

广州大学城研究生参与体育锻炼的现状及其对策

陈淳¹, 罗海燕²

(1.华南师范大学 地理科学学院, 广东 广州 510631; 2.华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

摘 要: 考察广州大学城研究生参与体育锻炼的现状。结果显示: 研究生参加体育锻炼的态度和动机是比较积极的, 但没有养成良好的锻炼习惯; 研究生的身体状况不容乐观, 亟需通过参与体育锻炼来提高体质健康水平; 缺少锻炼同伴和体育兴趣、学校对研究生体育工作重视不够是影响研究生参与体育锻炼的主要原因。研究认为促进研究生体育习惯的养成是根本对策; 针对现状可以通过开设研究生体育俱乐部和研究生体育选修课程; 定期举办研究生运动会以及创设适合研究生体育锻炼的环境等措施来推动研究生体育锻炼的良性发展。

关 键 词: 学校体育; 体育锻炼; 研究生; 广州大学城

中图分类号: G807.4 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2016)04-0102-04

The current situation of postgraduates in Guangzhou University Town participating in physical exercising and its countermeasures

CHEN Chun¹, LUO Hai-yan²

(1.School of Geographical Science, South China Normal University, Guangzhou 510631, China;

2.School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

Abstract: The authors investigated the current situation of postgraduates in Guangzhou University Town participating in physical exercising, and revealed the following findings: the graduates' attitude toward and motive for participating in physical exercising were positive, but they did not form a good exercising habit; their physical conditions were not optimistic, they needed to improve their fitness level via participating in physical exercising; the lack of exercising companions and sports interest, insufficient attention paid by the universities to postgraduate sports work, were the main reasons that affected the postgraduates participating in physical exercising. The authors put forward the following opinions: promoting the formation of postgraduates' sports habits is the fundamental countermeasure; aiming at the current situation, the benign development of postgraduate physical exercising can be boosted via measures such as opening postgraduate sports clubs and elective sports courses for postgraduates, holding postgraduate sports meetings regularly, and creating environments suitable for postgraduate physical exercising, etc.

Key words: school physical education; physical exercising; postgraduate; Guangzhou University Town

1999 年以来, 我国高等教育步入快速发展时期, 高校纷纷通过扩大校区或异地建新校区的方式来满足高等教育扩张的需求。在这样的大背景下, 我国兴起了大学城建设的热潮, 建设大学城成为众多省市整合资源优势、扩大办学规模、提升办学质量的重要举措。广州大学城是在广州市政府的统筹组织和广东省教育行政主管部门的协助下, 在广州市番禺区新造镇小谷

围岛及其南部对岸地区建立的以若干所大学和科研机构为主体构成的城市社区, 总体布局采用“轴线发展+组团放射”结构, 轴线上布局综合发展区、信息与体育共享区及会展文化共享区; 校区部分共分为 5 个组团, 各组团由教学区、生活区、资源共享区、组团公共绿地构成, 10 所大学分布于 5 个组团中。经过十余年的建设与发展, 进驻大学城的学生数量从 2004

