

Investigation and Analysis of the Current Situation of Non-sports Students Participating in Leisure Sports in Yunnan Normal University

Xinyang Li

School of Physical Education, Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650000, China

Abstract

The form of leisure sports, which has the purpose and ability to improve people's physical quality. Only with professional ability and strong physical quality can college students better adapt to the development of the society after entering the society, it is also important to use leisure sports to improve their physical quality in the college stage. In this context, this paper takes non-sports students from Yunnan Normal University as an example, investigates and studies the basic situation of their participation in leisure sports, aiming to use this study to improve the importance of college students' attention to leisure sports, so that students can more actively participate in leisure sports.

Keywords

Yunnan normal university; students; leisure sports

云南师范大学非体育专业学生参与休闲体育的现状调查与分析

李昕阳

云南师范大学体育学院, 中国·云南昆明 650000

摘要

人们利用工作学习中的闲暇时间来开展体育活动的形式就是休闲体育, 休闲体育活动有着提高了人们身体素质的目的与能力。大学生只有具备专业的能力和强健的身体素质才能在进入社会后更好地适应社会的发展, 在大学阶段利用休闲体育提高身体素质也是重要的。在这个背景下, 论文以云南师范大学非体育专业的学生为例, 调查研究了其参与休闲体育的基本情况, 旨在利用本次研究, 提高高校学生对休闲体育的重视性, 让学生更加主动地参与到休闲体育运动中来。

关键词

云南师范大学; 学生; 休闲体育

1 引言

根据中国最近一次对大学生体质检测的报告显示, 目前, 中国大学生在耐力素质、弹跳力、心理抗压能力、肺活量、柔韧性等方面的指标相比之前的测试结果有下降的趋势。另外, 大学生群体出现肥胖、近视等问题的人数也在逐年增长。随着社会竞争的不断激烈, 中国大学生面临着就业难等问题, 严峻的就业形势让很多学生在心理上出现自卑、自负等心理疾病。甚至还有的大学生出现了抑郁症等严重的心理疾病, 影响了学生的正常生活, 学校也积极地响应政府的号召, 组织了一些具有健身功效的体育活动, 提高了大学生参与体

育活动的频率, 促进了大学生身心健康方面的发展。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

论文以云南师范大学非体育专业的学生作为研究调查的对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

在本次研究的基础之上, 利用互联网在知网、维普等网站搜索了有关大学生休闲体育方面的文献资料, 给论文的研究提供了理论基础。

2.2.2 问卷调查法

以本次的研究内容设计了相关的调查问卷, 并且在导师的悉心指导下, 反复修改, 最终确定为《云南师范大学非

【作者简介】李昕阳(1999), 中国云南昆明人, 硕士, 从事足球运动教学与训练研究。

体育专业学生参与休闲体育现状调查问卷》。在云南师范大学现场发放和回收了调查问卷,将问卷的相关数据作为论文的显示参考依据。将问卷收集到的数据和问卷得到的相关数据作为论文的显示参考依据。发放给学生的调查问卷有200份的数量,所取回的问卷数量是194份,97%是调查问卷的回收率;所发放的调查问卷的有效率是百分之百。

2.2.3 数理统计法

对调查问卷所调查的数据进行回收后用 Excel 进行整理和统计。

3 研究结果与分析

3.1 云南师范大学非体育专业的学生对休闲体育的认知情况

①非体育专业学生对休闲体育的认知见表1。

表1 云南师范大学非体育专业大学生对休闲体育的重要性认知 (n=196)

重要性	人数(人)	占比(%)
非常重要	59	30.4%
重要	78	40.2%
不重要	57	29.4%

根据调查结果可知,在被调查的非体育专业的学生里,对休闲体育认为非常重要的有59人,78人认为重要,57人认为不重要,从百分比上来看,认为非常重要的人数居多,所以,我们了解到,云南师范大学非体育专业的学生对休闲体育的认知程度主要以重要为主,但是,依然存在认为不重要的学生。

②非体育专业学生参与休闲体育的动机见表2。其中,动机是支撑学生参与休闲体育的一个因素,参加休闲体育的动机正确,学生就会积极地进行运动。

表2 云南师范大学非体育专业大学生参与休闲体育的动机 [n=194 (多选)]

动机	人数(人)	占比(%)	排名
舒缓压力	89	45.9%	3
强身健体	170	87.6%	1
结交朋友	76	39.2%	4
娱乐消遣	97	50.0%	2
健美减肥	58	29.9%	6
磨练意志	41	21.1%	7
体测达标	69	35.6%	5
提高技能	35	18.0%	8
其他	28	14.4%	9

动机指的是因为自己的需求而为了满足需求的一种心理状态和意愿,动机可以引导人的行为。所以,只有具备良

好的参与动机才可以真正的促进大学生参与休闲体育运动。从上表上可以看出,排名第一位的是强身健体,参加休闲体育为了强身健体的学生有170人,第二名是娱乐消遣,人数为97人,想要利用休闲体育舒缓压力的有89人;有76人的动机是为了交朋友,排名第四;有69人是为了体育考试达标,排名第五位;有58人是为了减肥,排名第六位;有41人是为了磨练自己的意志,排名第七位;第八名是提高技能,人数为35人,占总人数的18%;最后一名是其他因素,人数为28人,占总人数的14.4%。可以看出,大学生参加休闲体育的动机主要是强身健体、娱乐消遣和舒缓压力,参与休闲体育的动机比较合理。

