

中山大学学生健康意识状况与体育行为的调查分析

张保华, 黄小华, 郑建民

(中山大学 教育学院, 广东 广州 510275)

摘 要: 对中山大学 326 名本科生的健康意识和体育行为的现状进行问卷调查, 结果表明: 大学生的健康意识体现认知、情趣和意志 3 个方面, 大学生的健康意识仍然停留在认知层面, 对健康的关注和投入与对健康的认知存在不相符合的现状; 而且由于性别不同, 男女学生的体育行为有不同的表现; 影响大学生体育行为主要有 6 个主因子: 兴趣爱好、项目价值、参与、满足感、个体发展、体育项目认知, 这 6 个因子既互相影响, 又互相作用, 决定了大学生的体育行为。

关 键 词: 大学生; 健康意识; 体育行为

中图分类号: G804.8 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)09-0068-03

Investigation and analysis of health awareness and sports behaviors of students in Sun Yat-sen University

ZHANG Bao-hua, HUANG Xiao-hua, ZHENG Jian-min

(Education School of Sun Yat-sen University, Guangzhou 510275, China)

Abstract: By investigating health awareness and sports behaviors of students in two classes in Sun Yat-sen University, the authors revealed the following findings: health awareness of these students still remains at the knowledge level; their concern about health and their recognition of health are extremely different; due to gender differences, male students and female students have different sports behaviors; there are mainly 6 factors that affect student's sports behaviors, namely, interest, event value, participation, sense of satisfaction, individual development, and recognition of sports events.

Key words: college student; health awareness; sports behavior

大学教育阶段是健康意识形成的关键时期, 大学生的健康意识, 直接关系到大学生参与体育的行为表现、大学生体育运动的习惯, 从而直接影响大学生的身体素质。以往的文献^[1-3]只注意到大学生健康意识的表象问题, 对于健康意识的内涵以及大学生的体育行为特征的研究较少。所以, 本文对中山大学 2005、2006 级 326 名本科学生进行问卷调查, 其中男生 187 人, 女生 139 人, 有效问卷 312 份。依据健康意识的内涵分析大学生健康意识的现状, 并对大学生的体育行为以及影响因素进行分析, 以期对培养大学生树立正确的健康观念、形成良好的健康意识起到积极的作用。

1 大学生健康意识的现状

1.1 健康意识的内涵

心理学认为, 意识是外界信息转化为主体活动的主导心理功能^[4]。健康意识是指大学生在体育学习过程中, 按照一定的方式自觉进行体育锻炼的心理活动。它是对健康的一种认识, 健康意识包括对健康的认知、情绪和意志 3 个方面^[5]。

健康意识在个体发展中有着十分重要的作用, 健康意识是对健康的认识, 健康认识是意识的基础, 并影响着人们。健康意识从发生、发展到相对稳定、成熟, 需要较长时间, 各种体育活动可以不断加强健康意识的形成。意识与态度、行为有密切关系, 健康意识是人们自觉参加体育锻炼的前提, 人们只有在意识到健康并提高健康水平的时候, 才会自觉地进行锻炼; 健康意识是提高健康水平的途径, 不同的体育行为是健康意识作用于体育活动的结果, 都是在健康意识的

支配下进行的,它使人们不断自我监督、自我完善,使自己的体育行为成为自觉的、有目的的行动。

1.2 大学生健康意识的特征

根据上述对健康意识内涵的阐述,我们从健康意识的认知、情绪和意志3个方面来分析大学生的健康意识问题。健康意识的认知主要反映大学生对健康概念的理解和为什么要健康,问卷设计了4个问题;健康意识的情趣主要反映大学生对于健康的体验即以体

育锻炼的形式表现出对健康的态度,或是否满意自己的健康状况以及能否接受健康体验等,问卷设计了7个问题;健康意识的意志主要反映大学生对自我健康的控制,表现为大学生对参与体育活动和态度的调节,如激励、提示、控制自己坚持体育锻炼等,问卷设计了8个问题。问卷设计为5个级别即强、较强、一般、弱、较弱,并分别赋予5、4、3、2、1的分值,按照对上述3个方面的得分计算加权平均值(见表1)。

