

Study on the Influence of Sports Atmosphere on Physical Exercise Behavior of Students in Our School

Lei Wang

Graduate Department, Xi'an Physical Education University, Xi'an Shannxi
Email: 919013672@qq.com

Received: Feb. 13th, 2016; accepted: Feb. 28th, 2016; published: Mar. 4th, 2016

Copyright © 2016 by author and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

Abstract

The school sports atmosphere is gradually formed by the students in sports teaching, fitness, sports competitions, sports facilities and other activities with the characteristics of our school, it's the common sense of our college students and identified by themselves, and it is associated with the school sports facilities, the school sports associations, the motivation of university students on sports and so on, it is also an important part of campus sports culture construction. The school sports atmosphere is integration of sports spirit and material, is an important part of the construction of the campus culture, through rich and colorful activities, the atmosphere can help cultivate students' sense of participation, build students' healthy personality, and form emotions and values. The investigation and analysis of the situation of physical exercise of community students and non community students in our school is conducted to promote the reform of the traditional mode of college students' physical exercise, so that the school sports atmosphere can more affect the needs of college students' physical exercise and find the corresponding countermeasures for the problems found.

Keywords

College Students, Sports Atmosphere, Physical Exercise, Sports Facilities, Interest and Motivation

我校体育氛围对学生体育锻炼行为的影响研究

王磊

西安体育学院研究生部, 陕西 西安

Email: 919013672@qq.com

收稿日期：2016年2月13日；录用日期：2016年2月28日；发布日期：2016年3月4日

摘要

学校体育氛围是学校的大学生在体育教学、健身运动、运动竞赛、体育设施建设等活动中逐步形成的具有本校特色的体育活动气氛，是大学生共同感知和认同的，和学校的体育设施、学校体育社团、大学生对体育的动机等内容相联系，是校园体育文化建设重要的组成部分。学校体育氛围是体育精神与物质的整合体，是建设校园文化的重要组成部分，通过丰富多彩的活动，培养学生的参与意识，促进学生健全人格、情感和价值观的形成。本课题对我校社团学生和非社团学生体育锻炼情况进行调查，通过调查了解现状，旨在推动大学生体育锻炼传统模式的改革，使学校的体育氛围更能影响大学生体育锻炼的需求并针对所发现的问题寻找相应的对策。

关键词

大学生，体育氛围，体育锻炼，体育设施，兴趣与动机

1. 引言

1.1. 课题的目的和意义

随着我国近几年教育体制改革的不断加深，社会方面对学生全面身体素质的提高也有着迫切的需求，特别是我国第三届教育工作会议的开展，更是将学校教育中树立“健康第一”的教育思想明确为今后的第一指导思想。为培养学校学生的健身意识和自觉锻炼习惯，体育锻炼成为大学生培养健身意识和自觉锻炼习惯的重要组成部分。为了响应国家素质教育的号召，使学生加深对体育锻炼的理解和提高学生对体育锻炼的兴趣，本课题对山东某大学的学生体育锻炼情况进行调查，通过调查了解现状，旨在推动大学生体育锻炼传统模式的改革，使学校的体育氛围更能影响大学生体育锻炼的需求并针对所发现的问题寻找相应的对策。从而使学生积极参加体育锻炼活动以及课外体育活动，增强身体素质，进而达到提高学生身体健康、心理健康的目的。此时，大学生正处于青春发育的后期阶段，在这一阶段在校大学生的行为模式、生活习惯和道德情操等方面，都将会在这一阶段逐渐走向成熟[1]。对大学生提出参加体育活动进行锻炼的确切任务，能帮助他们培养体育锻炼的兴趣与动机，提高其自身的意志品质，对不良的生活方式进行纠正，进而加强学生自身的健康并对其的责任感和自觉性有一定的加强提高，进而让学生形成终身体育的意识。学生自身的健康关系到全社会的公共健康的水平，同时在校大学生作为国家未来的接班人，在此刻进行相应的提高显得尤为重要。

