

## 湖南省大学生体育健身、生活方式的调查分析

荆光辉<sup>1</sup>, 欧阳锡禹<sup>1</sup>, 黄文宾<sup>1</sup>, 唐岳年<sup>1</sup>, 谢春秋<sup>2</sup>

(1. 湖南师范大学 体育学院, 湖南 长沙 410012; 2. 娄底师范专科学校 体育系, 湖南 娄底 417000)

**摘 要:**通过问卷调查等方法对湖南省大学生现行的体育健身、生活方式进行了分析。研究表明,在我国全民健身计划实施数年后的今天,大学生的体育健身、生活方式无论在精神层面或是实践层面,都产生了一些适应性的变化,并显现出了诸多特点。针对存在的问题,以促进大学生体育健身、生活方式健康有序的发展为前提,提出了若干加强大学生体育健身活动管理与调控的基本建议。

**关 键 词:**大学生;体育健身;生活方式;湖南省

**中图分类号:**G812.5 **文献标识码:**B **文章编号:**1006-7116(2001)02-0112-03

**Physical bodybuild lifestyle's investigation and research of undergraduates in Hunan province**

JING Guang-hui<sup>1</sup>, OUYANG Xi-yu<sup>1</sup>, HUANG Wen-bin<sup>1</sup>, TANG Yue-nian<sup>1</sup>, XIE Chun-qiu<sup>2</sup>

(1. Institute of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410012, China;

2. Department of Physical Education, Loudi Normal College, Loudi 41700, China)

**Abstract:** The study approved this investigation to check existent physical bodybuild lifesyle process a scan and perspective analysis in University student of Hunan province. Study indicated that today when the nation fitness program has implemented for several years, no matter in mental stratum or in practice stratum the undergraduates bodybuid lifestyle altogether produces some adaptability changes, also reveals more special points. To focus on this problem, from promotion of undergraduates' bodybuild life - healthy developing to be the primary consideration from now on, the paper points out several basic idea of how to intensify undergraduates' physical bodybuilding - manage and mix - control.

**Key words:** university student; physical bodybuild; life style; Hunan province

大学生体育健康生活方式是指大学生在具有体育健身特征的时空中进行体育健身精神与实践生活的总和,亦即在体育健身地域内,认识与行为、内容与效果多方面带有规律性的典型形式及特征。根据大学生现行的体育健身活动特点和习惯,正确引导大学生形成一种与新世纪的社会生活相适应的体育健身生活方式,必定成为我国高校体育发展跨世纪战略中的一个具有重要历史使命的课题。它有助于加强国家对全民健身计划实施的宏观管理和调控,同时也有利于推动我国高校全民健身活动朝着健康科学的方向发展。

### 1 研究对象与方法

(1)研究对象:湖南省4所不同类型的高等院校大学生520人(农、工、医、师范)。其中男生300人,女生220人;低年级(1~2年级)264人,高年级(3~4年级)256人。

(2)研究方法:主要采用文献资料分析、面访座谈和问卷调查相结合的调研方法,于1999年12月~2000年1月进行,有效回收率90.2%,并对所获数据进行了统计学处理。

### 2 调查结果与分析

#### 2.1 大学生的体育健身目的

表1 大学生体育健身目的调查

序号	选项内容	男	女	%
1	增强体质	25.7	20	
2	心理健康	11.1	21.1	
3	品格完善	7.5	6.7	
4	充实生活	16.1	15.4	
5	运动娱乐	14.3	13.8	
6	发展个性	7.6	8.4	
7	体育求知	3.8	3.6	
8	适应未来	8.4	8.7	
9	美化形态	5	7	
10	为了交际	4.5	4.3	

调查表明(表1),从整体上来看,大学生们选择的体育健身目的主要是增强体质、充实生活、运动娱乐、心理健康。其次是适应未来、发展个性、品格完善、美化形态等,而且在取项选择上,男女生基本一致。相对而言,男生更看重体质的增强,以使生活得到充实,通过体育健身活动达到娱乐的目的;女生则较注重身心健康、个性发展、美化形体、适应未

收稿日期:2000-12-04

作者简介:荆光辉(1956-),男,黑龙江呼兰人,副教授,系主任,研究方向:我国高校体育与健康教育的科学体系;体操教学与训练。

来社会的竞争和挑战。这反映出当代大学生对体育健身的理解和认识已逐步成熟。

## 2.2 大学生的体育健身手段

表2 大学生体育健身手段的调查与比较 %

序号	项目	男	女	P
1	跑步	12.2	12.6	—
2	登山	3.7	4.7	—
3	散步	11.1	20.5	<0.01
4	三大球	26.4	7.9	<0.01
5	乒乓球	9.5	8.5	—
6	羽毛球	7.2	12.4	<0.05
7	武术	3.5	1.9	—
8	健美操	1.3	6.6	—
9	广播操	1.4	2.8	—
10	游泳	3.2	2.5	—
11	跳舞	4.6	6.3	—
12	棋牌	8.6	4	<0.05
13	旱冰	5.9	5.7	—
14	跳绳	1.0	3.6	—
15	投掷	0.4	0	—

