

大学生体育锻炼态度表现与调查研究 ——以民族地区为例

银雪莉, 陈雅祥

河池学院, 广西 宜州 546300

DOI: 10.61369/RTED.2025080043

摘 要 : 本研究采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法对民族地区大学生体育锻炼态度进行研究, 得出了一下结果: 民族地区大学生男女和年级之间没有太大差异, 再结合访谈的内容进行分析, 得出女生在行为态度、目标态度、行为认知、情感体验、行为控制感上表现更好, 说明女生对体育锻炼的态度更积极, 目标更明确, 自我评价更高, 且在锻炼中有更丰富的情感体验。而在年级方面, 大一学生在行为态度、目标态度、行为控制感上表现最积极, 但行为习惯和行为意向较弱。大二学生在主观标准(社会压力)上感受最强, 但行为态度、行为习惯较弱。大三学生在行为习惯、行为意向表现最强, 但目标态度、行为认知较低。

关 键 词 : 民族地区; 大学生; 体育锻炼

Investigation and Research on College Students' Attitudes and Performance in Physical Exercise -- Taking Ethnic Regions as an Example

Yin Xueli, Chen Yaxiang

Hechi University, Yizhou, Guangxi 546300

Abstract : This study adopts the methods of literature review, questionnaire survey and mathematical statistics to study the sports exercise attitude of college students in ethnic minority areas, and obtains the following results: There is no significant difference in the sports exercise attitude between male and female college students and among different grades in ethnic minority areas. Further analysis combined with the content of interviews shows that female students perform better in behavioral attitude, goal attitude, behavioral cognition, emotional experience and perceived behavioral control, which indicates that female students have a more positive attitude towards sports exercise, clearer goals and higher self-evaluation, and have richer emotional experiences in exercise. In terms of grades, freshmen are the most positive in behavioral attitude, goal attitude and perceived behavioral control, but their behavioral habits and behavioral intentions are relatively weak. Sophomores feel the strongest in subjective norms (social pressure), but their behavioral attitude and behavioral habits are relatively weak. Juniors perform the strongest in behavioral habits and behavioral intentions, but their goal attitude and behavioral cognition are relatively low.

Keywords : ethnic minority areas; college students; sports exercise

引言

在如今社会, 随着人们的生活水平以及健康意识的逐渐提高, 体育锻炼已经成为人们生活中不可缺少的一部分。由于学习压力大、课余时间安排不合理等因素, 部分大学生对于体育锻炼的态度并不积极。根据赵莹莹的研究得出由于大学生的上课时间比较自由, 业余的活动也很是丰富多彩, 都说年轻就是资本。现代的大学生通常都是熬夜或者是每天除了上课学习之外就是去食堂吃东西, 导致了超重和肥胖的现象发生, 也对我国的大学生体质健康变化趋势产生了巨大的影响。从赵益鑫研究的大学生体育锻炼过程中体质健康状况调查得出大学生在课外时间使用情况, 体育锻炼的时间较少, 上网和同学聚会的时间较多。大学生对体育锻炼的兴趣较低, 锻炼的次数也较少, 无法完成教师制定的体育锻炼计划, 不利于对学生身体素质的提升。^[1]

项目信息:

2023年度广西高等教育本科教学改革工程项目(项目编号: 2023JGB334)

2024年度广西高校中青年教师基础能力提升项目(项目编号: 2024KY0615)

一、调查对象与研究方法

（一）调查对象

调查的对象为民族地区大学生，采用问卷调查的方式进行分组随机抽样调查，对调查的数据进行分析，大一年级共243人，大二二年级共272人，大三三年级共241人。

（二）研究方法

1. 文献资料

本研究以民族地区图书馆、中国知网等数据库为搜索内容，对“态度”“体育锻炼”“体育锻炼态度”等关于锻炼态度的关键词和关键字进行搜索与本文研究相关的文献和研究成果，最后对搜集到的文献资料进行整合、归纳、分类，并总结相关的内容，为本论文提供理论依据和实践基础。^[2]

2. 问卷调查法

本研究选用北京体育大学毛荣建（2023）编制的《锻炼态度量表》。该量表遵循标准化心理量表编制程序，经两轮预调查完成。其各分量表 α 系数中，多数在 0.80 以上，仅主观标准分量表 α 系数低于 0.80（但仍在 0.60 以上）。总体而言，该量表的内部一致性信度可接受。