收稿日期: 2016-02-16

基金项目: 广州市委托重点课题“广州市文化、旅游与体育融合发展的对策及建议”(2016)。

作者简介: 陈淳(1981-), 女, 讲师, 博士研究生, 研究方向: 思想政治教育。E-mail: chenchun@m.scnu.edu.cn

年的4万人,发展到2014年的16万多人^[1]。

近10年来,为顺应社会、经济、文化、教育等多方面发展要求,我国研究生招生规模逐年扩大。据教育部下发的《2016年全国研究生招生计划的通知》,2016年全国硕士研究生招生总规模为517 200人,比2015年增加4.4%,其中广东招生计划为17 000人,广州部分高校研究生的招生规模已经超过本科生,研究生教育由“精英化”教育进入到“大众化”时代。研究生作为我国高等学校培养的高层次人才,在培养过程中不仅要使他们掌握专业理论知识,同时还要具备良好的身体素质,从而适应社会对人才的需求。所谓“体者,载知识之车而寓道德之舍也”,身体素质是思想道德素质和科学文化素质发展的基础。在全国高校持续扩招研究生的背景下,研究生参与体育锻炼及其生理机能现状值得关注与思考。已有学者对研究生的体育锻炼问题展开研究,但多为宏观的区域调研^[2-3],研究生体育锻炼与心理健康的关系等^[4-5]。也有部分学者对广州大学城体育场馆的经营管理及高校体育产业发展状况进行探讨^[6-7],对学生群体参与体育锻炼情况关注不多^[8]。本研究尝试对广州大学城10所高校(中山大学、华南师范大学、华南理工大学、广州大学、广东工业大学、广东外语外贸大学、广州中医药大学、广东药学院、广州美术学院、星海音乐学院)的研究生展开调研,分析他们参与体育锻炼的动力系统4大因素、生理机能情况及生活习惯,并提出相应的对策。

本研究设计《广州大学城研究生体育锻炼现状调查问卷》,问卷由31道选择题和一道开放性问答题构成。问卷效度运用专家检验法,请5位副教授以上的专家对问卷的内容效度和结构效度进行检验,确认该问卷对问题的研究是有效的。结合专家对问卷的修改意见以及预调研发现的问题,对问卷进行修改,形成最终问卷。同时,采用重测信度法检验问卷信度,所得系数 $R=0.826$,经检验显著水平 $P<0.01$,表明该问卷可靠性较高,符合研究的信度要求。问卷的发放形式及回收状况为:委托10所高校的研究生院干部,以院系为单位,请各院系研究生办公室组织研究生在计算机机房通过网络问卷平台完成问卷的填写,确保调查结果的真实性。10所高校共1 000名硕士研究生完成有效问卷,其中女生569人,男生431人。完成调查问卷的同时,就体育锻炼等问题访问了体育教育界的专家以及部分高校研究生管理部门的领导,并组织了两次焦点小组围绕体育锻炼进行讨论,对20名研究生进行了深度访谈,访谈提纲由10道问题组成,每位学生的访谈时间为30 min以上。

1 广州大学城研究生参与体育锻炼的现状

1.1 研究生体育锻炼的动力系统

从心理学的角度来看,人的行为受到多种驱动力的影响。驱动力主要以个人的需要为基础,由态度、动机和习惯等心理因素组成。

1) 体育锻炼的兴趣。

体育兴趣指的是一种主动认知和优先考虑体育活动的心理倾向,它能让人全情投入体育锻炼并得到积极的体验。因此,体育兴趣是体育参与的基本动力之一。调研发现,25.9%的研究生对体育活动非常感兴趣;35.6%的研究生比较感兴趣;而27.7%的研究生兴趣一般;10.8%不感兴趣。这部分缺乏体育兴趣的群体,就不可能自发进行体育活动,更谈不上形成体育锻炼的习惯。

2) 体育锻炼的态度。

体育态度是一种调节体育行为选择和反应的心理倾向,影响体育锻炼的效率。研究生对体育锻炼的态度可以从认知和意向两个方面得知。在“您认为体育锻炼有助于您的身心健康吗?”这一问题上,有96.9%的研究生认为体育锻炼有助于自己的身心健康,说明广州高校大部分研究生对体育锻炼的重要性高度认同。参与体育锻炼的意向是在对体育锻炼重要性认知基础上形成的情感因素,在“您愿意参加体育锻炼吗?”的问题上,79.2%的研究生比较愿意参加体育锻炼,但还有16.6%的研究生没有参加体育锻炼的积极性。这部分学生虽然认识到体育锻炼的重要性,但未能将认知化为行动。