调查表明(表3),大学生在体育健身手段的选择上有较明显的性别特征。男生以篮球、排球、足球等体育健身活动为主,其次是跑步、散步、乒乓球和棋牌;女生则以散步、慢跑、羽毛球为主,其次是乒乓、健身操。比较发现,男生喜欢对抗性和激烈性强的健身项目,女生则偏爱非对抗性和活动强度较小的项目。从男女的整体趋势看,大学生对健身手段的技术性因素并不苛求,而过多的追求其健身因素,尤其对一些易于开展,不受场地、器材限制的大众健身项目情有独钟。如散步、跑步、羽毛球、乒乓球等。这些都从不同的方面反映出当代大学生体育健身锻炼手段的变化和特点。

## 2.3 大学生的体育健身消费

体育健身消费是指大学生在体育健身中的经济支出。

表3 大学生(月)健身消费的调查与比较 %

月消费水平	男	女	P
10元以下	7.0	20.3	<0.01
10~20元	58.2	52.3	<0.05
20~50元	28	23.4	<0.05
50~100元	2.6	2.7	—
100元以上	4.2	1.3	<0.05

调查表明(表3),随着全民健身活动的深入发展,大学生对体育健身消费已有所认识,“花钱买健康”的观念正在悄然兴起。但是,大学生目前的体育健身消费水平不高,大部分大学生的月消费在10~20元,男、女生之间也存在着一些差异。男生用于体育健身的月消费水平总数上比女生要高,10元以上的月消费女生明显低于男生,而10元以下的月消费女生则明显高于男生,差异非常显著。总之,大学生的体育健身消费态度正转变,观念尚在变化之中,用于体育健身的消费支出尚不能适应体育健身生活的需要。

## 2.4 大学生每天用于体育健身的时间

日体育健身时间是指大学生每天用于体育健身锻炼的时间总量。

表4 大学生日健身锻炼时间的调查与比较 %

时间	男	女	P
10 min 以下	22.8	49.8	<0.01
10~30 min	41.9	35.6	<0.05
30~60 min	26.1	13.6	<0.05
60 min 以上	9.2	1.0	<0.01

调查表明(表4),尽管大学生对健身锻炼的意义有比较明确的认识,但在健身锻炼时间的投入上尚有差距。从整体上看,大学生日健身活动的时量不足,日活动量在30 min以下的,男生有64.7%、女生高达85.4%,尤其是女生日活动量在10 min以下有49.8%。而每日能坚持30~60 min锻炼的,男生占26.1%、女生占13.6%。每日能坚持60 min以上时间锻炼的,男生只有9.2%,女生仅有1.0%。对比之下,每日只能保证10 min以上锻炼的,男生则明显多于女生,差异显著。上述结果不仅反应出大学生认识与实践差距的问题,还揭示出当前大学生女生普遍存在着直接性体育健身行为下降、运动不足的特征。对此,应引起高校有关部门的高度重视。

## 2.5 大学生余暇时间的活动取向调查与比较

余暇时间活动的取向是指大学课余或周末的生活习惯和活动内容的选择性特征。

表5 大学生余暇时间的活动取向 %

序号	活动内容	男	女	P
1	健身锻炼	11.8	4.4	<0.01
2	听音乐	14.6	13.5	—
3	看书读报	21.8	22.5	—
4	棋牌娱乐	17.0	12.4	<0.05
5	逛街购物	5.1	12.1	<0.01
6	访友聊天	11.9	13.9	—
7	睡觉休息	8.6	12.6	<0.05
8	看电影	6.4	6.2	—
9	其它	2.8	2.4	—

调查表明(表5),随着社会的发展和进步,大学生的课余生活越来越丰富,表现出了多元化、多选的演变特点。从整体上来看,大学生在课余的休闲时段内,选择静养方式的明显多于动养方式,女生在这方面更加明显,她们在余暇时间里采用健身锻炼的只占4.4%,与男生在选项上的11.8%表现出非常显著性差异。另外,女生在课余或周末采用睡觉这种被动性体息的比例也明显高于男生,达到12.6%。

## 2.6 大学生体育健身活动的心理体验

体育健身活动的心理体验是指通过体育健身锻炼,大学生从心理上所表现出来的对事物的感受和认知。在体育文化日益呈现出迷人的魅力之后,体育健身教育已作为一种将体质、意志和精神有机地融为一体的综合教育,成为培养提高现代大学生素质的催化剂。

调查表明(表6),大学生参加体育健身锻炼活动心理感受良好。对比之下,男生侧重于体质体能方面,女生则侧重精神方面。研究证明,积极参加体育健身活动能够使人的体质增强,精力充沛,同时也能给人有心情带来愉悦和振奋,使

