

江苏省大学生体育锻炼参与行为现状及影响因素分析

丁小燕¹, 洪平¹, 张蕴琨²

1.三江学院体育部,江苏 南京 210012;2.南京体育学院运动健康科学系

【摘要】 目的 了解江苏省大学生体育锻炼参与现状及影响因素,为促进大学生体质健康发展提供参考。方法 分层整群抽取江苏省 12 所高校 2 643 名大学生进行体育锻炼参与行为的问卷调查。结果 仅有 2.3%(60/2 643)的大学生每周上体育课时数 ≥ 3 学时,29.9%(790 名)每周参与课外体育锻炼次数 ≥ 3 次,14.8%(391 名)每天参与体育锻炼时间 ≥ 1 h,23.0%(609 名)掌握的运动技能项数 ≥ 3 项,45.7%(1 208 名)未参加体育社团,17.8%(471 名)参与校外体育俱乐部等社会体育组织;40.1%(1 059 名)的学生认为体育课程内容缺乏趣味性,31.9%(845 名)的学生不喜欢体育教师或其授课方式,19.4%(514 名)认为缺乏体育场地或器材,21.1%(558 名)认为体育锻炼对学习效果没影响,28.9%(764 名)认为体育课程及相关活动对就业没有影响,17.1%(451 名)认为体育成绩好坏不影响在校评优和进步;大学生体育锻炼参与行为现状及不喜欢体育锻炼原因的性别、年级和地区差异均有统计学意义(P 值均 <0.05)。单因素 Logistic 回归分析显示,性别、年级、地区、课程内容缺乏趣味性、不喜欢体育教师的授课方式、缺乏体育场地或器材是江苏省大学生体育锻炼参与行为的影响因素(P 值均 <0.05)。结论 江苏省大学生体育锻炼参与行为现状情况不容乐观,促进大学生体育锻炼参与行为需要社会、学校和个人兼容并济,共同努力。

【关键词】 体育和训练;行为;回归分析;健康教育;学生

【中图分类号】 G 807.4 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2019)02-0206-04

Analysis on the current situation and influencing factors of college students' participation in physical exercise in Jiangsu/ DING Xiaoyan*, HONG Ping, ZHANG Yunkun. * Department of Physical Education, Sanjiang University, Nanjing(210012), China

【Abstract】 Objective To understand the current situation and influencing factors of college students' participation in physical exercise in Jiangsu Province, and to provide reference for promoting the healthy development of college students' physique. **Methods** A questionnaire survey was conducted among 2 643 college students in 12 universities in Jiangsu Province. **Results** Only 2.3%(60/2 643) of college students attended physical education classes more than 3 hours a week, 29.9%(790/2 643) of them participated in physical exercise more than 3 times a week, 14.8%(391/2 643) of them participated in physical exercise more than 1 hour a day, and 23.0%(609/2 643) of them mastered more than 3 sports skills. Among the items, 45.7%(1 208/2 643) of the college students did not participate in sports associations, 17.8%(471/2 643) of the college students participated in sports social organizations such as off-campus sports clubs; 40.1%(1 059/2 643) of the students thought that the content of physical education curriculum lacked interest. About 31.9%(845/2 643) of the students did not like the physical education teachers or their teaching methods; 19.4%(514/2 643) of the students thought that they lacked sports venues or equipment; 21.1%(558/2 643) of the students thought that physical exercise had no effect on learning, and 28.9%(764/2 643) of the students thought that physical exercise had no effect on learning. The students thought that physical education curriculum and related activities had no effect on employment. About 17.1%(451/2 643) of the students thought that the performance of physical education did not affect the evaluation and progress; The present situation of college students' participation in physical exercise and the reasons for their dislike of physical exercise are different in gender, grade and region($P<0.05$); single factor Logistic regression analysis showed that gender, grade, place and so on. The lack of interesting contents, dislike of PE teachers' teaching methods, lack of sports venues or equipment were the influencing factors of college students' participation in physical exercise in Jiangsu Province($P<0.05$). **Conclusion** The current situation of college students' participation in physical exercise in Jiangsu Province is not optimistic. To promote college students' participation in physical exercise needs the co-operation of society, schools and individuals.

