

内蒙古高校大学生休闲体育现状调查研究

包 睿

爱丁堡大学，莫雷教育与体育学院，英国 爱丁堡

收稿日期：2023年11月9日；录用日期：2023年12月11日；发布日期：2023年12月19日

摘 要

2021年7月份，国务院颁布了《全民健身计划(2021~2025年)》，部署了全民健身的一系列工作，这对21世纪的在校大学生应具备的基本素质提出了新的要求。而目前我国大学生的体质与健康状况不容乐观，改善大学生的身心健康水平已成为亟待解决的问题。本文以内蒙古六所高校中的非体育专业的本科生为调查对象，通过发放问卷，了解大学生的休闲体育参与情况、休闲体育认知、休闲体育对大学生的影响及他们的休闲体育消费情况，基于问卷数据，分析大学生休闲体育的特点及影响因素，发现存在的问题，并提出相关建议，以促进内蒙古高校休闲体育的健康发展。

关键词

内蒙古高校，大学生，休闲体育

Research on Current Situation of Leisure Sports of University Students in Inner Mongolia

Rui Bao

Moray House School of Education and Sport, University of Edinburgh, Edinburgh, UK

Received: Nov. 9th, 2023; accepted: Dec. 11th, 2023; published: Dec. 19th, 2023

Abstract

The State Council promulgated the national fitness plan (2021~2025) in July 2021, which deployed a series of work of national fitness, putting forward new requirements for the basic qualities that university students should have in the 21st century. At present, the physical and health status of university students in China is not optimistic. Improving the physical and mental health of university students has become a problem to be solved. This paper takes non-sports major under-

graduates in six universities in Inner Mongolia as the survey objects. Questionnaires are distributed to investigate university students' participation in leisure sports and their cognition of leisure sports, the influence of leisure sports on university students and their consumption of leisure sports. Based on the questionnaire data, this paper analyses the characteristics and influencing factors of university students' leisure sports, and explores the existing problems. Some relevant suggestions are put forward to promote the healthy development of leisure sports in universities in Inner Mongolia.

Keywords

Universities in Inner Mongolia, University Students, Leisure Sport

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

2021 年 7 月份，国务院颁布了《全民健身计划(2021~2025 年)》，部署了促进全民健身向更高水平发展、更好满足人民群众的健身和健康需求的一系列工作。这份全民健身计划指出，我们要在党中央，国务院的引领下，深入贯彻实施全民健身计划，提高全民健身计划的公共服务水平，增多有关全民健身的设施设备与场馆，广泛开展全民健身活动及比赛，提高健身健康运动的指导服务水平，激发民众的参与积极性，促进社会性体育的高质量可持续发展，从而快速推动体育产业健康发展，营造全民健身的社会性氛围。以便更好地满足人民的健身与健康的需求，快速推动我国的体育强国和全民健身国家的建设发展，早日实现健康中国的宏伟目标。[1]《全民健身计划(2021~2025 年)》将强身健体的观念根植于人们心中，同时也对 21 世纪的在校大学生应具备的基本素质提出了新的要求。随着社会的发展，人民的生活水平有了极大的提高，充分的物质享受给人们的健康带了新的威胁，“亚健康状态”的群体不断扩大。我国大学生的体质与健康状况亦不容乐观。不健康食品的摄入、沉重的课业压力、不规律的作息时间、缺乏体育锻炼等因素造成了很多大学生处于“亚健康状态”。因此改善大学生的身心健康水平已经成为了社会普遍重视和亟待解决的问题。

休闲体育是当代较为流行的一种运动方式。([2], p. 295)我国学者卢峰认为：休闲体育是“在相对自由的社会生活环境和条件下，人们自愿选择并从事的各种形式的体育活动的统称，它是体育的一种社会现象，也是体育的一种存在形态，是社会休闲活动的主要方式之一”。([3], p. 34)休闲体育不仅能够增强大学生的体质，提高大学生的运动能力，还能缓解他们在学习和生活中的巨大压力。因此，养成大学生们热爱运动、享受运动的习惯，从而引导他们建立起以休闲体育运动为基础的健康的的生活方式，不仅是国家政策的要求，也是提高大学生体质的必然选择。因此，研究大学生参与休闲体育的现状尤为重要。

2. 研究对象与研究方法

通过查阅已有的文献资料，发现以内蒙古高校大学生的休闲体育为研究对象的研究很少。因此，本文对内蒙古高校大学生休闲体育现状展开研究，以内蒙古大学、内蒙古师范大学、内蒙古财经大学、内蒙古工业大学、内蒙古农业大学、内蒙古民族大学等六所高校中的非体育专业的本科生为调查对象，本

