

# “新冠肺炎疫情”时期非体育专业大学生居家体育锻炼现状与分析

吕光明, 马 磊

淮南师范学院体育学院, 安徽 淮南

收稿日期: 2022年6月24日; 录用日期: 2022年7月25日; 发布日期: 2022年8月1日

---

## 摘 要

为了解新型冠状病毒肺炎疫情(下文简称:新冠肺炎疫情)期间,非体育专业大学生居家体育锻炼的情况,本文运用多种方法对数据进行分析整理,对安师大非体育专业大学生进行了调查分析。通过数据分析,了解非体育专业大学生居家体育锻炼现状,提出科学有效的建议和措施,为今后疫情结束的假期提供科学有效的居家锻炼实践基础。

## 关键词

新冠肺炎疫情, 非体育专业, 体育锻炼

---

# The Status and Analysis of Home Physical Exercise for Non-Sports College Students during the “New Coronary Pneumonia Epidemic”

Guangming Lyu, Biao Ma

School of Physical Education, Huainan Normal University, Huainan Anhui

Received: Jun. 24<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jul. 25<sup>th</sup>, 2022; published: Aug. 1<sup>st</sup>, 2022

---

## Abstract

In order to understand the situation of home physical exercise of non-sports college students during the new coronavirus pneumonia epidemic (hereinafter referred to as the new coronary

pneumonia epidemic), this paper uses the methods of literature data, questionnaire survey, mathematical statistics and logical methods to analyze the non-sports college students of the model university conducted a survey and analysis. Through data analysis, we understand the current status of home physical exercise for non-sports college students, and put forward scientific and effective suggestions and measures to provide a scientific and effective home exercise practice foundation for the holidays where the epidemic will end in the future.

## Keywords

New Coronary Pneumonia Epidemic, Non-Sports Major, Physical Exercise

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

新型冠状病毒感染的肺炎疫情蔓延, 为打赢这场疫情防控战争的胜利, 满足居家隔离期间群众健身需求, 国家体育总局办公厅 2020 年 1 月 30 日下发了《关于大力推广居家科学健身方法的通知》(以下简称《通知》), 积极倡导居家科学健身[1]。在非典时期, 预防是防止病毒有效传播的手段之一。而保持平稳心态, 加强体育锻炼, 有利于增强机体抵抗能力及免疫力, 可以起到积极预防“非典”的重要作用[2]。运动科学表明, 科学的体育锻炼, 能有效改善心肺功能, 增强体质健康, 提升人体免疫能力, 是有效预防呼吸性传染病感染的重要手段[3]。健康行为的社会生态学理论模型指出, 人们的参与行为受到自然环境和社会环境多个层面的影响, 改变人们行为的最有效方式是多个层面的共同干预[4]。在疫情期间, 合理的居家锻炼对学生身心健康具有一定的促进作用, 本文对非体育专业大学生在家体育锻炼的现状进行调查分析, 对学生在疫情期间居家锻炼的情况、态度、认识、目的等进行研究分析, 以提出合理的, 科学的锻炼建议和措施。为未来进一步开展学校体育, 培养学生体育兴趣, 为今后疫情结束的假期提供科学有效的居家锻炼实践基础。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

安徽师范大学大学非体育专业 520 名大学生

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 文献资料法

笔者在通过网络和图书索引查阅有关“非体育专业大学生体育锻炼”的资料、期刊论文, 获得相关一手资料。

#### 2.2.2. 问卷调查法

依据本文分析内容, 按照科学的方法设计了《安徽师范大学非体育专业大学生居家体育锻炼现状调查表》。由于疫情的这一大环境的影响, 本次通过网络媒介的形式, 用问卷 APP 进行数据统计梳理, 共发放问卷 520 份, 回收 511 份, 回收率为 98%, 有效问卷为 490 份, 有效率为 96%。