【Key words】 Physical education and training; Behavior; Regression analysis; Health education; Students

大学阶段是大学生养成健康生活方式的关键时

期,大学生应加强健康自我管理^[1],养成积极参与体育锻炼的习惯。体育锻炼是促进大学生身体健康积极有效的手段,能在防病和康复 2 个重要环节对学生健康促进做出重要贡献。2017 年 8 月 10 日,国家体育总局发布的《全民健身指南》尝试用科学方法规范我国的全民健身运动,确保在“体医结合”体系中充分发挥体育锻炼对于防病治病、改善体质的有效作

【基金项目】 江苏省高校哲学社会科学项目(2018SJA0494)。

【作者简介】 丁小燕(1977-),女,江苏沛县人,硕士,副教授,主要研究方向为体育教学训练与健康促进。

【通讯作者】 张蕴琨,E-mail:ntzhyk@sina.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.02.013

用^[2]。本研究特调查江苏省大学生体育锻炼参与行为现状,探究影响大学生体育锻炼行为的因素,为促进江苏省大学生体质健康水平提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象 采用分层整群抽样的方法,按照江苏省地域分布选取南京市、无锡市、常州市、镇江市、泰州市、扬州市、南通市、徐州市、连云港市、宿迁市 10 所城市的 12 所高校 2 688 名大一、大二学生。发放问卷 2 688 份,回收问卷 2 680 份,回收率为 99.70%;有效问卷 2 643 份,有效率为 98.33%。其中男生 1 246 名,女生 1 397 名;大一学生 1 481 名,大二学生 1 162 名;苏南学生 848 名,苏北学生 924 名,苏中学生 871 名。

1.2 方法 采用问卷调查法。依据研究的内容与目的自行设计问卷,经过专家鉴定和预调查后定稿,问卷的内容包括大学生基本情况、校内外的体育锻炼行为情况以及影响大学生参与体育锻炼的影响因素等^[3-4]。问卷发放时间为 2018 年 5—6 月,调查经知情同意后,采用现场组织学生集中填写,现场回收的

方式。该问卷 Cronbach α 系数为 0.86。

1.3 统计分析 运用 Excel 软件进行数据录入和整理,采用 SAS JMP13 软件对数据进行分析。不同性别、年级及地区间比较采用 χ^2 检验,对影响大学生体育锻炼参与行为因素进行单因素 Logistic 回归分析,以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 不同性别、年级及地区大学生体育锻炼参与行为比较 2.3% 的大学生每周上 ≥ 3 学时体育课,29.9% 每周参与课外体育锻炼次数 ≥ 3 次,14.8% 每天参与体育锻炼时间 ≥ 1 h,23.0% 掌握的运动技能项数 ≥ 3 项,45.7% 未参加体育社团,17.8% 参与校外体育俱乐部等体育社会组织。在大学生每周参与的体育课时上,地区间差异有统计学意义 ($P < 0.05$),每周参与体育锻炼的次数、每天参与体育锻炼时间、已掌握运动技能项目的数量、参与校内社团的个数、是否参与校外社会体育组织上性别、年级及地区间差异均有统计学意义 (P 值均 < 0.05)。见表 1。