科生的休闲体育参与情况、休闲体育认知、休闲体育对大学生的影响及休闲体育消费为研究内容。

根据论文研究目的和研究内容,本文采用自编问卷进行调研,设计了题为《内蒙古高校大学生休闲体育现状调查研究》的问卷,在发放问卷前,为了保证问卷设计的质量,咨询了三名专家的意见,根据专家意见对初拟问卷进行修改、补充和完善,确定了正式的调查问卷,了解内蒙古高校大学生休闲体育现状。基于问卷数据,分析内蒙古高校大学生休闲体育的特点及影响大学生休闲体育的因素,在此基础上探讨相应的发展对策与建议,以期内蒙古高校休闲体育教育改革和大学生休闲体育的研究提供相应的信息支撑和借鉴。

3. 研究结果与分析

本次调查通过问卷星共发放 1135 份问卷,其中有效问卷为 1135 份,有效率达 100%。在有效问卷中,男生 274 人,占比比例为 24.14%;女生 861 人,占比比例为 75.86%。其中一年级学生 497 人,占比 43.79%;二年级学生 152 人,占比 13.39%;三年级学生 249 人,占比为 21.94%;四年级学生 237 人,占比 20.88%。

3.1. 内蒙古高校大学生休闲体育参与情况

调查发现,内蒙古高校大学生对休闲体育的喜爱程度较高,23.35%的大学生非常喜欢休闲体育运动,40.26%的大学生比较喜欢休闲体育运动。对参与的休闲体育运动项目的统计结果表明,内蒙古高校大学生喜欢参与的休闲体育运动项目,前三位分别是羽毛球、篮球和排球,项目分布反映出学生喜欢的休闲体育项目对场地要求不高,运动技能的难度较低,容易上手,运动的健身性、趣味性、娱乐性较强,且较为激烈,紧张刺激,因此对大学生产生了较大的吸引力。大学生参与度最低的三个项目则是高尔夫球、攀岩、网球,因为此类运动对场地要求较高,场地较少会造成此类运动成为小众化运动项目。另一方面,高尔夫、攀岩、网球对技术要求较高,需要较强的专业运动技能,使得大学生在进行此类运动时难度增加。所以,在这种情况下,除羽毛球、篮球、排球之外,大学生们更愿意参与足球、游泳、滑雪、乒乓球、登山等休闲体育运动。

通过调查参与休闲体育的次数得知,61.94%的大学生每周参加休闲体育运动 1~2 次,17.89%的大学生参加 3~4 次,11.54%的大学生每周参与 0 次,仅有百分之 8.63%的大学生每周参加 5 次及以上。

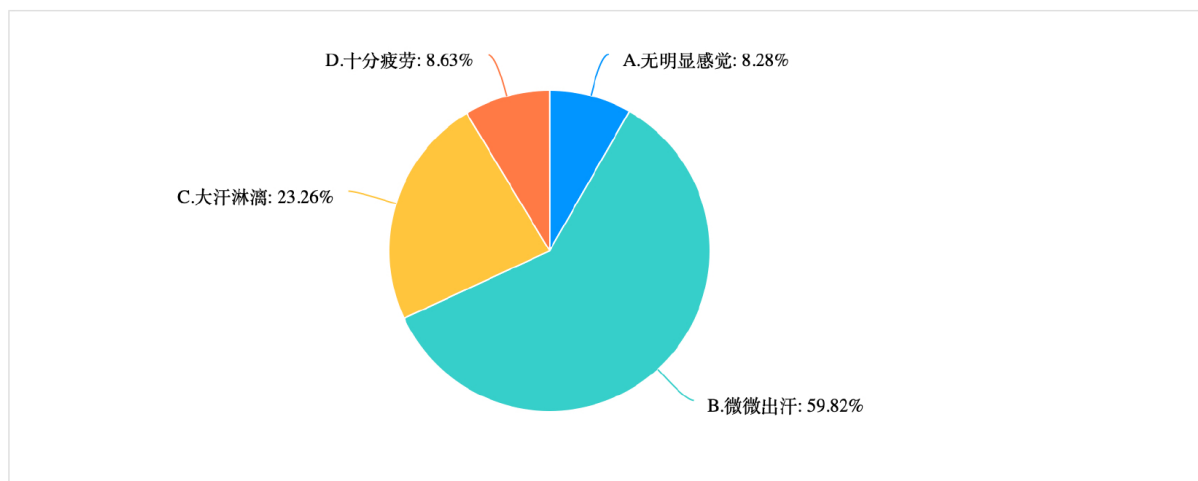


Figure 1. Survey of intensity of participation in recreational sports activities

图 1. 参加休闲体育活动的强度调查

参加休闲体育的大学生中, 63.26%的学生运动平均时长在 30 分钟~60 分钟之间, 25.64%的大学生运动平均时长为 60 分钟~90 分钟, 7.14%的大学生平均时长达到了 90 分钟~120 分钟, 仅有 3.96%的大学生参加休闲体育运动的平均时长达到了 120 分钟~150 分钟。无论是从每周参加休闲体育的次数来看, 还是从参与休闲体育运动的平均时长来看, 大学生参与休闲运动的情况都不是特别乐观, 参与积极度较低。