3. 数理统计法

在研究中，运用 SPSS 统计软件分析处理在科学研究过程中调查获取的数据分析，在对民族地区大学生体育锻炼态度的检测结果，与数据分析进行描述性统计分析和组合样本本秩和检验结果，探讨由数据分析所表现出来的具体问题，为论文的研究提供了验证。

二、研究结果与分析

（一）民族地区大学生体育锻炼态度的总体情况

从行为态度、目标态度层面出发，民族地区的大学生面对体育锻炼，表现出较高的自我评价。从行为认知层面来看，民族地区大学生对于体育锻炼活动的价值具有清晰认识，明确其有助于自身身心健康发展^[3]。在行为习惯角度，民族地区大学生对于体育锻炼存在较高的自觉性，可以积极参与相关活动。在行为意向层面，民族地区大学生存在较强的参与意愿，并愿意付出一定努力。从情感体验角度出发，民族地区大学生在锻炼过程中蕴含丰富的情感体验，可以感受运动产生的愉悦。从行为控制层面出发，民族地区大学生在锻炼过程中具有较强的自控能力，可以有效发挥自主性。总之，民族地区大学生的行为态度、行为习惯以及情感体验等维度平均值较高，总体处于中上水平。

（二）民族地区大学生体育锻炼态度不同性别之间的差异

表1 大学生体育锻炼态度的性别差异分析

	男生	女生	p 值
行为态度	28.44 ± 5.209	29.29 ± 5.983	0.287
目标态度	46.10 ± 7.104	48.65 ± 6.840	0.010

行为认知	28.16 ± 3.742	29.44 ± 3.914	0.019
行为习惯	35.71 ± 5.944	35.41 ± 7.556	0.753
行为意向	26.42 ± 3.912	26.38 ± 4.240	0.935
情感体验	37.66 ± 5.044	38.29 ± 6.183	0.430
行为控制感	22.72 ± 4.550	23.78 ± 5.974	0.164
主观标准	21.06 ± 4.523	20.12 ± 3.710	0.108

从行为态度上看，男生的平均值为28.44，低于女生的29.29；从目标态度上看，男生的平均值为46.10，低于女生的48.65；从行为认知上看，男生平均值为28.16，低于女生的29.44；从行为习惯上看，男生平均值为35.71，略高于女生的35.41；从行为意向上看，男生平均值为26.42略高于女生的26.38；从情感体验上看，男生平均值为37.66，低于女生的38.29；从行为控制感上看，男生平均值为22.72，低于女生的23.78；从主观标准上看，男生平均值为21.06，高于女生的20.12。从平均值上可以看出，男生在行为态度、目标态度、行为认知、情感体验和行为控制感上要小于女生，然而在行为习惯、行为意向和主观标准上的表现上男生略高于女生。这表明，女生比男生在锻炼态度上更好，行为自我评价高，有着很好的目标，锻炼的自主控制力更好，同时在锻炼中有更丰富的情感体验。而男生相比女生在锻炼时受他人影响更高。并且，性别在目标态度和行为认知上的p值都小于0.05，这说明性别在目标态度和行为认知上存在显著差异。

（三）河池大学生体育锻炼态度不同年级之间的差异

表2 大学生体育锻炼态度不同年级差异

	大一	大二	大三	P 值
行为态度	30.11 ± 5.49	28.22 ± 5.87	28.32 ± 5.22	0.094
目标态度	48.60 ± 6.77	47.53 ± 5.93	45.77 ± 8.28	0.072
行为认知	29.19 ± 3.51	29.14 ± 3.16	27.94 ± 4.75	0.110
行为习惯	35.56 ± 6.88	34.78 ± 7.21	36.49 ± 5.97	0.331
行为意向	25.98 ± 4.22	26.18 ± 3.84	27.08 ± 4.11	0.262
情感体验	37.92 ± 5.56	37.95 ± 5.57	38.02 ± 5.76	0.995
行为控制感	23.70 ± 5.90	22.79 ± 4.71	23.25 ± 5.28	0.611
主观标准	19.98 ± 3.96	20.93 ± 4.04	20.91 ± 4.52	0.339

虽然年级在行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感、主观标准这八个维度的p值都大于0.05，说明年级在行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感、主观标准这八个维度中不存在显著差异，但是在这八个维度的平均值分析中发现：从行为态度上来看，大一的平均值30.11高于大二28.22和大三28.32，从目标

