

文章编号: 2617-6084 (2025) 03-0097-05

沈阳市大学生体育生活现状与对策研究

迟猛, 闫欣, 陈俊金

(沈阳药科大学 文体学院, 辽宁 沈阳 110016)

摘要: 随着科技和生活水平的提高, 对沈阳市普通高校大学生现阶段体育生活现状进行调研分析。结果表明: 沈阳市大学生价值观念、健康理念较以往有了变化, 对参加体育活动有助于强身健体的功能与意义认识趋同; 体育价值趋向与体育需求具有较大的一致性; 体育消费方面由过去的时尚型、追星型向实用型、理性化发展; 选择锻炼的内容和方法上呈现多元化; 影响体育活动的因素是思想导向、运动场地不足、学习负担重等。

关键词: 沈阳市; 大学生; 体育活动; 现状

中图分类号: G812.6 **文献标志码:** A

调查研究沈阳市大学生体育现状具有一定的代表性, 更具有重要的现实意义。笔者旨在全面、系统、科学地了解和评价大学生体育生活现状, 掌握现阶段高校的体育运动规律和特点, 为进一步探索高校体育改革的途径和方法提供科学依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以沈阳市的沈阳航空大学、沈阳药科大学、沈阳工业大学、沈阳师范大学、沈阳化工大学等8所高校的在校大一、大二学生为研究对象, 他们基本可以反映出大学生体育活动的基本状况与特征。

1.2 研究方法

收集和阅读相关论文30余篇。走访了沈阳市的相关专家和同行, 征求他们对当前大学生体育活动现状问题的看法和意见。设计了《沈阳市高校大学生体育现状》调查表, 各校随机抽样共发放问卷1000份, 回收问卷963份, 其中男生493份、女生470份, 有效率96.3%。采用数理统计法对获取的数据进行了常规统计分析。

2 结果与分析

2.1 体育健康理念

随着科技的发展, 人类进入新的历史时期, “健康”成为全球共同关注的话题。人们越来越认识到“健康是第一财富”, “健康是实现伟大理想的基础”。实践证明, 保持健康的因素主要是体育锻炼。调查结果显示, 沈阳市高校大学生体育健康理念较以往有了很大的变化。对参加体育活动有助于强身健体的功能与意义认识趋同。从认识的角度看, 认为体育锻炼对人的健康重要的占89.36%, 认为无所谓或不参加体育锻炼也能使身体健康的占10.64%, 说明沈阳市高校大学生对体育锻炼的意义有明确的认知和积极的态度。但还有少数学生的动机存在问题。有些学生口头积极, 然而现实生活中却恰恰相反, 真正能坚持经常锻炼的却很少。亟待体育工作者和有关管理部门加以正确引导, 树立“健康第一”的指导思想, 提高终身体育意识, 真正使他们从思想上认识到身体健康的重要意义。

投稿日期: 2024-06-11

作者简介: 迟猛(1971-), 男(汉族), 辽宁朝阳人, 副教授, 从事体育教学与训练学研究, Tel. 13889850087, E-mail 849715418@qq.com。

2.2 体育活动的次数和时间

沈阳市大学生参加体育活动 2~4 次 / 周为最多, 分别达 41.5% (男) 和 35.8% (女); 在活动次数和时间上, 男生均要好于女生, 第二学期 (上半年) 好于第一学期 (下半年); 这可能与北方的天气有关, 因为北方冬季天气寒冷, 活动场所受限所至。另外, 本次调查大学生体育活动次数部分高于兰自力等^[2]《我国部分省市高校大学生课外体育活动的现状调查与分析》一文的比例 (表 1)。女生偶尔参加体育活动的人数较多, 如何使女生积极参加, 经常参加体育锻炼, 尚需进一步研究。这也是目前高校体育工作存在的问题之一, 值得高校管理部门和广大体育教育工作者深思。

表 1 沈阳市大学生参加体育活动的次数、时间统计表 (%)

| 性别 | 活动次数 | | | | 每次活动时间 | | |
|------|-------|-------|------|------|----------|---------|----------|
| | 4 次以上 | 3~2 次 | 偶尔 | 不锻炼 | ≈0.5h 以下 | ≈0.5~1h | ≈1.5h 以上 |
| 男生 | 13.8 | 27.7 | 40.8 | 17.7 | 46 | 42.8 | 11.2 |
| 女生 | 11.6 | 24.2 | 46.6 | 17.6 | 65.6 | 28.6 | 5.8 |
| 全国男生 | 12.6 | 26.7 | 41.8 | 18.9 | | | |
| 全国女生 | 10.8 | 20.3 | 48.4 | 20.5 | | | |

