

新世纪大学生健康体育行为问题透视

黄安平

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 运用文献资料法、问卷调查法、实地观察法、数理统计等研究方法,重点研究新世纪大学生的不健康体育行为表现。综述表明,新世纪大学生的不健康体育行为问题主要有以下:(1)体育意识淡薄,体育理论知识欠缺。(2)体育意志力薄弱,尤其女生,运动中怕流汗、怕流血、怕受伤。(3)缺乏应对体育运动自我防护和损伤的办法。(4)运动前后不做或少做准备和放松练习。(5)运动后暴饮暴食。(6)熬夜或空腹后继续运动,忽略了熬夜和空腹对身体的危害。(7)体育运动专业技能不规范、运动技术不达标。大学生不健康体育行为问题由学生本人、学校、社会环境等因素造成。提出了培养新世纪大学生健康体育行为的建议:(1)加强体育教育与健康教育的融合,转变思想,树立体育与健康教育新观念。(2)发挥体育教师在学校体育工作中的穿针引线作用。(3)改革现有体育课程教学模式,引入体育俱乐部教学,发挥体育骨干学生的引领作用。(4)改善高校体育场馆建设,扩大体育场地数量,为学生锻炼提供外部环境保障。

关键词: 健康体育行为; 透视; 表现形式; 因素

Perspective on College Students Health Sports Behavior in the New Century

HUANG An-ping

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: By using the methods of literature, questionnaire, field observation and mathematical statistics, this paper focuses on the unhealthy sports behavior of college students in the new century. The main problems of unhealthy sports behavior of college students in the new century are as follows: (1) lack of sports consciousness and sports theory knowledge. (2) Weak will power in sports, especially girls, afraid of sweating, afraid of bleeding, afraid of injury. (3) Lack of coping strategies for self-protection and injury in sports. (4) Do little or no preparation and relaxation exercises before and after exercise. (5) Binge eating after exercise. (6) stay up late or continue to exercise after an empty stomach, ignoring the danger of staying up late and being empty. (7) Sports professional skills are not standardized; sports technology is not up to standard. The unhealthy sports behavior problems of college students are caused by students themselves, school, social environment and other factors. The suggestions are as follows: (1) Strengthen the fusion of Physical Education and Health Education, change the thought, set up the new concept of physical education and health education. (2) Give full play to the role of physical education teachers in school physical education. (3) Reform the current teaching mode of physical education course, introduce the teaching of Sports Club, bring into play the leading role of the backbone students of physical education. (4) Improve the construction of stadium in colleges and universities, expand the number of sports venues, and provide an external environment for students to exercise.

Key words: Healthy sports behavior; Perspective; Form of expression; Factor

收稿日期: 2021-06-23

基金项目: 湖北省教育厅哲学社会科学项目(202010901301005)。

作者简介: 黄安平, 湖北黄冈人, 湖北大学体育学院。研究方向: 体育教育与训练。E-mail: 374980574@qq.com。

进入二十一世纪,我国经济、政治、文化迅速发展,带来社会环境快速变化,健康问题逐渐成为全社会高度关注的一个焦点问题。然而现实中,我国小学生、中学生、大学生的体质每况愈下,学生不运动、不健康或错误体育行为方式比比皆是。如:熬夜、空腹运动,不做准备活动立即运动,运动后的暴饮、暴食,运动损伤不会处置,这些不健康的体育行为表现或运动误区,并没有引起学生本人、家长和学校的高度重视,以至于我们经常能够从网络和现实生活中听到或看见由于不健康体育行为而造成的锻炼效果不理想、危害身体健康、运动伤害事故、甚至运动死亡事件的发生。因此,有必要对大学生的种种不健康体育行为进行梳理和综述,发现问题、找出原因,提出对策,以防止此类伤害事件的再次发生。

1 研究方法

1.1 文献资料法

根据本文研究的需要,查阅了有关健康行为学、健康社会学、健康教育学、心理学、卫生学等方面的著作,拓宽自己的知识面,为研究奠定了较扎实的理论基础。并利用互联网搜索了与本研究有关的最新研究资料、案例、文集等,收集到了资料进行了归类整理和细致分析,从中得到了很多有价值的参考和借鉴。

1.2 问卷调查法

根据本研究的需要,设计了大学生健康素养调查问卷。问卷内容主要包括个人基本情况、健康知识与技能、健康相关行为等,抽取湖北大学四个年级 1650 学生作为问卷发放对象,选择有效问卷 1600 份。

