



# 山西省大学生体育锻炼动机、兴趣与行为的调查研究 Investigation and Research on the Physical Exercise Motivation, Interest and Behavior of the Students in Shanxi Province

刘生杰,李建英,刘晓芳

LIU Sheng-jie, LI Jian-ying, LIU Xiao-fang

**摘要:**采用问卷调查和测试法,对山西省不同年级大学生体育锻炼的动机、兴趣形成、次数/周、时数/次、形式、时间、项目进行了调查,并对4项身体素质进行了测试。研究表明,当前高校体育教育尚未真正起到增强学生健身意识与健康意识的作用。并针对性地提出了建议,达到强化学生的健康和健身意识,使学生树立“健康第一”、“终身体育”的理念,养成良好的体育锻炼习惯。

**关键词:**大学生;体育锻炼;动机;兴趣;健康意识;健身意识;终身体育;山西

**Abstract:** Through using the method of literature review and measurement, this paper makes a survey on college students' physical activities including their motivation, interests formation, frequency per week, hours every time, forms, time and courses as well as four body qualities in different grades in Shanxi province. The result shows that the current college physical education can not really play the role of strengthening students' health and body building consciousness. Based on it, some suggestions are put forwarded in order to strengthen students' health and body building consciousness and making students set up a concept of "health first" and "life-long sports" and developing a habit of physical exercise.

**Key words:** college student; physical exercise; motivation; interests; health consciousness; body-building consciousness; life-long sports; Shanxi

中图分类号:G812.45 文献标识码:A

改革开放以来,随着我国高等教育的改革与发展,高校体育也在不断地发生变化,基本上改变了长期以来以竞技体育项目为主线的高校体育教学模式。“健康第一”、“以人为本”、“终身体育”等新的体育理念已逐步形成。高校体育强调了健身性、趣味性、实效性和科学性,使大学生的体育健身意识和行为也在不断发生着变化。追求健身将成为当代大学生的一种新的时尚,健康也已不再是指没有疾病,同时也包括精神上和社会生活中处于良好的状态<sup>[1]</sup>,这一理念已成为当代大学生追求健康的一个明确的目标。大学生的体育健身意识和行为受多种因素的影响,但是,如果把高校体育教育作为一种自变量,而把大学生的体育健身意识和行为作为因变量,从这个角度去研究这两种变量之间的关系,将进一步促进大学生的健身意识和行为。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

山西大学、山西财经大学、山西师范大学、山西农业大学4所高校1~4年级的男、女学生,其中,每所高校每个年级各随机抽取男、女大学生各25人。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 问卷调查

查阅相关文献,咨询专家,设计问卷,经过效度检验确定7项调查内容。发放问卷800份,回收问卷789份,有效问卷769份,有效率为97.47%。

#### 1.2.2 测试

身体素质测试:男生为立定跳远、1 000 m、握力指数、坐位体前屈;女生为立定跳远、800 m、握力指数、仰卧起坐。测试时间为2007年4~5月。

问卷调查和测试结果录入Excel,采用 $\chi^2$ 检验进行统计分析。

## 2 结果分析

### 2.1 大学生体育锻炼的动机

由表1可知,体育锻炼的动机各年级排在首位的均是增强体质与健康,且都非常显著高于其他各项( $P < 0.01$ ),其中,男生平均占57.3%,女生平均占63.8%;其次是消遣娱乐、提高生活质量、养成体育锻炼习惯(男生)、减肥与健美体型(女生)。从表1中还可以看出,男生随年级的升高,消遣娱乐、养成体育锻炼习惯和提高生活质量的人数增多;女生随年级的升高,减肥与健美体型、提高生活质量的人数增多。

收稿日期:2007-07-10; 修订日期:2007-09-18

作者简介:刘生杰(1964-),男,山西河津人,副教授,在读博士研究生,毕业于山西大学体育学院,研究方向为田径专项训练理论与应用, E-mail: lsj0911@163.com;李建英(1959-),男,河北唐山人,教授,博士,博士研究生导师,研究方向为田径专项训练理论与应用;刘晓芳(1978-),女,山西原平人,在读硕士研究生,研究方向为体育教育训练学。

作者单位:山西大学体育学院,山西太原030006

Physical Education Institute of Shanxi University,  
Taiyuan 030006, China.