表 1 江苏省不同组别大学生体育锻炼参与行为构成比较

组别	人数	统计值	上体育课时数/周				参加课外体育锻炼次数/周				参加体育锻炼时间/(min·d ⁻¹)			
			≥ 3	2	1	0	≥ 3	2	1	0	≥ 60	30~60	<30	0
性别														
男	1 246		29(2.3)	758(60.8)	456(36.6)	3(0.3)	423(33.9)	403(32.4)	296(23.8)	124(9.9)	193(15.5)	633(50.8)	338(27.1)	82(6.6)
女	1 397		31(2.2)	913(65.4)	449(32.1)	4(0.3)	367(26.3)	454(32.5)	417(29.8)	159(11.4)	198(14.2)	641(45.9)	479(34.3)	79(5.6)
		χ^2 值		6.03					23.35			15.85		
		P 值		0.11					<0.01			<0.01		
年级														
大一	1 481		33(2.2)	944(63.7)	502(33.9)	2(0.1)	486(32.8)	478(32.3)	374(25.3)	143(9.6)	250(16.9)	747(50.4)	424(28.6)	60(4.1)
大二	1 162		27(2.3)	727(62.6)	403(34.7)	5(0.4)	304(26.2)	379(32.6)	339(29.2)	140(12.0)	141(12.1)	527(45.4)	393(33.9)	100(8.6)
		χ^2 值		2.45					16.93			38.52		
		P 值		0.49					<0.01			<0.01		
地区														
苏南	848		28(3.3)	539(63.6)	281(33.1)	0	398(46.9)	244(28.8)	155(18.3)	24(6.0)	126(14.9)	473(55.8)	212(25.0)	36(4.3)
苏中	871		18(2.1)	535(61.4)	317(36.4)	1(0.1)	234(26.9)	290(33.3)	255(29.3)	92(10.5)	87(10.0)	397(45.6)	323(37.1)	64(7.3)
苏北	924		14(1.5)	597(64.6)	307(33.2)	6(0.6)	158(17.1)	323(34.9)	303(32.8)	140(15.2)	60(6.5)	404(43.7)	282(30.5)	178(19.3)
		χ^2 值		19.04					213.57			69.65		
		P 值		<0.01					<0.01			<0.01		
合计	2 643		60(2.3)	1 671(63.2)	905(34.2)	7(0.3)	790(29.9)	857(32.5)	713(26.9)	283(10.7)	391(14.8)	1 277(48.2)	817(30.9)	160(6.1)
组别	人数	统计值	已掌握运动项目技能/项				参加校内体育社团/个				参加校外体育俱乐部等社会体育组织			
			0	1	2	≥ 3	0	1	2	≥ 3	是	否		
性别														
男	1 246		85(6.8)	44(35.9)	392(31.5)	32(25.8)	513(41.4)	529(42.7)	148(11.9)	50(4.0)	245(19.7)	1 001(80.3)		
女	1 397		86(6.2)	470(33.6)	553(39.6)	288(20.6)	688(49.5)	513(36.9)	147(10.6)	42(3.0)	226(16.2)	1 171(82.8)		
		χ^2 值		21.25					17.98			5.45		
		P 值		<0.01					<0.01			0.02		
年级														
大一	1 481		81(5.5)	505(34.1)	576(38.9)	319(21.5)	639(43.3)	634(43.0)	162(11.0)	40(2.7)	157(10.6)	1 324(89.4)		
大二	1 162		90(7.8)	413(35.5)	369(31.8)	290(24.9)	562(48.7)	408(35.3)	133(11.5)	52(4.5)	314(27.0)	848(73.0)		
		χ^2 值		18.21					19.47			119.92		
		P 值		<0.01					<0.01			<0.01		
地区														
苏南	848		41(4.8)	350(41.3)	292(34.4)	165(19.5)	338(39.9)	405(47.8)	83(9.8)	22(2.5)	185(21.8)	663(78.2)		
苏中	871		90(10.3)	361(41.4)	243(27.9)	127(20.3)	393(45.1)	316(36.3)	117(13.4)	45(5.2)	146(16.7)	725(83.3)		
苏北	924		40(4.3)	207(22.4)	410(44.4)	267(28.9)	477(51.6)	325(35.2)	96(10.4)	26(2.8)	140(15.2)	784(84.8)		
		χ^2 值		150.16					49.36			102.22		
		P 值		<0.01					<0.01			<0.01		
合计	2 643		171(6.5)	918(34.7)	945(35.8)	609(23.0)	1 201(45.7)	1 046(39.6)	296(11.2)	93(3.5)	471(17.8)	2 172(82.2)		

注:()内数字为构成比/%。

2.2 不同性别、年级及地区大学生不喜欢体育锻炼原

因比较 40.1% 的学生认为体育课程内容缺乏趣味

性,31.9%不喜欢体育教师或其授课方式,19.4%认为缺乏体育场地或器材,21.1%认为体育锻炼对学习没影响,28.9%认为体育课程及相关活动对就业没有影响,17.1%认为体育成绩好坏不影响在校评优和进步。体育课程内容缺乏趣味性、不喜欢体育教师或其授课方式、缺乏体育场地或器材等影响大学生体育