1.3 观察法

通过实地观察,了解和掌握大学生在体育锻炼活动中各种不健康行为的表现,并对这些不健康体育行为进行归类分析和记录。

1.4 数理统计法

对获取的回收问卷信息与数据进行分类研究和分项统计,并运用 SPSS7.0 软件,进行了相关统计分析。

2 研究结果与分析

2.1 大学生不健康体育行为的表现形式

学生不健康体育行为表现,可以分为隐性的不健康体育行为和显性的不健康体育行为。其中隐性的不健康行为主要是心理层面的,如:体育意识、体育态度,体育理论知识;显性的不健康体育行为多是体育活动空间和时间、体育运动技能和体育行为方式等。

1) 不健康的体育意识

体育意识是一个综合概念,其内涵较为丰富,是人们对体育的现象、本质和规律的认识,它也是人们对体育实践、体育运动内容、形式、方法、手段以及各种内外关系等方面的精神活动的总和,是人们从事(参与)体育实践的产物¹。意识引领行为,健康的体育意识促进体育行为的发生,提高人们参加体育运动的积极性。大学生不健康的体育意识主要表现在:
①体育理论知识欠缺,对健康内涵理解浮浅,一知半解,认为身体没有毛病就是健康。
②认为运动量越大、运动时间越长,体育锻炼的效果越好。
③体育伤害知识了解匮乏。

2) 健康理论知识匮乏

表1 调查统计发现,大学生中对健康概念的理解肤浅,认为健康就是心理、身体没有疾病,大部分学生认为自己健康,不需要加强锻炼。62.5%的大学生认为平时的“体育卫生保健知识对自己的日常生活”不是很重要,54.9%的大学生仅仅知道一点点科学健身方法,44.1%大学生对“终身体育”的了解也仅仅处在知道但不了解状态,处于一个非常低的水平。虽然大学生接受了二十年的体育课学习,但是对体育理论知识和健康知识了解、知之甚少。这些都影响体育理论知识学习的兴趣和体育的参与度。

表1 大学生对体育知识认知的调查结果(百分比%)

体育卫生保健知识对你的日常生活	很重要		一般		不重要			
	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比		
	421	26.3	1000	62.5	179	11.2		
你对科学健身方法了解情况	知道		知道一点点		几乎不知道		不知道	
	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比
	326	20.4	879	54.9	201	12.6	194	12.1
你对“终身体育”了解程度	人数		百分比		人数		百分比	
	219	13.7	706	44.1	413	25.8	262	16.4

3) 体育意志薄弱

体育意志是体育意识的能动方面,是人们自主地确定体育健身目的,并在体育健身目的支配下,克服体育健身活动中的各种障碍和困难,以实现体育健身目的的心理形态²。

就体育健身意志而言,根据表2 统计分析出:大学生参与体育的意志薄弱,差不多一半学生存在能承受就承受,不能承受就放弃的思想,没有那种咬牙坚持、自我克服困难的思想,尤其是部分女生,怕流汗、怕受伤、怕流血的思想左右她们参与体育运动。随着

生活的环境改善，大学生从小没有遇到困难或独自克服困难的困境发生，导致现代大学生在面对生活和困难时意志品质薄弱。笔者以自己为例：笔者90年代读中学离家10-12公里，初中三年每周六回家，周日上学，徒步上下学是我生活的主要方式。长期的快步走、跑，锻炼了我良好的身体素质基础，磨炼了我超强的长跑能力和坚强的意志力。这些在我今后工作、生活中处处受益。

表2 大学生面对困难的态度(百分比%)

	男	百分比	女	百分比
坚持到底，不管遇到什么困难	262	32.8	136	17
能承受就承受，实在不行就放弃	495	50.8	401	61.9
既然有困难，还是早点放弃	43	5.3	263	32.9

4) 运动损伤不会防护和防范

大学生虽然接受了十几年的体育课的学习，但是很多学生欠缺运动中预防伤病和自我防护的能力和意识。总有少数学生受伤后由于防护不当或处置不当，一个小伤变成大伤，一个轻伤拖延成久伤。这些伤害事故不仅影响学生的正常学习和生活，而且影响学生参与体育运动的积极性和坚持度。例如：笔者的一个学生在练习跳远时不小心崴脚，学生没在意，继续咬牙走路上各种课程，直到脚痛难忍，脚踝肿胀，才知道看医生，此时，病情加重，错过了最佳治疗时期，不得不卧床休养，影响学生的生活学习。殊不知受伤后，应立即停止运动，否则有可能会加重损伤；再次要第一时间冷疗，可以直接用冷水冲洗，有条件的话，可用冰袋冷敷或是喷射冷冻剂。因为及时冷疗可以使局部血管收缩从而减少出血和渗出，并可以减轻或防止疼痛和肿胀。最后要加压包扎，这是为了防止肿胀，减少出血。图1显示学生运动崴脚后，学生的第一反应，只有少数学生能用冰敷，甚至还有学生揉搓受伤部位。