3) 体育锻炼的动机。

动机是个体的一种内在过程,是促进一个人参与体育活动的内部动因。调查发现,85.2%的研究生把强身健体作为体育锻炼的首要动机,说明绝大部分研究生能正确认识体育锻炼的功能。其次63.8%的通过体育锻炼来缓解压力。还有47.6%的通过体育锻炼来达到减肥健美的目的,这一数据可能跟本次调研中女生所占比例较大有关,但另一方面根据访谈得知,随着就业形势越来越严峻,研究生们除了投身于科研活动之外,也开始意识到形象在求职面试时的重要性,因此通过体育锻炼来达到减肥健美。另外,娱乐消遣、修身养性、兴趣爱好、宣泄情绪、增加运动及交流交际等因素也是研究生参与体育锻炼的动机。总之,研究生体育锻炼呈现出参与动机的多元化特征。

4) 参与体育锻炼的习惯。

习惯是把思想化为行动,把信念变成习性的过程,一旦特定的情景刺激和个体体育参与活动之间形成稳固的联系,就会达到“习惯成自然”的境界。

从体育锻炼的时空特征看, 79.6%的研究生在晚上进行锻炼, 普遍认为白天主要集中精力学习, 到了晚上, 以运动放松紧张的大脑是最佳的方式, 这种分时段的学习和运动还可以节约时间。研究生参与体育锻炼的场地主要集中在本校的运动场地, 占 85.3%; 其他为公寓的楼道、楼下的大平台等空间, 研究生体育锻炼在空间上遵循“就近原则”。

从体育锻炼的频率来看, 59.6%的研究生每周进行 1~2 次的体育锻炼, 有 8.7%的是从不参加体育锻炼的。《全民健身计划纲要》指出在校大学生每人每天需参加 1 个小时的体育活动。但是从调研中得知的研究生参与体育锻炼频度情况和《全民健身计划纲要》中规定的相差较大。体育锻炼的强度从锻炼持续时间和参与锻炼后身体感觉来判定, 研究生每次锻炼持续时间主要集中在 15~30 min 和 30~60 min, 分别占 35.1%和 34.7%, 只有 17.7%的研究生每天锻炼 1 h, 每次参与体育锻炼后身体感觉出大汗者只占 28.7%。

1.2 生理机能情况及生活习惯

采用日本筑波大学片冈晓夫教授设计的《身体感觉评价量表》, 询问被调查者半年内身体是否有不适症状。结果表明, 有 74.7%的研究生感觉“眼睛疲劳”; 54%的觉得自己“没精神”; 43.4%的经常觉得“肠胃不适”; 接下来依次觉得不适症状分别是: 肥胖、失眠、感冒、腰痛、颈椎病、耳鸣。可见, 研究生的生理机能情况并不乐观, 从排名前几位的症状来看, 与研究生长期伏案工作以及背负较大科研压力有关, 各种不适症状在同龄人当中尤为突出。

据“您的日常生活有规律吗?”这一问题的回答反映, 49.1%的研究生能保持早睡早起、按时吃饭的规律性生活; 35.9%的在周一至周五期间能保持规律性生活, 但周末和假期的日常生活规律性则一般; 而有 12.45%的生活是随心所欲, 不太有规律的。有个别研究生在访谈中提到, 他的习惯是午饭前起床, 晚上三四点睡觉。无规律的生活带来身体机能的紊乱, 进一步影响学业的完成。在“您感觉身体不适时, 通常选择哪些方式来增进健康?”问题上, 有 84.2%的研究生选择通过药物或者饮食; 有 69.8%的通过调整生活规律来增进健康; 只有 46.4%的选择通过进行各种体育活动来增进健康, 可见研究生对体育锻炼与身心健康的关系依然存在较大的认知与行为的脱节。

1.3 影响参与体育锻炼的主客观因素

影响研究生参与体育锻炼的因素包括主客观两个方面。主观因素主要是缺乏锻炼伙伴和体育兴趣, 研究生们希望能找到志同道合的伙伴一起参加体育锻炼, 但事实上由于大家的学习时间安排不一致, 很难