1.2. 文献综述

1、体育氛围对学生体育锻炼行为的影响。近年来，戴霞、刘书元、孙弘、马新东、高前进[2]、林波、徐鑫钱[3]等许多高校科研工作者以及体育工作者在诸如高校体育社团锻炼行为影响因素[4]、体育环境、学生参与体育锻炼心理、体育与健康等方面进行了大量的研究，积累了大量的文献资料，并对大学生的体育氛围与体育锻炼行为进行了详细调查。

(1) 体育社团对我院学生体育行为的影响分析。苏孟杰[5]对我校 200 名没有参加体育社团学生和 150

名参加体育社团的学生进行了体育行为的调查, 结果发现, 参加体育社团的学生课余锻炼的比率和每次锻炼的时间明显比没有参加体育社团的学生高, 大学生体育社团作为高校体育的组成部分在学生的体育活动中起到越来越重要的作用。通过对我校部分学生的调查分析, 使我们更进一步了解高校体育社团在对大学生体育锻炼行为的作用。

(2) 蒋俊如, 陆丽娟等[6]在对大学生体育锻炼行为与环境的分析研究中认为, 大学生参与体育锻炼活动运动与学校体育环境有着密切的相关性, 为此可以看出, 优化学校体育运动的环境有助于提升在校大学生参与体育锻炼的动机与兴趣, 为大学生提供良好参与体育锻炼环境, 从而更好地调动学生自觉进行体育锻炼行为的积极性。

(3) 高校学生体育锻炼行为与身心健康协调发展的研究。乌丽丝、图日根等[7]对内蒙古 4 所高校大学生体育锻炼行为进行了调查, 分析了大学生心理健康发展的相关环境。结果表明, 目前学生参加课余体育锻炼的现状并不乐观。学校教育对学生健康行为的养成和文体锻炼效果的促进缺乏一定的认识和指导。针对存在的问题指出: 必须树立正确的健康观念, 尤其注重心理健康在整体健康中的重要作用。

2、学校体育氛围的影响因素与学校体育的应对。王斐[8]认为体育氛围对学生体育锻炼行为的影响主要有以下几个方面需要进一步研究:

第一, 学校中的体育社团等组织对大学生体育锻炼行为的影响。

第二, 学校内的体育锻炼环境对大学生体育锻炼行为的影响。

第三, 大学生体育锻炼行为与身心健康的关系。

第四, 体育场馆的开放对大学生体育锻炼行为的关系。

2. 研究对象与研究方法

2.1. 研究对象

研究对象我校参加社团的学生 120 名, 非体育社团的学生 120 名。

2.2. 研究方法

2.2.1. 问卷调查法

问卷的设计采用社会学常规方法, 最后经过效度和信度检验, 到达本科毕业论文的问卷设计要求, 并于 2015 年 4 月 4 日至 8 日晚, 利用晚上学生都在宿舍的时间在山东某大学发放问卷 400 份, 回收问卷 380 份, 回收率达 95.0%; 其中有效问卷 360 份, 有效率 94.74%, 有效问卷中男生问卷 170 份, 女生问卷 190 份。

2.2.2. 参与观察法

2015 年 3 月 6 日至 2015 年 4 月 20 日期间, 利用学生上课或课余时间参与体育锻炼, 通过观察的方式对学生的上课情况进行现场听讲, 对学生的课外体育锻炼进行现场考察, 观察大学生对体育锻炼的参与程度, 共观察五十次, 并作了相关的观察记录。

2.2.3. 文献资料法

2015 年 4 月 12 日~4 月 20 日期间, 分别在体育教育行政管理部门、某大学文科书库、某大学体育学院资料室、某大学图书馆网站、中国知网等学术期刊网, 查阅包括 16 种体育类核心期刊在内的 50 余篇相关题材的学术资料, 并对其中重要的 20 篇论文资料进行下载并打印备用。

2.2.4. 访谈法

2015 年 3 月 5 日~3 月 9 日期间, 对在山东某大学各体育社团部分学生在宿舍、活动训练现场进行面

对面的访谈；2015年3月7号~15号期间，在宿舍、教室等场所分别抽取非体育学院的部分学生进行访谈。了解他们对体育氛围对大学生体育锻炼行为的影响的基本情况和切身体会。