有研究表明, 一周参加三次休闲体育运动, 每次运动时间在一个小时左右, 对大部分人来说是较为科学的, 其运动频率不仅可以有助于提高身体的各项机能, 而且很小概率会产生运动疲劳、受伤等消极的影响。所以, 在有限的空闲时间里合理安排好运动的时间和频率, 才能起到强身健体的作用。

图 1 显示, 59.82%的学生参加运动后会微微出汗, 大汗淋漓的人数则占比达到 23.26%, 而只有 8.63%的人感觉十分疲劳, 另外 8.28%的大学生无明显感觉, 这说明大部分大学生参加休闲体育运动是以健身健体为主要目的。通过参加运动来缓解压力是一个不错的选择, 但运动强度过大, 使人感觉十分疲劳, 反而不利于身体健康。所以建议大学生在参加休闲体育运动时, 运动强度不要太大, 这样既达到了缓解压力、愉悦心情的作用, 又提高了身体的机能, 增强了体质。

内蒙古大学生参与休闲体育活动的场馆比较多元化, 主要集中在校内免费场馆、校外免费场馆、公园和广场等地。当今社会发展较快, 校内及社会的体育基础设施逐步完善, 为大学生提供了各种形式的体育场馆和场地来进行休闲体育运动, 这为大学生们进行喜爱的休闲体育运动提供了极大的便利, 但是仍有部分休闲体育项目的场馆较为紧缺, 学生只能选择在校外收费场馆进行运动, 这也反映出内蒙古高校的休闲体育的场馆设施条件不能满足大学生当前的运动需求, 供需相对不平衡。

3.2. 内蒙古高校大学生休闲体育的认知情况

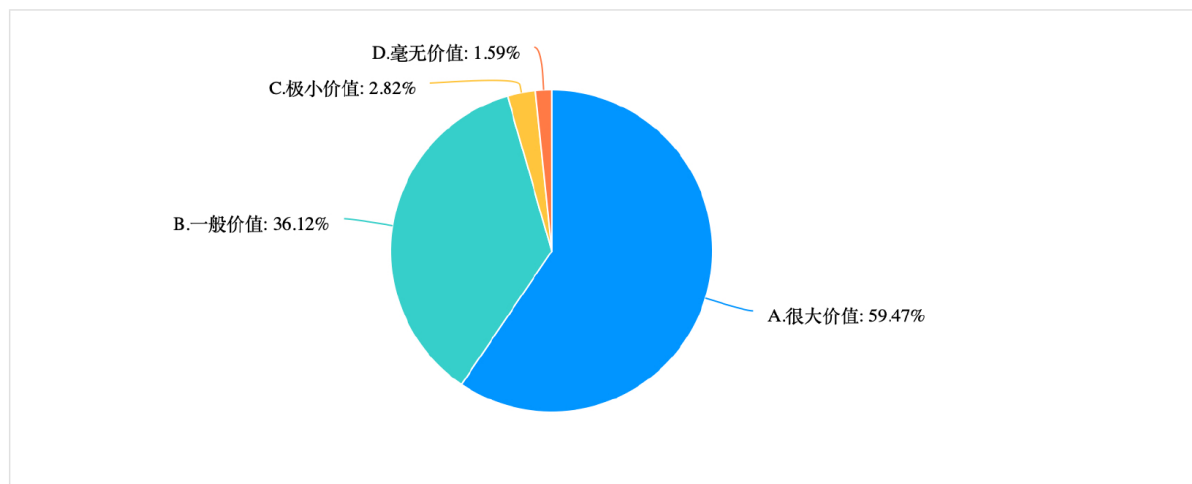


Figure 2. Survey of the value of recreational sport

图 2. 休闲体育的价值调查情况

图 2 显示, 59.47%的受访者认为休闲体育有很大价值, 36.12%的大学生认为休闲体育价值一般, 认为休闲体育运动价值极小或毫无价值的大学生分别占比 2.82%和 1.59%。半数以上的学生认为休闲体育有较高的价值, 这种认知有利于休闲体育的良性发展。学校应加大对休闲体育的宣传力度, 帮助所有的学生了解休闲体育对人的积极作用, 鼓励学生积极参加体育活动, 创造良好的休闲体育环境。使更多的学生加入到锻炼的队伍。

