

# 影响大学生体育锻炼习惯形成的因素

尹 博

(中国青年政治学院 体育教学中心,北京 100089)

**摘 要:**就影响大学生体育锻炼习惯形成的教育学因素进行了深入的调查和分析,提出大学生对体育锻炼的兴趣和重要性的认识是养成锻炼习惯的基础,教师是系统影响学生体育锻炼习惯形成的首要因素,必要的学校体育锻炼规章制度是养成锻炼习惯的保证。

**关 键 词:**大学生;体育锻炼习惯;教育学分析

**中图分类号:**G807.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)01-0139-03

## The factors that affect the formation of physical exercising habit of undergraduates

YIN Bo

(Centre of Physical Teaching, China Youth University For Political Science, Beijing 100089, China)

**Abstract:** The author carried out an in-depth investigation and analysis on the factors that affected the formation of physical exercising habit of undergraduates, and set forth that undergraduates' recognition of the interest and importance of physical exercises was the foundation to form an exercising habit, and that teachers were the primary factor of affecting the formation of physical exercising habit of undergraduates, and that necessary regulations and systems were the assurance of the formation of an exercising habit.

**Key words:** undergraduates; physical exercising habit; analysis of pedagogy

大学体育是学生在学校系统进行体育学习的最后阶段,是实现学校体育向终身体育过渡的转折点,也是学与用的衔接部。大学生走上社会之后能否继续坚持体育锻炼,与他们在在校期间是否养成了良好的体育锻炼习惯有密切联系。培养学生良好的体育锻炼意识,使他们养成终身锻炼身体的习惯,既是使学生将来能够成为健康的社会公民的重要保证,也是与现代社会发展相适应的教育策略。对此,《全民健身计划纲要》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》都有专门的规定。然而大量事实表明,学生在接受了长达十几年学校体育教育之后,能够养成体育锻炼习惯、并坚持终身体育锻炼的人寥寥无几<sup>[1]</sup>。虽然这种现状不仅仅是学校体育教育一方的原因,还与社会、家庭等其他因素密切相关,但是从大学体育自身对学生体育锻炼能力的发展、体育锻炼习惯的养成等方面的影响寻找原因,改进教学思路和方法手段,是深化高校体育改革,促进学生发展的必要途径。

## 1 体育锻炼习惯的定义、形成机制与一般规律

### 1.1 体育锻炼习惯的定义及主要特征

通过对体育学专家、学者的访谈和相关文献资料的分析,本研究对体育锻炼习惯的界定为:体育锻炼习惯是在体

育锻炼过程中经过反复练习形成,并发展成为个体的一种需要的自动化的行为方式。其具体判别指标为,每个人每周参加体育锻炼3次或3次以上,每次30 min(或以上)为有体育锻炼习惯,反之则为无体育锻炼习惯。根据这一界定,体育锻炼习惯的主要特征为:(1)对所坚持的体育锻炼项目有明确的价值取向;(2)对体育锻炼具有鲜明的主动参与意识;(3)有相对固定的锻炼内容和方式;(4)能够经常坚持,保证每周有一定的锻炼时间和锻炼次数;(5)能不断的从体育锻炼中接收到良性反馈信息,获得愉快的运动体验;(6)体育锻炼逐渐成为日常生活中相对稳定的一种行为方式。

### 1.2 体育锻炼习惯形成的生理与心理机制

体育锻炼习惯的养成,从生理机制进行分析,主要着眼于肌肉的动作层面解释行为习惯养成的机理,即内部肌肉的动作方式形成一种特定的肌肉群连锁反应模式,表现为稳定的身体动作生理反应模式,只要进入特定的情景,接触到特定的刺激,就会激发起一连串肌肉活动模式。如果从心理机制进行分析,习惯的养成过程是给主体带来主观意义上的特定体验的过程,特定体验具有某种驱动力,顺应了习惯的情景会让人感到舒适,产生正性的情感体验;如果行为习惯的模式被打破,则会让人感到不适,产生负性的情绪体验<sup>[2]</sup>。

