

后疫情时代大学生体育态度与体育行为研究

邱 艳

西安石油大学 陕西西安 710000

摘 要: 本研究运用了文献资料法、问卷调查法、数理统计法和逻辑分析法等研究方法, 主要研究某高校大学生在后疫情时代的体育态度和体育行为的现状, 研究显示绝大部分大学生是以积极的心态面对疫情, 疫情的发生促使大学生对体育产生了积极态度, 会更多关注体育与健康方面的信息, 体育态度得到进一步加强, 为保持身心健康是大学生参与体育锻炼的主要动机, 参与过程中发现体育锻炼的主动性与积极性仍需改善。

关键词: 后疫情时代;大学生;体育态度;体育行为

Study on Sports attitude and Sports Behavior of college students in post-epidemic era

Yan Qiu

Xi'an University of Petroleum, Xi'an, Shaanxi 70065, China

Abstract: This study uses the methods of literature, questionnaire, mathematical statistics, and logical analysis to study the status quo of sports attitude and sports behavior of college students in the post-epidemic era. Research shows that most college students face the epidemic with a positive attitude. The outbreak of the epidemic prompts college students to have a positive attitude towards sports and pay more attention to sports and health information. In order to maintain physical and mental health is the main motivation for college students to participate in physical exercise, it is found that the initiative and enthusiasm for physical exercise still need to be improved.

Keywords: Post-epidemic era; College students; Sports attitude; Sports behavior

2019年12月新冠肺炎疫情在全国各地蔓延开来, 全国范围内开启严格管控措施, 举全国之力共同抗疫, 人们开始居家隔离。而就在2022年的年底, 我们结束了三年的疫情, 迎来了全国范围内的开放, 我们在这个后疫情时代对身体素质提出了更高的要求。大学生是伟大祖国繁荣复兴的未来建设者和接班人, 需要具备良好的运动能力、运动习惯和坚忍不拔的思想品质, 才能够更好的促进他们身心的健康发展。有专家说后疫情时代, 并不是疫情在国内完全消失, 社会环境恢复到疫情前的状况, 而是仍然会爆发疫情仍然对社会的各个方面产生深远影响的时代。现在流行的新冠肺炎毒株已与之前的毒株有很大不同, 对人体的危害没有那么大, 就像得了一场重感冒。大学生意识到体育锻炼的重要性, 并认为体育是保持身心健康的重要手段。后疫情时代学校体育工作要积极有序开展学校体育工作, 树立起“健康第一”观念, 增强大学生体质、提高机体免疫力、疏导心理压力, 实现体育与健康教育深度

交融。近几年来大学生体质出现下滑趋势, 目前还没有得到有效解, 目前有部分学者对新冠肺炎疫情对大学生的影响以及疫情期间大学生的体育行为进行研究, 但后疫情时代大学生体育态度与体育行为的相关研究缺乏。本文是通过调查后疫情时代某高校大学生体育态度与体育行为, 发现问题, 提出建议, 为后疫情时代大学生的身心健康和相关研提供帮助。

一、研究对象与方法

1.1 研究对象

随机调查了所在市的某高校大学生200人, 男、女生分别为84人和116人。各年级人数(见表1)分别是大一占20%, 大二占22%, 大三占30.5%, 大四占29.5%。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过图书馆阅读相关书籍资料, 在中国知网等网站以“后疫情时代”“体育态度”“体育行为”搜索与阅读文

献资料,了解相关的研究现状,进一步分析研究、整理前人在此领域的相关研究。

1.2.2 问卷调查法

根据所在市的某高校大学生的情况制定了调查问卷,通过问卷星的方式随机发放调查问卷。此次调查时间为2022年11~12月,共发放调查问卷200份,回收200份,有效问卷为200份。采用重测法检验问卷信度,二周后,从调查对象中选择60名大学生进行重测,信度检测结果得出调查问卷相关系数 $R=0.981$, $P<0.01$,表明此次设计的调查问卷具有较高的可信度。

表1 大学生年级情况分布表($n=200$)

