

影响大学生田径健身因素分析

骆晓玲

(武汉工程大学体育部,湖北 武汉 430205)

摘要:通过对高校大学生田径健身运动的现状调查研究,阐明了田径健身运动在大学生中的地位;详细分析了影响大学生选择田径健身运动的各种因素,并提出相应的解决措施。

关键词:大学生;田径运动;田径健身

中图分类号:G82;G642.0 **文献标识码:**A

田径运动是一项古老而悠久的运动项目,它在社会生产力变革的各个时期中都扮演着重要的角色,充分满足了人们生存与健康,身体与精神的社会需求,被冠名为“运动之母”。然而,现今随着各种时尚现代的健身项目流行与传播速度的加快,田径运动发展的空间越来越窄,致使它的群众基础日趋薄弱。现代田径健身运动要想再树民众形象,必须要在当代大学生的身上下功夫,才能使田径健身运动走出低谷。目前我们的首要任务是了解大学生的运动心理,调查影响大学生田径健身的各种因素,找出存在的若干问题,针对问题提出切实可行的改革方案,这对田径健身运动在大众健身运动中形象的重塑有着重要的意义。

一、研究对象及研究方法

(一)研究对象

武汉工程大学在校大学生。

(二)研究方法

1. 文献资料法。

利用中国学术期刊网数据库查询大量田径健身项目的文献资料,了解本研究方向的研究现状。

2. 访谈法。

对武汉工程大学在校大学生进行个别访谈和集体座谈。

3. 问卷调查法。

对武汉工程大学在校学生进行问卷调查,共发放200份,回收192份,有效回收率为94.5%。

4. 数理统计法。

通过计算机进行常规统计和分析处理。

二、研究结果与分析

(一)现状及存在的问题

表1 影响我校大学生采用田径健身的诸多因素

	社会影响 %	家庭影响 %	社会宣传 %	明星影响 %
田径类	7.6	8.9	0.3	58.3
球类	33.6	30.2	7.5	21.8
武术类	20.1	21.4	35.7	14.4
健身操类	27.5	26.7	56.3	5.5
民族传统类	11.2	12.8	0.2	—

从以上表格数据和访谈结果可知:(1)老一辈人作为社会大众体育的主导,作为对下一代健身思想的重要影响者,他们更趋向于民族传统类、武术类以及简单的球类运动(如羽毛球,乒乓球等),严重影响了大学生的健身选择;(2)学校在田径教学体制方面存在诸多的不足,限制了大学生的田径需求;(3)田径项目相关产业发展滞后,致使田径健身运动的社会影响力不足,追求时尚的大学生不愿投入;(4)田径项目本身规则严格,过于死板,影响大学生的学习兴趣。

(二)社会环境是影响大学生田径健身的主要因素

作为社会的人,既推动社会向前发展,又受制于社会的发展,因此,社会环境必然会影响大学生的社会行为,即使在选择健身方式上也不例外。

1. 社会文化。新中国成立后,体育运动得到了迅速发展,但在发展不久又受“冷战”和“文化大革命”的影响,体育事业基本停滞不前,田径运动在这一时期发展同样缓慢。

改革开放后,随着我国综合国力的增强,国际地位的提高,各项事业蒸蒸日上,各种健身运动项目也相应蓬勃发展。但由于受社会文化的影响,田径运动在老一辈人的心目中的地位不是很高,认识不足,这在调查问卷的个别环节中已有所体现。

现。同时,这种认知方式也同样影响了下一代,从表 2 可以得到如实的反应(见表 2)。

表 2 大学生受父母健身方式影响程度

影响程度	很深	比较深	一般	很少	没有
百分比(%)	19.1	44.7	25.6	10.4	0.2

对策:社会文化的影响虽然根深蒂固,但并不代表没有可突破的方向。笔者认为田径健身应该以自身文化渊源的宣传入手,明确现代田径健身的方向,努力适应广大民众与高校学生的健身要求,这才是解决社会文化因素影响的关键。