2.2.5. 数理统计法

2015年4月29日，对收回的有效问卷进行归纳整理，用Excel 2003、SPSS 17.0等相关软件进行数据的分析和处理。

3. 结果与分析

3.1. 大学生对体育氛围的认识与态度

现对我校学生每周参加锻炼的次数的现状进行调查与分析情况如下：

调查结果(表1)、(表2)显示，男、女学生能坚持经常参加体育活动(每周小少于三次)的人数，参加体育社团的男、女生要明显高于未参加体育社团的男、女生，男生分别为89.1%和58.8%，女生分别为62.3%和17.7%，女生的差别尤为明显。学生在1~2次上，差别较小，在一次以下，女生的差别最为显著，分别为3.3%和26.7%。这说明我院未参加体育社团的学生每周参加锻炼次数与学校体育的要求还有一段距离，情况小容乐观。而参加体育社团的学生每周参加锻炼次数与达到或超过了学校体育的要求。这一现象表明体育社团对男女学生养成锻炼习惯的作用是很大的。

3.2. 大学生体育锻炼行为与环境的分析研究

3.2.1. 大学生对体育器材、场地与每周体育锻炼的次数的调查统计表(%)

调查结果(表3)显示，体育器材、场地与大学生体育锻炼行为密切相关，(表4)表明不同的体育项目对同样影响着大学生参与体育锻炼的行为，而在调查中了解到我校的篮球场地、田径场地、足球场地具体有(篮球场地在一体、三体四体、各有露天的运动场地，足球场在一体、二体、四体，田径场地在一体、二体、四体)，羽毛球场地没有学生只有在马路上或者去外边的场馆中运动。由表中数据得出体育环境对大学生的体育锻炼行为有重要的作用。因此，要加强学校体育环境的建设。

Table 1. The survey statistics of the number of extracurricular physical exercises each week for students who do not participate in sports clubs in our school (%) (n = 187)

表 1. 我校未参加体育社团的学生，每周参加课外体育锻炼次数的调查统计表(%) (n = 187)

	1次以下		1~2次		3次		3次以下	
	n	%	n	%	n	%	n	%
男	8	8.2	32	33	41	42.3	16	16.5
女	24	26.7	50	55.6	12	13.3	4	4.4
合计	32	17.1	82	43.9	53	28.3	20	10.7

Table 2. The statistics survey of the number of extracurricular physical exercises each week for the students attending the sports clubs in our school (%)

表 2. 我校参加体育社团的学生每周参加课外体育锻炼次数的调查统计表(%)

	1次以下		1~2次		3次		3次以下	
	n	%	n	%	n	%	n	%
男	0	0	9	10.9	39	47.6	34	41.5
女	2	3.3	21	34.4	23	37.7	15	24.6
合计	2	1.4	30	20.9	62	43.4	49	34.3

3.2.2. 大学生体育活动的频度情况

在次研究中学校体育活动的行为状况将使用“频度”一词来进行相应的反映。在本研究中“频度”是指所调查的实验对象中的学生单位时间内参加体育活动的次数。此外“频度”一词还可反映出学生的体育意识和体育习惯的养成程度，他们之间的关系呈现正相关的关系，较准确的透视出在学校中的体育教育所表现出的教学效果。以下两图显示(图 1、图 2)，9.0%男生和 4.2%女生每周锻炼 5 次以上；35%的男生和 10.9%女生每周锻炼 3~4 次；32.5%的男生和 52.1%女生每周锻炼 1~2 次。从表格中不难看出锻炼频度的表现为：男生明显高于女生。经过对我国“体育人口”的部分进行分析，大学生属于我国体育人口的主体，占有较高的比例(大学生体育人口占体育人口总数的 32.1%)，但除却学校内各学院各系部规定的必修体育课之外，每周参加除却体育必修课之外活动的在 3 次以上的占 32.4%。说明体育人口作为一种完全自觉地体育行为、习惯，山东省淄博市各高校还有大多数的学生没有达到学校教育的要求，应引起重视。