### 2.2.3. 数理统计法

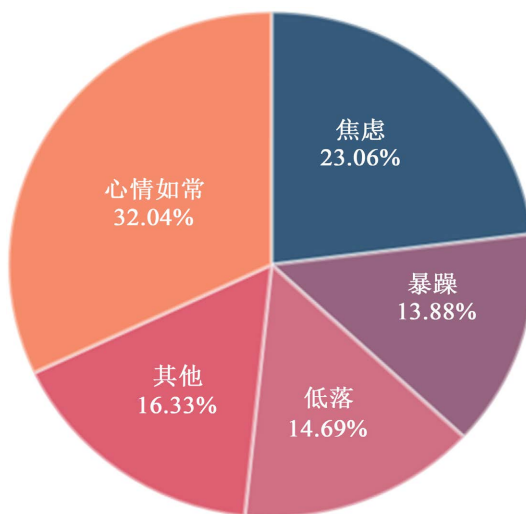
将有效问卷输入 EXCEL2003 进行梳理、对收集的信息认真整理, 并为后期的研究提供数据支撑。

## 3. 结果与分析

### 3.1. “新冠肺炎疫情”期间非体育专业大学生居家心理情绪情况

在疫情期间, 党中央、国务院发挥联防联控机制作用, 习近平总书记在各级各部门对卫生防疫工作进行了大量的安排, 要求各个部门发挥联防联控, 教育部对各个省市的开学时间进行了推迟, 让学生在居家中进行隔离。

由图 1 可以看出, 在居家隔离期间, 发现非体育专业大学生的心理情绪有一定波动, 焦虑、暴躁、低落分别占到所选比例的 23.06%、13.88%、14.69%; 心情如常占到所选比例的 32.04%, 说明大多数的大学生面对新冠肺炎疫情比较从容, 没有产生过多的焦虑、暴躁或者较大的心理情绪变化。



**Figure 1.** The psychological and emotional situation of non-sports college students at home during the “New Coronary Pneumonia Epidemic”

**图 1.** “新冠肺炎疫情”期间非体育专业大学生居家心理情绪情况

### 3.2. “新冠肺炎疫情”期间非体育专业大学生对居家体育锻炼态度

体育态度是指个体在体育活动中所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现, 它是体育活动动力调节系统的重要心理成分[5]。从表 1 可以看出, 被调查的非体育专业大学生中, 对居家进行体育锻炼有必要和非常必要的分别占 66.53%、30.2%, 不必要的占 3.27%。这表明非体育专业大学生认为在“新冠肺炎疫情”期间对居家是有必要进行体育锻炼, 少数的人持有没有必要进行居家体育锻炼的态度。

**Table 1.** List of perceptions of non-sports college students’ attitudes towards home physical exercise during the “COVID-19” period (N = 490)

**表 1.** “新冠肺炎疫情”期间非体育专业大学生对居家体育锻炼态度的认识一览表(N = 490)

排序	认识	选择人数	%
1	不必要	16	3.27%
2	有必要	326	66.53%
3	非常必要	148	30.2%

### 3.3. 防“新冠肺炎”期间非体育专业大学生居家体育锻炼的实际情况

#### “新冠肺炎”期间非体育专业大学生是否居家体育锻炼情况

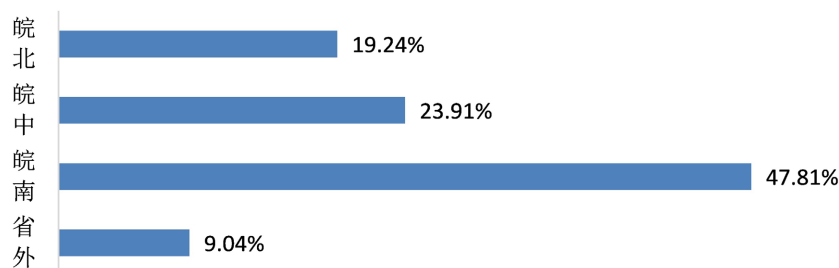
防“新冠肺炎疫情”期间进行有效的体育锻炼,有利于增强机体抵抗能力及免疫力,可以起到积极预防“新冠肺炎病毒”的重要作用。从图2和表2中可以看出,大多数的大学生居住在安徽省地区,省外居住的大学生最少。其居住在皖南地区的大学生进行居家锻炼的人数最多,占47.81%;其次是皖中地区的大学生,占23.91%;皖北地区和省外的人数最少,分别占19.24%和9.04%。70%的学生在疫情期间是坚持体育锻炼的。说明皖南地区在预防疫情期间采取的防控措施较好,大学生得以正常进行居家锻炼,对学生的体质健康和机体抵抗能力,起到推动作用。

