

延安大学学生进行体育锻炼的调查与分析

——突发性公共卫生事件下

吕佩 薛宇 艾宇

延安大学 体育学院 陕西 延安 716000

摘要: 采用文献资料、问卷调查法、访谈法、数理统计法、逻辑归纳法等方法,在突发性公共卫生事件学校全面停课背景下,对延安大学学生体育锻炼的内容、现状、影响因素等进行调查分析,进而为促进延安大学全体师生更好地进行居家锻炼提供对策。

关键词: 突发性公共卫生 延安大学 体育锻炼

Investigation and Analysis on Physical Exercise of Yan 'an University Students

—Under sudden public health events.

Pei Lv, Yu Xue, Yu Ai

School of Physical Education, Yan 'an University, Yan 'an, Shaanxi 716000

Abstract: By using the methods of literature review, questionnaire, interview, mathematical statistics and logical induction, this paper investigates and analyzes the content, present situation and influencing factors of students' physical exercise in Yan 'an University under the background of sudden public health events, and then provides countermeasures for promoting all teachers and students in Yan 'an University to do better exercise at home.

Keywords: emergent public health; Yan 'an University; physical exercise

在“健康中国2030”规划大纲中明确表示,健康是促进广大人民群众全面发展的一种必然要求,是我国体育建设成为中华民族伟大复兴的标志性事业的政策保障^[1]。继武汉突发性公共卫生事件后西安也来势汹汹,武汉突发性公共卫生事件之后有例可循以及应各城市都备有应急储备方案故西安突发性公共卫生事件爆发后大家的紧张恐惧心理相对来说较为稳定。因其爆发后传播速度较快延安也有确诊病例,延安大学启动应急方案进行封校、封宿管理。延安大学响应《体育强国建设纲要》不断提高全民族身体素养和健康水平,组织开展“疫情防控 and 经济社会发展”专项研究项目,各学院结合自身专业进行研究,体育学院积极响应国家与学校的号召,隔离期间体育锻炼自然是重中之重,体育锻炼的重要性不容小觑但突发性公共卫生事件期间如何利用有限的空间与设施进行体育锻炼令人深思。本文通过对延安大学大学生隔离期间的体育锻炼现状进行调查,结合现有的条件提

出建议,以期提高延安大学学生隔离期间体育锻炼的积极性与有效性。

1. 研究对象与方法

1.1 研究对象

以延安大学全体学生隔离期间体育锻炼现状为研究对象

抽取延安大学部分学生作为调查对象

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在知网、中国期刊等网站查看了20多篇关于体育锻炼、线上教学等方面论文,同时在延安大学官网查阅体育课线上教学的内容,给此论文编写提供了有效依据。

1.2.2 问卷调查法

在查阅文章和老师指导的基础下,制定了相关问卷,对延安大学大一至大四各选50名学生总计200名学生发放了问卷,收回学生问卷195份,回收率97.5%,其中有

效问卷189份，有效率94%。

1.2.3 访谈法

通过对延安大学体育学院部分老师和学生采访和交流，对延安大学男女宿舍活动地点进行考察，了解学生隔离期间活动的现状，以获得更准确的数据，确保调查的信度和效度。

1.2.4 数理统计法

用数据说话，对问卷进行整理分析，利用统计学对数据进行处理与分析并绘制三线表进一步体现数据。

1.2.5 逻辑归纳法

对查阅的资料、文献应用归纳、比较、分析等逻辑方法，对延安大学线上体育锻炼现状调查的结果进行总结，从而得出结论与建议。

2 研究结果与分析

2.1 突发性公共卫生事件影响下延安大学学生体育锻炼情况

2.1.1 突发性公共卫生事件影响下延安大学学生进行体育锻炼的行为动机

表1 延安大学学生参加体育锻炼的动机 (n = 189)

| 目的 | 提高素质 | 减肥瘦身 | 体育考试 | 兴趣爱好 | 释放压力 | 其他 |
|-----|------|------|------|------|------|-----|
| 个数n | 9 | 59 | 32 | 21 | 30 | 38 |
| 比例% | 5% | 31% | 16% | 11% | 16% | 20% |