Table 3. The statistics survey of sports equipment, field site and the number of physical exercise in college(%) (n = 200)
表 3. 大学生对体育器材、场地与体育锻炼的次数的调查统计表(%) (n = 200)

	1 次以下		1~2 次		3 次		3 次以上	
	n	%	n	%	n	%	n	%
非常满意	0	0	13	6.5	24	12	42	21
比较满意	0	0	9	4.5	14	7	24	12
不满意	10	5	9	4.5	14	7	3	1.5
非常不满意	4	2	5	2.5	5	2.5	5	2.5

Table 4. The statistics survey of sports and the number of college students taking part in physical exercise every week (n = 200)
表 4. 体育项目与大学生每周参与体育锻炼的次数的调查统计表(%) (n = 200)

	1 次以下		1~2 次		3 次		3 次以上	
	n	%	n	%	n	%	n	%
篮球	5	2.5	8	4	24	12	32	16
足球	12	6	15	7.5	5	2.5	3	1.5
羽毛球	5	2.5	10	5	12	6	15	7.5
田径	9	4.5	15	7.5	24	12	6	3

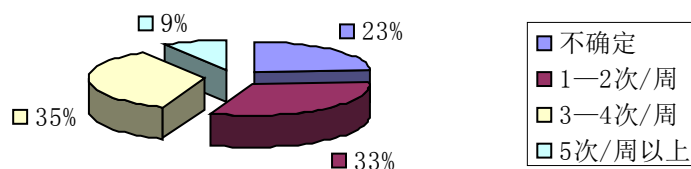


Figure 1. The condition of college boys to take part in physical activity
图 1. 大学男生参与体育活动情况

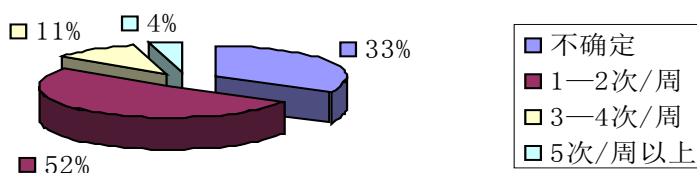


Figure 2. The condition of college girls to take part in physical activity
图 2. 大学女生参与体育活动情况

3.2.3. 大学生参与体育锻炼活动的项目选择

调查表明(表 5), 大学生参与体育锻炼活动项目排序男生为: 篮球(63%)足球(50%)乒乓球(28.6%)排球(33%)羽毛球(29.3%)跑步(18.3%)单双杠(16%); 女生为: 羽毛球(64.8%)排球(45.1%)乒乓球(39.8%)健身操(27.1%)篮球(25.7%)交谊舞(25%)跳绳(23.6%)。球类项目较其余的运动项目被优先选择, 是因球类项目以其特有的趣味性、游戏性、竞争性和良好的健身价值深受大学生青睐。调查中的男女生在项目选择中也显示出明显的性别差异性特征: 男生主要选择活动量较大、竞争性和对抗性较强的球类项目; 而女生主要选择身体不直接对抗、有一定健身娱乐性质的球类及健身项目。这也反映了男女生在体育需求方面具有一定的共性和差异。

3.3. 体育锻炼行为与身心健康发展的关系

3.3.1. 高校体育锻炼行为对大学生身心健康的影响

体育锻炼不仅对人的身体发生影响, 而且还会对人的心理产生比较积极的影响, 提高人们的心里承受能力和心理素质等方面。除此以外, 体育锻炼还具有舒缓人体紧张情绪的作用, 能够改善人们的生理和心理状态, 提高体力和精力的恢复速度; 能增进身体健康, 使疲劳的身体得到积极的休息, 使人精力充沛地投入到学习、工作等; 可以陶冶性情、保持健康的心态, 充分发挥个体的积极性、创造性和自主性, 从而提高自信心和价值观, 使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展; 体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。

