

呈贡大学城大学生体育锻炼对社会适应能力的影响分析

付 阳

云南师范大学体育学院, 中国·云南 昆明 650500

【摘要】随着我国高校教学改革的日益深化,社会适应能力已经成为了教学的重要目标。而许多学者已经在关注如何提升大学生社会适应能力,其中一些大胆的学者提出了相关问题的看法体育锻炼对提升大学生社会适应能力有影响。为此,本课题通过采用文献资料法、数理统计法、逻辑分析法、访谈法和问卷调查法对呈贡区大学城的大学生体育锻炼对社会适应能力的影响进行分析,分析不同体育锻炼项目、不同体育锻炼时间、不同体育锻炼负荷、不同体育锻炼形式、体育锻炼中不同交流方式对大学生社会适应能力影响进行对比分析,从而为今后呈贡大学生的社会适应性的发展提供指导。

【关键词】大学生; 体育锻炼; 社会适应力; 影响; 分析

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以中国云南省昆明市呈贡区的大学城(云南大学、昆明理工大学、云南师范大学等学校)的大学生为调查研究的对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

论文研究的主要内容,是在云南师范大学图书馆通过查阅“社会学”、“运动训练”、“体育教学”相关的书籍搜集信息,为论文的研究提供牢靠的理论基础。

1.2.2 访谈法

走访昆明市呈贡区大学城的高校(云南师范大学、昆明理工大学等)的学生、老师进行沟通交流,并找寻完善本课题的相关数据,以完整对大学生社会适应能力的问卷工作等。

1.2.3 问卷调查法

1.2.3.1 问卷的设计

1.2.3.2 问卷的发放和回收

1.2.4 数据统计法

采用Excel软件、体育统计学及数学方法,SPSS软件进行数据的分析和整理,运用图标形式反馈出调查结果

2 研究结果与分析

2.1 社会适应力的相关概念

目前学术界将社会适应能力分为了狭义和广义之分,狭义的社会适应力是指人在社会生活中所具备的心理、生理及其相关行为活动中能与所处的社会环境相适应的变化能力。其中的社会适应力不仅是指个人提升改变自身能力,好包含了个体改变外在环境的能力。社会适应力在广义上是指人为了根据适应社会变化而不断提升人的自我的心理调节能力、与人沟通能力、应变能力、辨别区分事物的能力、理解能力和独立处理事务的能力。而在《体育与健康》中将社会适应能力等同于社会健康,主要是指个体在社会过程中所必须具备良好的为人处事的能力。

2.2 大学生参与体育锻炼的基本情况

2.2.1 参与体育锻炼项目

目前呈贡大学城大学生参与体育锻炼项目主要包含了网球、羽毛球、乒乓球、篮球、足球、排球、轮滑、体育舞蹈、健身器械和跑步等。其中,篮球、排球和足球是集体性体育项目;而网球、羽毛球和乒乓球这三球则属于小型团体体育项目;而健身器械、轮滑、体育舞蹈、健身器械和跑步属于个人体育运动项目。

2.2.2 体育项目的不同对大学生的社会适应能力影响

不同体育锻炼项目对呈贡大学城大学生社会适应性的影响是不同的。根据数据,大学生参与足球、篮球和排球集体性的体育

项目对其社会适应能力的影响较为积极,能够在体育锻炼加强与同伴的配合、交流和合作,促使大学生形成良好的适应比赛环境,提升大学生人际交往的能力、学习的能力、认知的能力、独立生活的能力、应对挫折的能力及实践的能力。

2.2.3 锻炼时间的不同对大学生社会适应能力影响

目前呈贡大学城大学生不同体育锻炼项目参与时间对社会适应能力的影响是呈现递增的趋势的。其中每个星期参与1次体育锻炼的对其社会适应能力的影响是不大的,而随着体育锻炼频率的提升而对其社会适应力呈现正相关,尤为突出的是每天都进行体育锻炼的大学生认为体育锻炼对其社会适应能力的影响达到了88.9%。独立生活能力、人际交往能力和耐挫抗压能力也越强。

2.3 呈贡大学城大学生体育锻炼对社会适应能力发展的意见

2.3.1 注重大学生体育锻炼兴趣的培养

体育锻炼的主体是大学生,而要想促使大学生积极、可持续的和主动参与体育锻炼中,就需要积极的引导发展其形成良好的体育锻炼兴趣,让其在体育锻炼中享受体育竞赛带来的交流、对抗和合作带来的互动。

2.3.2 合理控制体育锻炼的强度

大学生体育锻炼的运动强度在一定程度上可以提升其运动技能和心理承受能力。然而体育锻炼强度的超负荷会导致大学生在运动中降低与同伴的交流,而只顾着运动目标而去,此外由于不合理的体育锻炼强度导致了大学生体力透支和运动损伤的时有发生,给其心理造成了负面的阴影。

3 结论及建议

3.1 结论

数据可知目前呈贡大学城体育锻炼项目人数最多的是跑步、篮球、羽毛球、乒乓球四项,其他项目人数较少,说明大学生在选择体育项目时对集体项目有偏向。

3.2 建议

高校应促使大学生积极、可持续的和主动参与体育锻炼中,包括休闲体育运动,积极的引导发展其形成良好的体育锻炼兴趣,让其在体育锻炼中享受体育竞赛带来的交流、对抗和合作带来的互动。

参考文献:

- [1] 陈建文. 青少年社会适应的理论及实证研究结构、机制与功能[D]. 重庆西南师范大学, 2001.
- [2] 刘一民, 王桂欣. 健康体与学生社会适应能力的培养[J]. 曲岸师范大学学报, 2004. 30(4) 98-101.
- [3] 李树旺. 体育与大学生“社会适应能力”的实证研究[J]. 体育与科学, 2009, 30(6) 71-75.