

# Analysis of the Influence of University and College Students Participation in Exercise on Physical Fitness

Chuanjun Sun Xiaoqin Wang

College of Physical Education, Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

## Abstract

This paper investigates the participation of some students in Xinyang Normal University by means of literature, questionnaire and mathematical statistics. Through investigation and research on the current physical condition of college students, the frequency of extracurricular exercises per week, the duration of each exercise, exercise intensity, exercise methods, exercise purposes, and reasons for restricting participation in exercise exercises, it is understood that the participants have weak willpower, intrinsic factors such as lack of interest and impermissibility of physical fitness affect participation in sports exercise; in addition, external factors such as heavy schoolwork, imperfect venue infrastructure, and single activity organization also restrict college students from participating in sports exercise.

## Keywords

exercise; participation; physical fitness

# 大学生运动锻炼参与度对体质的影响分析

孙传俊 王晓琴

云南师范大学体育学院, 中国·云南 昆明 650500

## 摘要

论文采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法等方法对信阳师范学院部分学生运动参与情况进行调查研究。通过对大学生当前体质状况、每周课外运动的频率、每次运动的时长、运动强度、运动方式、运动目的以及制约参加运动锻炼原因等情况进行调查研究,了解到参与者因为自身意志力弱、不感兴趣、身体素质不允许等自身的内在因素影响运动锻炼的参与度;另外学业繁重、场地基础设施不完善、活动组织形式单一等外在因素也制约着大学生参加运动锻炼。

## 关键词

运动锻炼; 参与度; 体质

## 1 引言

体质是人的生命活动和劳动工作能力以及健康的物质基础和重要组成部分。改革开放以来,中国的体育事业高速发展,青少年学生营养水平和形态发育水平不断提高。然而,大学生的耐力、力量、速度等各项体能指标呈下降趋势,视力异常,身高体重比例失调等问题进入了人们的视野。大学生又是未

来建设国家的主要力量,拥有健康的体魄对其未来的发展起着至关重要的作用。因此通过本次调查研究更好的了解影响大学生运动锻炼参与的因素,同时为提高大学生运动锻炼参与度提供可行的建议<sup>[1]</sup>。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

研究对象为信阳师范学院部分大学生。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

通过学校图书馆提供的文献以及中国知网、万方数据库、维普期刊全文数据库,查阅有关大学生运动锻炼的相关期刊

【作者简介】孙传俊(1998-),男,中国河南南阳人,云南师范大学体育学院硕士研究生在读,从事体育教学研究。

【通讯作者】王晓琴(1978-),女,中国河南洛阳人,云南师范大学体育学院副教授,从事向运动人体科学和体育教学研究。

文献, 这些资料为论文的完成提供了素材和理论依据。

### 2.2.2 问卷调查法

为完成本次调查, 通过问卷星设计《大学生运动锻炼参与度对体质的影响》调查问卷。通过 QQ 群和微信群向信阳师范学院的大学生进行发放, 发放问卷 110 份, 收回 107 份, 回收率为 97.27%。有效问卷为 107 份, 有效回收率为 97.27%。

### 2.2.3 数理统计法

运用 Excel 表格对问卷调查结果进行统计, 并分析统计结果<sup>[2]</sup>。

## 3 调查结果分析

### 3.1 大学生参加运动锻炼的动机

动机是直接推动个体进行活动的内部动因或动力。运动锻炼动机是发动和维持运动锻炼行为的内部力量, 它对体育行为起着导向、调节、强化和维持的作用。研究大学生运动锻炼动机能够洞察大学生对运动锻炼参与的态度, 有利于体育教师利用学生的运动锻炼动机调整体育课程的教学与教学内容。

大学生运动锻炼参与兴趣广泛, 表现为有较多的参与动机(见表1)。调查结果显示, 共有 91 名学生选择了保持身体的健康, 增强体质, 占比最高, 占到被调查人数的 85.05%; 其次是愉悦身心、保持身材; 有 57 名学生选择了缓解压力, 占到被调查人数的 53.27%。由此可以看出学生参加运动锻炼的主要原因是增强体质, 愉悦身心。选择缓解压力的占比也相当大, 当代大学生面临着学习和生活上的压力不容忽视。

表 1 大学生运动锻炼动机调查 (n=107)