大多数学生选择居家锻炼的主要原因有:1)通过居家锻炼,利于增强体质,增进健康;2)因专家倡导进行有效的体育锻炼,利于新型冠状病毒肺炎的感染;3)防“新冠肺炎疫情”期间,居家时间较长,消磨时间,丰富自己的娱乐生活。

其未进行居家体育锻炼的原因主要有:1)家中场地有限,空间过于狭小,以及健身器材较少,无法进行较多练习方式;2)独自一人锻炼,缺乏动力,意志力薄弱;3)缺乏运动技能,无人指导,避免出现运动损伤;4)防疫期间,服从国家安排,听从政府部署,“宅”家较为安全。

**Table 2.** A list of whether non-sports college students do physical exercise at home during the “COVID-19” period (N = 490)  
**表 2.** “新冠肺炎”期间非体育专业大学生是否居家体育锻炼情况一览表(N = 490)

排序	是否进行居家锻炼	人数	%
1	是	343	70%
2	否	147	30%



**Figure 2.** Regional distribution of home exercise for college students during the epidemic  
**图 2.** 大学生疫情期间居家锻炼地区分布情况

### 3.4. “新冠肺炎”期间非体育专业大学生居家体育锻炼的负荷情况

#### 3.4.1. “新冠肺炎”期间非体育专业大学生每周进行体育锻炼的次数

从表3中能够得到,每周锻炼次数在2~3次的最多,占到总比的42.27%。每周四次的为15.74%,每周五次的为10.79%,每周六次的为16.03%,还有2.62%的大学生一周七天锻炼。因此可以看出疫情期间学生体育锻炼次数不合理,认识程度不够。这就说明政府的参与是十分必要的,并结合当地政策给予引导其锻炼身体。

#### 3.4.2. “新冠肺炎”期间非体育专业大学生每次进行体育锻炼的时间

新型冠状病毒肺炎(COVID-19)是一种新型传染病,每天锻炼20 min可以大大降低流感危险。从表4可以看出,学生锻炼时间在半小时到一小时的最多,剩下的37.9%的学生参与的时间会有所不同。非体育专业大学生在居家锻炼时间上是符合国务院关于颁发的全民健身计划(2016~2020年)要求。

**Table 3.** List of weekly physical exercise times of college students who are not majoring in physical education during the “COVID-19” period (N = 343)**表 3.** “新冠肺炎”期间非体育专业大学生每周进行体育锻炼的次数一览表(N = 343)

排序	次数/周	人数	%
1	1	43	12.54%
2	2	72	20.99%
3	3	73	21.28%
4	4	54	15.74%
5	5	37	10.79%
6	6	55	16.03%
7	7	9	2.62%

**Table 4.** List of physical exercise time of non-sports college students during the “COVID-19” period (N = 343)**表 4.** “新冠肺炎”期间非体育专业大学生每次进行体育锻炼的时间一览表(N = 343)

排序	锻炼时间/次	人数	%
1	不足 30 min	91	26.53%
2	30 min~60 min	213	62.1%
3	60 min~120 min	33	9.62%
4	120 min~150 min	6	1.75%
5	150 min 以上	0	0%

### 3.4.3. “新冠肺炎”期间非体育专业大学生每次进行体育锻炼的强度

从表 5 可以看出, 高强度和没有强度分别占 6.41%、2.04%, 91.55% 的学生采用的运动强度是中小强度。说明大多数非体育专业大学生居家锻炼能够达到中等强度以上, 有少数人达到高强度, 这与学生锻炼时间和选择的运动项目有关。

**Table 5.** List of the intensity of physical exercise performed by college students who are not majoring in physical education during the “COVID-19” period (N = 343)**表 5.** “新冠肺炎”期间非体育专业大学生每次进行体育锻炼的强度一览表(N = 343)

