

# 大学生体育运动生活现状调查及建议

薛媛 周旭 张潇尹 崔豫

河南工程学院

DOI:10.12238/mef.v4i3.3491

**[摘要]** 大学生是国家未来建设的主力军,是民族的希望,是书写祖国未来的“笔者”。因此“大学生”这个名词一直受到社会各界的关注,尤其是大学生的身体素质情况。随着社会的发展,越来越多的因素影响着大学生的运动状况,所以如何改善大学生的运动现状是我们急需关注的。本文首先通过对大学生的现有运动现状进行诠释,再通过问卷调查下的数据进行分析,从而对改善大学生运动状况提出合理的建议,旨在提升大学生运动的积极性和身体素质。

**[关键词]** 体育运动;大学生;身体素质

中图分类号: G80 文献标识码: A

## Investigation and Suggestions on College Student' Sports Life

Yuan Xue, Xu Zhou, Xiaoyin Zhang, Yu Cui

Henan University of Engineering

**[Abstract]** College students are the main force of the future construction of the country, the hope of the nation, and the “author” who writes about the future of the motherland. Therefore, the term “college students” has been concerned by the community, especially the physical quality of college students. With the development of society, more and more factors affect the sports status of college students, so how to improve the sports status of college students is our urgent need to pay attention to. This paper interprets the current situation of college students' sports, and analyzes the data under the questionnaire survey, so as to put forward reasonable suggestions to improve the sports situation of college students, aiming at improving the enthusiasm and physical quality of college students.

**[Key words]** sports; college students; physical quality

大学生是祖国的未来和民族的希望,是21世纪我国现代化建设的主力军。大学生背负着如此重要的任务,拥有良好的身体素质是必不可少的,身体素质是体能的表现形式,体能则是从事一切其他活动的生理基础,因此想要拥有好的体能就必须提高自己的身体素质。

### 1 大学生体育运动现状

对于大学生而言,参加体育运动,增强体质健康是大学生在校生活中必不可少的一部分。参加体育运动不仅可以拥有一个健康体魄,而且可以展现一个良好精神状态,也是大学生毕业后能够更好的适应并高效完成工作的有力保证。但目前来看,大学生参加体育运动的积极性普遍不高,董晓起(2020)指出随着社会与科技的不断进步,大学

生对手机的依赖性逐渐增大,体育运动在大学生生活中所占比例逐渐减少。与之相对应,大学生的身体健康水平在逐渐下降,体质偏弱。另外,还出现了大学生体育运动意识不强,不积极主动参加体育运动的现象;仅有少数同学自发的进行一系列的体育活动。由此引起,大学生体育运动时间普遍不足,运动频率较低的运动现状。荆晓伟、应秀(2020)指出本科生体育锻炼的强度和频率都明显不足,大学社区的不活动率很高。这种不积极的状态可能是由于时间、社会等外部影响因素和对身体活动漠不关心的内部原因引起的。内因主要是大学生个人意志不够坚定,在体育运动方面没有合理的计划,总是想出来什么就是什么,各种活动众多,抽不出具体时间进

行体育锻炼,随意性较强,没有确切的地点、时间、人物和训练课程,缺少有效的体育锻炼,运动的时间以及频率方面都不能保证。外因方面,主要是场地缺乏方面的问题较为明显,运动文化氛围不够浓厚,锻炼机构方面不太完善,缺乏大量专业人士的教育与指导,从内因和外因一系列的问题方面影响了大学生对体育运动方面的积极性。

身体素质是体能的表现形式,体能则是从事一切其他活动的生理基础,因此想要拥有好的体能,就要提高自己的身体素质。当前体育运动对身体素质的培养起了极其重要的作用,是培养全面发展人才的一个重要方面,体能运动是大学生生活必不可少的一部分。

### 2 影响大学生进行体育运动的原因

2.1自身懒惰原因。体育运动增强体质,根据目前大学生状况来看懒惰总是缠绕在他们身边,根据调查数据分析,超过一半的大学生原因是不想运动,由于懒惰,迫使大学生养成了不愿意去运动,会把不运动的原因归结于没时间或者自己觉得麻烦,这些都是懒惰心理在作怪。因为自己的懒惰不想去运动,同时又有自己心安理得的理由去支撑自己,从而说是因为自己事情多没时间去运动。有人认为是场地限制了自己去运动,因为没场地,所以自己也无法运动。其实,运动的方式有千千万,场地是不受限制的,只要想运动,哪里都可以运动。从这些一系列的原因延伸到大学生的懒惰心理和拖延症状,总是想着明天有空,以后有空可以填满它,就这样拖拖拉拉,既浪费时间又心理不安。每年有许多大学生因为懒惰不爱运动造成肥胖,影响身体健康,严重的甚至导致疾病,从而影响正常的学习和生活。

另一角度来看,不同个体之间客观存在的差异也将对大学生是否愿意自主参与体育运动的意愿造成直接影响。刘欣改、李亚梅(2020)指出大学生对参与体育活动的积极性和体育活动开展频率还不高,甚至部分大学生在平时沉迷网络游戏。课余时间内基本上都待在宿舍等固定场所,使他们的体育运动显著不足。另一方面,不同大学生个体对于体育运动的自愿程度也不同。热爱运动的学生会喜欢在闲暇时光进行体育运动,达到放松自己身心的效果。而其他不喜欢体育运动的学生则会以身体疲惫等理由放弃运动。

