

社会生态学模型下的大学生羽毛球锻炼行为现状、影响因素及改善路径

肖国庆, 张景

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 增强大学生体质健康是高校体育工作的重中之重, 也是我国大学生体育事业发展面临的重大挑战之一, 是国家和民族发展的重要战略资源。为此, 本文以社会生态学模型为理论基础, 对大学生羽毛球锻炼行为现状进行梳理, 并分析其影响因素。研究发现, 大学生羽毛球锻炼行为的影响因素主要包括个体层面、人际关系层面和校园环境层面。其中, 个体层面主要从大学生的锻炼动机、个人态度、锻炼时间及性别差异维度进行分析; 人际关系层面则主要从大学生的家长支持、朋友支持、体育教师支持三个维度探讨; 而校园环境层面主要从校领导对体育的重视程度和场地设施的配备方面进行探究。并提出相应优化策略: 针对个体层面, 应强化大学生羽毛球锻炼的参与动机, 增强大学生自我效能感的培养。在人际关系层面, 首先, 学校和家长要积极引导大学生在羽毛球运动行为方面的相互支持, 同时, 也要让家长重视学业成绩和体育锻炼同等重要、相互促进的关系; 而体育教师在这个过程中起着举足轻重的作用。校园环境层面, 学校应重视、宣传和普及羽毛球项目, 并为学生提供充足的场地器材等资源配备, 积极创建大学生参与羽毛球锻炼的热情氛围。

关键词: 社会生态学模型; 大学生; 羽毛球; 锻炼行为; 影响因素

The Status Quo, Influencing Factors and Improvement Path of College Students' Badminton Exercise Behavior Under Social Ecology Model

XIAO Guo-qing, ZHANG Jing

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

Abstract: To improve the physical health of college students is the primary task of college sports, but also an important strategic resource for the development of a country and a nation. Therefore, based on the social ecology model, this paper combs the status quo of college students' badminton exercise behavior and analyzes its influencing factors. The results show that the factors influencing college students' badminton exercise behavior mainly include individual level, interpersonal level and campus environment level. At the individual level, it mainly analyzes the motivation, attitude, time and gender differences of college students. The interpersonal relationship is mainly discussed from three dimensions: parents' support, friends' support and PE teacher's support. The campus environment is mainly explored from the school leaders' emphasis on sports and the equipment of venue facilities. At the individual level, we should strengthen the motivation of college students to participate in badminton exercise and enhance the cultivation of college students' sense of self-efficacy. In terms of interpersonal relationship, first of

all, schools and parents should actively guide college students to support each other in badminton exercise behavior, and let parents attach importance to the equally important and mutually promoting relationship between academic performance and physical exercise. And PE teachers play an important role in this process. At the level of campus environment, schools should attach importance to publicize and popularize badminton programs, provide students with sufficient court equipment and other resources, and actively create a passionate atmosphere for college students to participate in badminton exercise.

Key words: Social ecological model; College student; Badminton; Exercise behavior; Influencing factor

党的二十大报告明确指出,要在2035年前建设成为体育强国^[1]。党和国家领导人把青少年体育工作放在前所未有的高度,为实现体育强国梦而努力奋斗,为把体育事业建设成为中华民族伟大复兴的标志性事业而矢志奋斗。在促进学生知识学习和体育锻炼共同发展的同时,体育作为一项重要的教育内容,为培养合格的社会主义建设者和接班人提供了有力的保障。而作为国家建设的主力军的大学生,其拥有健康的身体和强健的体魄,是毕业后进行工作并服务于祖国建设事业的基本条件^[2]。然而,目前大学生的体质状况不容乐观,缺乏日常锻炼是造成这一现象的主要原因^[3],如通宵上网、追剧、睡懒觉、暴饮暴食、自控能力不足等,使大学生缺乏充足的睡眠和营养^[4],进而导致体质逐渐下降。因此,引导大学生形成“健康第一”的主动思维,培养“终身体育”的理念与习惯,显得尤为重要。而羽毛球运动不仅可以增强大学生体质,还可以帮助大学生建立过硬的心理素质^[5]。基于此,本文以社会生态学模型为基础,分别从个人层面、人际关系层面、校园环境层面三个层面对大学生羽毛球运动行为的影响因素进行探究,并针对提高大学生体质健康水平,制定了促进大学生参与羽毛球运动的优化策略。