2.3 体育价值观

从表 2 可以看出: 沈阳市大学生对现代体育的价值有较为全面的认识, 特别是对体育的“强身健体、消遣娱乐、社会文化”三种价值功能与意义认识趋同、反映强烈, 表现出大学生体育价值取向与体育需求具有较大的一致性。为了达标、怕体育课成绩不及格的选项占 15.15%。可见, 考试达标虽有一定的强制作用, 比较 2006 年辽宁省大学生此项数据略有增长, 但对大学生的体育价值理念和价值观不能起到主导作用。

表 2 沈阳市大学生体育价值观评价表 (可多选) (n, %)

| 性别 | 强身健体 | | 消遣娱乐 | | 社会文化 | | 健美减肥 | | 调节精神 | | 社会交往 | | 怕体育课不及格 | |
|----|------|-------|------|-------|------|------|------|------|------|-------|------|------|---------|-------|
| 男生 | 436 | 88.4 | 434 | 88 | 18 | 3.6 | 163 | 33 | 76 | 15.4 | 60 | 12.1 | 63 | 12.7 |
| 女生 | 369 | 78.5 | 386 | 82.7 | 12 | 2.5 | 176 | 37.4 | 123 | 26.1 | 56 | 11.9 | 83 | 17.6 |
| 合计 | 805 | 83.45 | 820 | 85.35 | 30 | 3.05 | 339 | 35.2 | 199 | 20.75 | 116 | 12 | 146 | 15.15 |

2.4 体育锻炼的场所

从表 3 可以看出, 沈阳市大学生参加体育活动的场所, 以本校运动场 (馆) 空地为主, 占 84.95%。其次是健身房和学校空地等。虽然现今大学校园健身运动方式的空间有多种结构可供选择, 但大多数学生仍喜欢传统运动场地。

表 3 沈阳市大学生体育活动场所选择 (可多选) 统计表 (n, %)

| 性别 | 本校运动场 (馆) | 寝室 | 公园 | 校内空地 | 健身房 | 其他 | | | | | | |
|----|-----------|-------|-----|-------|-----|-----|-----|------|-----|-------|----|-----|
| 男生 | 433 | 87.8 | 39 | 7.9 | 18 | 3.6 | 85 | 17.2 | 268 | 54.3 | 37 | 7.5 |
| 女生 | 386 | 82.1 | 64 | 13.6 | 17 | 3.6 | 160 | 34 | 66 | 14 | 44 | 9.3 |
| 合计 | 819 | 84.95 | 103 | 10.75 | 25 | 3.6 | 245 | 25.6 | 334 | 34.15 | 81 | 8.9 |

2.5 体育锻炼内容呈多元化状态

从选择的锻炼内容排序可以看出男女性别需要、兴趣及能力的差异。女生倾向于传统的、展示人体美的体育项目，男生则倾向于富于竞争性的、有挑战性的运动项目。这说明一些新兴的体育项目的流行，使一些学生产生了学习的意向，表现出追求时尚的心理。

2.6 体育消费理念

调查结果表明，有 57.98% 的大学生每年体育消费大约在 201~300 元左右（表 4）。其消费主要用于购买运动用品。他们对有偿体育锻炼的态度认识基本趋同。同学们都希望学校提供无偿服务，但对现实社会的市场经济也表示认同。

表 4 沈阳市大学生年均体育消费情况统计表 (n, %)

| 性别 | 200 元以下 | | 201~300 元 | | 301~400 元 | | 401 元以上 | |
|----|---------|-------|-----------|-------|-----------|-------|---------|-----|
| 男生 | 63 | 12.78 | 278 | 56.39 | 128 | 25.96 | 24 | 4.9 |
| 女生 | 135 | 28.72 | 280 | 59.57 | 43 | 9.1 | 12 | 2.5 |
| 合计 | 198 | 20.75 | 558 | 57.98 | 171 | 17.53 | 36 | 3.7 |

2.7 影响大学生体育活动的因素分析

从表 5 中看出，在影响体育活动的诸因素中，运动场地受限还是主要原因，65.03% 学生对此有反应。其次是学习压力问题，学习和其他事情占用时间过多导致业余时间被占。学生本身体育基础不好也是导致不参加体育活动的因素，依赖指导的思想比较突出。