2.2学业压力原因。高校大学生面临着完成学业、积累就业基础的双重压力,因此精力也更多地放在解决学习问题这一层面,加上体育课程在所有课程当中占比较少,学生习惯于不分配过多时间在自主体育运动方面,长此以往,容易直接形成忽视体育运动的习惯。应华、金晶等人(2020)指出受社会竞争力的影响,大学生的学习压力逐渐变大,大多数人会因学习而放弃或减少运动,尤其对于学级较高的学生而言,学业与就业的压力日益增长,精神疲惫状态普遍,甚至容易对体育运动产生抵触感。

2.3场地设施原因。部分体育运动项

目对场地设施具有较高要求,如篮球、网球等,在场地设施相对滞后的情况下,参与自主体育锻炼的意愿便可能随之受到影响。对于部分受限较少、对场地设施无太高要求的体育项目而言,也可以在有限的范围内进行适当运动。新华社(2020)提出受新冠疫情的影响,大学生更应该加强身体素质的锻炼,抵御新冠病毒,不外出的情况下在家进行相应的体育锻炼。

### 3 改善现有运动生活现状建议

3.1克服自我懒惰心理。在克服大学生懒惰心理方面应该鼓励大学生走出舒适区,慢慢去克服懒惰心理,积极的运动起来,去改善自己的生活状态。例如,要学会躲避诱惑,坚定自己要做的事情;制定运动目标,然后把目标清晰可视化,制定出具体的运动计划;学会给任务排序,避免被那些不重要的事牵着鼻子走,从而占用了本该属于运动的时间;建议大学生要一点点的去克服心里的惰性,通过实际行动去运动起来,积极的做新时代下“动起来”的有为青年。

3.2高效改善学习方法。即然作为一名大学生,学习肯定是首要的任务,在学习过程中我们不应该为了文凭而去学习,而是为了开拓的视野自己去学习,把学习当作一种乐趣。大学的学习决不是单纯的靠老师,而是完全靠自己,自学基本是大学学习的主要方式,能够独立学习是大学的主要特点,因此在合理学习方面制定目标必不可少。对于专业课的枯燥无味,首先先将它细分,分成多个部分,再逐一去攻破它。只有拥有了高水平的学习方法,才能合理利用规划好其他时间进行体育运动增强体质,拥有了健康的体质才能与学习打长久之战。高校应该加强领导,给予大学生认真贯彻“健康第一”的指导思想,把学生的健康放在首位,积极引导学生运动,将一些简单的健康意识和体育意识教育课纳入必修课程,让大学生在学习体育健康理论的基础上进行实际锻炼运动,从而达到快乐学习、轻松完成学业的目的。

3.3改善高校体育现状。各大高校应当在重视学生成绩的同时,充分发挥自身的引导作用,合理安排体育相关的教学内容,改善大学生体育教学模式,提升体育教学

的比重,从而提高大学生日常体能锻炼意识,引导学生重新认识体育锻炼对自身发展的重要性,让他们在日常学习生活中也进行正常的体能活动。其次,高校除了进行必要的体育教学以外,还可以合理规划学校体育场馆,根据学生的实际需求购买体育器材。最后,积极听取学生的需求和意见,在各大体育场安装相应的照明设备,既能保证学生充分使用体育场和器材的时间,又能保证学生开展体育运动的安全。通过丰富的体育设施与项目,调动学生运动的积极性,还可以通过学生社团等渠道积极组织各种日常的体育活动,比如举行运动会、体育节等活动来提高学生运动的积极性,从而提升大学生的运动水平。

### 4 结束语

通过此次对大学生运动生活现状的调查分析,得知大学生运动的积极性普遍不高,数据分析可知影响大学生运动的原因主要有自身心理懒惰,学业压力和场地设施影响等,从而对大学生的运动情况提出一些合理有效的建议,由此来调动大学生运动的积极性,改善运动情况。希望通过此次调查研究以及建议使大学生能够积极主动的去运动,真正行动起来提升自我健康体质,为国家未来发展时刻做好准备,充满活力,奋斗不息,做国家发展栋梁之才。

### [参考文献]

- [1]董晓起.大学生手机依赖现状及体育锻炼对大学生手机依赖的影响[J].当代体育科技,2020,10(31):165-167.
- [2]荆晓伟,母应秀.大学生体育锻炼动机及影响因素研究[J].当代体育科技,2020,10(19):185-187+190.
- [3]刘欣改,李亚梅,丁晨光.构建高校学生体育生活方式指标体系与评价研究[J].当代教育实践与教学研究,2020(3):223.
- [4]应华,金晶,蔡九琦.大学生体育锻炼态度的多维度解析——《体育锻炼态度量表》文献统计[J].浙江体育科学,2020,42(2):94.
- [5]新华社.世卫组织:新冠肺炎疫情已成国际公共卫生突发事件[EB/OL].2020-1-31.

### 作者简介:

薛媛(1974--),女,汉族,河南省郑州市人,副教授,博士,研究方向:资本市场公司治理。