排序	运动强度	人数	%
1	低强度, 呼吸、心跳加快, 微微出汗	179	52.19%
2	中强度, 呼吸、心跳明显加快, 出汗较多	135	39.36%
3	高强度, 呼吸急促、心跳急快, 出汗很多	22	6.41%
4	没有强度	7	2.04%

### 3.5. “新冠肺炎”期间非体育专业大学生主要采取的运动内容情况

从表 6 可以看出, 防“新冠肺炎疫情”期间, 非体育专业大学生对运动内容的选择还是比较多元化的。学生居家锻炼的运动内容主要有: 体能训练、散步、跑步、健美操、舞蹈、武术、瑜伽、简单的健身器材、球类(篮球、羽毛球、乒乓球)等, 所占比例分别为 30.03%、57.43%、36.44%、16.62%、7%、0.87%、28.86%、21.87%、24.78%。此数据表明, 学生大多选择场地和技术要求较低的体能训练、跑步、散步、

瑜伽等运动内容, 导致的主要原因是受到疫情影响, 政府部门的要求不准出门、不准出户, 这就对学生的体育锻炼的场地给予了很大的限制。

**Table 6.** List of sports content mainly adopted by college students who are not majoring in sports during the “COVID-19” period (limited to 3 items per person)

**表 6.** “新冠肺炎”期间非体育专业大学生主要采取的运动内容情况一览表(每人限选 3 项)

排序	运动项目	人数	%
1	体能训练	103	30.03%
2	散步	197	57.43%
3	跑步	125	36.44%
4	健美操	57	16.62%
5	舞蹈	24	7%
6	武术	3	0.87%
7	瑜伽	99	28.86%
8	简单的健身器材	75	21.87%
9	球类(篮球、羽毛球、乒乓球)	85	24.78%
10	其他	2	0.58%

### 3.6. “新冠肺炎”期间非体育专业大学生居家锻炼的主要方式情况

从表 7 可以看出, 防“新冠肺炎疫情”期间非体育专业学生更喜欢按照在校期间学习的运动技能和自己的运动习惯和根据健身 APP 的训练计划, 都占总人数的 48.1%。非体育专业大学生选择其他方式比例都不高, 说明在宣传力度不够, 应加大疫情期间居家锻炼宣传力度, 响应政府号召, 政府、社区、居民形成一股绳, 每位学生要提高自己的体质, 提高免疫力, 为坚决打赢这一战役贡献自身的力量。

**Table 7.** A list of the main methods of home exercise for non-sports college students during the “COVID-19” period (limited to 2 options per person)

**表 7.** “新冠肺炎”期间非体育专业大学生居家锻炼的主要方式情况一览表(每人限选 2 项)

排序	主要方式	人数	%
1	按照在校期间学习的运动技能和自己的运动习惯	165	48.1%
2	按照同学或朋友网络视频指导	66	19.24%
3	根据健身 APP 的训练计划	165	48.1%
4	观看体育节目播放的锻炼内容	26	7.58%
5	按照微信公众发布的居家锻炼计划 (中国体育科学学会、运动科学论坛、安徽师范大学)	17	4.96%
6	有专门私人健身教练进行网络视频指导	10	2.92%
7	根据抖音 APP 视频内容进行锻炼	85	24.78%
8	其他	2	0.58%

### 3.7. “新冠肺炎”期间非体育专业大学生居家锻炼的动机情况

从表 8 可以看出, 学生进行居家体育锻炼的动机主要是: 增强体质, 提高免疫力; 保持身材, 减肥

塑身; 调节情绪, 缓减压力; 所占比例分别为 75.51%、71.72%、53.64%。这说明非体育专业大学生对体育锻炼能增强体质和健康认识比较深刻, 更加注重自己的形象, 以及通过体育运动来发泄不良情绪, 缓解压力, 期望日后在校运动会上展示自我魅力, 展现自我。

**Table 8.** List of motivations for non-sports college students to do physical exercise at home (limited to 4 items per person)  
**表 8.** 非体育专业大学生进行居家体育锻炼的动机一览表(每人限选 4 项)