动机	增强体质	保持身材	愉悦身心	缓解压力	其他
人数	91	58	73	57	4
占比	85.05%	54.21%	68.22%	53.27%	3.74%

### 3.2 大学生参加运动锻炼的方式

调查显示(见表2), 同学们参与运动锻炼的方式多样化。其中选择跑步作为运动方式的同学占比最大, 占到被调查人数的 71.74%; 其次是球类运动、瑜伽、游泳; 其他诸如健身房、跳绳、健美操等也有一定比例。

跑步对场地设施的没有特别多的要求, 简便可行, 跑步

自然而然成为同学们参加运动的首选方式。由于跑步比较单一枯燥, 没有小伙伴陪同难以坚持。球类运动也深受大家喜爱, 男生大多喜欢篮球、足球、排球等对抗性较强的球类运动, 对于偏重于休闲娱乐的体育项目如跳绳、舞蹈等项目不感兴趣。而女生则偏爱羽毛球、乒乓球等休闲娱乐的体育项目。拥有游泳馆的高校较少, 参与者的也需要一定的基础, 故参与的同学较少。高校周围普遍有健身房, 舞蹈房。也有一部分同学选择在健身房和志同道合的朋友一起健身。有专业的健身教练指导, 锻炼方式较科学, 不过健身成本略高。

表 2 大学生运动锻炼参与方式 (n=107)

	跑步	球类运动	游泳	瑜伽	其他
人数	66	45	6	14	28
占比	71.74%	48.91%	6.52%	15.22%	30.43%

### 3.3 大学生参与运动锻炼的频度

运动频度指每周的锻炼次数。调查显示(见表3), 同学们每周参加体育锻炼的次数多集中在一次到两次, 占到被调查人数的 43.93%; 其次是三次到五次, 占到被调查人数的 30.84%。当每周锻炼在三次以上时, 最大摄氧量的增加逐渐趋于平坦; 当锻炼次数在五次以上时, 最大摄氧量的提高很小; 而每周锻炼低于两次时, 经常不引起改变。所以, 每周运动 3~4 次是最适宜的频度。据此, 被调查的同学中有 57.95% 运动频度偏低, 需要适当提高运动频度。

表 3 大学生参与运动锻炼的频度 (n=107)

	不锻炼	一次到两次	三次到五次	五次以上
人数	15	47	33	12
占比	14.02%	43.93%	30.84%	11.21%

### 3.4 大学生运动频度对其体质的影响

调查显示(见表4), 每周锻炼五次以上的同学中有 75% 认为自己当前身体强健极少生病; 每周锻炼三次到五次的同学中有 66.67% 认为自己当前身体强健极少生病; 每周锻炼一次到两次的同学中有 40.43% 认为自己当前身体强健极少生病; 每周不锻炼的同学中仅有 26.67% 认为自己当前身体强

健极少生病。随着运动频度的下降,身体强健同学的比例也在同步下降。适度的运动锻炼对人体消化、呼吸、心血管等系统都有着良好的影响,有益身心健康<sup>[3]</sup>。

表4 大学生运动锻炼频率对其体质状况影响(n=107)

	身体强健 极少生病	大致良好 有时生病	状况不佳 容易疲劳	体质极差 身体虚弱	小计
不锻炼	4(26.67%)	8(53.33%)	1(6.67%)	2(13.33%)	15
一次到两次	19(40.43%)	23(48.94%)	4(8.51%)	1(2.13%)	47
三次到五次	22(66.67%)	7(21.21%)	4(12.12%)	0(0.00%)	33
五次以上	9(75%)	3(25%)	0(0.00%)	0(0.00%)	12

## 4 大学生不能经常参加体育锻炼的制约因素

### 4.1 意志力弱,缺乏锻炼的动力

大多数90后、00后大学生都是独生子女,从小娇生惯养。一些家长无论大事小事,都不让孩子做,怕孩子吃苦受累,不但没有鼓励孩子参加体育运动,甚至还由于对学生安全的担忧与学习成绩的重视,而阻止学生参加体育运动,导致学生难以形成良好的体育锻炼意识与习惯,从而逐渐养成安于享受、不愿运动的不良习惯。

### 4.2 闲暇时间娱乐为主,运动时间不足

第一,电子产品和互联网的发展让大学生足不出户就可以进行“吃喝玩乐”,打游戏、看直播、刷抖音、点外卖。第二,在就业形势严峻的大环境下,毕业生压力较大,或是忙于各种招聘;或是忙于应对各种考试;或是选择考研,难以抽出时间和精力参加体育锻炼。

