

大学生专项运动兴趣程度与体质健康水平之间的关系研究

——以同济大学为例

刘 敏

同济大学体育教学部，上海

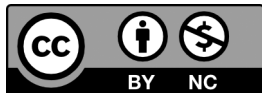
摘 要 | 本文通过对我校大学本科生体育专项运动兴趣程度的调查，并研究其与学生体质健康水平的关系，发现两者呈现出专项兴趣水平提升，学生体质健康水平也随之提高的趋势。在进一步肯定我校体育课程改革成果的基础上，为提高学生体质健康水平提供新的思路。

关键词 | 大学生；专项运动；兴趣程度；体质健康水平；关系研究

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

大学生体质健康水平不仅关系个人成长，更关乎国家未来。近年来，大学生体质健康水平下滑趋势引发社会广泛关注。研究表明，缺乏运动是导致大学生体质健康水平下降的主要原因之一。运动兴趣作为影响个体运动参与的重要心理因素，对大学生体质健康水平的作用不容忽视。然而，目前关于大学生运动兴趣程度与体质健康水平之间关系的研究尚不充分。已有研究多聚焦于运动参与对体质健康的影响，较少关注运动兴趣这一心理因素的作用机制。因此，探讨大学生运动兴趣程度与体质健康水平之间的关系，对于深入了解大学生体质健康影响因素、制定针对性干预措施具有重要意义。

2002年，为贯彻“健康第一”的学校教育指导思

想，我校首先在课程设置方面进行了改革，先后开设了学生所喜爱的足球（男）、篮球、排球、手球（男）、乒乓球、羽毛球、网球、健美操（女）、艺术体操、体育舞蹈、健美（男）、武术、游泳、攀岩、定向越野、野外生存等专项必修课和选修课，本研究旨在通过问卷调查和体质健康测试，探究大学生运动兴趣程度与体质健康水平之间的关系，为高校体育教育改革和大学生体质健康促进提供理论依据。

2 研究的对象与方法

2.1 研究对象

本研究以同济大学233名全日制本科生为对象，其中男生120人，女生113人。

作者简介：刘敏，同济大学体育教学部讲师，研究方向：运动与健康促进。

文章引用：刘敏. 大学生专项运动兴趣程度与体质健康水平之间的关系研究——以同济大学为例 [J]. 中国体育研究, 2025, 7 (2): 101-103.

<https://doi.org/10.35534/scps.0702014>

2.2 研究方法

(1) 文献资料法

广泛阅读并收集整理各类体育期刊、专著等文献资料，重点关注我国学校体育教学管理相关内容。

(2) 专家访谈法

对本校和有关高校体育教学部的领导、专家和教授进行访谈与咨询。

(3) 问卷调查法

运用专门为本研究设计的学生运动兴趣问卷，对每位研究对象展开调查。

(4) 数理统计法

运用SPSS软件对数据进行处理，并进行显著性检验。

2.3 调查数据来源

(1) 问卷数据来源于本研究的调查问卷；

(2) 学生体质健康数据来源于本校2024年学生体质健康测试数据。

3 结果与分析

3.1 学生专项兴趣程度人群结构的基本情况

本研究将学生对专项运动的兴趣划分为极感兴趣、较感兴趣、一般和不感兴趣四种类型进行问卷调查以此来观察学生的专项运动兴趣程度。表1结果显示，极感兴趣、较感兴趣、一般和不感兴趣四种类型调查人群所占百分比分别为10.70%、17.20%、40.80%和31.30%；其中男生的百分比分别为7.50%、14.20%、49.20%和29.20%；女生的占比分别为14.20%、20.40%、31.90%和33.60%。以上调查结果反映了对专项运动一般感兴趣的学生占了主要人群，其次为不感兴趣和较感兴趣，极感兴趣的学生占了少量人群。这一结果反映了学生对专项运动的兴趣人群结构基本情况与前面调查的学生参加运动所占人群百分比情况基本吻合。同时也代表了当今学生专项运动兴趣的一种人群趋势，这给了我们体育教育者在如何调整和改善专项运动的人群结构是一种提示。

表 1 学生专项兴趣程度人群结构

Table 1 Student population structure by specialized sports interest level

性别	兴趣程度				Total
	极感兴趣	较感兴趣	一般	不感兴趣	
男	9	17	59	35	120
	7.50%	14.20%	49.20%	29.20%	100.00%
女	16	23	36	38	113
	14.20%	20.40%	31.90%	33.60%	100.00%
Total	25	40	95	73	233
	10.70%	17.20%	40.80%	31.30%	100.00%

3.2 专项运动不同兴趣程度学生体质健康《标准》测试得分的分析

本研究对极感兴趣、较感兴趣、一般和不感兴趣四种类型学生的体质健康《标准》测试得分进行统计，以探究学生专项运动兴趣程度与体质健康之间的关系。表2结果显示不感兴趣、一般、较感兴趣、极感兴趣四种类型学生体质健康《标准》测试得分的平均分分别为70.33分、70.67分、71.80分和74.08分，这一调查结果反映出一种趋势：随着专项运动兴趣程度的提高体质健康得分也随之提高。这种趋势也说明了学生专项运动的兴趣水平与学生体质健康水平有着密切的关联。