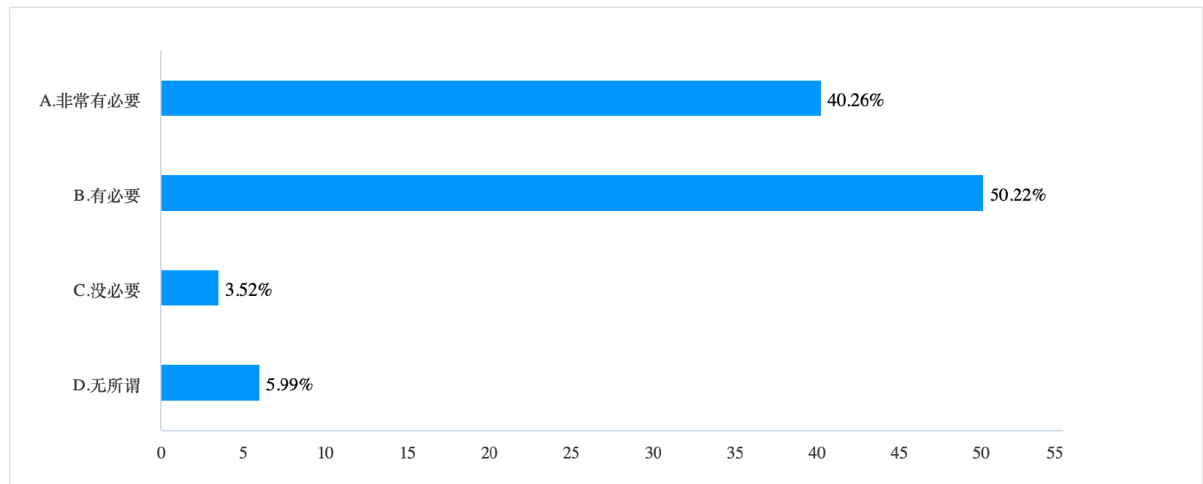


Figure 3. Survey on the need to popularise knowledge of recreational sports

图 3. 普及休闲体育知识必要性的调查

图 3 显示, 40.26%的大学生认为非常有必要进行休闲体育知识的普及, 50.22%的大学生认为有必要进行休闲体育的知识普及, 5.99%的大学生觉得无所谓, 而只有 3.52%的大学生觉得没有必要进行休闲体育的知识普及。从显示结果看, 对一些学生进行休闲体育知识的普及教育是必要的。

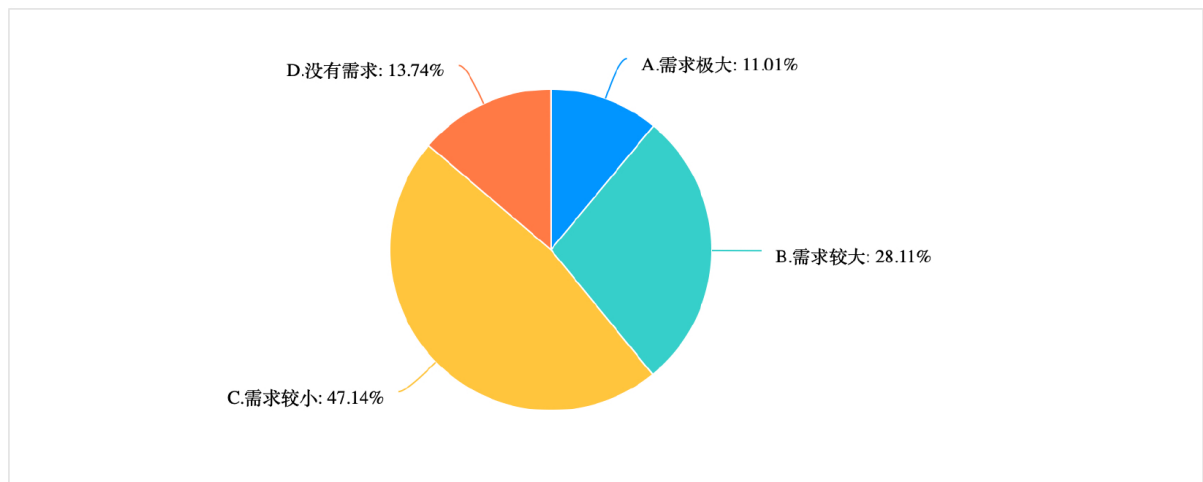


Figure 4. Survey of Instructional Needs for Recreational Sport-Specific Skills

图 4. 对休闲体育专项技能的指导需求调查

如图 4 所示, 11.01%的大学生对休闲体育专项技能的指导需求极大, 28.11%的大学生对休闲体育专项技能的指导需求较大。有些运动项目对运动技能有很高的要求, 而且短时间内难以掌握, 技能的缺失会对运动表现产生极大的影响, 热爱这些项目的同学就会迫切地需要技能的指导。相反, 47.14%的大学生对休闲体育专项技能的指导需求较小, 13.74%的大学生没有需求。究其原因在于一些休闲体育项目, 如跑步、散步等对于运动技能几乎没有要求, 便于进行运动。另一个原因是由于受访者的运动动机造成的, 因为他们参加休闲运动, 仅仅是为了休闲娱乐, 而不是为了学习运动技能, 只要能够愉悦身心便达到了休闲的目的。