锻炼参与行为因素均存在性别、年级和地区间差异,对学习没影响存在年级和地区间差异,体育课程及相关活动对就业没有影响存在性别和年级间差异,体育成绩好坏不影响在校评优和进步存在地区间差异(P 值均 <0.05)。见表2。

表2 江苏省不同组别大学生不喜欢体育锻炼原因报告率比较

组别	人数	统计值	课程内容 缺乏趣味性	不喜欢体育 教师授课方式	缺乏体育 场地或器材	对学习效 果没影响	体育课程及相关活 动对就业没有影响	体育成绩好坏不影 响在校的评优和进步
性别	男	1 246	555(44.5)	445(35.7)	267(21.4)	282(22.6)	386(30.7)	222(17.8)
	女	1 397	504(36.1)	400(28.6)	247(17.7)	276(19.8)	378(27.1)	229(16.4)
			χ^2 值	19.07	16.24	5.64	3.17	0.86
			P 值	<0.01	<0.01	0.02	0.07	0.35
年级	大一	1 481	632(42.6)	395(26.7)	338(22.8)	347(23.5)	467(31.5)	254(17.2)
	大二	1 162	438(37.7)	456(39.2)	183(15.7)	219(18.8)	300(25.8)	201(17.3)
			χ^2 值	6.72	46.98	20.91	8.18	10.39
			P 值	0.01	<0.01	<0.01	<0.01	0.01
地区	苏南	848	403(47.5)	287(33.8)	296(34.9)	226(26.6)	265(31.2)	172(20.3)
	苏中	871	258(29.6)	357(40.9)	77(8.8)	172(19.7)	250(28.7)	184(21.1)
	苏北	924	398(43.1)	201(21.7)	141(15.3)	160(17.3)	249(26.9)	95(10.3)
			χ^2 值	66.17	76.61	194.82	22.16	3.01
			P 值	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	0.22
合计	2 643		1 059(40.1)	845(31.9)	514(19.4)	558(21.1)	764(28.9)	451(17.1)

注:()内数字为报告率/%。

2.3 大学生体育锻炼参与行为影响因素 Logistic 回归分析 本研究界定为每周参与体育锻炼 ≥ 3 次且平均每天体育锻炼 ≥ 60 min 学生认定为经常参与体育锻炼的行为,每周锻炼次数 < 3 次且平均每天时间 < 60 min 学生界定为不经常参与体育锻炼。以是否经常参与体育锻炼(经常=1,不经常=0)为因变量,以性别(男=1,女=2)、年级(大一=1,大二=2)、地区(苏南=1,苏中=2,苏北=3)、体育课程内容缺乏趣味性(缺乏=1,不缺乏=0)、不喜欢体育教师或其授课方式

(不喜欢=1,喜欢=0)、缺乏体育场地或器材(缺乏=1,不缺乏=0)、对学习没影响(没=1,有=0)、体育课程及相关活动对就业没有影响(没=1,有=0)、体育成绩好坏不影响在校评优和进步(是=1,否=0)为自变量进行单因素 Logistic 回归分析,结果显示,性别、年级、地区、体育课程内容缺乏趣味性、不喜欢体育教师的授课方式和缺乏体育场地或器材均是大学生参加体育锻炼的影响因素(P 值均 <0.05)。见表3。

表3 江苏省大学生体育锻炼参与行为影响因素 Logistic 回归分析($n=2 643$)

自变量	β 值	标准误	Wald χ^2 值	P 值	OR 值(OR 值 95%CI)
性别	0.18	0.04	18.45	<0.01	1.44(1.22~1.70)
年级	0.32	0.09	13.71	<0.01	1.38(1.16~1.63)
地区	0.25	0.05	22.31	<0.01	1.28(1.15~1.42)
体育课程内容缺乏趣味性	-0.12	0.04	7.83	0.01	1.27(1.08~1.51)
不喜欢体育教师或其授课方式	-0.16	0.05	12.64	<0.01	1.38(1.15~1.64)
缺乏体育场地或器材	-0.28	0.05	30.37	<0.01	1.76(1.44~2.15)
对学习没影响	-0.04	0.05	0.58	0.45	1.08(0.88~1.33)
体育课程及相关活动对就业没有影响	-0.02	0.05	0.16	0.69	1.04(0.86~1.25)
体育成绩好坏不影响在校评优和进步	-0.04	0.06	0.57	0.45	1.09(0.87~1.35)