### 4.3 设施不完善,不能满足锻炼需求

调查显示,很多同学认为学校的体育运动设施不完善。主要问题有羽毛球和排球场地的隔网有损坏;学校体育馆在业余时间不对学生开放,导致同学们的运动项目有所减少,影响运动体验。体育社团和体育课只能在室外场地进行,极大限制了教师的教学内容和学生的活动范围,不利于体育课的开展<sup>[4]</sup>。

### 4.4 缺少感兴趣的锻炼方法

以文化课学习为主的高中生活使得大多数同学没有时间进行运动锻炼,接触到的运动项目也是少之又少,几乎没有

掌握运动技能。很多学校没有专职体育教师,文化课老师兼任体育老师,缺乏一定的专业知识,教学过程枯燥乏味,内容单一。这些都不利于培养学生的运动兴趣<sup>[5]</sup>。

## 5 增强大学生体育锻炼的建议

### 5.1 培养和增强大学生参加体育锻炼的意识

要想调动大学生体育锻炼的积极性和自觉性,必须让他们认识到运动锻炼带来的好处,运动不足引发的种种问题,引起高度警觉。从思想上重视运动。体育教师在体育课上不仅要教授技能,还要加强理论教育,使学生树立正确的体育价值观念,促进意志品质和体育锻炼习惯的养成。

### 5.2 培养大学生运动锻炼的习惯

想要获得强健的体魄、健康的身体,没有什么捷径。唯一的途径就是坚持科学的运动锻炼,逐渐提高身体素质水平。健康的身体是努力工作的不竭源泉,是获得美满生活的坚实基础。因此培养学生运动锻炼的习惯十分重要。寻找志同道合的同学一起运动,对运动习惯的养成有很大的帮助。缺乏运动是当代大学生普遍存在的问题,仔细观察那些犹豫是否参加体育锻炼的同学,发动他们一起参加运动锻炼,互相督促,一起改变。

### 5.3 养成健康的生活方式和饮食习惯

大学生在日常生活中,要合理安排学习和休息。首先,大学生应养成健康的生活方式,早睡早起,合理规划一天的学习任务。避免熬夜,吃夜宵,一日三餐按时按量。其次,自觉抵制各种错误思想的影响,走出宿舍,多与他人交往,让自己的生活充满阳光。最后,大学生身处校园之中,学校的正面教育对引导大学生思想行为的转变有着积极的作用。学校要开展有效的思想教育和心理健康教育工作,使大学生学会调适心理。

### 5.4 体育课堂和学生兴趣爱好有机结合,培养大学生自我体育锻炼的能力

大学生身体素质呈下降趋势,缺少感兴趣的运动方式。这在一定程度上反映出当前体育教学中存在的不足之处。高校体育教师要提高体育教学的趣味性,将学生的兴趣和教学内容进行有机结合。同时,要注意培养学生的意志品质,许多高校到了大三,大四不开设体育课,同学们还面临各种考试、实习、毕业的影响,自发进行运动锻炼显得尤为重要。因此要教会学生锻炼的方法,制定适合自己的锻炼计划。

### 5.5 增加学校体育设施建设

学校应增加体育设施建设经费,给同学们提供充足、安全的体育器材。体育馆应做到在合理管理的前提下对学生开放,学校可以以院系为单位,对不同院系的学生在不同时间开放,避免体育馆超负荷使用。同时,增加健身设施,丰富学生的健身手段,让健身更好地在学生中发挥提高体质健康的作用,更好地为学校师生服务。

## 6 结语

体育锻炼是人们以增进健康、增强体质、娱乐身心为目的的一项活动,也是大学生促进身体发育、提高身体素质、消除疲劳、缓解压力、调节心情的重要途径。经常参加体育锻炼的人可以发展和提高身体各方面的能力。运动方式、运动项目、运动强度和运动时间的不同对身体健康的影响和作

用也不同。因此,科学合理的运动锻炼对于全面发展大学生身体素质具有重要意义。

### 参考文献

- [1] 李梦迪.我国大学生体质健康的现状及课外健身对其影响的研究[J].当代体育科技,2020,10(30):147-149.
- [2] 黄仕艳.我国高校大学生运动素养现状及其提升对策研究[J].体育世界(学术版),2020(02):56+21.
- [3] 干懿洁.大学生体育锻炼态度与体质健康指标调查研究[J].山西师大体育学院学报,2017(02):118-119.
- [4] 赵铂川.“健康中国”背景下学校体育场地设施向社会开放问题研究[J].当代体育科技,2019,9(23):236+238.
- [5] 王小妮,田永周.浅析如何提高大学体育课的积极性[J].才智,2020(01):21.