表 5 沈阳市大学生体育活动因素（可多选）统计表 (n, %)

| 性别 | 学习负担重无时间 | | 体育基础差 | | 运动场地受限 | | 体育器材短缺 | | 缺少指导教师 | | 其他 | |
|----|----------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-----|-------|
| 男生 | 263 | 53.35 | 133 | 26.98 | 337 | 68.36 | 86 | 17.44 | 146 | 29.61 | 58 | 11.76 |
| 女生 | 290 | 61.70 | 188 | 40.0 | 290 | 61.70 | 113 | 24.04 | 169 | 35.96 | 77 | 16.38 |
| 合计 | 553 | 57.53 | 321 | 33.49 | 627 | 65.03 | 199 | 20.74 | 315 | 32.79 | 165 | 14.07 |

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 沈阳市大学生价值观念、健康理念较以前有了变化，对参加体育活动有助于强身健体的功能与意义认识趋同；体育价值趋向与体育需求具有较大的一致性；体育消费方面由过去的时尚型、追星型向实用型、理性化发展；选择锻炼的内容上呈多元化；影响体育活动的因素是运动场地不足、学习负担重等。

(2) 沈阳市大学生锻炼场所以本校的运动场和空地为主，在活动的次数和时间上男生要好于女生。女生无论在体育态度上，还是在体育活动的次数上、时间上都低于男生。

(3) 体育消费方面，沈阳市大学生体育的消费水平较低。影响体育消费水平是多方面的，经济收入是制约大学生消费水平的关键因素。随着我国小康社会目标的逐步实现，社会经济的发展，人民生活水平的提高，必然为大学生体育消费创造一定的经济基础，为高校的有偿体育健身活动带来发展空间。

(4) 影响大学生参加课外体育活动的因素是多方面的，体育锻炼理念是影响大学生参加体育活动的主要因素；运动场馆的单一性和数量也是不可忽略的因素。

3.2 建议

(1) 树立“以人为本、健康第一”的现代教育理念,积极营造校园体育锻炼的良好氛围。运用先进的智能技术,引导学生量身定制符合本身的运动项目和运动计划,来实现运动目标。增强大学生体育锻炼的意识,提高大学生体育人口数量和健身活动的实效性,培养大学生良好的锻炼习惯。保证体育锻炼的连续性,促进健康水平的提高。充分发挥人力资源的效能,为实现人的可持续发展奠定体质基础。改革现有的体育教学形式、内容、教学模式及课程结构,减轻学生负担,使学生有更多的时间投入到体育活动中去。

(2) 充分利用现有的体育设施,合理统筹,在教学以外的时间面向学生和教职工有偿开放,以吸引更多的大学生参加体育活动。建议加大体育资金的投入,扩大体育场地和增加体育器材。特别是在资金短缺的情况下,可引入社会资金改善学校体育设施,为学校及周边社区体育活动提供场所,从而产生其应有的社会效益和经济效益。

(3) 增强女生的体育意识,完善体育社团建设,成立各个项目组织群,定期活动,便于沟通场地器材问题,切实增强其运动能力,提高她们的健康水平。

参考文献:

- [1] 张永伟,陆海勇,经飞跃,等.非体育专业大学生体育生活方式的现状分析——以来宾市为例[J].新体育(下半月),2025(2):110-112.
- [2] 张凤娟,袁心雨.体育强国建设背景下内江市大学生体育生活方式现状研究[J].运动精品,2024,43(5):19-21.
- [3] 张明飞,陈立新.对福建省普通高校大学生体育现状的调查与分析[J].中国体育科技,2002,38(11):28-30.
- [4] 兰自力,赵克.我国部分省(市)高校大学生课外体育活动的现状调查与分析[J].中国体育科技,2001,37(3):22-23.
- [5] 周建伟.宁波市大学生体质监测及参加体育活动状况的调研[J].中国体育科技,2002,38(11):34-36,39.

Research and strategy on the current situation of college students' sports life in Shenyang

CHI Meng, YAN Xin, CHEN Junjin

(School of Foreign Languages and Physical Education, Shenyang Pharmaceutical University, Shenyang 110016, China)

Abstract: With the advancement of technology and improvement in living standards, a survey and analysis were conducted on the current physical education lifestyle of undergraduate students at ordinary universities in Shenyang. The results indicate that compared to the past, Shenyang's college students have changed their value systems and health concepts, recognizing the benefits and significance of participating in sports for physical fitness. There is a high degree of alignment between their perception of the value of sports and their actual needs. In terms of sports consumption, there has been a shift from fashion-oriented and celebrity-chasing types to more practical and rational ones. The content and methods of exercise have become diversified. Factors influencing sports activities include ideological guidance, insufficient sports facilities, and heavy academic burdens.

Keywords: Shenyang; university students; sports activities; current situation