人们面对未来更加自信,面对困难更加顽强和坚毅。这突出地证实了科学的体育健身生活方式能给人们带来体质和心理双重健康绩效的作用。

表6 大学生体育健身活动的心理体验调查与比较 %

内 容	男	女	P
身体强壮	20.5	14.7	<0.05
精力充沛	26.8	21.6	<0.05
性格开朗	12.7	17.9	<0.05
心情愉快	25.9	30.8	<0.05
自信心提高	7.7	8.9	—
毅力增强	6.4	6.1	—

### 3.7 大学生体育健身锻炼采用的时空区段

大学生体育健身时空区段是指大学生参加体育健身活动所采用的主要时空形式。

表7 大学生体育健身时空区段的调查与比较 %

时空区段	男	女	P
体育课	26.8	36.6	<0.01
课外活动	42.7	30.4	<0.01
早操	10.2	10.4	—
周末	20.3	22.6	—

调查表明(表7),大学生参加体育健身主要是通过课外活动和体育的形式进行,其次是利用周末和课余以及早操时间健身。对比之下,女生依赖体育课堂进行健身锻炼的占36.6%,男生只占26.2%,差异非常显著。男生采用课外活动进行健身锻炼的高达42.7%,女生占30.4%,差异也非常显著。利用周末休息时间进行体育健身锻炼,男女生分别是20.3%和22.6%,无显著差异。以上说明,大学生体育锻炼主要是在校园内的时空段中进行,走向社会的比例较低。女生一般选择有指导、有组织的体育健身时空区段,而男则更趋向于自主随意的时空区段。

### 3.8 影响大学生体育健身生活方式的主要因素

表8 影响大学生体育健身生活方式的主要因素 %

影响因素	男	女	P
思想认识	11.6	8.5	—
时间保障	23.3	28.4	<0.05
组织指导	10.4	15.3	<0.05
场地器材	32.6	27.4	<0.05
经济条件	22.1	20.4	—

调查表明(表8),影响大学生体育健身生活方式的主要因素,有内在因素和外在因素两个层面。研究表明,随着社会生活质量的提高和体育事业的发展,大学生对体育健身的功效已有了足够的认识,来自思想认识方面的内因已不是影响个人体育健身生活方式的主要因素,而是普遍认为时间保障、组织指导、场地器材、经济条件等外因的影响在起主要作用。相比之下,在思想认识和经济条件两个因素上,男女生看法基本一致;而在时间保障、组织指导和场地器材的选项

上,男女生之间均表现出了显著性差异。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

(1)大学生对体育健身的目的较明确。其中有理性积极的一面,也有务实功利的一面。

(2)大学生对体育健身手段的选择有性别上的特点,男生较喜爱群体对抗性的项目,女生喜爱个体非对抗性的项目。此外,在选项上呈现出了多元化的趋向。

(3)大学生的健身时量投入不够,健身消费水平较低,余暇时间动养不足,其中尤以女生较为突出。这些现象应引起高校职能管理部门的足够重视。

(4)外在因素已成为影响大学生体育健身生活方式的主要因素。

(5)体育课内健身锻炼已不是大学生强健身体的惟一途径,课外健身已成为大学生的主选方式和时尚。

### 3.2 建议

(1)在高校大力倡导“健康第一”的教育思想,拓展高校体育的视野。尽快启动高校体育与健康教育的系统工程,通过对教育思想、教材内容、教学模式、教学方式手段等全方位的改革,为大学生形成正确的体育健身意识和终身体育健身思想,营造一个良好的教育空间和氛围,从而促使大学生形成一种积极向上的体育健身生活方式。

(2)在高校体育与健康教育中,注意有组织的教学管理与自主性的个体健身发展有机地结合起来,在强调大学生个性发展的同时,注重培养他们的综合素质。这样既满足了大学生对体育健身方式方法指导上的需求,又适应了未来职业和现代社会生活对大学生的要求。

(3)针对大学生健身时量投入不够,余暇时间运动量不足等问题,学校应大力加强对大学生的直接性体育健身行为的教育。根据大学生特点,尽早实施科学的大学生健身运动处方,以促使大学生的体育健身理念行为尽快转变为实践行为,最终提高他们的健身生活质量。

(4)充分挖掘校内潜力,开拓校外健身空间,加大对高校体育健身生活环境的投入和改善。减少外在因素对大学生健身生活的负面影响,全面扩展大学生体育健身生活的时空范围。通过大学生良好的健身心理体验和体质上的功效感受,真正体现出高校体育与健康教育的积极作用。

### 参考文献:

- [1] 刘德佩. 对现阶段我国城市群众体育发展趋势的研究[J]. 体育科学, 1994(3).
- [2] 荆光辉. 我国大学生体育生活方式探析[J]. 天津体育学报, 1993(2).
- [3] 荆光辉. 湖南省长沙地区城镇社区实施全民健身计划的现状和思考[J]. 新世纪体育论, 1999, 3.

[编辑:邓星华]