协调在一起去锻炼。因此, 在调研中发现首选跑步作为体育锻炼项目的研究生达到 73.6%; 与体育锻炼的项目类型相吻合的情况是, 在体育锻炼的形式上, 个人自由锻炼占 75.1%; 有部分研究生则因自身没有培养起一两项体育运动的兴趣, 除非有外在的动力唤起, 否则长期不参加体育锻炼。研究生们认为参加体育锻炼的必备条件包括: 有固定的时间、热爱体育锻炼、克服自己的惰性以及有场地器材。客观方面是高校缺乏对研究生体育锻炼的有效引导和组织。参与调研的广州市 10 所高校, 除了体育专业, 其他专业都没有开设研究生体育课。当问及“是否希望开设体育课”时, 有 56.2%研究生希望开设体育课, 且需求比较迫切。其次, 在调研中 24.9%的人回答研究生院(处)从不开展课外体育活动, 29.8%的人回答不清楚情况。可见, 高校对研究生课外体育活动的重视度有待提高。

2 促进研究生参与体育锻炼的建议

2.1 促进研究生体育锻炼习惯的养成

据以上分析可知, 广州大学城研究生群体对体育锻炼的重要性都有明确的认识, 体育锻炼的态度和动机是比较积极的, 但锻炼的频率和强度不足。一方面高度认同体育锻炼的重要性, 但另一方面却在行动上缺乏参加体育活动的积极性, 体育锻炼知行脱节情况较突出。本质的原因是研究生没有形成体育锻炼的习惯。习惯是人们深思后而做出的选择, 即使过了一段时间不再思考却仍继续、往往每天(周)都在做的行为^[9]。针对研究生的学习和生活方式都相对独立的特点, 可以考虑通过运动 APP(Application, 应用程序)来促进该群体体育习惯的养成。美国著名心理学家和教育学家霍华德·加德纳^[10]曾指出: 当今的大学生是“APP 一代”, 他们“不仅沉浸在 APP 里, 而且把整个世界认为是 APP 的组合, 把自己的生命看作是一系列有序 APP 的集合, 又或者在很多情况下, 是一个单一的、延展的、从摇篮到坟墓的超级 APP。”APP 已经全方位嵌入到“90 后”大学生包括研究生的日常学习工作中。因此, 引导和鼓励研究生通过使用运动 APP 养成体育锻炼的习惯具有一定的可行性。人们持续运动并逐渐将运动变成习惯, 主要是运动者希望能得到一种特殊的奖赏。大部分研究生希望通过体育锻炼达到“强身健体”、“减缓压力”以及“减肥健美”等身体内在或外在的奖赏, 这种自我奖赏也可以让体育活动变成一种习惯。但这种奖赏本身并不足以让新习惯持续, 只有人们的大脑开始预期奖赏, 渴求获取成就感时, 人们才会自觉地参与运动。运动类 APP 的暗示作用不仅能够触发参与者运动锻炼的惯常行为, 还能触发人

对于即将到来的运动奖赏的渴求。通过运动类 APP 的群晒、点赞、排名、分享等积极的社会互动,尤其是 APP 运动数据的直观呈现,使运动者拥有很强的把控感和自主性,更有利于形成体育锻炼习惯^[11]。研究生还可以借助运动 APP 在大学城中结识到思想相融和需求相通的伙伴,并在交流互动中建立起亲密关系,增强归属感,形成体育锻炼共同体。