通过了解大学生参与休闲运动的动机可知, 大部分学生认为休闲体育运动能够强身健体、增强体质、锻炼身体、塑形美体。还有一部分学生参加运动是想释放生活和学习中的各种压力。而提高竞技能力、

结交新朋友、提高社交能力等也是部分学生参与休闲运动的动机。参与运动是为了提高生活的品质与质量的学生所占比例相对较小。整体上看,位居前两位的动机是强身健体和释放压力,这反映出大学生比较重视自己的身心健康,通过休闲体育将身心健康的理念落实到位,为未来生活打下坚实的健康基础。

3.3. 休闲体育对内蒙古高校大学生影响的调查

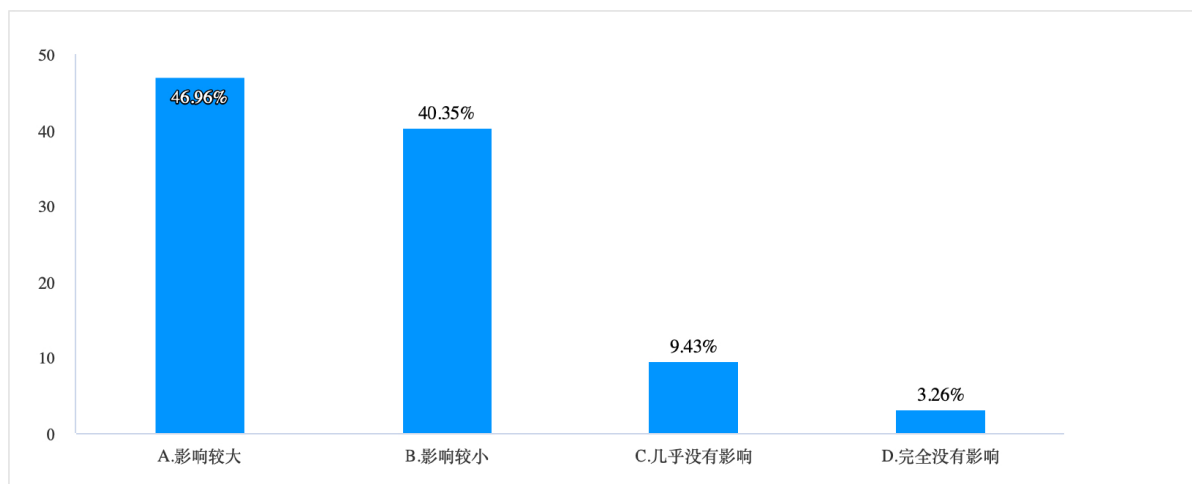


Figure 5. Survey of the impact of recreational sport on life

图 5. 休闲体育对生活的影响调查

如图 5 所示, 46.96%的受访者认为休闲体育对他们的生活影响较大, 40.35%的学生认为影响较小, 认为几乎没有影响和完全没有影响的分别占 9.43%和 3.26%。休闲体育对大学生的影响主要体现在身心两方面。

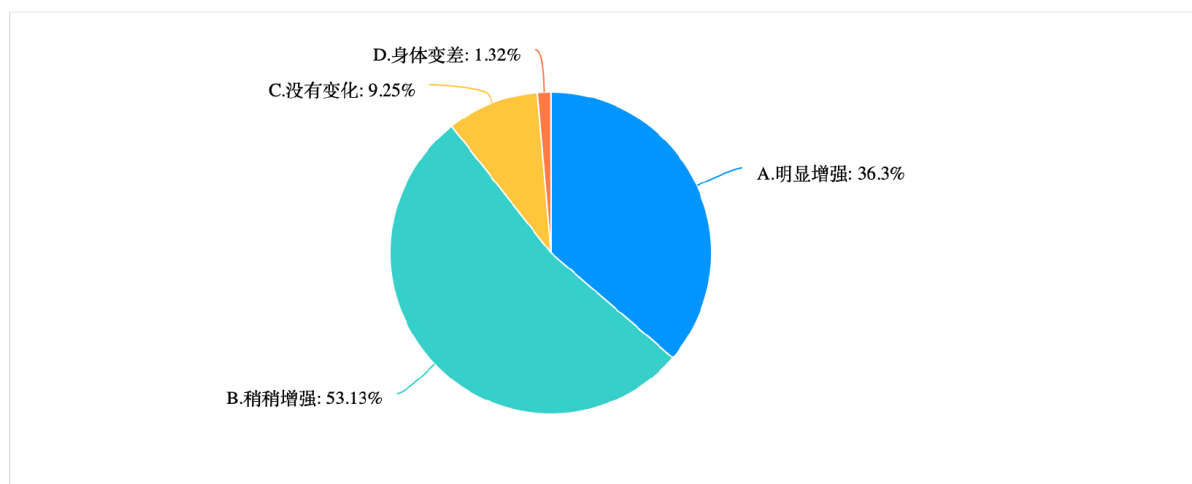


Figure 6. Survey of physical functioning status after participation in recreational sports