### 1.3 体育锻炼习惯形成的一般规律

(1)体育锻炼习惯的形成是由外部支配到内部控制的过程。在形成体育锻炼习惯的初期,主要是由外界因素起作用,随着体育锻炼行为反复多次,锻炼者从中获得了良好的情感体验和运动感受时,外部刺激逐渐转化为内部动机,形成了体育锻炼的内部控制过程。

(2)体育锻炼习惯的形成是行为的自动化作用增强的过程。在体育锻炼习惯形成之初,需要意志力才能坚持不懈;习惯养成之后,体育锻炼行为就会成为不需要意志力就能自觉维持的行为模式。

(3)体育锻炼习惯的形成是由不稳定到稳定的过程。在体育锻炼习惯形成的最初,还是一个不稳定的行为定型,需要不断的重复。如通过锻炼方法、手段上的更新,可以不断产生锻炼的兴趣并获得良好的运动情感体验,从而巩固刚刚形成的行为“动力定型”,使体育锻炼行为成为终身的、自觉的、稳定的行为习惯。

## 2 大学生体育锻炼习惯的教育学影响因素

### 2.1 学生自身的影响因素

(1)性别与体育锻炼习惯之间的关系。本研究通过对不同性别学生中有体育锻炼习惯的人数分布的统计结果表明,男、女生在体育锻炼习惯的形成方面存在着极其显著性差异( $P < 0.01$ ),男生有体育锻炼习惯的人明显多于女生。对男、女生每周体育锻炼时间、锻炼次数、坚持锻炼年限的差异进行卡方检验,结果显示,男女生有显著性差异( $P < 0.01$ ),男生形成体育锻炼习惯的基础比女生更稳定。

(2)不同年级与体育锻炼习惯的关系。结果表明,不同年级在体育锻炼习惯形成上没有显著性差异( $P > 0.05$ )。说明对不同年级学生来说,影响体育锻炼习惯形成的基本因素趋于相同。

(3)个人的健康与体质状况对体育锻炼习惯的影响。在调查中只有3.2%的男生和7.6%的女生选择了“因健康和体质状况较差,需要进行体育锻炼”作为其形成体育锻炼习惯的主要原因。研究表明,学生的健康状况不是影响学生参与体育锻炼、养成锻炼习惯的主要因素。一般而言,希望改变身体肥胖、塑造健美形体等外表方面的因素,是促使大学生向体育锻炼寻求改善的动力之一。

(4)个人遗传素质对体育锻炼习惯的影响。身高、体重、体型、身体运动能力等由遗传素质决定先天因素,是影响学生的体育锻炼经历和养成体育锻炼习惯的先天条件因素之一。由于不同学生有不同的身体特点,在参与不同的运动项目时也有优势和劣势之分。本次调查中有13.7%的男生和9.6%的女生认为,其体育锻炼习惯形成的原因之一是先天运动素质好;有6.2%的男生和8.9%的女生认为,其没有形成体育锻炼习惯的原因之一是先天运动素质差。

(5)学生对体育锻炼的认知程度与体育锻炼习惯的关系。心理学研究表明,认知因素对某一习惯的形成与发展起着不可忽视的作用。个人对其行为的认知水平与认知方式,直接影响该习惯的形成<sup>[3]</sup>。调查显示:对体育锻炼习惯的重

要性的认识方面,有体育锻炼习惯的学生与没有体育锻炼习惯的学生有着明显的区别。其中,有体育锻炼习惯的学生中有62.6%的人认为体育锻炼习惯的养成非常重要,没有体育锻炼习惯的学生中只有14.9%的人认为体育锻炼习惯的养成非常重要。另外值得注意的是,在没有体育锻炼习惯而且体育成绩较差的学生中,59.4%的人认识到了自己平时锻炼不够,其中女生比例更大。这说明对体育锻炼的认识与形成体育锻炼的习惯之间的另一个重要环节就是体育锻炼的能力是否形成。