表1 大学生健康意识统计结果¹⁾

级别	人数	认知		情趣		意志	
		男	女	男	女	男	女
2005	177	4.16	4.09	3.45	3.39	2.07	1.99
2006	135	3.98	3.89	3.40	3.28	2.00	1.88
平均		4.13	3.94	3.43	3.32	2.04	1.94

1) *t* 检验: 男女生比较, 年级比较, $P > 0.05$

从表1可以看出,在健康意识的3个方面男生得分均高于女生,但男女之间差异不具有显著性意义,可见,在健康意识的3个方面上,两个年级大学生表现比较一致。男、女生表现出相同的观点。这也就是说大学生对健康的认知相似,他们已经获得了关于健康的理论知识,对于健康的内容和获取健康的手段都比较清楚,对于“为什么要健康”的回答也比较明确,从认知上看,大学生初步掌握了作为一个健康人所需要的知识准备。

在健康意识的情趣上,大学生对喜爱的体育运动比较专注,但缺乏足够的体育锻炼,而且,不希望增加体育实践课时;上体育实践课的主要目的就是为了拿学分,如果没有体育学分,就不会选择体育课;对于是否满意自己的健康状况,普遍认为自己的体质状况较好,没必要花太多的时间去锻炼身体,一周一次的体育课基本可以满足需要。在以体育锻炼的形式表现出对健康的态度上,大部分大学生的体育情趣较弱,对体育运动、体育课以及课外体育活动表现出淡漠。

在健康意识的意志上,大学生表现出更弱的趋向,在实际参加每周3次体育活动上,只有少数的大学生能够坚持做到,一部分只做到每周1次,大部分没有参与身体锻炼。对于真正能够做到控制、激励自己,参加体育锻炼而且能够养成锻炼习惯的大学生,在问卷调查中只占到11.82%。

从健康意识的3个方面可以看出,大学生健康意识淡薄,即大学生的健康意识仍然停留在认知层面,没有上升到更高的情趣层面,更没有上升到更高的意

志控制的层面,形成了对健康问题的关注和投入与他们对健康的良好认知不相符合的现状。

2 大学生体育行为的特征

2.1 大学生体育课选项的行为特征

体育课选项行为说明了大学生参加体育运动的意向,也反映了大学生的体育运动兴趣。在体育课的项目设置中,学生根据意向选择5项较喜欢的体育运动项目作为体育学习的内容,反映了大学生的体育运动趋向性。对2005级和2006级两个年级学生选项的统计可知(只对较集中的体育项目进行统计),男生选择的意向集中在8个项目:网球(81.8%)、篮球(78.6%)、羽毛球(67.0%)、高尔夫(64.7%)、游泳(62.6%)、乒乓球(60.4%)、体育舞蹈(55.1%)、足球(52.4%),男生选择的项目较集中在室外;女生选择的意向集中在6个项目:乒乓球(92.0%)、瑜伽(85.4%)、羽毛球(75.2%)、体育舞蹈(70.1%)、网球(63.5%)、高尔夫(57.7%),女生选择的项目较集中在室内。从中可以看出,由于性别不同,男、女生选择的体育运动的意向表现出不同的倾向性。

统计还发现,网球、乒乓球、羽毛球、体育舞蹈、高尔夫5个项目是男女生共同的选择意向,这些项目目前在社会上较流行,有时代气息且能够增强学生新异感知和体验。

2.2 大学生课外体育活动的行为特征

为了解大学生课外体育活动的情况,在对2005级、2006级大学生进行的问卷调查中设计了大学生每周参加课外体育活动的情况。

结果表明,每周不参加课外体育活动的学生占 42.27%,每周 1 次的占 35.89%,每周 2 次的占 11.22%,每周 3 次的占 11.82%。这表明大部分学生没有养成自觉锻炼身体的习惯。虽然,健康很重要,但还没意识到通过锻炼来获得健康的需要;另一方面也说明大部分学生的健康观念淡薄,没有把体育锻炼当成生活的必需品来认真对待,虽然能够认识到体育锻炼对身体的影响较大,但对健康的关注与对健康的认知表现两极化,从另一方面也说明大学生的健康意识不强。