态度上来看大一的平均值48.60高于大二47.53和大三45.77,从行为认知上来看,大一的平均值29.19略高于大二29.14,高于大三27.94,从行为习惯上来看,大二的平均值36.49高于大一35.56和大三34.78,从行为意向上来看大二的平均值27.08高于大一26.18和大三25.98,从情感体验上来看,大二的平均值38.02略高于大一37.95和大三37.92,从行为控制感上来看,大二的平均值23.70略高于大三23.25,高于大一22.79,从主观标准上来看,大二的平均值20.93略高于大三20.91,高于大一19.98。根据以上数据显示,无论是大一、大二、大三的学生在体育锻炼态度的情况上都表现出相似的区别,大部分学生还是能清楚知道体育锻炼的重要性,但因为各个学段的不同的的心境、在学校生活的时间和在学习上的差异,会导致个别年级对体育锻炼的影响^[4]。

(四) 影响民族地区大学生体育锻炼态度的原因分析

结合以上的数据再加上现场对不同年级之间的同学进行抽样的访谈提问的总结进行对民族地区大学生体育锻炼态度的原因分析,在对行为态度的分析:大一新生对具体行为结果的达成更有积极性,可能因刚进入大学时对学习、社交等行为的的目标感较强;随着年级升高,目标可能模糊或压力增加,导致态度下降。对目标态度的分析:大一学生对实现行为目标的信心和积极性最高,而大三学生可能因面临毕业、就业压力或目标未达预期,对目标的积极态度减弱。对行为认知的分析:大一和大二学生对自身执行行为的能力(自我效能感)及行为后果的认知更清晰,大三可能因现实挑战(如学业难度、未来不确定性)导致认知下降。对行为习惯的分析:大三学生的行为更趋向自动化(如学习习惯、时间管理),可能因长期重复形成惯性;大一和大二学生处于适应期,习惯尚未稳定。对行为意向的分析:大三学生更明确具体行动的计划(如考研、求职),而大一和大二学生可能尚未形成清晰的行动意向。对情感体验的分析:三个年级的情感体

验(如情绪对行为的影响)接近,可能说明情绪状态受年级影响较小,更多与个体差异相关。对行为控制感的分析:大一新生对行为结果的控制感较强,可能因目标简单明确;大二学生可能面临更多复杂任务(如社团、学业平衡),控制感下降;大三学生通过经验积累部分恢复控制感。对主观标准的分析:大二学生感受到的社会压力最大,可能处于同伴竞争、家庭期望的关键期;大一新生尚未完全适应外部压力,大三学生可能已形成独立判断能力。

三、结论与建议

(一) 结论

民族地区大学生的体育锻炼的总体情况相对较好,女生对体育锻炼的态度更积极,目标更明确,自我评价更高,且在锻炼中有更丰富的情感体验。女生的锻炼行为更多源于内在动机,而非外部压力。男生在行为习惯、行为意向上略高于女生,但差异极小。男生的锻炼行为更容易受到他人期望的影响。不同年级之间也存在一些较小的差异,大一学生在行为态度、目标态度、行为控制感上表现最积极,大二学生在主观标准(社会压力)上感受最强,大三学生在行为习惯、行为意向表现最强。

(二) 建议

学校应通过开展丰富多样的体育文化活动,让大学生深刻领悟健康对于生命的重大意义,明白坚持体育锻炼是获取健康的重要途径之一。体育教师在课堂教学时,提高大学生在体育学习与锻炼活动中的参与度,有意识地创设利于学生形成正确体育锻炼态度的情境。通过体育教学、体育知识讲座等渠道,对学生进行全面教育,使大学生正确认识体育锻炼,让大学生深刻认识到体育锻炼对于个人、家庭和国家的价值。

参考文献

- [1] 赵益鑫. 中国大学生体育锻炼过程中体质健康状况调查研究 [J]. 山东农业工程学院学报, 2019, (12): 133-134.
- [2] 王玉龙, 陈晓旭. 我国大学生锻炼态度对体育锻炼行为影响研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2023: 46-49.
- [3] 徐组耀. 大学生体育锻炼态度、锻炼行为与身体自尊的关系研究 [D]. 淮北师范大学, 2023
- [4] 赵晓东. 对西安市第六十六中学学生体育锻炼态度的调查与对策研究 [J]. 体育视野, 2022, (16): 122-124.