

# 对四川省部分高校女大学生体育锻炼意识和锻炼行为的调查研究

李翠玲<sup>1</sup>, 沈时明<sup>1</sup>, 苏利强<sup>2</sup>

(1. 西华师范大学 体育学院, 四川 南充 637002; 2. 江西中医学院 体育教学部, 南昌 330000)

**摘要:** 采用问卷调查法、文献法、数理统计法对女大学生体育意识、锻炼程度和时间、运动健身项目等方面进行调查, 提出了相应的对策, 以增强女大学生的体育锻炼意识, 选择体育行为, 促进其身体健康发展。

**关键词:** 女大学生; 锻炼意识; 锻炼行为

**中图分类号:** G812.6 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-0143(2008)03-0087-03

## 0 引言

全民健身纲要提出“健康第一”的指导思想, 对现代高校体育教学提出了新的要求, 女子参加体育锻炼是全面实施全民健身工程不可缺少的重要方面, 如何培养女大学生的体育锻炼意识, 选择体育行为至关重要。本文从体育意识、体育兴趣、健身知识的了解、锻炼时间和程度、健身项目的选择等方面陈述女大学生的体育现状, 分析影响女大学生体育锻炼的因素。

## 1 研究对象

选取四川省部分高校(四川大学、西华师范大学、西南石油大学、西昌学院)不同专业的女大学生进行随机抽样调查, 大一女生 390 人, 大二女生 395, 大三女生 265 人, 大四女生 217 人, 共 1267 人。

## 2 研究方法

**文献法:** 笔者收集大量有关女大学生体育锻炼方面的文献, 并进行了分析研究和概括总结。

**问卷调查法:** 本次问卷调查的内容包括 3 类问题, 主要调查女大学生体育锻炼意识、体育锻炼频度和时间以及对运动健身项目的选择。本次调查问卷共发放 1267 份, 收回 1153 份, 有效回

收率 91%。采用折半信法检验, 信度在 0.83~0.88 之间。

**数理统计法:** 对调查数据进行归类整理, 并对调查问卷结果进行统计分析处理。

## 3 结果与分析

### 3.1 女大学生的体育意识情况

从锻炼动机上看(见表 1), 以增进健康为目的的, 占总人数的 75.6%, 以控制体重、健美体形为目的的占总人数的 50.2%; 以发展个性, 调节

表 1 锻炼动机情况

锻炼动机	选择人数/%
增进健康	75.6
控制体重、健美体形	50.2
调节心情改善不良情绪	45.6
交际娱乐	12.4
享受运动愉快感觉	29.6
应付考试	14.2
显示运动能力提高运动成绩	12.4
其他	12.2

心情改善不良情绪为目的的, 占总人数的 45.6%; 以交际娱乐为目的的, 占总人数的 12.4%; 以享受运动愉快感觉为目的的, 占总人数 29.6%; 应付考试为目的的占总人数的 14.2%; 以显示运动能力提高运动成绩为目的的, 占总人数的 12.4%。

收稿日期: 2008-07-03

作者简介: 李翠玲(1980-), 女, 河南新乡人, 硕士生, 主要从事学校体育研究。

由表1可见,女大学生参加体育锻炼的动机呈多样化,增进健康、保持体形、丰富生活是女大学生参加体育锻炼的主要目的,同时认识到体育对身心健康的作用;但仍有学生为应付考试而参加体育锻炼。

体育态度是指个体对体育活动所持有的评价、体验和行为倾向的综合表现。由表2可知:女大学生体育态度总体情况良好,有点喜欢的占总人数的52.3%,一般的占36.8%,不喜欢的占10.9%。在不喜欢的学生中原因有害羞、怕脏怕累、生理因素、缺乏场地器材、没有时间等,其中前三个因素是不喜欢锻炼的主要因素,占不喜欢锻炼学生的75.3%。

表2 体育态度情况表

体育态度	选择人数/%
有点喜欢	52.3
一般	36.8
不喜欢	10.9

对健身方面的知识了解状况见表3,很了解的占13.0%,知道一些的占68.6%,知道很少的占12%,几乎不知道的占6.4%。这说明女大学

表4 体育锻炼频度和时间

	每周锻炼频度			每次锻炼时间		
	2次以下	3~4次	5次以上	30min以下	30~60min	60min以上
大一	61.9	32.6	5.5	51.4	34.2	14.4
大二	55.1	37.4	7.5	42.5	37.3	20.2
大三	59.9	35.8	4.3	44.8	36.6	18.6
大四	65.7	30.8	3.5	54.8	33.8	11.4
平均	60.7	34.2	5.2	48.7	34.5	16.8

其是在锻炼次数、锻炼持续时间上问题显得极为突出。

### 3.3 女大学生对运动健身项目的选择分析

通过调查发现,女大学生课外运动健身项目的选择情况是(表5):健美操、形体训练等占调查

表5 女大学生运动主要健身项目选择情况

运动健身项目	选择人数/%
健美操、形体训练	31.7
乒乓球、羽毛球	26.6
散步(慢跑)	18.6
三大球(篮、排、足)	10.1
田径	0.8
其他	12.2