图 6. 参与休闲体育后身体机能状态调查

图 6 显示, 大学生参与休闲体育活动后感觉身体机能状态明显增强的比例达到了 36.3%; 感到稍稍增强的达到了 53.13%, 体现了休闲体育对健康的积极影响, 这会对他们以后的休闲体育活动起推动作用。而 9.25%的大学生感觉身体机能状态没有发生变化, 1.32%的学生感觉身体变差。出现这种情况的原因可

能是因为运动后的肌肉酸痛和疲劳，使身体产生不适的感觉。或者运动时间过长、运动强度过大，让人体产生病理性反应。因此，学校应指导学生选择适合自身健康状况的项目，并合理科学地安排运动时间和运动强度。这样即能释放压力、调节心情，又能得到锻炼，增强体质。

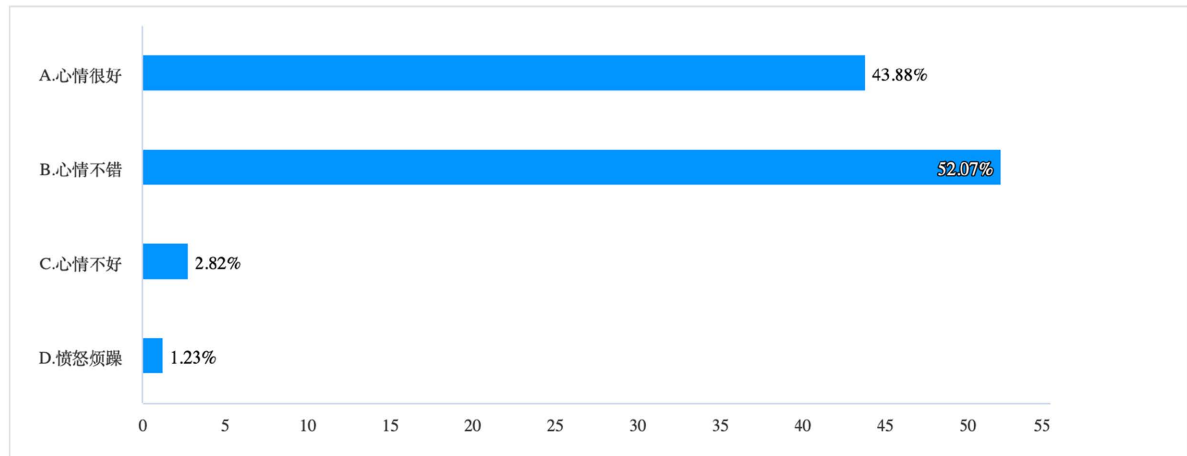


Figure 7. Mood survey after participating in recreational sports

图 7. 参与休闲体育后的心情调查

如图 7 所示，参与休闲体育后感到心情很好或心情不错的大学生占比分别为 43.88%和 52.07%，这说明有九成以上的学生在参加休闲体育后感觉到快乐，体现了休闲体育调节心情的价值。他们在休闲体育中体验到的乐趣为他们长期的休闲体育活动奠定了基础。但也有 2.82%的学生在运动后感觉心情不好，还有 1.23%的学生感到愤怒烦躁。出现这种情况的原因：不懂如何运用科学、合理的锻炼方法；运动技能差，在运动中体验到挫败感；出现运动损伤等。