年级	大一	大二	大三	大四	合计
人数(人)	32	48	62	58	200
百分比(%)	16	24	31	29	100

1.2.3 数理统计法

对调查回收的问卷进行整理分析,采用Excel 2019进行统计处理。

1.2.4 逻辑分析法

主要针对研究对象的不同情况进行研究,从研究中得到较准确的数据,依次做出合理归纳和总结。再结合实际情况,得出想要结论。

二、结果与分析

2.1 大学生面对疫情后的心理状态分析

大学生群体对社会各种信息的接收比较及时,且他们的情绪容易受到各种影响。在疫情期间,绝大多数的大学生表示能够积极应对疫情,只有极少部分的学生出现了焦虑和压力的情况。由此表明在疫情期间绝大部分大学生是积极乐观地应对,未因为疫情的发生影响到自身的心理健康。

2.2 后疫情时代大学生的体育态度分析

体育态度是指人们对参与体育运动及体育运动产生的作用的认同度与外在表现,由认知、情感、行为意向三部分组成。本研究主要从大学生对体育健康的关注、大学生参与体育锻炼意愿和大学生参与体育锻炼动机几个方面进行综述。

2.2.1 大学生对体育与健康信息的关注

根据调查结果显示,97%的大学生会“经常关注”体育与健康信息,而“不关注”体育与健康信息的大学生人数仅占总人数的3%;表明大学生群体在经历新冠肺炎疫情影响后,越来越多的大学生更关注体育健康相关方面的信息,这也表明了大学生群体越来越重视自身的身心健

康。

2.2.2 大学生参与体育锻炼的意愿

根据调查结果显示,绝大多数的大学生认为“有必要”参与体育锻炼活动,仅有极少数的学生认为“不必要”参与体育锻炼活动。也直接说明后疫情时代更多的大学生明白体育锻炼活动能够提升身体素质,并意识到体育锻炼对身心健康的重要性。本研究也进一步了解到后疫情时代大学生经常参与体育锻炼的情况,有大部分的大学生经常参与体育锻炼,这说明大学生是把体育锻炼形成了习惯并持之以恒。对未参与体育锻炼的大学生的主要原因包括个人时间不够、缺乏体育锻炼的场所器材以及缺乏参与体育锻炼活动的动力等。

2.2.3 大学生参加体育锻炼的动机

绝大多数大学生参与体育锻炼主要是为了保持身体健康、减肥塑形、提高运动能力,表明后疫情时代大学生群体开始通过体育锻炼形式来增强身体素质,拥有更高的自身免疫力同时维持自身身体健康;这也表明疫情期间学校对高校大学生的体育行为进行积极引导,提高了大学生健康意识。同时,有一半的大学生认为参与体育锻炼行为是缓解生活与学习带来的压力,当然由于疫情的影响,导致一部分大学生存在心理顾虑,通过体育锻炼可以缓解压力。

2.3 后疫情时代大学生体育行为分析

体育行为是指人们有意识、有目的地利用体育的方法和手段,来实现体育目的的一切实践活动和手段。本研究主要是通过调查大学生参与锻炼的运动频率、运动时间、运动项目、运动强度 and 自我评价等,研究后疫情时代大学生在体育行为方面存在的变化。根据此次调查结果显示,内容如下:(1)运动频率指每周参加体育锻炼的次数,共有178名大学生表示每周都会参与体育锻炼,其每周运动频率分别为1次(35.0%)、2次(23.0%)以及3次及以上(27.0%),即仍有15%的调查对象是不参与体育锻炼的;从数据中反映出后疫情时代大学生逐渐养成了通过参与体育运动促进健康的思想,而每周参加体育运动的人群相对较高,这也促进健康和增强体质这一角度的建议,大学生每周参加体育运动最优频率为3~4次,同时2次间隔不要超过3天。(2)运动时间指每次参与体育锻炼的持续时间,每周参加体育锻炼的178名大学生中,每次运动时间占比分别是15 min以内,15~30 min,30~60 min,60 min以上,绝大多数大学生每次锻炼持续的时间以30 min为分界线,相比较于疫情前,大部分学生的运动时间有所延长,这也是因为这群大学生积极的体育态度