由此可见,绝大多数大学生体育锻炼的动机是增强体质与健康,其次是养成体育锻炼习惯、提高生活质量。该动机的形成与体育教育对学生的体育健身意识和行为的影响是密切相关的。

2.2 大学生体育锻炼兴趣的形成

从表 2 可知,1~4 年级大学男、女生,体育锻炼兴趣形成

的原因排在首位的是课外体育活动,而且非常显著高于其他各项 ( $P < 0.01$ );其次是体育课、体育电视节目(男生)、同学的影响(女生)。由此可见,高校体育应面向每一个学生,组织开展好课外体育活动、上好体育课、让学生多看体育电视节目,对培养大学生的体育锻炼兴趣、增强大学生的体育健身意识、养成良好的体育锻炼习惯是非常重要的。

表 1 本研究山西省大学生体育锻炼动机排序一览表 (%)

	男 生					女 生				
	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$
增强体质与健康	73.0(1)	72.9(1)	55.8(1)	27.6(1)	57.3(1)	74.0(1)	64.0(1)	62.8(1)	54.2(1)	63.8(1)
消遣娱乐	10.0(2)	7.5(2)	15.9(2)	14.9(4)	12.1(2)	10.0(2)	7.0(4)	14.0(2)	9.6(4)	10.2(2)
减肥与健美体型	0	0.9(7)	4.5(5)	0	1.4(9)	4.0(4)	8.0(3)	8.5(3)	19.1(2)	9.9(3)
养成体育锻炼习惯	7.0(4)	3.7(3)	8.0(4)	23.0(2)	10.4(3)	2.0(6)	7.0(4)	6.2(4)	1.1(6)	4.1(5)
因自己体弱多病	2.0(5)	1.9(5)	1.1(7)	7.0(5)	3.0(5)	3.0(5)	1.0(5)	0.8(7)	2.1(5)	1.7(6)
学会一技之长	0	2.8(4)	1.1(7)	5.7(6)	2.4(6)	0	0	1.6(6)	0	0.4(8)
提高生活质量	8.0(3)	7.5(2)	9.1(3)	16.1(3)	10.2(4)	7.0(3)	12.0(2)	5.3(5)	12.8(3)	9.3(4)
增进人际关系	0	0.9(7)	1.1(7)	4.6(7)	1.7(7)	0	0	0	0	0
其 他	0	1.9(6)	3.4(6)	1.1(8)	1.6(8)	0	1.0(5)	0.8(7)	1.1(6)	0.7(7)

注:( )内数字为排序,下同。

表 2 本研究山西省大学生体育锻炼兴趣形成原因排序一览表 (%)

	男 生					女 生				
	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$
体育课	14.0(3)	11.3(3)	11.7(4)	19.5(3)	14.1(2)	20.0(2)	23.0(2)	13.2(3)	17.0(2)	18.3(2)
课外体育活动	35.0(1)	41.1(1)	31.8(1)	32.2(1)	35.0(1)	38.0(1)	36.0(1)	31.0(1)	31.8(1)	34.2(1)
看体育电视节目	16.0(2)	13.1(2)	13.6(3)	9.2(4)	13.0(3)	12.0(3)	6.0(5)	6.9(5)	8.5(5)	8.4(4)
看体育图书读物	8.0(5)	6.5(5)	7.3(6)	20.8(2)	10.7(4)	6.0(5)	6.0(5)	5.9(7)	7.0(6)	6.2(6)
体育教师的影响	2.0(8)	5.6(6)	17.0(2)	5.7(6)	7.6(6)	2.0(6)	7.0(4)	12.4(4)	11.7(4)	8.3(5)
体育名人名星影响	5.0(6)	6.5(5)	3.0(8)	1.1(8)	3.8(7)	2.0(7)	3.0(3)	1.6(9)	5.7(7)	3.1(9)
同学的影响	12.0(4)	9.5(4)	9.1(5)	8.5(5)	9.8(5)	10.0(4)	13.0(3)	20.2(2)	12.8(3)	14.0(3)
家庭的影响	4.0(7)	0.9(8)	5.7(7)	2.0(7)	3.2(8)	4.0(6)	1.0(7)	6.8(6)	3.1(8)	3.7(8)
其 他	4.0(7)	5.5(7)	0.8(9)	1.0(9)	2.8(9)	6.0(5)	5.0(6)	2.0(8)	2.4(9)	3.9(7)

2.3 大学生每周参加体育锻炼的次数

1~4 年级大学男、女生,每周参加体育锻炼的次数 3 次以下(含 3 次)的,男生大一为 52%、大二为 76%、大三为 58.5%、大四为 71%;每周 4 次以上(含 4 次)的,只有男生大四年级为 77.6%;而女生 1~4 年级随年级的增高锻炼次数