3.3.2. 身心健康对大学生体育锻炼行为动机的影响

动机作为行为的出发点, 是决定行为的主要心理因素之一。大学生对体育运动的认识和理解决定了学生对体育运动的价值取向, 进而是关系到大学生能否坚持参与体育活动的一个主要原因。调查显示(表 6): 男生参与体育与健康课活动的动机主要有: 强身健体(70.7%)、调节身心(54.3%)和丰富业余生活(52%)。而女生则是健美减肥(50.7%)、强身健体(47.9%)和丰富业余生活(41.9%)。这说明山东某大学大部分大学生参加体育活动的动机是比较积极的, 其体育价值观是积极向上的。

Table 5. The choice of college students to participate in physical exercise activities (limited to choose three)

表 5. 大学生参加体育锻炼活动项目的选择情况(%) (限选三项)

选择项	篮球	足球	排球	羽毛球	乒乓球	跑步	健身操	武术	交谊舞	跳绳	台球	单双杠
男 n	189	150	99	88	86	55	24	39	39	47	35	48
生%	63	50	33	29.3	28.6	18.3	8	13	13	15.7	11.7	16
女 n	73	17	128	184	113	63	77	28	71	67	22	8
生%	25.7	5.7	45.1	64.8	39.8	21	27.1	9.9	25	23.6	7.7	2.8

Table 6. The motive of college students to participate in sports and health class (multiple choice) (n = 300)

表 6. 大学生参加体育与健康课的动机(%) (可多选) (n = 300)

选择项	强身健体	调节身心	丰富业余生活	健美减肥	培养个性品质	交际	其它
男 n	212	163	156	20	119	36	20
男%	70.7	54.3	52	6.7	39.7	12	6.7
女 n	136	57	119	144	47	12	28
女%	47.9	20.1	41.9	50.7	16.5	4.2	9.9

4. 结论与建议

4.1. 结论

在体育锻炼的过程中,要注重社团活动内容的丰富性和活动目的的多样性,丰富课余时间对大学生生活习惯的培养,提高参加体育锻炼的积极性,树立良好体育锻炼的指导思想,提高当代大学生体育锻炼的意识,充分发挥体育对大学生生活习惯的作用。同时还要注重我校的体育环境的作用,体育器材场地的开放程度,学生的参与程度,都是一个重要的因素,影响着体育锻炼行为的发生,在环境允许的条件下,要充分发挥大学生的主观能动性,使他们积极主动的投入到体育锻炼当中去,使他们充分认识到体育锻炼对促进自我身心健康、提高生活质量的重要性,使他们自觉地去选择适合自己的、健康的、科学有效的体育锻炼手段和方法。大学生在参与体育锻炼中,有的学生是为了在紧张的学习之余通过参加体育锻炼活动,以达到调节精神、缓解紧张情绪、消除疲劳目的,有的学生是为了健身等。因此,我们可以充分地利用体育锻炼形式的多样性、层次的多样性以及学生的多样化需求进行相应的体育锻炼,这对提高大学生的全面发展具有非常积极健康的作用和意义,对我校学生形成良好的体育锻炼行为起着至关重要的作用。

与此同时,学生增强体育锻炼意识的方式还可以体现在以下方面:

1) 参加体育社团的大学生参与体育锻炼的意识较强,学生对体育锻炼具有较高的主观认识以及积极参与体育活动的行为意识;

2) 当代大学生参与体育锻炼形式多样化,活动项目较多,但是活动时间比例少,且活动频度较低,因此可以增加这方面的比重;

3) 山东某大学大部分大学生参加体育活动的动机是比较积极的,其体育价值观是积极向上的。

4.2. 建议

4.2.1. 注重社团体育锻炼的宣传力度

体育社团倡导学生自主能力的培养,以灵活性形式促进我院学生整体素质的培养,也使我院学生的体育行为得到进一步的提高,并使我院学生在体育社团的活动中树立终身体育的思想。通过本次调查特提出以下建议:1) 正确的管理和引导体育社团的发展,使社团的建设和管理进入良好的轨道。2) 我院应加大体育社团经费的投入力度,使体育社团的功能和作用得到充分的发挥,不断促进我院学生养成体育锻炼的习惯,这也是对我院体育教育的有益补充。