(6)学生对体育锻炼的兴趣与形成体育锻炼习惯的关系。兴趣是人积极地接触、认识和探索某种事物的心理倾向。体育锻炼的兴趣越浓,越容易形成体育锻炼的习惯。调查发现,体育成绩较差的学生与一般水平的学生在对体育的喜好程度上有着非常明显的差异,其比例相差43.5%;有8.9%的成绩较差的学生从不关心与体育有关的消息。

### 2.2 体育教师的影响因素

(1)体育教师对培养学生体育锻炼习惯的重要性的认识。教师是系统化影响学生体育锻炼习惯形成的主要因素,在习惯的形成过程中起着不可替代的作用。在被调查的体育教师中有84.2%的人认为,体育教师是否认识到培养学生的体育锻炼习惯的重要性是影响教师教学行为的重要因素。教师对体育锻炼习惯的价值判断,会通过体育教学对学生产生潜移默化的影响。

(2)体育教师对体育锻炼的方法和手段的掌握程度。调查中有89.3%的教师和78%的学生认为,体育教师对体育锻炼方法和手段的掌握程度,是制约体育教师对学生的体育锻炼能力和习惯培养的重要因素。另外,教师掌握的体育锻炼的方法和手段应具有多样性、简单实用性和普及性等特点,以满足学生自主进行体育锻炼的需要。

(3)体育教师对学生养成体育锻炼习惯是否给予期待。在具有体育锻炼习惯的大学生中有13.5%的人认为其形成体育锻炼习惯的主要原因是“体育教师希望我能通过体育课学习养成体育锻炼的习惯”;与此同时,在没有形成体育锻炼习惯的学生中有48.9%的人认为其没有形成体育锻炼习惯的主要原因是“体育教师并不重视通过体育课学习使学生养成体育锻炼习惯”。可以看出,体育教师对学生体育锻炼行为的期待,会影响学生最初的体育锻炼动机、体育锻炼习惯的形成。

(4)体育教师对学生体育锻炼行为或习惯的督促、评价。习惯的形成需要不断重复或练习而得以巩固。因此,体育教师对学生体育锻炼习惯的培养,另一个关键环节就是对于学生体育锻炼意识和行为的不断强化。在实现培养学生体育锻炼习惯的目标过程中,教师对学生的体育锻炼行为的评价与督促措施,成为达成习惯养成目标的关键环节。

### 2.3 教学内容与教材对学生形成体育锻炼习惯的影响

在没有体育锻炼习惯的学生中有近80%的人基本没有个人爱好或擅长的体育活动项目。这反映出了大学体育教学现状:虽然很多大学生愿意参加体育锻炼,但不知道练什么和怎么练。这提示我们,在体育教学中不仅要培养学生的

体育锻炼观念和意识,同时又要重视对体育锻炼方法的传授,使学生不仅懂得体育锻炼习惯的重要性,而且掌握体育锻炼的方法,通过反复练习,形成体育锻炼的能力。

#### 2.4 体育场地、体育制度和体育文化氛围等环境的影响

调查结果还表明,学校提供的体育锻炼的场地(馆)、设施和体育锻炼器材,是保证学生参加经常性的体育锻炼,形成体育锻炼习惯的物质条件基础。学校关于学生参加体育锻炼的规章制度、学校体育锻炼传统,是影响学生参与体育锻炼和形成体育锻炼习惯的无形因素。

### 3 结论

(1)大学生体育锻炼习惯的形成是一个内因和外因共同作用的结果,既需要学校、教师的正确引导,也需要学生自身的主动参与。

培养学生的体育锻炼习惯首先要营造一个良好的外部教育环境,转变传统的教学观念,从灌输式地向学生传授体育的知识、技术、技能,向促进学生的身心发展的方向转变,重视培养学生的体育锻炼能力和体育锻炼习惯养成的教育;同时,对大学生来讲,运动兴趣的培养和锻炼习惯的养成往往是许多人坚持终身体育的第一动因,因此,积极主动地投身于体育锻炼的实践是形成体育锻炼习惯和增强体育意识的首要途径。