1 社会生态学模型

社会生态学模型最早由美国学者 Bronfenbrenner 提出,关注生态环境对人类发展的影响^[6]。20世纪90年代,社会生态学模型开始运用到身体活动领域^[7],不同研究因研究目的和研究人群等因素存在差异,导致社会生态学模型的划分维度各异,且每个维度下包含的因素也存在差异^[8]。例如,在青少年群体中,发展成熟且运用较多的是以个人、人际、机构、社区和政策(Community)五个层次为维度进行划分的青少年体育活动社会生态学模型^[9,10]。澳大利亚学者 Casey^[11]、Craike^[12]、Eime^[13]等基于社会生态学模型,从个人、人际(社会)、组织/环境三个维度,分别找出了影响年轻女性的运动参与因子;Welk从个人、社会和运动环境三个维度构建了青少年体力活动推动的社会生态学模型^[14];代俊以社会生态学模型为基础,分别从个体、人际、组织三个维度,以问卷形式探讨了我国中小学校内运动参与的影响因素^[15]。基于已有的研究成果,

本文基于社会生态学模型,从个人、人际、校园环境三个维度,对大学生羽毛球运动行为的影响进行探索,为促进大学生羽毛球运动行为的发展提供策略。

2 大学生羽毛球锻炼行为现状

羽毛球课是大学生普遍喜爱的体育课程之一,是大学生参与体育锻炼、强身健体的主要运动方式之一。然而,在实际的羽毛球教学过程中,存在着教学对象数量多、专业混杂、水平参差不齐、场地数量限制等因素^[16],具体表现在:羽毛球教学过程中,主要表现为教学对象多、专业杂、水平参差不齐、场地数量有限等。在教学过程中,教学对象多、场地数量有限,从羽毛球小团体来看,丛榕通过研究小团体活动的时间、空间、内容特点、场地器材、经济条件、组织技术监督、学校体育氛围等方面的因素,发现影响大学生参加羽毛球训练的因素主要有学业和专业负担,如小团体活动的动机和小团体活动对象、成员之间的行为关系等。时间、空间、内容特点、活动动机从小就开始群体活动^[17]。周鑫从行为科学的角度对大学生羽毛球爱好者进行了时间、空间、运动动机、组织形式、运动方式、运动消费、运动效果等七个方面的行为调查研究。从时间上看,羽毛球爱好者的业余时间比较充裕,但不宜频繁连续参赛,尤其是对女生来说更是如此;空间方面,以校园活动为主,高峰期场地不足,打球倾向于在室内活动的男生,如果在室内活动的话,就会出现打球的情况。在场地方面,主要是校内活动,高峰期场地不足,男生在室内比赛的倾向比较大,所以,男生会比较少时间在室内活动。在组织形式上,体现集群性特点的是以学生为主,网上报名为辅的组织形式,女生相对保守;以擂台赛为主,从竞技的特点反映在竞技的性质上。比赛内容相对简单,主要是双打方面的较量。女生打球时的随意性往往会大于男生。运动动机和行为效果均以健身和休闲为主,爱好者缺乏内在动力^[18]。其次,丁培莉从参与者的组织方式、场所分布、运动时间和坚持程度等方面,对南京大学生羽毛球运动参与者的运动行为和意识进行了研究,并对其运动行为进行了了解。尽管大多数学生都懂得体育锻炼的科学方法,但半数学生每周运动不到一次^[19]。