3 讨论

体育锻炼对大学生的身心健康以及人际交往能力都有良好的促进作用^[5-7],是体力活动的重要组成部分,也是提高学生身体素质与健康水平的重要手段。2007年《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(以下简称《意见》)明确提出,开足上好体育课,保证每天体育锻炼1 h、每周至少参与3次课外体育锻炼^[8]。本研究结果显示,江苏省大学生平均每周参与体育课时数、课外体育锻炼的次数和每天参与体育锻炼时间都低于《意见》的标准,与姜

一鹏^[9]研究结果一致。大学生熟练掌握2项以上的运动技能可为他们的身心健康奠定技术基础,为生活铺垫做最重要的身体保障^[10]。有研究证实,体育社团对大学生的体育锻炼行为有确切的促进作用^[11],而江苏省大学生掌握运动技能项数 ≥ 2 项的人数还不足2/3,有近一半的学生未参与体育社团,参与校外体育俱乐部等体育社会组织的学生不到1/5。在调查中,男生的体育锻炼参与行为明显好于女生,与男生对体育锻炼的兴趣和认知价值高于女生有关^[12];每周参与体育锻炼的次数、每天锻炼的时间大一学生均高

于大二学生,掌握运动技能的项目、参与体育社团的个数和参与校外体育俱乐部的人数大二学生均高于大一学生;苏南学生体育锻炼的参与行为多于苏北和苏中学生。提示江苏省大学生体育锻炼行为现状不容乐观,且存在性别、年级、地区的差异,应加强大学生身体健康自我管理的教育与培养,尤其关注女大学生、苏中苏北地区大学生的体育锻炼状况,提升他们的运动能力。

本研究结果显示,学生不喜欢体育锻炼的影响因素中均存在性别、年级和地区差异。有研究表明,大学生对体育课程的满意度、体育教师教学方式、校园体育环境与性别角色等都不同程度影响着大学生的体育锻炼行为^[13-15]。本研究结果显示,影响江苏省大学生体育锻炼参与行为因素分别是性别、年级、地区、体育课程内容缺乏趣味性、不喜欢体育教师的授课方式和缺乏体育场地或器材。性别因素中男生的体育锻炼行为优于女生,表明女生是影响大学生体育锻炼参与行为的重点人群,对体育锻炼主观认识的偏倚性和对健康价值认知的混沌性是影响女生参与体育锻炼的原因,对于女生体育锻炼参与行为要科学地引导认知和培养良好运动需要^[16]。有研究表明,体育锻炼可促进女生身体自尊水平的提升,使其更加注重体育锻炼^[17]。年级因素中大二学生参与体育锻炼行为优于大一,主要与大二学生进入校园后对体育与健康知识的深度认知有关^[18]。地区经济发展的不平衡影响着体育教育发展的不均衡,江苏省苏南地区相对于苏中、苏北经济发达,人民生活富裕,教育理念先进,由此也影响着其地方的体育健身理念,提示地区大学生体育锻炼参与行为发展的不平衡是目前亟待解决的问题。研究显示,体育课程内容缺乏趣味性、不喜欢体育教师或其授课方式、缺乏体育场地或器材与大学生参与体育锻炼行为呈负相关。高校体育课程教学的前提是培养学生参与体育锻炼的兴趣,体育课程内容的趣味性无疑是激起学生自觉参与体育运动的落脚点,因此体育教学过程的趣味性需体育教师发挥主观能动性,科学有趣地进行教学设计,让学生学习的不仅是体育知识与技能,更重要的是对体育锻炼参与价值的认同与向往。体育场地与器材是大学生体育锻炼参与行为的外部动力,锻炼场所不足、体育器材缺乏或更新不及时等都会制约学生参与体育锻炼行为。因此,建议学校在大学校园进行健康行为理论的宣传^[19],增强学校体育课程内容趣味性,培养体育教师课堂管理行为能力,将学校健康教育放在健康中国背景下,以“大卫生、大健康”理念进一步梳理完善学校健康教育健康促进政策^[20],营造学校体育锻炼氛围,促进大学生体育锻炼习惯的养成。