在参加体育锻炼的过程中不同的人有着不同的运动动机，对延安大学大一到大四各年级随机抽取相等人数的男女生进行调查，根据“表一”所示旨在减肥瘦身的人数是59人比例高达31%，可见封校期间宿舍生活使大家都有不同程度的体重增加现象，同学们也相当注意自己的身材管理情况，以往以体育锻炼的方式达到减肥瘦身的效果。研究表明提高身体素质的有9人占比5%，延安大学学生对自己的身体素质较为满意。希望通过体育锻炼更好完成体育考试的人数是32人占16%，其中有很多同学希望体育锻炼可以提高自己的考试成绩为评奖评优与运动会做准备，也有部分同学担心体育挂科问题故而努力锻炼。有21人占11%的同学是因为体育爱好而进行体育锻炼的，这些同学具有长期坚持锻炼的习惯。有31人占比16%的同学因为突发性公共卫生事件封宿舍导致的焦虑、无聊、时间充裕无事可做而进行体育锻炼进而释放压力。有20%的同学因为不同的原因进行体育锻炼，不管参与体育锻炼是什么原因，只要运动了就一定会有所收获。

2.1.2 突发性公共卫生事件影响下延安大学男女生进

行体育锻炼的内容

“表2” 延安大学男女生参加体育锻炼内容 (n = 189)

| 训练内容 | 男生 | 比例% | 女生 | |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 跳绳 | 79 | 42% | 110 | 58% |
| 呼啦圈 | 46 | 25% | 143 | 75% |
| 跳舞 | 55 | 30% | 134 | 70% |
| 瑜伽 | 21 | 22% | 168 | 88% |
| 健美操 | 88 | 46% | 101 | 54% |
| 力量练习 | 143 | 75% | 46 | 25% |
| 深蹲 | 132 | 70% | 57 | 30% |
| 跳跃练习 | 126 | 66% | 63 | 34% |

“表2”对延安大学189名男女学生进行的常见运动项目调查可得男生跳绳人数占42%、女生占58%，呼啦圈男生占25%、女生占75%，跳舞男生占30%、女生占70%，瑜伽男生占22%、女生占88%，健美操男生占46%、女生占54%，力量练习男生占75%、女生占25%，深蹲男生占70%、女生占30%，跳跃类男生占66%、女生占34%。根据调查可见男生女生进行体育锻炼的内容选择上有着较大差异，跳舞、瑜伽类女生较多，力量类练习男生人数较多，其中男生与女生跳舞的舞种也有一定差异。男女生理差异较大导致男女喜欢的运动项目不同，故而在进行线上下体育教学的过程中要注意男女生因生理差异进行自主锻炼时没有锻炼到的肌群、部位进行专门性教育，对薄弱项进行提升，促进体育锻炼的均衡发展。

2.1.3 突发性公共卫生事件影响下延安大学学生进行体育锻炼的次数

“表3” 突发性公共卫生事件影响下延安大学学生每周进行体育锻炼的次数 (n = 189)

| 类别 | 0次 | 1-2次 | 3-4次 | 5-6次 | 7次以上 |
|----|----|------|------|------|------|
| 大一 | 2 | 28 | 17 | 0 | 0 |
| 大二 | 3 | 22 | 19 | 3 | 0 |
| 大三 | 21 | 12 | 10 | 5 | 0 |
| 大四 | 14 | 6 | 18 | 8 | 1 |

“表三”对突发性公共卫生事件期间延安大学学生进行体育锻炼的次数进行调查，大一、大二不锻炼的人数最少，大一进校时间较短、学习任务轻，高中的习惯保留较多，大部分人每周都能进行3-4次的锻炼。大三、大四不锻炼的人数较多，大多数人为教资考试、四六级考试、考研、就业等事情做准备没有充足的时间进行锻炼，小部分学生就业等问题已解决故有的锻炼次数是比较多。由此可见突发性公共卫生事件期间大学生的锻炼与生活考试等息息相关，封闭的环境致使很多事情没有办法进行，学生体育锻炼的次数相对来说较好，我们每

个人不管任何环境都应该坚持每周至少一次的体育锻炼,注重身体健康,好的身体是革命的本钱。

2.1.4 突发性公共卫生事件影响下延安大学学生进行体育锻炼的方式方法

据调查延安大学学生在突发性公共卫生事件期间进行体育锻炼的方法多种多样,信息技术飞速发展,抖音、微信、微博、keep等软件连接线上线下的体育锻炼;同宿舍舍友相互学习、相互督促、互相竞赛的形式进行体育锻炼;体育学院定期更新锻炼视频带动同学进行体育锻炼;每天对运动进行记录分享容易激起同学们的攀比心理,激发同学们的体育锻炼热情;支付宝的运动捐以公益方式带动同学们运动。体育锻炼的形式多种多样,但大都以宿舍集中,宿舍有人带动其他舍友都会动起来,宿舍没人运动那么整个宿舍都不会运动,充分的证明了体育锻炼是一个集体性的项目,要充分发展突发性公共卫生事件下体育锻炼需要有人带动。