和时间逐渐下降(表 3)。此现象说明,大四男生健身意识比大一~大三男生强;而女生则随年级的升高每周体育锻炼次数则下降,其健身意识年级越高越淡薄,这可能与性别有一定的关系。

表 3 本研究山西省大学生每周体育锻炼次数统计一览表 (%)

	男 生					女 生				
	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$
0 或偶然 1 次	2.0	6.5	7.0	0	3.9	0	5.0	17.1	24.8	11.7
1 次	10.0	20.5	19.1	6.5	14.0	23.0	33.0	19.4	18.3	23.4
2 次	16.0	24.3	20.2	5.3	16.5	26.0	19.0	16.3	16.6	19.5
3 次	24.0	18.6	12.2	10.6	16.4	15.0	19.0	24.0	11.3	17.3
4 次	14.0	11.2	12.5	22.3	15.0	15.0	8.0	7.8	7.2	9.5
5 次	15.0	9.5	12.5	17.0	13.5	6.0	6.0	5.4	7.5	6.2
6 次	6.0	1.9	5.4	15.5	7.2	4.0	2.0	3.8	8.7	4.6
7 次	13.0	7.5	11.1	22.8	13.6	11.0	8.0	6.2	5.6	7.7

2.4 大学生每周体育锻炼的时数

从表 4 可知,大学生每次体育锻炼的时数,1~3 年级男生和 1~2 年级女生,多数在 30 min 和 60 min 以上;而大四男生和 大三、大四女生,多数则在 30 min 以下。说明年级越高每次锻炼的时间越短。

由表 3 和表 4 得知,大学低年级男生每周体育锻炼的次数少,但每次体育锻炼的时间长,高年级学生则相反。而大学 1~4 年级女生每周体育锻炼次数均少,每次体育锻炼的时间也短。从中可看出,大学 1~4 年级,每周体育锻炼 3 次以下(含 3 次)的,男、女生分别平均为 50.7% 和 72%;每次

锻炼 60 min 以上(含 60 min)的,男、女生分别平均为 41.8% 和 28.6%。说明当前大学生体育锻炼的次数、时数均少,未能达到每天体育锻炼 60 min 的要求。

### 2.5 大学生体育锻炼形式和时间的选择

男生体育锻炼的形式主要有 4 种,即个人锻炼、与好朋友锻炼、同宿舍同学锻炼和随班集体锻炼。1~3 年级学生偏重于和好朋友锻炼,4 年级学生则偏重于随班集体和个人锻炼。而女生体育锻炼的形式,1~2 年级学生主要是同宿舍同学锻炼和随班集体锻炼,3~4 年级学生则主要是与好朋友锻炼和个人锻炼(表 5)。体育锻炼的时间选择,1~4 年级男、

女生均是课外体育活动和早操,高年级男、女生选择晚上锻炼的人数多(表 6)。

### 2.6 大学生体育锻炼项目的选择

1~4 年级男生体育锻炼项目的选择,排在前三位的依次是篮球、足球、田径(3 项占 61.2%);女生体育锻炼项目排在前三位的依次是田径、羽毛球、篮球(3 项占 62.9%)。男、女生各年级有差异( $P < 0.05$  和  $P < 0.01$ ),但其排序基本一致(表 7)。此现象说明,男生多喜欢对抗性集体运动项目;女生则多喜欢非对抗性的、个人锻炼的运动项目。

表 4 本研究山西省大学生每次体育锻炼时数统计一览表 (%)

	男 生					女 生				
	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$
1 h 以上	40.0	50.0	43.2	33.3	41.6	46.0	39.0	16.4	12.8	28.6
30 min 以上	45.0	35.5	38.6	23.0	35.5	32.0	41.0	43.5	42.3	39.7
30 min 以下	15.0	14.0	18.2	43.7	22.7	22.0	20.0	40.1	44.9	31.8

表 5 本研究山西省大学生体育锻炼形式统计一览表 (%)

	男 生					女 生				
	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$
个人锻炼	21.0	26.2	25.0	24.1	24.1	10.4	11.0	16.4	32.6	17.6
与好友锻炼	30.0	28.0	37.5	11.5	26.8	10.0	17.0	30.2	27.7	21.2
同宿舍同学锻炼	22.0	15.0	12.5	13.8	15.8	22.0	27.0	27.1	14.8	22.7
随班集体锻炼	12.0	22.4	9.1	34.6	19.5	45.0	36.0	11.6	10.3	25.7
参加体育俱乐部	7.0	4.8	10.2	5.7	6.9	8.0	5.0	10.8	9.3	8.3
参加体育代表队	2.0	0.9	5.7	4.6	3.3	4.0	2.0	2.8	2.1	2.7
其他	6.0	2.7	0	5.7	3.6	1.0	2.0	1.1	3.2	1.8

