

“封闭式学生体育锻炼长廊”对大学生 体育锻炼态度的影响

陈平, 许冠忠, 朱俊英

(中国海洋大学 体育系, 山东 青岛 266100)

摘 要: 通过对“封闭式学生体育锻炼长廊”及大学生体育锻炼态度的研究发现, 男女大学生的体育锻炼意向都不强, 参加锻炼的积极性都不高, 但经过坚持“长廊”锻炼后都有明显提高。经常性地参加“长廊”锻炼对男女生的锻炼行为习惯影响最为突出, “长廊”锻炼对男生锻炼态度的影响要大于女生。基于“长廊”的锻炼管理办法可有效落实“阳光体育运动”, 提高学生的体育参与意识, 进而增强学生体质, 促进学生形成终身体育习惯。

关 键 词: 学校体育; “封闭式学生体育锻炼长廊”; 大学生; 体育锻炼态度

中图分类号: G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)03-0055-04

Effects of the “Enclosed Student Physical Exercise Corridor” on college students’ attitude towards physical exercising

CHEN Ping, XU Guan-zhong, ZHU Jun-ying

(Department of Physical Education, Ocean University of China, Qindao 266100, China)

Abstract: By studying the “Enclosed Student Physical Exercise Corridor” and students’ attitude towards physical exercising, the author revealed the following findings: both male and female students did not have a strong will for physical exercising, and were not very active in participating in exercising, but their attitude was significantly improved after they had kept exercising at the “Corridor”; regularly participating in exercising at the “Corridor” has a significant effect on the exercising behaviors and habits of male and female students; the “Corridor” has a greater effect on the attitude toward exercising of male students than on the same of female students; exercising management methods based on the “Corridor” can effectively implement the “Sunny Sport Movement”, enhance students’ awareness of participating in exercising, thus improve students’ physical quality and promote them to form a life-time exercising habit.

Key words: school physical education; “Enclosed Student Physical Exercise Corridor”; college student; attitude towards physical exercising

学生的身体健康一直是党和国家十分关注的重大问题, 针对近年来全国学生体质健康状况持续下降的形势, 相继出台了一系列的文件。2006年教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》, 同期, 教育部、国家体育总局又下发《关于进一步加强学校体育工作, 切实提高学生健康素质的意见》, 要求各级各类学校通过各

种方式开展“阳光体育”运动, 切实提高学生体质健康水平。找出学生体质健康状况下降的根本原因, 合理整合学校体育资源, 克服学生中普遍存在的怕苦怕累思想, 养成体育锻炼习惯, 找到适合各级各类学校开展增强学生体质健康水平的有效办法, 是当前我国学校体育工作所面临的紧迫和重大的课题。

专家研究表明, 我国学生体质健康状况下降的主

收稿日期: 2008-10-17

基金项目: 中国海洋大学社科规划项目基金资助(H07YB16)。

作者简介: 陈平(1972-), 男, 副教授, 硕士, 研究方向: 体育教育训练。

要原因是运动不足、运动参与不够,学生普遍缺乏积极的运动体验,没有形成正确的体育锻炼态度,所以较少参与锻炼^[1-9]。而造成学生运动不足的主要原因,一是学生自身缺乏运动的主动性,二是学校缺乏督促学生运动的有效办法和措施,三是学校缺少融趣味性、健身性于一体的有效锻炼设备。尽管我国各级各类教育文件中都提出加强开展学生体育工作,但如何开展却没有太多具体措施,客观上形成了对于学生锻炼有口号但无内容、有要求无措施,课外活动要求学生经常锻炼却难以考勤的局面,使课外体育活动流于形式。因此,寻求适合学生的强制性锻炼机制与主动锻炼引导教育相结合办法是开展学校体育锻炼活动,增强学生体质的根本出路。使用学校“封闭式学生体育锻炼长廊”,可通过对学生锻炼“量”的要求,达到学生参与“质”的提高。