3.4. 内蒙古高校大学生休闲体育消费调查

体育消费是指大众在进行休闲体育活动过程中所产生的与体育活动相关的经济产出。体育消费分参与型体育消费、观赏型体育消费以及实物型体育消费三种。

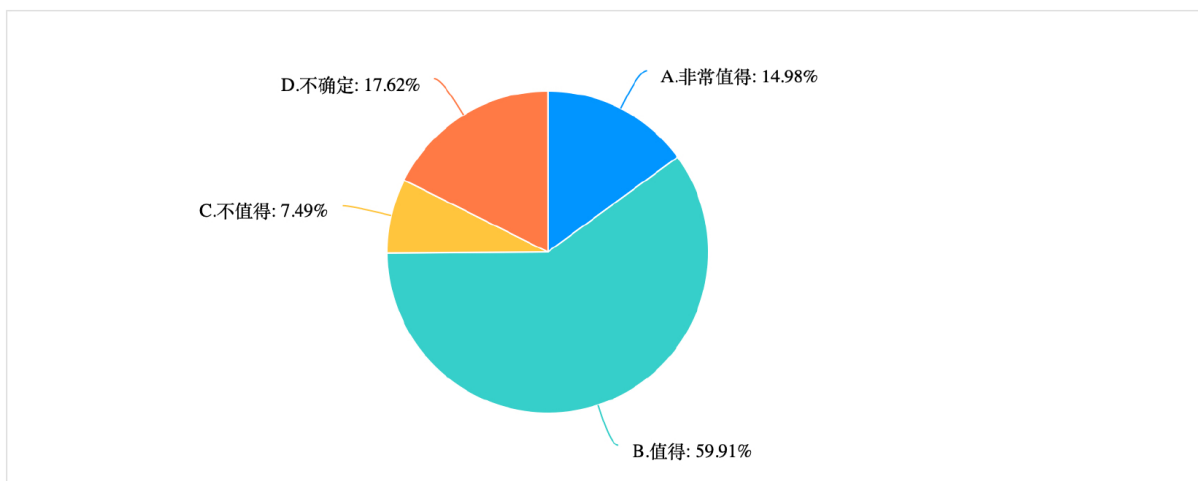


Figure 8. Consumption intention survey in recreational sports

图 8. 休闲体育中消费意愿调查

图 8 显示, 14.98% 的大学生认为非常值得在休闲体育中消费, 59.91% 的大学生认为值得在休闲体育上进行消费, 只有 7.49% 的大学生觉得不值得消费, 不确定是否值得的大学生占比为 17.62%。对体育消费的认知不同、对体育的喜爱程度不同、经济条件不同等种种原因导致了大学生的不同体育消费观。

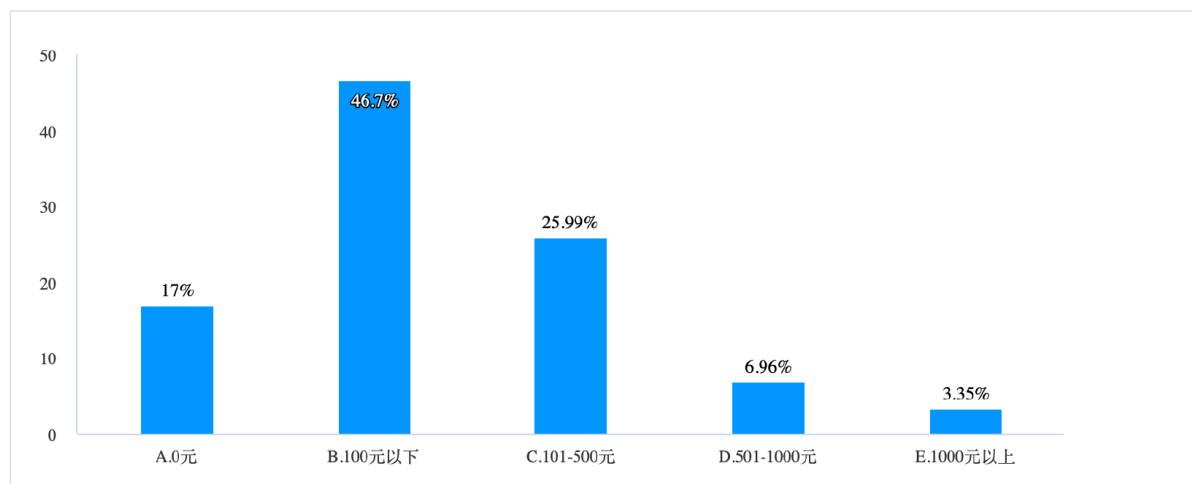


Figure 9. Survey of average annual amount spent on leisure sports

图 9. 平均每年在休闲体育的消费金额调查

如图 9 所示, 17% 的大学生平均每年的体育经费支出为 0 元, 46.7% 的大学生平均每年消费金额在 100 元以下, 年消费金额在 101~500 元和 501~1000 的学生占比分别为 25.99% 和 6.96%, 平均消费金额在 1000 以上的学生只有 3.35%。这表明内蒙古高校大学生的休闲体育消费水平整体较低, 有待改善。