促进了体育行为的发生。但这部分大学生要把锻炼时间加长才能进一步提高锻炼效果。(3)在运动项目,据此次调查结果显示,选择跑步和跳绳项目占比大部分,选择球类项目占比小部分,选择器械健身或武术类项目占比更小,表明大学生在参加体育锻炼项目上主要是跑步和跳绳。(4)运动强度指单位时间内的运动量,以运动参与者的出汗程度作为依据进行判断,依次分为轻微出汗(即小强度运动),明显出汗(即中等强度)和大汗淋漓(即高等强度);以选择明显出汗(即中等强度)最多,占参加锻炼人数的一半,对比疫情前,该强度人数有所增加,表明大学生群体不仅愿意花时间在体育锻炼上面,也愿意增加运动强度以提高自身免疫力。(5)在自我评价方面,该研究中有一半以上的大学生表示参与体育锻炼后,身心健康方面均获得良好改善,肯定体育起到了强身健体的价值;而剩下一部分大学生表示通过体育锻炼对自己有一定的效果,还需进一步改善自身的体育行为才能够感受到对身体带来的改善;同时,有更多的大学生愿意继续坚持体育锻炼。

三、结论与建议

3.1 结论

(1)疫情对高校大学生产生了一定的影响,但后疫情时代绝大多数大学生都能够都以积极乐观的心态面对。

(2)随着国家政策的开放,后疫情时代有更多的大学生群体去关注体育健康方面的信息,并且自己也愿意参与体育锻炼和提高身心健康的目的。

(3)研究发现后疫情时代大学生群体在运动频率、运动时间和运动强度等各方面均有明显变化,但在体育行为和具体实施方面仍需进一步改善。

3.2 建议

(1)疫情刚刚开放,高校要安抚好大学生由此而产生焦虑恐慌的心理,学校心理健康中心要做好宣传,并开展科学疏导,辅导员需要时刻关注他们的心理变化,并做好个人防护思想宣传,提高大学生的防疫意识。(2)后疫情时代高校应更加重视体育与健康教育,结合各个学校实际情况适当增加更多的体育场地与设施,为学生创造良好的运动环境和条件;还可增加相关的讲座或活动,帮忙更多大学生走出教室,做好个人防护措施,积极参与体育锻炼。(3)高校体育教师可以通过对公共体育课程进行改革与创新,提升大学生参与体育锻炼的兴趣与积极性,

也可进行线上实时指导,以便培养大学生群体科学的锻炼方式,使大学生群体树立起“健康第一”“终身体育”的意识,有了更健康的身体才能更好的应对疫情的开放。

(4)大学生群体应积极主动参与体育锻炼,培养两项适合自己的运动项目,要进行科学有效的体育锻炼,例如增加运动时间,提高运动强度,才能更好地达到运动效果,以提升自身身体素质和免疫能力。

四、不足与展望

本研究仅分析了所在市的某高校大学生的体育态度和体育行为,存在一定的局限性和地域性,因此,我认为在未来的研究中需进一步增加研究对象。如何使不愿意参加体育锻炼的大学生自愿参与体育锻炼,提升其兴趣;后疫情时代大学生群体逐渐重视体育与健康,但大学生的体质问题是否能够有所提高,以上问题有待深入研究。

参考文献:

[1]龚若兰,王林,熊靛.后疫情时代大学生体育态度和体育行为调查与分析[J].科技资讯,2022,20(12):216-219.DOI:10.16661/j.cnki.1672-3791.2202-5042-0486.

[2]隔超,温俊.后疫情时代高等医学院校大学生终身体育意识培养研究[J].黑龙江科学,2022,13(01):16-19.

[3]张亚文,王龙洋,袁新国,刘诗卉,陈晨,王艳琼.后疫情时代学校体育教学的实践逻辑、使命担当与促进向度[J].体育研究与教育,2021,36(05):57-62.DOI:10.16207/j.cnki.2095-235x.2021.05.009.

[4]李建东.疫情前后大学生体育锻炼意向与锻炼行为的关系研究[D].武汉体育学院,2021.DOI:10.27384/d.cnki.gwhtc.2021.000085.

[5]叶宇森,黄盛良.后疫情时代茂名市大学生体育锻炼参与现状研究[J].当代体育科技,2022,12(21):178-182.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2112-1579-3731.

[6].后疫情时代大学生健康意识和体育行为调查研究[C]//“守正·创新:回归体育基本理论”首届体育基本理论国际会议论文集(墙报交流),2022:106.DOI:10.26914/c.cnkihy.2022.014831.

[7]杨耿胤.后疫情时代大学生课外体育锻炼教学策略研究[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(12):154-156.

[8]李绪彪,金成吉,张自云.后疫情时代大学生体育锻炼行为与心理资本特征研究[J].运动精品,2022,41(02):102-103+109.