

渭南师范学院女大学生健身活动现状的调查与分析

穆友杰

(云南师范大学体育学院体育系 20 级研究生 650500)

摘要: 本文以渭南师范学院女大学生健身现状为研究对象,运用文献资料法、问卷调查法、数据统计法、访谈法等研究方法。针对存在的问题提出可操作性建议,为渭南师范学院女大学生健身活动的良好开展提供一定的理论参考依据。

关键词:渭南师范学院;女大学生;健身活动;现状;调查与分析

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

研究对象是渭南师范学院女大学生健身的现状,调查对象是随机抽取渭南师范学院 400 名女大学生

1.2 研究方法

本文通过文献资料法、问卷调查法、访谈法、数据统计法等研究方法,对渭南师范学院女生健身活动现状进行调查与研究。

2 研究结果与分析

2.1 女大学生健身活动特征情况

2.1.1 女大学生参加健身活动的次数

表 1 渭南师范学院女大学生参加健身活动的次数调查统计表 (n=311)

指标	偶尔去	1—2 次	3—4 次	4 次以上
人数(人)	171	60	50	30
每周健身次数	55%	19.3%	16.1%	9.6%

表 1 显示的是渭南师范学院女大学生参加健身活动的次数,此次进行调查的总人数有 311 人,其中有 171 名女生偶尔去健身,占到总人数的 55%,有 60 名女生每周去一到两次,占总人数的 19.3%,有 50 名女生每周去三到四次,占总人数的 16.1%,有 30 名女生每周健身超过四次以上,占总人数的 9.6%。

2.2 女大学生对于健身活动的认知

2.2.1 女大学生对健身价值的认知

表 2 渭南师范学院女大学生对健身价值的认识调查统计表 (n=311)

对健身价值的都认识	健体抵御疾病娱乐	爱好减肥其他		
人数	150	100	200	
百分比	48%	32%	23%	64%

表 2 显示的是渭南师范学院女大学生对健身价值的认识,此次进行调查的总人数有 311 人,其中女生健体抵御疾病和减肥的比例最大,分别为 150 名 100 名和 200 名占总人数的 48%32%和 64%,尤其是对于减肥的认识人数最高。

2.3 女大学生在健身过程中的需求情况

2.3.1 女大学生对健身活动项目的选择

表 3 渭南师范学院女大学生对健身活动项目的选择调查统计表 (n=311)

项目	人数	比例
长跑	121	38.9%
慢跑	200	64.3%
篮球	88	28.2%
足球	70	22.5%
羽毛球	130	41.8%
健美操	25	8.0%
其他	50	16.1%

表 3 显示了渭南师范学院女大学生对健身活动项目的选择,此次进行调查的总人数有 311 人,从表中,我们可以看到渭南师范学院女大学生在选择健身活动项目的时候多偏重于慢跑有 200 人,比例达到了总人数的 64.3%,而对于长跑和羽毛球项目选择的人数也很多,有 121 人和 130 人,达到了总人数的 38.9%和 41.8%。

2.3.2 女大学生健身服装的选择

表 4 渭南师范学院女大学生健身服装的选择调查统计表(n=311)

考虑因素	舒适	好看	耐用其他
人数/人	98	123	873
百分比%	31.5%	39.5%	28.0%1.0%

表 4 显示了渭南师范学院女大学生健身服装的选择的情况,此次进行调查的总人数有 311 人,从表 2.2.4 的数据中,我们可以看到渭南师范学院女大学生在健身时服装的选择多倾向于好看有 213 人,达到了达到的总人数的 39.5%,然而从舒适和耐用的情况来看,相对来说比较少,分别有 98 和 89 人,达到总人数的 31.5%和 28.0%。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 健身次数太少,达不到健身的要求

其中有很大一部分学生都是一个周偶尔去一次,有较少的学生是一周三次或者是四次的,健身效果的好坏,一部分是取决于时间的积累,没有量变,就不会达到质变。

3.1.2 健身价值的认识浅薄

对健身的价值大多停留在减肥的情况上,可以说是大多数女大学生健身的目的是为了减肥而去的,至于其他的为了娱乐爱好的,相对来说是非常少的。

3.1.3 健身活动项目的选择单一

单一的运动是很枯燥的,锻炼也是很全面的,再加上长时间的有氧运动是在强健的身体支撑下完成的,不然是很容易受伤的,全面选择才会健康有效。

3.1.4 在健身装备的选择考虑片面

好看固然重要,但是在健身时我们的身体活动幅度比较大,一件既舒适又耐用的衣服是我们的不二选择,一件仅有外表不实用的衣服不仅会影响我们的身体健康还会影响健身效果。

3.2 建议

3.2.1 广泛动员渭南师范学院女大学生参与健身活动

学校可以通过组织开展“健身宣传周”等活动形式,掀起全民健身活动的热潮,增强大学生的健身意识。

3.2.2 学校为渭南师范学院女大学生开设健身课程,提高价值认识

针对学校实际情况利用校报、校园广播、学术讲座、健身录像等多种形式进行健身科学知识的宣传,使更多学生增强对健身价值的认识。

3.2.3 健身项目的选择要注意锻炼的全面性

健身不能“偏科”不管是速度力量耐力还是柔韧灵敏协调都要有所练习,他们是环环相扣的,缺一不可,只有全面才能健康有效。

3.2.4 从多个角度多方面原因选择健身服装

服装的选择再好看的基础上既要柔软也要耐用,健身活动幅度大,强度大,没有一件全方位都考虑周到的衣服,即会影响心情也会影响效果,重则威胁到自身的安全。

参考文献

- [1]杨频.对高校体育教学改革与大学生健身方法的研究[J].学校体育学,2016,6(12):59-62.
- [2]唐佳英,邓莉萍.有氧健身指导与大学生心理健康的关系[J].当代体育科技,2014,4(6):140-141.