人数的31.7%,乒乓球、羽毛球占26.6%,散步、慢跑占18.6%,这说明女大学生喜欢对抗性不强,娱乐、趣味性强和与自己形象有关的健身项目,

生对健身方面的知识有所了解,但还有待于提高。女生兴趣程度可分为三种类型:有兴趣、无所谓、不感兴趣,调查发现女生对体育课不感兴趣和无所谓的占总数的65.4%,即约2/3的女学生对体育课没有兴趣。可见女大学生的体育兴趣还很薄弱,需要进一步加强。

表3 对健身方面的知识了解状况表

对健身方面的知识了解状况	选择人数/%
很了解	13.0
知道一些	68.6
知道很少	12
几乎不知道	6.4

### 3.2 锻炼频度和时间

从锻炼的频度看,锻炼1~2次占多数,每周锻炼5次以上的人很少。从锻炼的时间看,每次锻炼60min以上占16.8%,锻炼30~60min的占34.5%,锻炼30min以下的占48.7%(见表4)。调查结果反映了高校女大学生总体上对课外体育锻炼具有积极的表现,大多数女大学生在课余时间均有机会进行体育锻炼。但锻炼量不够充足,尤

而对田径耐力项目和三大球她们参与的积极性不高,甚至有厌烦情绪,这与他们的性格、身心特点相符,参与体育锻炼的目的不是对运动技能的掌握,而是锻炼自己的气质美、形象美以满足社会的需要,同时也体现了当代年轻人所共有的自由、时髦、无拘束、缺乏吃苦耐劳意志力的共性。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

女大学生力求通过体育锻炼来不断完善自己、塑造形体、表达才学和气质的内在美,以利于增强女性立足社会的需要。锻炼态度良好;体育健身知识缺乏,体育锻炼兴趣不高。不喜欢锻炼的主要原因是害羞、怕脏怕累、生理因素、缺乏场地器材、忙于考试等;由于以上因素造成了大部分学生在锻炼次数、锻炼持续时间上显得不够充

足,每周锻炼两次以下人占60%以上,每周5次以上人数极少,每次锻炼时间30 min以下的占多数,锻炼60 min以上的人数较少。在对运动健身项目选择上,女大学生喜欢娱乐、轻松、趣味性强又能达到健身效果的运动项目,不单纯是为了运动技能的掌握,体现了当代年轻人追求时髦、无拘束的共性。

#### 4.2 建议

(1) 兴趣是产生体育行为的原动力,根据不同阶段不同学期女大学生在校学习期间体育兴趣的变化特征,女大学生的心理呈不同的变化,导致了不同的体育兴趣,教师在上课时首先应加以正确引导,加强教育,要调动女大学生体育学习的积极性,在体育行为方式与手段的选择上,应着眼于女大学生心理的不断变化规律,采用有效的行为方式与手段,最大限度发挥她们的兴趣潜能,使其积极参与进来,培养发展她们的体育能力。

(2) 针对女生生理、爱美的特点,教师要区别对待其生长发育、兴趣爱好、接受能力、身体素质以及劳动技能等方面的差异性,科学、合理地安排教学内容。同时还要加强思想品德教育,磨练她们的意志,努力调动她们体育锻炼的积极

性,使她们的素质全面提高,德智体全面发展。

(3) 现代女大学生都很重视仪表美和形体美,因此,体育课教学中选择一些适宜锻炼女生形体的专门性训练,如形体训练、健美操等。在练习中帮助学生树立正确的审美观,将体育运动项目与塑造形体美结合起来,努力培养学生对美的感受能力,激发学生的学习兴趣,克服羞臊心理,促使她们的身心向健康、健美的方向发展。

(4) 为保障女生更好的锻炼,应给女大学生提供更多的运动场地器材,这是学生进行锻炼的基础。如:乒乓球室、形体房、健身房等。

#### 参考文献:

- [1] 梁建平. 女大学生体育锻炼思想及行为状况分析[J]. 体育科学, 2000,20(2):20-22.
- [2] 马云,孙秋玉. 在校研究生体育意识及行为现状调查研究[J]. 体育科技文献通报, 2007,15(4):84-86.
- [3] 谭业彬,徐启刚. 女大学生性格特征对其体育锻炼行为的影响研究[J]. 西安体育学院学报,2004,21(6):109-112.
- [4] 李义志,骆慧菊. 湖南省高校女大学生体育意识状况与行为的研究[J]. 体育科技, 2005, 26(1):85-89.
- [5] 吴江萍. 新角度思考现代女大学生体育意识的培养[J]. 湖北体育科技, 2007,26(3):307-308.

## Survey on Exercise Consciousness and Exercise Behavior for Female Students from Certain Universities in Sichuan Province

LI Cui-ling<sup>1</sup>, SHEN Shi-ming<sup>1</sup>, SU Li-qiang<sup>2</sup>

(1. School of Physical Education, China West Normal University, Nanchong 637002, Sichuan, China;

2. Department of Physical Education, Jiangxi TCM College, Nanchang 330000, China)

**Abstract:** Presents an investigation on exercise consciousness, behavior, degree and time for university female students by questionnaire, documentary method, statistics. Relevant countermeasure are put forward to enhance exercise consciousness and behavior of the female students, for promoting their health to a good condition.

**Key words:** female students; exercise consciousness; exercise behavior

(责任编辑:常素珍)