4.2.2. 良好的体育环境对大学生体育锻炼行为有促进作用

大学生活应该是多姿多彩的,学生在良好的校园体育环境中努力学习,积极进取,因此学校应组织学生参加各种有益于健康发展的活动。学校体育设施是影响大学生体育锻炼活动的重要因素。近年来,随着我校的不断扩招,体育运动场地过小、器材较少的问题日益显现,这些都制约着体育活动的有效开展。所以,校院领导要高度重视体育场馆建设,合理利用校内外的体育资源,尽量在高效益、少投入的原则之下,更新学校的体育场馆以及体育设施,争取给学生创造一个良好的体育氛围和外部环境,以最大化地满足各个层次、爱好各异的学生进行自己喜爱的体育活动。

4.2.3. 在体育锻炼过程当中,要注重身心健康

体育锻炼促进身心健康教育的观念逐渐被人们接受,体育锻炼不仅可改善情绪,增强自我攀念,协调人际关系,而且能消除疲劳,减轻或消除心理疾病,达到真正健身的目的。因此学校要丰富体育内容多样化(体育游戏,集体练习、竞赛教学法,多种体育比赛等),要有明确的目标导向能最大限度地动员学生投入到体育锻炼中去,真正构筑以健康为目标的体育锻炼体系。在学校中应充分利用各种媒体和途径,开展多种形式的体育锻炼方式和体育环境的建设并在体育锻炼活动中,促进学生健康行为的形成。

4.2.4. 我校应营造积极的学校体育活动氛围的措施

营造积极的学校体育活动氛围,就必需首先营造积极、和谐的体育社团氛围,体育社团的目的是激发运动兴趣的形成,培养学生进行终生体育锻炼的意识和习惯。其次应提供多样化、现代化的体育设施,在体育活动中营造出和谐、愉快、积极的氛围,这能够激发学生对体育锻炼的兴趣和自主性,让学生好学、乐学,提高对体育锻炼的兴趣。定期开展丰富多彩、形式多样的课外体育活动课外体育活动是体育课的延伸和补充,它是学校体育的重要组成部分,是营造学校体育氛围的重要环节。根据我校大学生体育锻炼活动的氛围情况,可在提高我校学生体育锻炼行为影响方面进行认真的修改与完善。

致 谢

衷心感谢李山老师对本人的精心指导。他的言传身教使我的学术水平有了明显提高,导师广博的学识和严谨的治学态度将使我受益终生。

感谢全体老师和同学多年来的关心和支持!感谢李编辑以及汉斯出版社的老师对于本文提出宝贵的建议!感谢所有关心和帮助过我的人们!

参考文献 (References)

- [1] 韩晔. 大学生体质健康与心理健康相关性研究[J]. 体育学刊, 2008, 15(5): 61-63.
- [2] 马新东, 高前进, 等. 对当前我国大学体育社团功能的调查和研究[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(2): 232-233.
- [3] 林波, 徐鑫钱. 高校学生体育社团的特征与功能探析[J]. 福建教育学院学报, 2008: 124-126.
- [4] 潘秀刚, 程春风. 体育社团大学生锻炼行为及影响因素的调查研究[J]. 西安体育学院学报, 2010, 5(27): 375-378.
- [5] 苏孟杰. 体育社团对我院学生体育行为的影响分析[J]. 体艺教育研究, 2012, 12(90): 103.
- [6] 蒋俊如, 陆丽娟. 大学生体育锻炼行为与环境的分析研究[J]. 体育科研, 2004, 25(3): 73-75.
- [7] 乌丽丝, 图日根. 高校学生体育锻炼行为与身心健康协调发展的研究[J]. 内蒙古财经学院学报(综合版), 2004, 12(2): 66-67.
- [8] 王斐. 高职院校体育环境对学生体育锻炼的影响因素分析[J]. 劳动保障世界(理论版), 2013, 12(24): 101.