3 基于社会生态学模型大学生羽毛球锻炼行为的影响因素分析

3.1 个体层面

1) 大学生锻炼动机

每个人都有不同的动力去参与体育运动。动机研究的一个主要观点是:根据动机的来源,将动机分为内因和外因(inside)^[20]。《心理学经典文献》对内在动机的定义是:人类内在的一种追求新奇和挑战的倾向,具有高度自主性的动机类型,这种倾向与个体的心理因素(如:兴趣、满足感等)、能力的发展和提高、勇于探索和学习等密切相关;并将外在动机定义为人们参与某项活动的倾向,不是出于兴趣,而是为了得到某种结果,例如:为了得到高分或避免被惩罚等^[21]。在体育学研究中,研究者对后一种观点比较支持,并将锻炼身体的动机定义为,反映了人们为什么要参加体育活动^[22],人们通过参加体育活动来满足一定的需求和需要。个体不会无端从事某种活动,当我们在运动场或球房看到羽毛球爱好者打球时,就表明他们在此时已经形成了打羽毛球的欲望,这种欲望到了一定程度,就会驱使个体做出某种行动。另外,运动动机也有维持和强化随从行为的功能,这种行为越坚定,越能长期坚持参加羽毛球运动,当随从表现出强烈的运动欲望和强烈的兴趣时,就越能克服困难。从这一点上来说,动力对于羽毛球爱好者的行为起着至关重要的作用,是他们参与羽毛球运动的动力和刺激物。

2) 大学生个人态度

运动态度是参与运动的动力因素之一,是人们持续参与运动必不可少的心理因素^[23],存在于头脑中的一种“内在状态”,即对运动行为作出反应的一种倾向或意愿。根据Myles提出的态度ABC设定,我们将羽毛球爱好者的态度分为三个部分,分别是认知羽毛球的构成、感情的构成、意向的构成。认知成分是学生对羽毛球运动的观点、信念等对羽毛球运动现象的看法和评价,构成学生感情基础;学生对羽毛球运动态度的情感成分构成了情感成分的核心,它是个人对羽毛球运动的情感和情感经历;而学生对羽毛球的意向,则是以个人对打羽毛球的行为反应倾向为基础,以认知为基础,以情感为依托,对学生的行为和态度所产生的一种心理上的准备,是学生对羽毛球运动的一种意向。通过调查研究,大学生们普遍认为,无论是对身心健康,还是与社会的交往,通过参与羽毛球运动都是一种促进。

3) 大学生锻炼时间及性别差异

参加一项体育活动,哪怕是从事某一种行为,时间始终是必不可少的。对于大学生羽毛球选手而言,业余的时间就归他们自己支配了。调查还表明,与打球频率、时间长短高度相关的,是大学生羽毛球选手每天休闲的时间。学业实践的重要手段是合理分配练习时间。因此,要鼓励

大学生为取得最佳训练效果,在课余时间合理安排,劳逸结合。此外,个体间的性别差异对大学生各方面的行为都有一定的影响,这种影响是存在于个体内部的必然因素。前人的研究分析表明,无论男女大学生,在行为的时空选择、行为动机、手段效果等方面,都存在着一定的差异。因此,在大学生们的行为研究中,性别差异是一个不容忽视的因素。

3.2 人际关系层面

1) 大学生的家人支持

家庭的体育设施和资源支持程度也会影响大学生的羽毛球锻炼行为。家庭环境对行为的影响是长期的,以潜移默化影响着个体的运动行为。社会认知理论认为,家长喜欢并参与某一运动项目会对孩子有影响,孩子会学习家长的运动行为,在此影响下更容易参与到某一运动项目中去^[24]。研究表明,家庭运动有助于提高青少年的身体活动量^[25],家庭运动所创造的心理环境和行为环境对青少年的自主运动行为具有重要影响^[26],家庭成员的积极参与对青少年的运动参与具有带动和示范作用^[27]。家庭可为青少年体育锻炼行为和习惯养成提供工具性支持、资料性支持、情感支持、伴随性支持,以及确认性支持^[28]。而羽毛球则因其在家庭运动中备受青睐,具有上手快、回复值高、练习量可调节、无身体对抗等诸多特点。二是家庭经济水平影响购买体育器材、支付体育费用等,与体育观念、家长支持等因素相互影响,影响青少年的体育行为^[29],对于大学生来说,家庭经济水平决定了他们对羽毛球的消费水平,因为他们的经济来源主要依赖家长。