3.2 云南师范大学非体育专业的学生参与休闲体育情况

论文针对云南师范大学非体育专业的学生对休闲体育的认知情况进行研究,可得出以下结论。

3.2.1 非体育专业学生参与休闲体育的频率

学生参加休闲体育的频率对体育运动产生的效果有较大的影响,参与休闲体育的频率越多,产生的锻炼效果就会比参加少的学生要强,见表3。

表3 云南师范大学非体育专业大学生参与休闲体育的频率 (n=194)

频率	人数(人)	占比(%)
从不参加	28	14.4%
1-2次	132	68.0%
3-4次	23	11.9%
5次以上	11	5.7%

大学生参加休闲体育的频率也会影响锻炼的效果,每周参加休闲体育的频率越高,锻炼的效果越好。从上表上可知,云南师范大学被调查的大学生中,从来不进行休闲体育活动的有28人;每周参加1~2次休闲体育活动的有132人;23人每周参与3~4次,可以表明,现阶段,云南师范大学非体育专业的大学生进行休闲体育锻炼的热情并不高,参与的次数少。

3.2.2 非体育专业学生参与休闲体育的时间

锻炼的效果主要就是在锻炼的时间基础上才可以形成的,见表4。

根据上面的调查结果上我们了解到,云南师范大学非体育专业的学生97人锻炼的时间在30分钟以下,锻炼的时间在30~60分的有66人,21人的时间在60~90分钟;11人的时间在90分钟以上,在休闲体育时间方面,学生进行休闲体育的时间集中在30分钟以下,能够满足锻炼效果的

学生人数比较少。

表 4 云南师范大学非体育专业大学生参与休闲体育的时间
(n=194)

时间	人数(人)	占比(%)
30 分钟以下	97	50.0%
30-60 分钟	66	34.0%
60-90 分钟	21	10.8%
90 分钟以上	11	5.2%

3.3 影响云南师范大学非体育专业的学生参与休闲体育的因素

3.3.1 主观因素

①学业与就业压力。

从上面的调查结果上来看,大学生的闲暇时间应该还是比较多的,但是云南师范大学的学生在休闲体育方面的运动频率不高,因为最近几年中国非体育专业大学生就业压力较大。所以为了能够更好地实现就业,很多学生将闲暇时间都放在了学习上。

②学生参与休闲体育的动机及兴趣不强。

一般情况下,参加体育运动频率高的学生对体育运动的认知也比较全面,因此也就更加愿意进行体育锻炼。但是,目前中国实行的教育仍然比较看重学生的学习成绩,所以大学生对体育方面的知识也有缺乏,大学生在健身习惯和健身实践上也没有相关的指导,所以很难养成良好的健身习惯。

3.3.2 客观因素

在进行休闲体育的时候,教师专业性的指导可以帮助学生降低运动损伤的发生率,学生也可以更好更快的掌握休闲体育的要领,但是,云南师范大学在休闲体育指导上没有相关的体系,没有教师的专业指导,所以学生也害怕运动过程中出现损伤问题,因此参加休闲体育的学生比较少。

4 结论

①学生在学习和就业上的压力一定程度地影响了云南

师范大学非体育专业学生参与休闲体育的程度,云南师范大学非体育专业的学生缺乏参与休闲体育的自觉性。

②云南师范大学非体育专业的学生参加休闲体育的积极性受到了参与动机与参与兴趣的影响,如果学校开设的休闲体育项目不能吸引学生的兴趣,学生也就不会自己进行休闲体育锻炼。

③云南师范大学非体育专业的学生进行休闲体育的形式以团体为主,自己参加的人数较少。

④云南师范大学在休闲体育方面的体育设施不够完善,超过一半数量的学生对本学校内的体育场地设施不满意。

⑤云南师范大学需要改善体育运动课程,设置一些有趣的体育项目,从而提高学生参与休闲体育的热情。

参考文献

- [1] 于涛.余暇体育?还是休闲体育?关于Leisure Sport概念和定义的批判性回顾[J].天津体育学院学报,2003,15(1):32-35.
- [2] 李晓东,东钢.论我国高校休闲体育[J].武汉体育学院学报,2001,35(5):125-126.
- [3] 彭文革.休闲运动与体育教学[J].体育学刊,2001,8(5):121-122+125.
- [4] 邹师,张永军,宋光春.终身体育理论视角中的休闲体育[J].体育文化导刊,2002(5):26-28.
- [5] 陈玉霞,孙杰,张伟.我省体育休闲、体育旅游可持续发展对策的研究[J].甘肃高师学报,2002,7(2):59-61.
- [6] 周莹,申萍.中、日、韩居民闲暇体育活动倾向的比较研究[J].中国体育科技,2001,37(11):43-45.
- [7] 王丽岩.休闲体育:人性的回归[J].沈阳体育学院学报,2004,23(2):204-205.
- [8] 刘子众.中西方休闲体育之差异[J].体育学刊,2003,10(4):34-36.
- [9] 卢元镇.论消遣和娱乐[J].体育科学,1983,3(1):8-14.
- [10] 席玉宝,高升,杨彬.试论休闲与休闲体育[J].中国体育科技,2004,40(1):53-54.
- [11] 石振国,田雨普.休闲体育[J].体育文化导刊,2004(8):45-46.