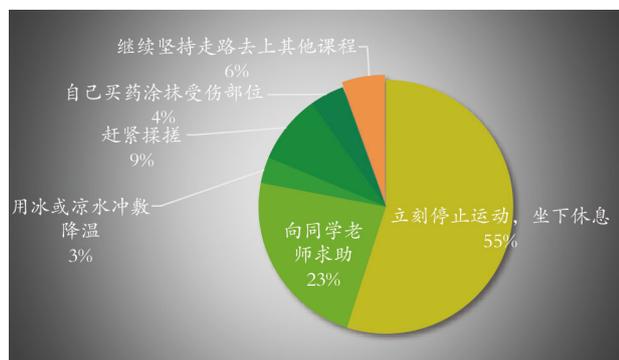


图1 当你运动崴脚受伤后，第一反应是什么

5) 运动前后，不愿做准备活动和放松练习

正式的体育活动是由准备活动、基本活动和放松活动组成。准备活动是为了拉伸肌肉、预热身体、促进血液循环、为即将进行的体育运动做准备、甚至是可以预防受伤。我们身边经常遇到体育运动过程中肌肉酸痛或跑步肚子疼痛的学生，大多是因为运动前准备活动不充分，或者没做准备活动而造成的。由此也看出准备活动并不是可有可无的活动。然而，调查显示参与体育锻炼的学生中不到20%的同学运动前每次都做和经常做准备活动，偶尔做、很少做或从来不做热身活动的学生比例高达70%，说明大部分学生对体育运动前的准备活动不够重视，或者说没有意识到准备活动的必要性和重要作用。

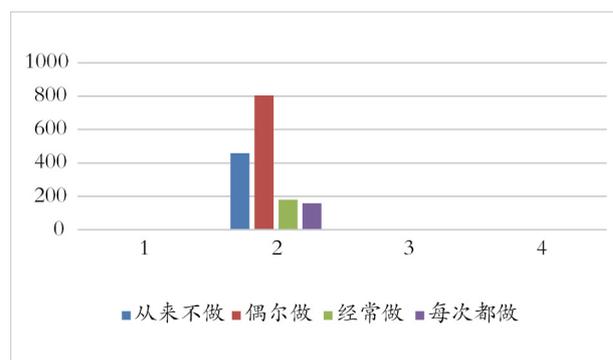


图2 学生运动前是否做准备活动 N=1600

调查还发现，学生除了对准备活动不重视外，对如何做准备活动、做多久做准备活动了解很少。例如：笔者体育课堂上，每次笔者带领学生做准备活动，多数学生不愿意做，或做得不够充分，部分学生认为做准备活动消耗他们的体力，影响他们的正式的运动。

除了对准备活动不重视外，放松活动更不重视，调查的学生中，90%的学生做完体育运动后直接离开运动区，完全不做放松练习。其实放松运动可以缓解肌肉的僵硬、提高血液运输，为第二次的体育运动打好基础。

6) 空腹或熬夜后继续运动，忽视对健康的影响。

熬夜和不吃早餐在大学生中普遍存在，而多数学生为了玩电子产品熬夜，熬夜影响第二天的早起，一旦第二天早晨上体育课，很多学生无法早起，来不及吃早餐直接上体育课，殊不知这些熬夜、不吃早餐学生其实是非常危险的，因为这样易引起血糖偏低、头晕眼花，肌肉酸软无力，甚至危害生命。我们身边时不时发生大学生运动猝死，其实和长期睡眠缺乏、饮食的不规律等有

很大关系。

7) 运动后暴饮暴食

学生运动后,喜欢急速进食或急速饮水。运动消耗能量和热量,学生运动后饥渴难耐,结束运动,三五个运动同伴立即进入食堂或餐馆一顿豪饮豪吃,尤其是夏季很多学生运动后急喝冰镇水,殊不知这种饮水、饮食习惯加重心脏、脾脏、肾脏负荷,肠胃的压力,久之,运动不仅不能锻炼身体,反而影响身体健康,易导致肥胖。