2) 大学生的朋友支持

社会生态模型认为,朋友是影响个人参与运动的因素。社会认知学说强调,人的行为是环境和个体相互影响的结果。有学者指出,青少年的同伴关系与体育锻炼之间是有联系的,其研究表明,同伴的陪伴、与同伴的融合以及支持行为,如信息指导(Infostments)对青少年的身体活动有积极而显著的影响。李海燕等人的研究表明,良好的同伴关系正向影响体育成绩和体育活动表现^[31]。还有研究发现,亲密同学和朋友对大学生参加闲暇体育锻炼的态度与大学生闲暇身体活动正相关,大学生与同伴的锻炼具有一致性,表明亲密同伴对大学生身体活动具有影响^[32]。Amier Haidar^[33]等人以德州学院6716名大学生为研究对象,探讨朋友支持与身体活动关系的研究表明,朋友支持每提高1个单位,大学生参与5天或更多中等强度身体活动的概率提高1.17倍,而参与三天或更多高强度身体活动的概率将提高1.15倍。羽毛球作为一项小团体运动,至少要有两个参与者,对同班或同寝室的同学来说,兴趣、情感、心境都会互相影响。于是,原本对打羽毛球不太习惯的同学们,在同伴的熏陶下,日积月累,对这项运动产生了浓厚的兴趣。

3) 大学生的体育教师支持

影响青少年体育锻炼的重要因素之一是体育教师的业务素质,包括体育教师的教学理念、教学方法和专业素养。有学者表明,体育教师的专业素养会影响他们的教学计划、手段等,从而影响学生对体育课的认识、兴趣以及学习成绩。教师在教学过程中的激励风格、关怀支持、包容理解等对调动儿童青少年体育学习积极性和体育活动氛围起到一定作用,使学生“受控体验”少、自主锻炼多^[34]。姜晓珍等人的研究显示,67.9%的学生认为体育老师在锻炼身体方面的习惯培养上扮演着重要角色。体育教育对学生体育锻炼习惯的养成有很大的影响,学生对体育教学的满意程度与体育教学的内容及体育课程有明显的联系^[35]。

3.3 校园环境层面

1) 校领导对体育的重视程度

如果学校领导没有把青少年体育教育纳入学校的办学理念,没有从根本上认识到体育教育的作用,学校的政策导向就不可能对鼓励学生参加体育锻炼产生积极的影响。周俊辉的研究认为,影响大学生体育锻炼的一个重要外部因素是学校领导对体育教育的态度、教师的工作态度和教学能力^[36]。

2) 场地设施的配备

学校体育场地设施是开展学校体育工作,提高学生身体素质的重要物质基础和保障^[37]。青少年参加体育运动的前提条件是学校是否有完善的场地设施。体育经费是学校体育教学物质设施的经济保障。如果体育设施不完善,课外体育活动的条件就不充分,直接影响青少年体育活动的效果。

4 基于社会生态学模型大学生羽毛球锻炼行为的干预措施

4.1 个体层面

第一,提高大学生对羽毛球运动的参与度。其方法是认识运动的价值,价值认知是激励大学生参与羽毛球运动的内在动力。如果大学生认识到参与羽毛球运动对自身健康问题的益处,就会产生继续参与的行为倾向。因此,应引导学生提高羽毛球运动,能够愉悦身心、结交朋友、增强体质、缓解压力的认知,从而唤醒学生的运动热情,提高运动参与频率。兴趣是体育锻炼的动力源泉,是学生认识并积极探索参与羽毛球运动的一种心理倾向。通过不断的练习,可以培养兴趣,使学生养成良好的运动习惯。第二,加大力度培养大学生的自身效能。首先,对于直接失败的经历,要尽量避免;其次,制定目标,如定期制定具有具体化、操作性、阶段性的各种目标或计划动作,有步骤地组织运动负荷,使学生找到自己在参与羽毛球运动过程中的进步程度,享受各阶段