2. 学校教育。随着 2002 年教育部关于《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的颁布,全国各高等院校把体育课程教学改革摆上了议事日程。田径运动作为各项运动的基础,更是受到广大高校的重视,“快乐田径”、“田径健身”等成为当前田径发展的主要方向^[1]。但是,田径课程的改革究竟如何呢?从王秀香 2003 年 3 月的调查中表明:“田径专业课在教学观念、教学模式上还存在一定的问题,以技术模仿为主的传统教学模式已不适应现代教学发展的需要”^[2];从王平 2004 年 3 月的调查中表明在被调查的学校中“正常进行田径教学的学校只有 16.7%,而不进行田径教学或因选修田径课人数不足而停开的学校占 88.3%”^[3];从毕红星 2005 年的调查中表明在被调查的学校中只有 33.3% 的学校开设了田径课,而且“高校田径教学对大学生的培养与《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中对大学生提出的要求相差甚远”^[4]。这些研究表明高校田径教学改革步伐仍然是缓慢的,仍是值得重视的首要问题。

对武汉工程大学学生的调查结果也表明:学校没有开设田径选项课,只是开设了以田径为主要内容的健身课,学校有一个标准的 400M 田径运动场,田径运动相关器材一般情况下不外借;从表 3 中可以看出,学校的条件与学生的需求之间存在较大的问题,说明学校与其它各高等院校一样仍未能摸索到田径课程的改革可行之路。

表 3 学生认为学校不能满足田径健身需求的表现

表现	百分比(%)
缺乏必要的课程教学	34.2
未能满足场地器材的需要	19.7
缺乏业余指导	20.4
校内氛围指数偏低	25.7

对策:体育教师特别是从事田径教育的教师应该从课程目标体系、教学内容、教学方法及考评情况入手,对运动怎样才为“快乐”,怎样才能“健

身”各抒己见,提出切实可行的改革方案,这才是学校田径教学改革走出低谷的可行之路。

3. 田径市场。“体育要走社会化、产业化的道路”^[5]。市场经济发展到今天,已迫切要求田径运动进行市场化运作改革。但就我国田径运动市场本身而言,我们的市场运作还是不健全的,仍处于“幼儿期”,各种市场开发现状不容乐观。从市场划分角度讲,田径市场可以分为 5 个方面,而我国如今只抓住了 2 个方面,分别是田径竞赛表演市场和田径无形资产市场,而这两个市场在进行市场运作时也表现出力不从心的状况。我们的田径赛事缺乏群众市场,缺乏媒介宣传,《中国体育报》作为体育类专业报纸,对田径运动报道也基本限于以条块方式报道大型比赛和重要新闻^[6],缺乏赞助商的投入。

从对武汉工程大学学生调查情况表明(见表 4):学生对田径运动品牌的了解程度很低,获得田径健身知识的渠道狭窄,对田径运动与田径产品的认识不够成熟,认识的差距必然导致参与热情的降温,田径健身在田径市场化运作的低态势下也同样显现其局限性,不能良好的运作,也没能受到大学生的亲睐。

表 4 大学生对体育品牌的了解程度

了解程度	不知道	知道 1 种	知道 2 种	知道 2 种以上
百分比(%)	58.4	31.1	7.0	3.5

对策:针对这种现象,笔者认为本地区田径品牌销售单位应放眼于未来,加大在大学生业余生活中的投入与影响,使大学生更多地去了解和参与田径,推动田径市场的良性运作。

(三)田径运动项目是影响大学生田径健身的重要因素

和其它运动项目一样,田径运动在其发展之初就是以健身为目的。“如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从施展,力量就不能战斗,财富就变成废物,知识也无法利用^[7]”。健康是人的社会行为之根本,田径运动若再忽视健身的主题而以专业化项目形式发展下去必将走向悬崖末路。

1. 田径运动规则。田径健身运动因其规则的影响在众多或古老或新兴的健身运动中显示出了它的弱点:(1)运动规则。田径运动本身体系庞大,而各单项运动又都具有其明确的相对细化的竞赛规则,大学生掌握起来就显得麻烦或不愿去掌握;(2)运动场地。田径运动受竞技形式的影响对场地要求非常严格,在这种情况下,大学生就把田径运动当作是只能依附于专业场地才能完成的运动;(3)运动器材。田径运动对器材也有严格的规定,