8) 体育技能不规范

不合理体育技能主要指在体育运动中动作不规范、技术不过硬、理解力不到位、能力不达标等为表现特征的不合理运用体育技能的现象,这些不合理体育技能若不引起足够重视,很容易在激烈的体育运动中导致运动伤害事故的发生。即使一些非对抗的项目,因为运动技能运用不合理导致学生受伤。

大学生学习了多项体育运动的技术和技术动作,但是,多数人没有掌握一项优势运动技能,没有一项擅长的体育运动项目。例如:女生篮球比赛,受伤的人很多,多是不会跑位,不会卡位,不会闪躲造成,比赛过程中女学生瞎冲瞎跑导致自己受伤或对手受伤。这些受伤和没有掌握篮球运动技能有很大关系。

2.3 学生不健康体育行为问题的因素分析

当前大学生出现各种不健康的体育行为,是有居多方面的因素造成,综合起来主要有:学生个人的主观因素和学校的因素,以及社会环境的因素。

1) 学生主观因素

大学生从小没有养成体育锻炼的习惯,缺乏体育实践经验,导致许多学生对体育运动益处认识不够,产生一些错误的意识和不当的行为。再者经过了三年的高中枯燥、压力大的生活学习,进入大学,学生离开父母、教师的管束,一些学生彻底放松自己,甚至放纵自己。一些男生宅于宿舍打游戏、睡觉;女生宅于宿舍网购、看电视剧、看电影或睡觉。没有父母的监督和督促,学生不能自觉地从从事体育运动,不能自己锻炼身体。有的学生以没有时间为借口而不参与体育运动,图3是调查的大学生学习时间和玩电子产品的的时间对比,可以显示大学生每天玩电子产品的时间超过两小时的人数达到80%,每天坚持运动不超过一小时的学生却达到70%以上,每天坚持课外学习2小时以上的学生不到60%,这些数据表明学生是有空闲时间和课余时间,但是学生课余时间基本用于玩电子产品这些静止性的活动,基本没有形成体育锻炼的习惯。

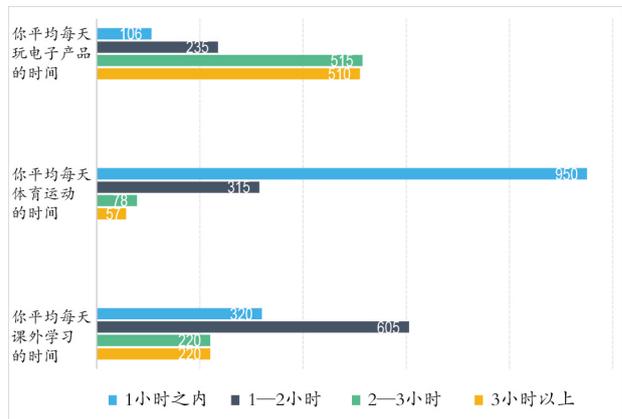


图3 某大学学生2021年生活现状

2) 学校因素

学校作为培养学生体育活动能力的主体,对学生不健康运动行为的形成和发展有着至关重要的影响。目前,无论是中小学,还是高校更注重学生理论知识和理论成绩,忽视学生身体素质提高和体育运动的开展。尤其是一些高校领导只注重学校学科发展和学校建设,不重视学生全面发展。学校运动会,学校领导不参与项目中,甚至不参与运动会开幕式、闭幕式,显示出对学校体育的不闻不问,不重视。学校领导的主导方向势必影响学校的全面发展,影响学校体育的良性发展和学校体育文化活动的氛围。

学校场地器材的不足,也会影响学生健康体育行为的形成。自2000年来,各高校在不断扩大学生人数,但是,学校的体育场地器材、体育师资却没有跟上学生数量的增加,导致一些学生想参与运动,却难求一片运动场地,也得不到体育老师的指导。时间久之,学生基本不进入体育场地、体育场馆,无法进行体育锻炼,提高身体素质,更不用养成体育行为习惯。

3) 社会环境因素

目前,网络信息多元化的发展时代,手机已经在全社会普及,并且已经成为人们交流沟通、娱乐的工具之一。人们休闲娱乐的方式逐渐从以动为主变成以静坐方式为主,大学生也不例外,比起到体育场锻炼,很多学生更乐意利用手机打发休闲时光。