运动带给自己的乐趣,使学生的运动能力得到提高。

4.2 人际关系层面

朋友支持是指个人的同伴在精神上或物质上给予的支持或援助。同伴之间相互支持能有效促进其身体活动。其次,家长既要经常关注大学生的学习成绩,又要培养他们的运动成绩和身体健康状况,对大学生参与羽毛球运动给予鼓励和支持,为大学生做好体育锻炼的表率,对他们进行定期定量的陪练,让他们从小养成正确的运动习惯、健康的运动理念。同时,提高羽毛球教师的业务水平,在体育高水平教师总数中增加羽毛球教师的比例,提高羽毛球教师的学历和技能水平,同时加强对大学生羽毛球实践组的指导和辅导,在技术上为羽毛球教师出谋划策。

4.3 校园环境层面

首先,学校应将体育锻炼作为宣传体育重要性和益处的重要教育内容。同时,加强健康教育,提供关于羽毛球锻炼的健康知识和技巧,帮助学生了解如何正确进行羽毛球锻炼,并养成良好的运动习惯。其次,学校可以聘请专业的羽毛球教练或组织资质合格的教练团队,为学生提供高质量的指导和培训。教练的专业知识和经验对学生成长和技能提升非常关键,可以激发学生的兴趣,并指导他们在羽毛球锻炼中获得更好的效果。最后,学校应保证羽毛球运动的场地、设施充足,合理安排使用时间。通过增加羽毛球场地数量、优化设施配置,以及增加场地开放时间等方式,提供更多机会供学生进行羽毛球锻炼。

参考文献

- [1] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗: 在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[N]. 人民日报, 2022-10-26(1).
- [2] 曾维华, 王云兰. 立德树人: 新时代高校思想政治理论课的使命与责任[J]. 学术探索, 2021(2): 136-143.
- [3] 卿凯丽. 体教融合背景下高等院校体育社团提升大学生素质的策略研究[J]. 高教学刊, 2022, 8(14): 42-45.
- [4] 杜为鹏, 苏文浩. 智慧化操场促进大学生身体素质训练研究[J]. 体育世界, 2023(7): 58-60.
- [5] 徐焕喆, 赵勇军. 新时代我国高校体育教学改革任务及措施[J]. 体育文化导刊, 2022(2): 98-103.
- [6] 尹晓峰. 上海儿童7~8岁动作能力评价及其社会生态学影响因素的研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2019.
- [7] Spence J C, Lee R E. Toward a comprehensive model of physical activity[J]. Psychology of Sport and Exercise, 2003, 4(1): 7-24.