2.2 开设研究生体育俱乐部和体育选修课

Bailey^[12]认为,健康的身体会带来健康的头脑。相比那些不运动的学生,经常参与体育锻炼的学生总是得到更高的分数并且勇于追求更高的学习目标。这主要因为体育锻炼能够增进大脑血液循环,保持思维敏捷从而提高学术成就。在研究生还没有树立终身体育理念的情况下,为了能够推动研究生的体育锻炼,可以依托广州大学城高校联盟,加强校际交流与资源共享,充分利用广州大学城亚运会后设施齐全的体育场馆,开设研究生体育俱乐部,满足 90 后研究生的个性化体育锻炼需求。按照学生的兴趣和体育场馆的实际情况,可设立各专门俱乐部,如竞技俱乐部、休闲健身俱乐部、民族传统俱乐部等。研究生们既可以到俱乐部选择自己喜欢的锻炼项目,也可以邀上三五好友一起去锻炼,具有较灵活的选择空间。另外可考虑结合学生的需求开设研究生体育选修课程。2002 年 8 月,教育部颁发的《全国普通高校学校体育课程教学指导纲要》第六条指出,“普通高校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课”。这说明研究生的体育教育问题已经被提上日程。研究生的体育课程应主要考虑体育锻炼兴趣的培养以及体质的增强和提高。据访谈,广州大学城 10 所高校目前已开设有 32 项不同项目的体育课程,学校可在研究生培养方案设计上鼓励研究生跨校选修体育课,顺应研究生教育发展的需要。

2.3 努力创设吸引研究生体育锻炼的环境

在访谈中研究生提出他们也需要阳光体育节,建议广州高校的阳光体育节应将研究生纳入其中,在校内或以学院,或以专业为单位因地制宜开展活动。也可以利用广州大学城汇聚众高校的优势,成立大学城研究生体育社团,组织开展同专业跨校际的研究生专项体育比赛,如羽毛球比赛、乒乓球比赛等,通过跨校际的体育活动交流,增进研究生之间的相互了解,有助于专业上的跨校合作。学校在体育设施设置工作上应尽量结合研究生的锻炼特点,采取就近原则,在研究生公寓附近设立俱乐部活动室,在公寓或者实验

室楼下设置健身器材,使体育锻炼融入到研究生的日常生活当中。由于接近 80% 的研究生选择在晚上时段进行锻炼且多选择夜跑的方式,各高校需加强运动场照明设施等的配套建设,并根据夜跑的情况制定相应管理办法以及应急预案,确保研究生夜间锻炼的安全性和身体健康。

参考文献:

- [1] 邱丽. 广州大学城十年破茧大变身——“广州大学城建设 10 周年成果展暨广州大学城高校联盟成立仪式”启动[J]. 广东教育(综合), 2015(2): 6
- [2] 谭晶晶. 湖北省六所高校硕士研究生体育生活方式与影响因素的研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2013.
- [3] 闫振龙, 单紫徽, 喻龙. 陕西省高校研究生体育锻炼情况与健康状况的相关性研究[J]. 西安交通大学学报(社会科学版), 2014, 34(4): 116-122.
- [4] 王莉. 体育锻炼对在读硕士研究生心境的影响研究[J]. 体育文化导刊, 2014(1): 145-147.
- [5] 苏荣海, 孙璞. 研究生心理障碍与体育锻炼的相关性研究[J]. 北京师范大学学报(自然科学版), 2011, 47(1): 108-110.
- [6] 刘学谦, 冯云辉. 广州大学城高校体育场馆经营管理模式[J]. 体育学刊, 2010, 17(7): 109-112.
- [7] 郑汉山. “幸福广州”背景下广州大学城高校体育产业开发的 SWOT 分析[J]. 广州体育学院学报, 2012, 32(5): 50-55.
- [8] 刘少青. 普通高校女硕士研究生体育锻炼现状调查——基于广州大学城 10 所高校的调查分析[D]. 广州: 广州大学, 2013.
- [9] Charles Duhigg. 习惯的力量[M]. 吴奕俊, 译. 北京: 中信出版社, 2013(4): 46-49.
- [10] GARDNER H, DAVIS K. The app generation: How today's youth navigate identity, intimacy, and imagination in a digital world[M]. New Haven, CT: Yale University Press, 2013: 7.
- [11] 刘传海, 王清梅, 钱俊伟. 运动类 APP 对体育锻炼行为促进和体育习惯养成的影响[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2015, 29(3): 109-115.
- [12] Bailey R. Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes[J]. Journal of School Health, 2006, 76(8): 397-401.