(2)大学生体育锻炼习惯的培养是一个对学生的体育锻炼能力进行科学训练和严格督促的科学有序的过程,也是课内与课外相结合的过程。

教育学上有一条基本原理,就是知识可以传授,能力必须训练<sup>[4]</sup>。体育教学的重要工作不完全在于教学生多少体育运动知识,而是要使学生在后天的体育学习和锻炼过程中养成良好的体育锻炼习惯。因此,对大学生体育锻炼习惯的培养是一个科学有序的过程,在体育教学之后“接下去有一段必要的功夫,督促受教育者多多练习。……形成技能技巧不是别人能够代劳的,非自己动手,认真练习不可(叶圣陶)”。

(3)教师是系统化影响学生体育锻炼习惯形成的首要途径,在学生体育锻炼习惯培养方面具有不可替代的作用。

首先,教师对体育锻炼习惯作用的认识直接制约着学生对这个问题的重视程度,其次,教师在培养学生体育锻炼习惯的过程中所选用的内容与方法、提出的要求、督促、评价措施以及教与学的过程中所创设的环境等,都对学生的体育锻炼习惯形成的快慢、性质、稳定程度等方面有直接的影响。“一位教师如果在教学和与学生发生相互作用的过程中不能有效地建立促使学生养成良好学习习惯的环境,那么他很难充分发挥教师的职能”<sup>[5]</sup>。此外,教师需要有在教学和与学生发生相互作用的过程中培养学生良好体育锻炼习惯的自觉意识,教给学生形成良好体育锻炼习惯的具体方法,在课堂中进行实际训练,并给学生课后的体育锻炼行为给予及时

反馈,才能构成最有利于学生养成良好体育锻炼习惯的环境。

(4)学校的体育锻炼风气和相关的规章制度是学生体育锻炼习惯形成的必要保障。

学生对体育锻炼的兴趣和重要性的认识是养成锻炼习惯的基础,必要的学校体育锻炼规章制度是养成锻炼习惯的保证,对体育锻炼内容和方法的熟练掌握是养成锻炼习惯的关键环节。体育锻炼习惯的培养,要从培养学生的兴趣入手,强调运动参与,使学生从体育锻炼中受益,并在制度和考核评价的方法上强化学生的体育锻炼技能。只有使学生从被动、消极的锻炼变成主动、自觉的锻炼时,才能逐渐形成体育锻炼兴趣和习惯。

### 4 对策与建议

(1)培养大学生的体育兴趣、意识,养成自觉进行体育锻炼的习惯,应成为学校体育培养学生终身体育能力的重要目标。学校体育工作者要转变观念,树立“健康第一”的指导思想,体育教学要以培养学生体育意识、教会学生自主进行体育锻炼的内容与方法,培养大学生良好的体育锻炼能力和习惯,为终身体育奠定素质和能力基础。

(2)体育教师应注重激发学生参与体育锻炼的内在动机,使学生掌握独立进行体育锻炼的方法和手段,培养学生体育锻炼活动的兴趣和自主锻炼的能力,为学生养成良好的终身体育锻炼习惯打下基础。这要求体育教师完成“从演员到编导”的角色转变,着眼于学生的体育锻炼能力的培养,切实提高体育基本知识和技能的教学效果以及体育锻炼指导的方法和水平。

(3)在学校管理制度方面,应加强课外体育锻炼的组织和管理,为学生形成科学的体育锻炼能力、养成良好的体育锻炼习惯提供必要的制度保证;同时,增加必要的体育设施和场地器材,为学生体育锻炼提供适宜的环境。

#### 参考文献:

- [1] 程小虎.影响青少年学生体育锻炼习惯形成的调查研究[J].中国学校体育,1998,5:58-59.
- [2] 柯永河.习惯心理学[M].台湾:张老师文化事业股份有限公司,1998:12-16.
- [3] 约翰·布鲁德斯·华生[美].行为主义[M].杭州:浙江教育出版社,1998:22-23.
- [4] 林崇德.学习与发展[M].北京:北京教育出版社,1999:25-29.
- [5] 苏思慧.学习习惯及其形成的影响因素[J].学科教育,1999(9):18-20.

[编辑:郑植友]