排序	进行居家锻炼原因	人数	%
1	增强体质, 提高免疫力	259	75.51%
2	调节情绪, 缓减压力	184	53.64%
3	消磨时间, 丰富娱乐生活	122	35.57%
4	保持身材, 减肥塑身	246	71.72%
5	养成良好运动习惯	131	38.19%
6	坚持锻炼, 为迎接每年的国家体质健康测试做准备	23	6.71%
7	修身养性	102	29.74%
8	因专家倡导进行体育锻炼利于新型冠状病毒肺炎的感染	52	15.16%
9	其他	11	3.21%

## 4. 结论与建议

### 4.1. 结论

1) “新冠肺炎疫情”期间, 非体育专业大学生居家体育锻炼整体情况较差, 70%的非体育专业大学生进行居家体育锻炼。其未进行居家体育锻炼比例仍有待减少, 大多数受到了缺乏场地器材、环境、缺乏联系伙伴等影响因素。

2) “新冠肺炎疫情”期间, 非体育专业大学生经常选择场地和技术要求较低项目, 如散步、跑步、体能训练、瑜伽作为主要进行居家锻炼的方式, 按照在校期间学习的运动技能和自己的运动习惯和健身 APP 是学生进行居家锻炼的主要参考方式。

3) “新冠肺炎疫情”期间, 由于社区和家属院属于封闭状态, 学生心态不稳定, 大学生在疫情期间绝大多数都是进行体育锻炼的, 其锻炼的次数在 2~3 次居多, 锻炼时间主要集中在半小时到一小时, 在这种特殊时间, 是符合锻炼标准的。

4) “新冠肺炎疫情”期间, 学生受到外界环境的影响(封城、封社区、封路、封村), 大学生在疫情阶段居家隔离所受到的心理压力是非常大的, 学生不安的情绪居多, 占到总占比的 67.96%, 还有一部分学生是心情如常, 他们隔离在家居家锻炼, 主要的目的还是增强体质, 提高免疫力; 保持身材, 减肥塑身; 调节情绪, 缓减压力; 养成良好运动习惯。这说明学生在增强体质, 增进健康的基础上, 调节情绪, 缓解压力也是很重要的。合理的体育锻炼能够促进身体健康, 促进学生的心理健康, 减少焦虑、暴躁、低落负面心态影响, 提高良好的社会适应性。

### 4.2. 建议

1) “新冠肺炎疫情”期间, 各地政府要响应国家号召, 量身制定出各种简便易行、科学有效的居家健身方法, 倡导居家健身。

2) 社会应利用各类媒体的力量, 加大宣传居家健身的重要性, 推广效果好、紧贴群众喜欢的居家健

身方法, 普及科学健身知识, 倡导“新冠肺炎疫情”防控时期的健康生活方式。

3) 在隔离期间, 学生受到的心理压力是很大的, 只有合理的体育锻炼能够促进身体健康, 促进学生的心理健康和良好的社会适应性。在后期疫情结束后, 尽快的恢复到正常生活保障一个良好的身心状态。

4) “新冠肺炎疫情”期间, 各大高校根据大学生实际情况, 以线上课程, 或者官方微信公众号等方式, 引导非体育专业大学生更好的、科学有效的居家锻炼方式, 提高大学生运动效率和运动符合, 为今后疫情结束的假期提供科学有效的居家锻炼实践基础。

5) “新冠肺炎疫情”期间, 各大高校通过网络、官方微信公众号, 会议 APP 等方式, 加强非体育专业大学生体育教育和健康教育, 进一步提高大学生体育锻炼意识和实践, 养成良好的运动习惯。

## 参考文献

- [1] 国家体育总局办公厅. 关于大力推广居家科学健身方法的通知[N]. 中国体育报, 2020-01-30(001).
- [2] 张元功. “非典”疫情下的体育锻炼[J]. 中国学校体育, 2003(3): 6.
- [3] 董鹏, 程传银, 赵富学. 新型冠状病毒肺炎疫情下学校体育的价值、使命与担当[J]. 体育学研究, 2020, 34(2): 59-64.
- [4] 陈培友, 孙庆祝. 青少年体力活动促进的社会生态学模式构建——基于江苏省中小学生的调查[J]. 上海体育学院学报, 2014(5): 79-84.
- [5] 陈莉莉. 上海市普通高校大学生体育锻炼与心理健康现状研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海体育学院, 2010.