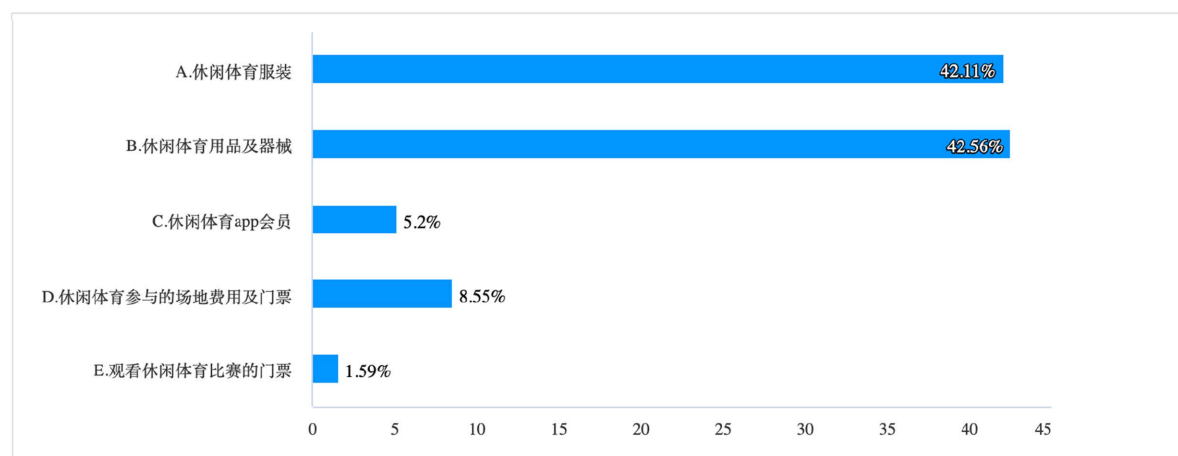


Figure 10. Survey of types of consumer spending on recreational sports

图 10. 休闲体育消费支出类型调查

如图 10 所示, 内蒙古高校大学生的休闲体育消费主要集中在实物性消费, 即休闲体育服装消费和休闲体育用品及器械消费。在充值休闲体育 APP 会员、参与休闲体育运动的场地费用及观看休闲体育比赛的门票等方面消费较少, 即非实物型消费较低。这种消费现象是不合理的。适当的非实物型消费是休闲体育活动得以操作的基本前提。

这种消费结构的形成有多方面的原因: 一是大学生的经济来源主要依靠父母资助, 在消费能力上相

对受限。二是体育服装等实物兼具运动和日常生活所需的效用。三是在内蒙古地区举办的高水平休闲体育赛事相对较少,赛事知名度与观赏度不足,较难吸引大学生购买门票去现场观看比赛,一定程度上影响了他们的观赏型体育消费。

4. 结论与建议

4.1. 结论

1、内蒙古高校大学生喜欢参与的休闲体育项目,前三位分别是羽毛球、篮球和排球,参与度最低三个项目则是高尔夫球、攀岩和网球,技能要求高、场地较少造成此类运动成为小众化运动项目。

2、大学生在参加休闲体育运动时,运动强度适中,这说明大部分大学生参加休闲体育运动是以健身健体为主要目的。但从每周参加休闲体育的次数和平均运动时长来看,大学生参与休闲运动的情况不是特别乐观,参与积极度较低。

3、大学生参与休闲体育活动的场馆比较多元化,主要集中在校内免费场馆、校外免费场馆、公园和广场等地。部分休闲体育项目的场馆较为紧缺,学生只能选择在校外收费场馆进行运动,这反映出内蒙古高校的休闲体育的场馆设施条件不能满足大学生当前的运动需求,供需相对不平衡。

4、半数以上的内蒙古高校受访大学生认为休闲体育有较高的价值,认为有必要进行休闲体育的知识普及,但大部分大学生对休闲体育专项技能的指导需求不大。

5、通过了解大学生参与休闲运动的动机可知,大部分学生认为休闲体育运动能够强身健体、增强体魄、锻炼身材、塑形美体和释放压力,这反映出大学生比较重视自己的身心健康,通过参与休闲体育落实身心健康的理念。

6、近半数的受访者认为休闲体育对他们的生活影响较大,影响主要体现在身体机能状态的变化和心情变化两方面。

7、内蒙古高校大学生的休闲体育消费水平整体较低,休闲体育消费主要集中在实物性消费,参与型体育消费和观赏型体育消费较低。

4.2. 建议

1、增加体育场地建设的经费投入,建设网球场、攀岩馆等,从而大力发展此类因场地限制而小众化的休闲体育项目。对学生免费开放收费的校内场馆,完善休闲体育设施,满足学生的运动需求。

2、加强休闲体育的宣传力度,在内蒙古的高校中举办休闲体育的相关讲座,普及休闲体育知识,积极帮助学生树立正确的体育健身观。

3、开展各种娱乐性较强、趣味性较高的休闲体育活动,增强大学生们参加休闲体育的兴趣。结合相关民族文化、民族特色、当地传统体育项目等来组织学生开展相关休闲体育活动。([4], p. 12)

4、引导学生合理利用业余时间主动参加运动,增加休闲体育时间和频率,推动内蒙古大学生休闲体育的健康发展。

5、引进休闲体育专业人才,加大对大学生休闲体育专项技能的指导,提高他们在运动中的体验感。

6、引导学生树立正确的休闲体育消费观,使他们的体育消费方式更加多元化,科学合理地分配参与型体育消费、观赏型体育消费以及实物型体育消费的比例。

参考文献

- [1] 全民健身计划(2021-2025 年) [EB/OL].
<https://baike.so.com/doc/30091454-31712156.html>, 2021-07-18.

- [2] 胡毅. 大学生休闲体育现状开展调查分析[J]. 教育现代化, 2018, 5(47): 295-296.
- [3] 卢锋. 休闲体育概念的辨析[J]. 成都体育学院学报, 2004, 30(5): 32-34.
- [4] 王盛国. 健康中国背景下大学生休闲体育的现状及其必要性分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(30): 10-12.