随机选取中国海洋大学上体育课的各年级学生共1000人,随机分为实验组和对照组,每组各500人。实验组要求学生自2007年9月至2008年1月底(1学期),每周必须参加“长廊”锻炼3次以上,并通过“长廊”配套的电脑管理系统进行监督;对照组不要求“长

廊”锻炼。学期结束时对两组进行问卷调查,了解其体育锻炼态度情况。共发放调查问卷1000份,回收975份,回收率为97.5%,回收有效问卷952份,回收有效率为95.2%。测试中选取对照组与实验组各30名男女生4周后进行重测,平均相关系数为0.88。

采用SPSS13.0软件对所得的数据进行统计分析。

1 “封闭式学生体育锻炼长廊”功能

在我校设计并建成了“封闭式学生体育锻炼长廊”(简称“长廊”)1处,该“长廊”是宽5m、长约150m的封闭式通道,内设4道,其中男子2道、女子2道,内有10种锻炼项目组合(详见表1),两端设有电子管理装置。学生锻炼时从单向入口(刷卡)进入,完成各项目锻炼后,由出口(刷卡)结束。系统通过使用智能卡出入刷卡可自动记录学生锻炼的次数、时间等,并可通过设置于出口的显示屏显示本人本次锻炼所用时间、累计锻炼次数、最好成绩等信息,并可通过系统的管理分析软件对全校各院系学生锻炼情况进行统计分析,便于学校对各院系学生锻炼情况的考核。

表1 “封闭式学生体育锻炼长廊”主要锻炼项目及功能

序号	锻炼项目	主要锻炼功能
1	上、下坡跑	发展下肢的蹬伸能力,提高下肢力量
2	蹬台跳下	提高下肢力量,提高踝关节力量,提高下肢跳深能力
3	平行云梯(男) 抓踩前行(女)	增强上肢肌肉耐力,促进肩部、臂部灵活性,提高身体平衡能力
4	蛇形跑	发展全身的协调性、灵活性,提高在疾跑变向中身体的平衡能力
5	腾空跳跃	提高身体在运动中跨越障碍的能力,提高身体的协调性、灵活性
6	软网攀爬	提高上肢力量,发展人的攀爬能力,增强身体的协调性和灵活性
7	荡桥急行	提高在不稳定状态下,身体维持平衡的能力,发展全身的的灵活性、协调性
8	梅花桩	发展全身的灵活性、协调性,提高身体的平衡能力
9	支撑跳跃	提高上肢、腰腹、下肢力量及协调性
10	穿越隧道	提高腰腹肌及下肢力量,锻炼在低重心下身体的控制能力

2 坚持“长廊”锻炼对学生体育锻炼态度的影响

坚持通过“长廊”进行锻炼,对学生体育态度的影响可见表2。

根据态度-行为关系理论可知,体育锻炼态度会影响人的锻炼行为^[10]。行为习惯、目标态度、行为认知、情感体验、主观标准共同影响行为态度;行为态度影响行为意向;行为意向又影响行为,而且行为又受行为习惯、行为态度和行为控制感的直接影响。因

此必须从人们对体育锻炼的态度入手来改变和提高人们对体育锻炼的认识,以达到促进人们进行身体锻炼的目的。通过组织学生坚持参加“长廊”锻炼,把众多没有健身习惯的学生以半强制性的要求引入体育锻炼者的队伍,强制其每星期不少于3次来到运动场上进行锻炼,并通过“长廊”这种集趣味性、科学性、健身性于一体的组合体育设施进行科学锻炼,使学生在参加“长廊”锻炼的同时形成运动的习惯、体验运动的快乐,最终改善体育锻炼的态度。