再者,社会对学历的要求越来越高,一些学生为了更好的未来,大学三年级、四年级都会全身心进入考研复习的模式,这些都会影响学生进行体育锻炼。

2.4 培养大学生健康体育行为的策略

1) 抓好健康体育行为培养的体育教育和健康教育相融合

学校是培养学生健康教育和体育教育的最佳场所,

把运动技能学习与运动知识巧妙地结合在一起，让学生既在体育锻炼中增强体质，又能获得健康的体育知识。首先必须转变思想，树立体育与健康教育新观念。从观念逐渐过渡到行为的转变。其次，学校体育与健康教育相融合是一项复杂的系统工程，它牵涉到学校工作的方方面面，不可能一蹴而就，因此，必须做好相应的组织管理工作。学校要支持成立体育与健康教育相融合工作教研室，有专门的编制、人员和经费，保障教研室工作的正常开展。要制订学校体育与健康教育相融合的工作计划，引入奖惩机制，激发各方面参与人员的积极性。

2) 发挥教师在体育教育中的主导作用

体育教师是学生健康教育的组织者、引导者和实践者。学生无论是体育课堂、课外体育活动、课外体育训练、课外体育比赛，都需要体育教师穿针引线，组织安排，教师在组织上体育课时，要告诫同学，体育运动前一定要做热身（准备）活动，并向他们解释运动前的准备活动可以有效防止运动损伤发生的原理，使他们树立健康的锻炼意识。体育教师做健康体育行为培养的实践者，就要求其在与学生一起参加体育活动时，要发挥自身的榜样示范作用，给学生正面的、积极的影响，带动学生养成健康的体育行为习惯。

3) 改善体育教学模式，发挥体育骨干学生的引领作用

改善体育教学目前固定班级模式，将体育课改为体育俱乐部教学形式，根据学生的时间和体育基础水平开设不同层次俱乐部，让不同体育水平的学生参与不同层次的俱乐部，因地制宜，因材施教的教学。有体育学院的高校，可以让体育教育专业的学生做俱乐部老师助教，发挥学生的体育特长，发掘学生的体育能力和体育生坚韧不拔的精神，让学生体会当老师的乐趣。进而，带动全校学生参加体育运动热情，烘托学校体育运动氛围。

4) 改善体育器材、创建体育场馆，为学生锻炼提供外部环境保障

体育场馆和运动场所，是学生参加体育运动的基

础条件和外部环境。近些年，高校学生扩招严重，学生数量不断增加，然而，学校体育场馆数量和运动条件却没有相应改善，这些影响学生健康体育行为的培养。因此，学校应创造条件改善学生体育锻炼需要的硬件环境，为体育运动做保障，体育场馆多举办各类体育比赛，吸引学生观看比赛或让学生参与其中，体会体育运动的乐趣。通过观摩体育比赛，帮助大学生保持健康的心态，培养他们健康体育行为的参与意识和参与体育锻炼的兴趣。

5) 创设良好的体育文化氛围

学生健康体育行为的培养不是一朝一夕就能完成的，它必然受到方方面面的影响和共同作用，学校要为学生健康体育行为的养成创造必要的条件和良好氛围，通过多种形式和途径对学生施加影响。比如，学校不同院系、学校团委、学校体育部门多举办体育比赛，同时，科学健身知识的传授可以在体育课、健康知识课中进行，但又不仅限于课堂中，可以融入学生学习生活的各个方面，如主题班会、课外体育活动、校外体育实践等。让学校始终充满体育运动的活力氛围。

参考文献

- [1] 钟振新, 张恩. 高校体育教育与学生体育意识的培养[J]. 北京体育大学学报, 2002(5): 381-382.
- [2] 梁莉. 中学生体育意识与体育行为的调查研究——以酒泉市城区高中学生为例[D]. 西北师范大学, 2006.
- [3] 郭茂星, 裴伟红. 上海市中小学生健康体育行为问题透视[J]. 西部素质教育, 2015, 1(15): 65-66.
- [4] 谢亚平, 米雄辉. 我国高校学生缺乏运动的不健康行为研究综述[J]. 湖南工业大学学报(社会科学版), 2011(6): 152-154.
- [5] 郑家鲲. 培养青少年健康体育行为的目标与策略[J]. 武汉体育学院学报, 2014(4): 65-71.
- [6] 聂东风, 王家彬, 高炳宏, 等. 8所重点大学学生健康的体育意识与行为倾向研究[J]. 体育科技文献通报, 2005, 28(4): 476-478.