2.3 影响大学生体育行为的因素

为了增加对大学生体育行为的认识,我们根据大学生的体育活动意向设计了大学生体育行为的问卷,通过专家调查对影响大学生的因素进行了筛选,从而确定了反映大学生体育行为的 23 个问题作为问卷调查内容,问卷设计分为 5 个级别即强(5)、较强(4)、一般(3)、弱(2)、较弱(1),按照得分通过 SPSS 分析软件进行因素分析,分析结果共有 6 个主因子,按照因子所反映的问题,这 6 个主因子是:兴趣爱好、项目价值、参与、满足感、个体发展、体育项目认知。

兴趣爱好是体育学习或活动意向的第 1 位因子,说明大学生的体育行为首先考虑到个人兴趣对学习的重要性,兴趣是一种心理倾向,表现出积极情绪,导致了行为上爱好某项活动,从而形成习惯。爱好是一种行为的积极表现,而习惯则成为生活中的“自然”行为。随着对某一运动的兴趣的形成和爱好的增长,习惯性可就越强。第 2 位是项目价值因子。体育项目的价值,根据大学生自身的理解,应包括学习价值、锻炼价值、交际价值、社会价值、参与价值等等。大学生选择体育项目首先考虑这几方面的价值以及将来是否可以继续发挥这些方面的特长;第 3 位是参与因子。意向选择首先是个性爱好和个体特征的结合,学习和运动意向的选择,从集体和个人两方面的参与去衡量,有利于个人和集体活动的,参与意向强烈,反之意向较弱。参与作为选择学习的意向是当前形势下大学生体育学习意向又一特点。第 4 位是满足感因子。大学生的体育行为还要考虑是否能够使自己得到满意或满足,这项运动能否发挥自己的能力和特长,来展示自己,是否能够给自己带来美感和尊严;第 5 位是个体发展因子,大学生的体育行为有较强的目的性,

而不是仅仅凭着单一的兴趣爱好去选择,而是把它纳入到个体的发展中去考虑;第 6 位是项目认知因子。大学生的体育行为,是建立在对体育项目的了解和认识的基础上,对项目越了解,掌握有关该项目的知识技术越多,越能够坚定大学生的体育行为,才有可能产生运动选择意向。这 6 个因子是一个整体,反映了大学生体育行为的特征,这 6 个因子既互相影响,又互相作用。在不同的时空,表现出不同的特点,共同作用的结果,决定了大学生的体育行为。

3 结论

1)大学生的健康意识包括认知、情趣和意志 3 个方面,大学生的健康意识仍然停留认知层面,没有上升到情趣层面,更没有上升到更高的意志控制的层面,形成了对健康问题的关注和投入与他们对健康的良好认知不相符合的现状。

2)由于性别不同,大学生的体育行为而有不同表现。部分大学生不经常参加课外体育活动,大学生对健康的关注与他们对健康的认知表现两极化。

3)影响大学生体育行为的有 6 个主因子:兴趣爱好、项目价值、参与、满足感、个体发展、体育项目认知。这 6 个因子决定了大学生体育行为。

参考文献:

- [1] 李淑娇. 对大学生健康意识和健康行为相互关系的探讨[J]. 学习月刊, 2006(16): 88.
- [2] 王革, 吴燕波, 卓莉. 广东省大学生体育与健康意识及行为的调查研究[J]. 南京体育学院学报, 2004, 18(2): 80-84.
- [3] 林永春, 黄频. 大学生健康意识与健康行为关系的探讨[J]. 福建政法管理干部学院学报 2005(2): 118-121.
- [4] 全国体育学院教材委员会. 运动心理学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.
- [5] 莫雷. 心理学[M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2005.

[编辑: 周威]