表2 对照组与实验组大学生体育锻炼态度得分($\bar{x} \pm s$)结果

性别	组别	人数	行为态度	目标态度	行为认知	行为习惯	行为意向	情感体验	行为控制感	主观标准	总分
男	对照组	208	26.1±5.4	44.0±8.2	24.6±5.4	32.7±6.0	24.0±4.1	34.2±5.2	24.0±4.2	20.1±3.5	229.7±29.2
	实验组	292	28.0±3.5	50.1±6.2	28.3±4.1	35.3±6.6	24.9±4.0	36.1±5.6	24.6±5.0	18.9±3.8	246.2±26.4
	P值		0.002	0.000	0.000	0.001	0.125	0.009	0.297	0.012	0.000
女	对照组	210	26.8±5.5	46.6±6.7	27.2±4.2	30.6±6.8	22.8±4.1	33.2±6.6	21.5±4.8	19.6±3.5	228.4±30.0
	实验组	240	27.1±3.4	47.1±5.9	27.5±4.3	33.5±5.7	23.8±3.4	35.2±5.0	23.6±4.1	19.7±3.0	237.4±24.1
	P值		0.627	0.539	0.699	0.001	0.039	0.014	0.001	0.742	

对照组男女生体育锻炼态度得分比较：“行为态度”“情感体验”“主观标准”和“总分” $P>0.05$ ，差异无显著性；“目标态度”“行为习惯”“行为意向” $P<0.05$ ，差异有显著性；“行为认知”“行为控制感” $P<0.01$ ，差异有非常显著性。

实验组男女生体育锻炼态度得分比较：“行为认知”“情感体验”“行为控制感”“主观标准” $P>0.05$ ，差异无显著性；“行为态度”“行为习惯”“行为意向” $P<0.05$ ，差异有显著性；“目标态度”“总分” $P<0.01$ ，差异有非常显著性。

1)行为态度。是指个体对自己参与锻炼的肯定、否定或中性的评价(满分为40分)，行为态度的得分越高，对进行锻炼的行动评价越高。调查显示，男女大学生在此方面得分都不高，对自身进行锻炼程度的评价不够积极。男生实验组与对照组之间差异具有非常显著性($P<0.01$)，而女生在锻炼前后差异无显著性($P>0.05$)，男女生之间在“长廊”锻炼前差异无显著性($P>0.05$)，实验组男女生之间差异具有统计学意义($P<0.05$)，反映出男女生之间的差异是由于男大学生引起，坚持“长廊”锻炼对男大学生行为态度有较大的影响，对女生影响较小。

2)目标态度。是对体育锻炼的总体评价，指个体在不同的概括水平上对锻炼的肯定、否定或中性的评价(满分为60分)。此指标得分整体较高，得分率是各指标中最高的，这表明大学生不论是否经常锻炼，普遍都对锻炼有积极的评价。调查显示：男生实验组与对照组之间表现出较大差异，而女生两组之间无差异，“长廊”锻炼对女生目标态度无影响，对照组与实验组男女生之间均表现出差异，男生不参加“长廊”锻炼得分小于女生，而参加“长廊”锻炼得分超过女生，“长廊”锻炼可显著增强男生体育锻炼的目标态度。

3)行为认知。是指个体对参与锻炼导致某种结果的确定认知^[1]，以及对这种认知的评价(满分为35分)，得分越高，对锻炼导致某种结果的认知越正确。男生实验组与对照组之间表现出较大差异，女生实验组与

对照组之间无差异，同时，对照组男女生之间有较大差异(男生低)，而实验组无差异，这种变化可能是由于男生的改变引起，“长廊”锻炼对男大学生的行为认知有较大的影响，对女生影响较小。

4)行为习惯。是指锻炼活动成为个体的一种需要，成为一种自动化的行为模式(满分为50分)。调查显示，实验组男女大学生的行为习惯与对照组相比都有显著差异，“长廊”锻炼能有效改善男女大学生的行为习惯，对其锻炼习惯的养成有较好的效果。同时，实验组与对照组相比男生的得分要明显高于女生，可见不论是否参加“长廊”锻炼，男生在行为习惯方面始终都优于女生。

5)行为意向。是指个体是否有参与锻炼的打算，愿意在多大程度上去参与锻炼，计划为此付出多大的努力(满分为40分)。实验组与对照组之间，实验组与对照组男大学生行为意向无差异，而女生有明显差异，男女生之间也都存在差异，男生得分始终高于女生。这显示，男生的锻炼行为意向始终高于女生，“长廊”锻炼对男生的行为意向无太大影响；女大学生对于体育锻炼的行为意向偏低，虽然她们对体育锻炼价值认知程度较高，但在行动上却大相径庭，不愿意为之付出努力，“长廊”的锻炼对女生参与锻炼的意向有促进作用。