- [8] 李敏, 秦小喆, 张大超. 健康中国背景下我国女大学生体育参与障碍因素的社会生态学分析[J]. 沈阳体育学院学报, 2021, 40(3): 72-80.
- [9] 郭正茂, 杨剑. 体育文化分层对青少年中高强度身体活动的影响: 基于社会生态学理论的考察[J]. 上海体育学院学报, 2020, 44(9): 64-73.
- [10] 张涛, Solmon M. 将自决理论与社会生态模型相结合, 以了解学生的体育活动行为[J]. 运动心理学国际评论, 2013, 6(1): 54-76.
- [11] Meghan M Casey, E A. Using a Socio ecological Approach to Examine Participation in Sport and Physical Activity Among Rural Adolescent Girls[J]. Qualitative Health Research, 2009, 19(7): 881-93.
- [12] Melinda J Craike, Caroline Symons, Jo An M Zimmermann. Why do young women drop out of sport and physical activity? A social ecological approach[J]. Annals of Leisure Research, 2009, 12(2): 148-172.
- [13] Eime Rochelle M, Casey Meghan M, Harvey Jack T, et al. Socioecological factors potentially associated with participation in physical activity and sport: A longitudinal study of adolescent girls[J]. Journal of Science and Medicine in Sport, 2015, 18(6): 684-690.
- [14] Welk G J. The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice[J]. Quest, 1999(51): 5-23.
- [15] 代俊, 陈瀚. 青少年校内身体活动行为促进的社会生态因素及路径[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(3): 85-91.
- [16] 陈传滨, 周威. 大学羽毛球“慕课+翻转课堂”教学模式的构建与应用[J]. 体育学刊, 2017, 24(5): 98-101.
- [17] 丛榕. 湖南普通高校大学生羽毛球小群体活动的特征研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2015.
- [18] 周鑫. 兰州市普通高校大学生羽毛球爱好者行为特征及影响因素研究[D]. 兰州: 西北师范大学, 2020.
- [19] 丁培莉. 南京市大学生羽毛球运动参与者锻炼意识与锻炼行为的研究[D]. 南京: 南京体育学院, 2013.
- [20] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [21] Ryan R M, Deci E L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions[J]. Contemporary Educational Psychology, 2000(25): 54-67.
- [22] 陈善平, 宋迪, 谢丽君, 等. 中国大学生的体育锻炼动机聚类分析及体育行为特征[J]. 首都体育学院学报, 2023, 35(1): 57-67.
- [23] 马启伟, 张力为. 体育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000: 105-113.
- [24] 范卉颖, 唐炎, 张加林, 等. 我国青少年运动意愿及影响因素研究[J]. 中国体育科技, 2019, 55(6): 35-45, 58.
- [25] 张兴泉, 王亚兵, 龚建林, 等. 家庭体育视角下儿童青少年身体活动量提升研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2021, 40(4): 33-41.
- [26] 刘爽, 李志华, 蔡圣晗, 等. 家庭体育环境与青少年身体姿态异常的关系研究——基于自主体育锻炼的中介效应[J]. 首都体育学院学报, 2023, 35(1): 1-9.
- [27] 王富百慧, 王梅, 张彦峰, 等. 中国家庭体育锻炼行为特点及代际互动关系研究[J]. 体育科学, 2016, 36(11): 31-38.
- [28] Cohen S, Underwood L, Gottlieb B H. Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists[M]. Oxford: Oxford University Press, 2000: 86-135.
- [29] 刘斌, 郭立亚. 家庭因素对青少年阳光体育运动行为结果的影响研究[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2015, 37(8): 149-156.
- [30] 王富百慧, 王元超, 谭芷晔. 同伴支持行为对青少年身体活动的影响研究[J]. 中国体育科技, 2018, 54(5): 18-24.
- [31] 李海燕, 燕凌, 耿嘉梅, 等. 基于体育课堂的青少年同伴关系考察[J]. 沈阳体育学院学报, 2018, 37(1): 107-112.
- [32] 吴泽萍, 常生. 同侪压力对大学生余暇体育锻炼行为影响的研究[J]. 南京体育学院学报, 2009, 23(3): 93-97.
- [33] Amier Haida, Nalini Ranji. Parental and peer social support is associated with healthier physical activity behaviors in adolescents: a cross-sectional analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) data[J]. BMC Public Health, 2019, 19(1): 2-9.
- [34] 郭冬冬, 王斌, 刘辉, 等. 社会生态学视域下儿童青少年身体活动影响因素研究[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(3): 342-349.
- [35] 姜晓珍, 白文飞, 徐玲. 影响义务教育阶段学生体育锻炼习惯形成的外在因素调查[J]. 内蒙古师范大学学报(自然科学(汉文)版), 2004, 33(3): 342-344.
- [36] 周俊辉, 吴强松, 郎杭君. 培养大学生体育锻炼行为初探[J]. 黑龙江科技信息, 2008(19): 118.
- [37] 王健, 陈元欣. 我国学校体育场地设施现状、制约因素与发展对策[J]. 上海体育学院学报, 2015, 39(2): 86-89.