表 6 本研究山西省大学生体育锻炼时间的选择结果统计一览表 (%)

	男 生					女 生				
	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$
早 操	29.0	22.5	20.5	18.4	22.6	31.0	26.0	23.3	23.4	25.9
课间操	4.0	5.6	5.7	9.2	6.1	5.0	2.0	4.8	5.3	4.3
课外活动	39.0	36.3	36.4	37.9	37.4	34.0	35.0	30.7	28.6	32.1
晚 上	17.0	17.8	17.0	23.0	18.7	13.0	22.0	28.1	35.4	24.6
其他	11.0	17.8	20.4	11.5	15.2	17.0	15.0	13.1	7.3	13.1

表 7 本研究山西省大学生体育锻炼项目的选择性结果统计一览表 (%)

	男 生					女 生				
	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$	大一	大二	大三	大四	$\bar{x}$
篮 球	30.0(1)	24.4(1)	26.1(1)	27.6(1)	27.0(1)	12.0(3)	17.0(3)	11.1(3)	8.5(4)	12.2(3)
排 球	2.0(8)	3.7(6)	1.1(8)	2.3(6)	2.3(9)	2.0(7)	0	3.1(9)	2.1(6)	1.8(9)
足 球	20.0(2)	17.8(2)	25.0(2)	13.8(3)	19.2(2)	0	0	0	1.1(8)	0.3(10)
乒乓球	11.0(4)	5.6(5)	11.4(3)	13.8(3)	10.5(4)	6.0(6)	6.0(7)	3.9(8)	13.8(3)	7.4(6)
羽毛球	7.0(6)	5.6(5)	9.1(5)	9.2(5)	7.7(6)	30.0(1)	18.0(2)	27.9(1)	16.0(2)	23.0(2)
田 径	16.0(3)	14.0(3)	9.1(5)	20.7(2)	15.0(3)	23.0(2)	20.0(1)	23.2(2)	44.7(1)	27.7(1)
武 术	3.0(7)	14.0(3)	4.5(6)	11.5(4)	8.3(5)	2.0(7)	12.0(5)	5.3(7)	2.0(7)	5.3(8)
游 泳	10.0(5)	3.7(6)	1.1(8)	1.1(7)	4.0(8)	9.0(5)	6.0(7)	7.0(6)	2.1(6)	6.0(7)
健美操	0	1.9(7)	2.3(7)	0	1.1(10)	6.0(6)	8.0(6)	10.5(4)	7.7(5)	8.1(5)
其他	1.0(9)	9.3(4)	10.3(4)	0	5.2(7)	10.0(4)	13.0(4)	8.0(5)	2.0(7)	8.3(4)

### 2.7 不同年级大学生的身体素质

大学男、女生的 4 项身体素质,均是 1~2 年级学生呈上升趋势,3~4 年级学生呈下降趋势(表 8)。本研究认为,低年级学生虽然每周体育锻炼的次数相对少,但每次锻炼的时

间长,再加上每周 2 学时体育课和体育课考试的压力,促使其体育锻炼,故 4 项身体素质均呈上升趋势。高年级学生虽然每周体育锻炼的次数较多,可每次体育锻炼的时间短,对人体的刺激作用就小。同时,由于 3~4 年级学生没有体育

课,因此,造成每周体育锻炼的运动负荷过小,使 4 项身体素质均呈下降趋势。

这种现象从一个侧面揭示出目前高校体育教育的功能应加强,不能单纯追求高校体育的近期效益,更应追求长远

效益。高校体育应注重对学生的科学健身教育,强化学生健康意识、健身意识,将被动锻炼变成主动锻炼,变要我锻炼为我要锻炼。

表 8 本研究山西省不同年级大学生 4 项身体素质测试结果统计一览表 (X ±SD)

	男 生				女 生			
	大一	大二	大三	大四	大一	大二	大三	大四
50 m 跑(s)	7.47 ±0.57	7.38 ±0.44	7.48 ±0.52	7.62 ±0.54	9.04 ±0.73	8.91 ±0.73	9.00 ±0.50	9.11 ±0.56
立定跳远(cm)	231.00 ±14.17	234.18 ±15.84	236.59 ±15.82	234.25 ±9.81	178.81 ±14.16	180.09 ±12.65	189.41 ±12.65	177.43 ±11.46
1 000 m 跑(男)	242.58 ±22.96	132.40 ±21.01	225.56 ±19.56	252.71 ±35.02	231.16 ±34.23	229.57 ±19.88	228.24 ±18.78	235.51 ±17.54
800 m 跑(女)								
引体向上(男)	6.78 ±4.67	7.99 ±4.54	8.81 ±3.78	7.37 ±3.28	32.23 ±8.08	34.77 ±8.31	36.22 ±7.37	30.73 ±7.20
仰卧起坐(女)								