6)情感体验。是指个体在参与锻炼时所体验到的情感或想到时所激发的情感，得分越高说明对锻炼的情感体验越深刻越丰富(满分为50分)。调查显示，实验组的男、女大学生情感体验都高于对照组，“长廊”锻炼对加强学生的锻炼情感体验有积极作用，而且，男女大学生之间无论锻炼与否都无差异，这反映出男女大学生锻炼的情感体验相同。

7)行为控制感。是指个体对从事锻炼行为难易程度的知觉，感到参与锻炼是否有充分的自主权，得分越高说明大学生对于锻炼行为难易程度的知觉就越高，参与锻炼的自主性就越高(满分为40分)。在此指标中，男大学生实验组与对照组之间无差异，女大学

生有显著差异,“长廊”锻炼可使女大学生的锻炼行为控制感得以加强;同时,对照组男女生之间有显著差异,男生得分高于女生,而实验组男女生之间无差异,这反映出经过“长廊”锻炼,男女大学生行为控制感趋同。

8)主观标准。是指个体在参与锻炼所感知到的社会压力,对个体有重要影响的人(父母、长辈、朋友等)对参与锻炼的支持程度(满分为35分)。在所有指标中,主观标准都是偏低的。经过半强制性的“长廊”锻炼,男大学生的主观标准下降,显示出锻炼时感知的社会压力在减小,锻炼更多地是来自自身的要求;女大学生主观标准未发生变化,“长廊”锻炼对女大学生感知的社会压力无影响,无论是否参与“长廊”锻炼,男女大学生之间都无差异,对社会压力的感受相同。

9)总分。关于体育锻炼态度的总体得分情况,实验组与对照组的男女生,分值都不高,总体得分率均在65%~70%,这也说明现阶段大学生的体育锻炼意向不强,参加锻炼的积极性不高,但经过坚持“长廊”锻炼后,都有明显的提高。无论是否参加“长廊”锻炼,男生的总体得分率始终高于女生,同时“长廊”锻炼对男生的影响要大于女生。这也从侧面反映了男生对锻炼的参与程度始终都强于女生,而女生要提高体育锻炼的态度还需要更多的努力。

参考文献:

[1] 孙超,张仕祥,牛洁,等.关于制约青少年运动参与的原因及相关对策分析[J].南京体育学院学报:自

然科学版,2008,7(2):86-88.

[2] 殷飞.影响大学生自主运动参与的主成因子分析[J].南京体育学院学报:社会科学版,2006,20(6):117-119.

[3] 刘海燕,于秀.关于运动参与概念的研究[J].沈阳体育学院学报,2005(2):79-80.

[4] 袁焰.健身运动参与动机对心理健康的影响[J].哈尔滨体育学院学报,2006,24(6):122-123.

[5] 张力为,毛志雄.运动心理学[M].上海:华东师范大学出版社,2003.

[6] 季浏,张力为,姚家新.体育运动心理学导论[M].北京:北京体育大学出版社,2007.

[7] 王文忠,林杰,何应凯.我国理工科大学生体育态度与行为现状[J].体育学刊,2004,11(2):107-109.

[8] 王景贤,于春艳.浙江省部分高校学生体育锻炼态度、体育投入与生命质量调查分析[J].体育学刊,2007,14(6):123-128.

[9] 张力为,毛志雄.体育科学常用心理量表评定手册[M].北京:北京体育大学出版社,2004.

[10] 毛荣建.青少年学生锻炼态度-行为九因素模型的建立与检验[D].北京:北京体育大学,2003.

[11] 戴霞,刘刚,路凤萍,等.大学生身体自我认知及健康行为管理的调查与分析[J].体育学刊,2006,13(4):76-79.

[编辑:谭广鑫]