表 2 专项运动不同兴趣程度学生体质健康《标准》测试得分的均值

Table 2 National physical health Standard test averages by specialized sports interest level

兴趣程度	平均值	样本量	标准差
极感兴趣	74.08	25	8.54
较感兴趣	71.80	40	8.31
一般	70.67	95	12.17
不感兴趣	70.33	73	9.20
Total	71.12	233	10.33

3.3 专项运动不同兴趣程度学生体质健康《标准》测试得分均值差的显著性检验分析

本研究对不同专项运动兴趣程度学生的体质健康《标准》测试得分的均值进行统计学的差异显著性检验处理，以进一步剖析不同兴趣程度学生体质健康水平的差异。表3结果显示极感兴趣与较感兴趣、一般和不感兴趣的学生，体质健康均分差值分别为2.28分 ($p<0.05$)、3.41分 ($p<0.05$) 和3.75分 ($p<0.05$)，从统计学意义上讲存在着显著性差异；不感兴趣与较感兴趣学生的体质健康均分差值为3.41分 ($p<0.05$) 也存在着显著性差异；一般兴趣与不感兴趣和较感兴趣学生的体质健康均分差值分别为0.34分和0.41分不存在显著性差异。从而进一步从统计学意义上说明了学生的专项运动兴趣与其体质健康水平有着密切的关联，同时也反映出学生的体质健康水平随着兴趣的提高而提高。

表 3 专项运动不同兴趣程度学生体质健康《标准》测试总分差值的t检验

Table 3 T-test of total score differences in the "national physical health standard" tests among students with varying interest levels in specialized sports

兴趣程度	很感兴趣	较感兴趣	一般	不感兴趣
极感兴趣		2.28*	3.41*	3.75*
较感兴趣	-2.28*		0.41	0.75
一般	-3.41*	0.41		0.34
不感兴趣	3.75*	3.41*	0.34	

注： $p<0.05^*$, $p<0.01^{**}$ 。

4 结论

本次专项运动兴趣水平调查显示,极感兴趣和较感兴趣的学生约占30%,兴趣一般的学生约占40%,不感兴趣的学生约占30%。整体来看,大学生对于专项运动的兴趣普遍不高,这也反映出现代学生对体育运动兴趣不足的现状。因此,在体育教学过程中,如何进一步激发和培养学生对体育运动的兴趣,仍是至关重要的工作。

研究结果表明,不感兴趣、一般、较感兴趣、极感兴趣四种类型学生的体质健康《标准》测试得分平均分分别为70.33分、70.67分、71.80分和74.08分。这一结果呈现出明显趋势:随着学生对专项运动兴趣程度的提升,其体质健康测试得分也随之提高,再次印证了学生对运动项目的兴趣与体质水平密切相关。

对不同专项运动兴趣程度学生的体质健康《标准》测试得分均值进行统计学差异显著性检验,结果显示,极感兴趣与较感兴趣、兴趣一般和不感兴趣的学生,其体质健康均分差值在统计学意义上存在显著差异;不感兴趣与较感兴趣学生的体质健康均分差值也存在着显著差异;一般兴趣与不感兴趣和较感兴趣学生的体质健康均分差值分别不存在显著性差异。从而再次进一步从统计学意义上说明了学生的专项运动兴趣与其体质健康水平有着密切的关联,同时也反映出学生的体质健康水平随着兴趣的提高而提高。

在对学生专项运动兴趣程度与体质健康关系的研究中发现两者存在着明显关联,随着专项兴趣水平的提高

学生体质健康水平也相应提高。通过对不同兴趣程度学生体质健康《标准》测试总分均值差的显著性检验进一步证实了两者之间的密切联系。由此可见,提高学生对于专项运动的兴趣,对提升其学生体质健康水平具有重要意义。同时,学生体质健康水平的提高,又会更进一步增强其学生参与体育运动的积极性,二者相辅相成、相互促进。

在学校体育越来越受到重视的当下,提升学生体质健康水平是本校及各大高校体育教学的重要任务之一。专项体育教学在激发大学生运动兴趣、促进参与体育活动、帮助学生掌握运动技能等方面具有显著作用,期望本研究成果能为进一步提升学生体质健康水平提供有益参考。

参考文献

- [1] 国家学生体质健康标准解读[M]. 教育部人民出版社, 2007.
- [2] 同济大学体育科教学大纲[M]. 体育教学部, 2008.
- [3] 朱伯宁. 高校体育与健康教程[M]. 同济出版社, 2002.
- [4] 刘新平. 教育统计与测评导论[M]. 科学出版社, 2003(6).
- [5] 金梯. 教育评价与测量[M]. 教育科学出版社, 2002(2).

Research on the Relationship Between College Students' Specialized Sports Interest Level and Physical Health Status —A Case Study of Tongji University

Liu Min

Sports Teaching Department, Tongji University, Shanghai

Abstract: This study investigates the interest level of undergraduate students in specialized sports at our university and examines its relationship with their physical health status. The findings reveal a positive trend: as students' interest in specialized sports increases, so does their level of physical health. Building on the confirmed achievements of our university's physical education curriculum reform, this research provides new insights for further enhancing students' physical health.

Key words: College students; Specialized sports; Interest level; Physical health status; Relationship study