而像铅球、铁饼、标枪等器材不易挟带,在运动的过程中危险性高等,给练习者带来一定的麻烦。

对策:校田径老师、学生及爱好田径健身运动者应当以以上三点为出发点,改进学校田径运动的形式,创造出简单、易行、具有趣味性、能实现“快乐田径”的田径健身运动方式。

2. 田径运动技术。田径运动技术运作具有加快节奏,从髋部开始发力直至趾或掌趾、手指关节的末节用力,是跑、跳、踏地运动和最后用力的共同发力顺序,蹬摆配合与蹬伸配合是田径运动技术最基本的配合^[8]。据武汉工程大学学生反映,有些技术要求在从中学到大学的教学过程中老师以同样的模式进行灌输,以致学生在以后的学习中产生抵触情绪,影响学习兴趣。在这种环境的影响下,加之当今时尚运动的流行,田径运动以其技术难度大、动作重复单一等“特点”被大学生拒之于千里。

对策:田径专业相关人员及田径健身运动爱好者应以技术原理为主干,结合广大学生对田径技术动作整改意见与要求,创造出适合本校大学生田径健身运动要求的田径技术动作。

三、建议

(一)加强田径运动本身的建设是关键

田径健身要想受到大学生的重视和喜爱,必须加快其潜在规则、器械、技术等方面的改革,使它向着健身性、时尚性、简捷易行性、趣味性、娱乐性、观赏性方向发展,恢复田径运动的原始定义,重树田径运动在大学生心目中的形象。这就要求体育教师特别是田径专业的体育教师加大在此方面的研究力度,要求在校学生积极配合并提出宝贵的意见,以此促进田径健身运动在高校的兴起。

(二)努力营造良好的社会环境是根本

大学生是最具社会良好影响力的宣传队伍。社会、学校应当充分重视、利用大学生来宣传田径健身,创造田径健身的良好社会环境。而田径运动要想依托大学生做好宣传就必须依靠国家对田径产业化进程的干预,学校要通过有针对性的教育来吸引大学生参与田径健身的宣传。就高校内部来说,在校大学生应当组织建立与田径健身相关的运动协会去宣传田径文化内涵,传授田径健身知识,加强业余田径健身指导,以此来推动田径健身在学校的发展,进而去影响周边民众田径健身,营造田径健身的良好社会氛围。

参考文献:

- [1] 魏四成,骆晓玲,陈帮军,等.湖北省高校体育实施新《纲要》的现状调查与对策[J].武汉工程大学学报,2009(4):86-89.
- [2] 王秀香.影响体育专业田径普修课教学效果的因素[J].体育学刊,2003,2(2):90.
- [3] 王平.对当前普通高校田径教学现状的调查与分析[J].哈尔滨体育学院学报,2004(3):76.
- [4] 毕红星.我国部分普通高校田径课教学改革关键因素分析及对策[J].天津体育学院学报,2005(1):68.
- [5] 赫平家.2008年奥运会我国田径市场面临的机遇与挑战及发展对策[J].辽宁大学学报,2004(4):141.
- [6] 杨丹.我国田径市场运作现状的调查研究[J].沈阳体育学院学报,2005(2):25.
- [7] 张军霞,刘生杰.田径运动在实施全民健身计划中的作用及意义[J].吕梁高等专科学校学报,2004(1):69.
- [8] 杨津东.田径运动技术的共性探讨[J].温州师范学院学报,2000(6):62.

On the factors influenced college students' exercising on track and field

LUO Xiao - ling

(Physical Education Department, Wuhan Institute of Technology, Wuhan 430205, China)

Abstract: Through researching into the present condition of college students' exercising on track and field, the paper emphasized the status of athletics on track and field among college students. It analyzed the various factors that influenced college students' choice of exercising on track and field, and put forward the corresponding solutions.

Key words: college students; athletics on track and field; exercising on track and field

本文编辑:吴晏佩