2.2 突发性公共卫生事件下影响延安大学学生体育锻炼的因素

2.2.1 自身原因

随着社会审美的提到,人们越来越关注自己的身材对体型要求较高。在之前的调查中希望通过体育锻炼达到减肥瘦身的人数最多,可见身材、体型在很大程度上影响着体育锻炼。体育锻炼是比较消耗体力与相当辛苦的,很多人因为自身惰性和其他追剧之类的因素不能坚持体育锻炼。有部分人对体育锻炼没有兴趣,甚至有着排斥心理,兴趣是影响体育锻炼至关重要的因素。

2.2.2 外界因素

运动的场地器材直接影响着体育锻炼,喜爱跑步、打球、游泳的同学因为场地器材根本没有办法开展运动。在宿舍没有良好的体育锻炼氛围,在密闭的环境、狭小的空间做体育锻炼使人感到压抑。在宿舍锻炼跟着网络或跟舍友锻炼都缺乏专业的指导,技术动作难以掌握且容易受伤,这些都是影响同学们进行宿舍锻炼的直接原因。

3 突发性公共卫生事件影响下提高延安大学师生进行体育锻炼的对策

3.1 建立制度,强化管理

成立延安大学线上体育锻炼俱乐部,加强线上管理队伍建设,完善俱乐部组织管理机构,建立健全俱乐部规章制度,强化服务意识,提高管理水平,为可持续发展奠定基础^[2]。可以针对突发性公共卫生事件设置线

上体育选修课,学生通多每天的体育锻炼打卡取得相应的学分,建立相应得分细节增加学生锻炼意识。

3.2 强化认知,打造积极的环境

延安大学扩大宣传的力度,做好组织、宣传工作,强化学生对体育锻炼的认知,使学生充分感受体育锻炼带来的好处。为学生打造良好的锻炼环境,跳绳、呼啦圈、延安特有的安塞腰鼓都是非常方便开展,宿舍、楼梯等地都可以,学校充分利用现有环境做好宣传带动学生进行体育锻炼。

3.3 充分利用互联网平台教师进行线上指导

线上教学是一种基于网络的教学行为。广义的线上教学被定义为“教师与学生在网际网络的平台上所从事的教学活动”^[3]。线上教学在突发性公共卫生事件期间被各科老师利用,突发性公共卫生事件期间延安大学教师可以充分地利用互联网进行线上的指导,学生线下学习不仅有了科学的指导更有了强有力的监督,同时也加强了学生与教师的感情。

4 结论

机遇与挑战是并存的,突发性公共卫生事件给我们体育锻炼带来了巨大的挑战同时也给我们宿舍体育锻炼带来了巨大的机遇。在这一特殊时期延安大学学生逐渐认识到了体育锻炼的重要作用,大家的免疫力与身体素质都有了不同程度的提高,延安大学体育锻炼开发了线上线下的新阵地,健康中国与全民健身在这一特殊时期充分发展。我们应该紧抓机遇迎难而上在突发性公共卫生事件的档口上积极锻炼早日克服困难。

参考文献

- [1]向涵琳,李良明,敬龙军.“新冠”疫情期间我国居家体育锻炼的机遇和路径研究[J].体育科技文献通报,2021
- [2]康敬群.以文体活动为载体提升高校工会凝聚力的策略研究[J].赤峰学院学报(自然科学版),2015,31
- [3]杨家兴.在线教学的理论基础与制度选择[J].中国远程教育,2006(7):14
- [4]李婉.新冠肺炎疫情下初中生线上体育教学的影响因素及对策[J].体育科技文献通报,2021,
- [5]孙海勇.江苏高校体育课程线上线下教学现状的调查与分析[J].当代体育科技,2021
- [6]付春艳,高俊,祖娇君,井绪龙.新冠肺炎疫情下我国高等院校在线体育教学开展研究[J].运动精品,2021