3 结论

1. 山西省大学生体育锻炼的动机就是增强体质与健康,说明大学生体育锻炼的动机基本是正确的,对体育锻炼的价值与功能的认识是比较客观、全面的。

2. 山西省大学生体育锻炼兴趣形成的原因主要是课外体育活动和体育课,说明体育课与课外体育锻炼的内容、形式都比较符合大学生的兴趣、需要。

3. 低年级大学男生,每周体育锻炼的次数多数人在 3 次以下(含 3 次),而且,每次体育锻炼的时数,多数人在 30 min 和 60 min 以上,高年级大学男生则相反。大学女生,每周体育锻炼的次数和每次体育锻炼时数均较男生少,且随年级的升高逐渐下降,这可能与性别有关。

4. 山西省大学生体育锻炼的形式分别是个人锻炼、与好朋友锻炼、集体锻炼,而且,随着年级的升高男生集体锻炼的形式比例加大。

5. 体育锻炼的时间,大学男、女生均选择课外体育活动和早操,但高年级的男、女生选择晚上锻炼的比例加大。

6. 大学生体育锻炼项目的选择,男生依次为篮球、足球、田径;女生依次是田径、羽毛球、篮球。说明男生多喜欢对抗激烈的集体运动项目,女生多喜欢非对抗性的个人运动项目。

7. 大学男、女生的 4 项身体素质,1~2 年级学生呈上升趋势,3~4 年级学生呈下降趋势。说明高年级停上体育课,每周体育锻炼的次数和每次体育锻炼的时数又少于低年级学生,身体的周运动负荷量减少,因此,4 项身体素质均下降。

4 建议

1. 为了激发大学生正确的体育动机,高校体育教育不仅要注重近期效益,更要追求长期效益。强化学生的健康意识和健身意识,树立“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”的理念,坚持每天 1 h 的体育锻炼。各高校可以建立体育俱乐部制,让学生利用自己的时间,按照自己的兴趣,选择自己喜欢的运动项目,养成良好的体育锻炼习惯。

2. 高校体育教育应该面向每一位学生,积极组织开展好课外体育活动、上好体育课。学校应结合自身的特点和学生的爱好,开设体育选项课,以培养学生的体育锻炼兴趣,满足学生的需求,增强学生的体育健身意识和健康意识。

3. 针对学生的特点,创造一些符合不同年级、不同性别学生的体育锻炼形式和内容。改革体育教学内容,以趣味性、健身性、娱乐性、实用性的运动项目为主要内容,引导、鼓励大学生自发组织锻炼团体。

4. 认真实施《学生体质健康标准》,以《标准》促锻炼,以锻炼成绩检验《标准》的实施。定期对学生的体质健康状况进行检查,以不断调整锻炼计划,制定合理的锻炼处方,使学生的体质在愉快的体育锻炼中得以提高。

参考文献:

[1] 姚鸿恩,王家林. 健康教育[M]. 桂林:广西师范大学出版社, 2003.

[2] 学生体质健康标准研究课题组. 学生体质健康标准(试行方案)解读[M]. 北京:人民教育出版社, 2002.

[3] 人体测量与评价编写组. 人体测量与评价[M]. 北京:高等教育出版社,1990.

[4] 魏建. 河南省大学生体育兴趣及其影响因素的调查分析[J]. 文教资料,2007,(5):52-53.

[5] 范华. 普通高校大学生体育兴趣与需要的调查及思考[J]. 上海体育学院学报, 2001,25(1):33-35.

[6] 季华. 湖北省高校大学生体育学习兴趣的调查研究[J]. 体育科技文献通报, 2006,14(8):26.

[7] 杨春,夏冬生. 对大学生锻炼行为意识状况及发展对策研究[J]. 北京体育大学学报, 2004,27(6):764-766.

[8] 俞峰. 上海市普通高校大学生体育活动行为意识的研究[J]. 体育文化导刊,2005,(9):50-52.

[9] 杜晓红,陈永发,赫忠慧. 北京市大学生体育锻炼态度和行为的调查研究[J]. 首都体育学院学报,2007,19(1):70-72.

[10] 郑桂凤. 福建省普通高校课外体育活动现状的调查与分析[J]. 体育科学研究, 2006,10(4):93-97.