综上所述,江苏省大学生的体育锻炼参与行为现状不容乐观,养成经常锻炼习惯的学生较少,男生的体育锻炼参与行为好于女生,苏南地区学生体育锻炼

参与行为好于苏中苏北地区。学生不喜欢体育锻炼原因存在性别、年级及地区差异,影响学生体育锻炼参与行为的原因有性别、年级、地区、体育课程内容缺乏趣味性、不喜欢体育教师的授课方式和缺乏体育场地或器材。鉴于此,建议社会、学校加大体育环境建设,增加体育场地和器材等硬件设施,加强室内外运动场所的开放管理,保证更多的学生有地方、有时间、有器材参与体育锻炼。学校应加大体育师资队伍队伍建设,提高体育教师的业务水平与教学能力,从而科学指导与引导大学生锻炼身体,让学生在心理与身体上都能体验体育锻炼带来的乐趣。

4 参考文献

- [1] 韩文华,苏煜.体育锻炼与大学生健康生活方式现状分析[J].中国健康教育,2014,30(8):687-690.
- [2] 国家体育总局.《全民健身指南》解读[EB/OL].[2011-08-14].www.sport.gov.cn/n317/n10506/c819331/content.html.
- [3] 丁小燕,洪平,章茹,等.江苏省中小学生学习发展现状及影响因素[J].中国学校卫生,2018,39(2):211-218.
- [4] 苏亮.河南省大学生课外体育锻炼现状及影响因素分析[J].中国学校卫生,2015,36(10):1472-1475.
- [5] 徐唯,李雁.体育锻炼对女大学生抑郁的影响:社会支持三纬度的多重中介作用[J].中国运动医学杂志,2017,36(5):423-428.
- [6] 陈章源,於鹏.体育锻炼对大学生主观幸福感的影响:同伴关系的中介效应[J].首都体育学院学报,2015,27(2):165-171.
- [7] 盛建国,姜彦春,高守清.身体锻炼对大学生应对效能与应对方式影响效应的研究[J].体育与科学,2018,39(3):30-37,54.
- [8] 国务院办公厅.中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[EB/OL].[2007-05-24].www.gov.cn/jrzq/2007-05/24/content_625090.htm.
- [9] 姜一鹏.大学生体质自我评价与体育锻炼与健康生活习惯的实证研究[J].天津体育学院学报,2015,30(2):180-184.
- [10] 谢燕歌,洪浩.普通高校公共体育课程教学指导思想探索与思考[J].北京体育大学学报,2014,37(1):94-99.
- [11] 张戈,吴洁,钱俊伟.体育社团对大学生体育锻炼行为促进的研究:基于社会生态模式的分析[J].沈阳体育学院学报,2014,33(1):59-62,74.
- [12] 章建成,张绍礼,罗炯,等.中国青少年课外体育锻炼现状及影响因素研究报告[J].体育科学,2012,32(11):3-18.
- [13] 王佃娥,毛坤,杜发强.大学生体育课学习满意度与体育锻炼态度关系的研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2015,29(6):121-128.
- [14] 董宝林,张欢.女大学生性别角色冲突对锻炼投入的影响[J].天津体育学院学报,2016,31(1):82-87.
- [15] 李先雄,阳慧敏,杨芳.校园环境对在校大学生身体活动参与度的影响研究[J].武汉体育学院学报,2018,52(1):74-81.
- [16] 董宝林,张欢,朱乐青,等.女大学生体育锻炼行为机制研究[J].南京体育学院学报,2013,27(6):91-98.
- [17] 庞文绮.体育锻炼对师范女大学生身体自尊的影响[J].体育科学,2017,24(3):123-127.
- [18] 黄柳倩,黄翔,温宗林,等.影响广西大学生健康体育行为的因素研究[J].广州体育学院学报,2017,37(1):42-47.
- [19] 李伟豪,常春.健康行为理论在研究大学生锻炼行为中的应用[J].中国健康教育,2018,34(5):445-447,461.
- [20] 吕书红,刘志业,朱广荣,等.中国学校健康教育工作要求和内容的变化发展及建议[J].中国学校卫生,2018,39(9):1284-1286.

收稿日期:2018-10-29;修回日期:2018-11-18