昆明学院学报　2014, 36(6):108~110　CN 53-1211/G4　ISSN 1674-5639
Journal of Kunming University

云南省高校硕士研究生体育锻炼现状研究

王　静,杨博文,冯明亮
(云南大学 工商管理与旅游管理学院,云南 昆明 650500)

摘要:以云南省7所高校300名在校硕士研究生为研究对象,运用问卷调查和数理统计法,对高校硕士研究生参加体育锻炼的情况进行调查分析.结果表明,云南省高校硕士研究生在体育锻炼方面普遍存在认识程度高、参与程度低;参与锻炼时间短;参与锻炼频度不高;参与锻炼形式主要是"与同学结伴"或"团体组织";参与锻炼项目以跑步和球类为主等问题,并针对这些问题提出相应的对策建议.

关键词:硕士研究生;体育锻炼;现状研究;对策建议
中图分类号:G806　**文献标识码**:A　**文章编号**:1674-5639(2014)06-0108-03

Research on Present Situation of Physical Training of Postgraduate in Yunnan Province

WANG Jing, YANG Bo-wen, FENG Ming-liang
(College of Industrial & Commercial Administration and Tourism Management, Yunnan University, Yunnan Kunming 650500, China)

Abstract: Taking 300 postgraduate students from seven universities in Yunnan as the research objects, using questionnaire and mathematical statistics method for the investigation and analysis on the university postgraduate student' physical exercise situation, we get the results: the postgraduate students generally have high degree of common beliefs about the physical exercise, but low degree in participating. Participating in low frequency and less time, they mainly take the exercise form as "together with classmates" or "group" to do running or ball games. Based on the situation above, we put forward the corresponding countermeasures and suggestions.

Key words: postgraduate student; physical exercise; status quo of the research; countermeasures and suggestions

近年来,高校硕士研究生的体育锻炼情况引起了众多专家学者的关注,其中包括对硕士研究生的体育锻炼目的、体育锻炼时间、体育锻炼强度、体育锻炼频度等方面进行了研究.如:蔡志强等[1]对河北省高校硕士研究生参加体育锻炼的次数、时间以及影响研究生参加体育锻炼的因素等进行了分析;段兴军等[2]通过访谈法与问卷调查法,对甘肃省高校硕士研究生参与体育锻炼的态度、强度以及经常参与的项目等进行了研究;吴学锋[3]界定了体育锻炼的定义,并对贵州省高校硕士研究生体育锻炼意识以及行为现状进行了分析等.但这些研究主要是对各个省内高校硕士研究生体育锻炼现状进行的研究,尚不具有普遍性和代表性.云南省平均海拔2 000 m,大部分地区属于高原,因此,云南省高校硕士研究生体育锻炼的时间、频度、强度等与其他地区势必会存在一定差异,所以针对云南省的特殊地势,通过深入调查,明确云南省硕士研究生体育锻炼的现状,对提高云南省硕士研究生的身体素质具有重要意义.

1　对象与方法

1.1　对象

本文选取云南大学、云南民族大学、云南财经大学、云南师范大学、云南农业大学、昆明理工大学、昆明医学院7所高校的300名在校的硕士研究生作为研究对象,其中这7所学校涵盖了普通高校、省重点高校、国家重点高校,并涉及经、管、法、文、哲、史、理、工、医等专业.

1.2　方法

1.2.1　问卷调查法

运用问卷调查的方法,并结合专家意见,设计了云南省高校硕士研究生体育锻炼情况调查问卷,并向云南省7所高校硕士研究生发放300份调查问卷,回收255份,剔除一些信息不完整的问卷,得到有效问卷224份,问卷有效率74.7%.

1.2.2　数理统计法

本文通过EXCEL与SPSS19.0软件,运用定量的方法对调查问卷获得的数据进行处理、分析,从而得到准确可靠的分析结果.

2　结果与分析

2.1　业余活动情况分析

硕士研究生属于研究型人才,一般课程相对较少,平时由自己支配的时间比较多.通过对7所高校

收稿日期:2014-09-27
作者简介:王静(1989—),女,河北保定人,助教,硕士,主要从事企业战略及体育产业研究;杨博文(1990—),男,云南曲靖人,助教,硕士,主要从事企业战略管理及体育产业发展研究;冯明亮(1989—),男,安徽宣城人,助教,硕士,主要从事企业战略管理研究.

224 名硕士研究生业余活动进行调查,发现其中有 48.21% 的硕士研究生在业余时间主要选择上网;有 21.43% 的硕士研究生在业余时间主要选择看电视、看电影;有 16.07% 的硕士研究生在业余时间主要选择逛街;而仅有 14.29% 的硕士研究生在业余时间主要选择参加体育锻炼,如下表 1 所示. 从以上数据分析发现,高校硕士研究生的业余活动主要是上网、看电视、电影等,而把体育锻炼作为主要业余活动的硕士研究生只占其中的一小部分,可见高校硕士研究生对体育锻炼的重视程度不够.

表 1　业余活动情况调查

业余活动	上网	看电视、电影	逛街	体育锻炼
百分比/%	48.21	21.43	16.07	14.29

2.2　对体育锻炼的认识

通过对云南省高校硕士研究生参加体育锻炼的认识情况进行分析,发现高校硕士研究生对参加体育锻炼的认识度还是相对较高的,在问卷调查的 224 名硕士研究生中有 188 人认为应该参加体育锻炼,大约占到总人数的 84.2%,而只有 15.8% 的人认为不应该参加体育锻炼,认为可以通过打扫卫生、走路等代替. 另外,纵向来比,男生与女生之间存在着一定差异,其中男生的认识程度要高于女生对参加体育锻炼的认识程度,具体如表 2 所示.

表 2　参加体育锻炼的认识情况调查

性别	认为应该参加		认为不应该参加	
	人数/人	百分比/%	人数/人	百分比/%
男	92	88.5	12	11.5
女	96	80.0	24	20.0
总数	188	84.2	36	15.8

2.3　参加体育锻炼的频度

通过对下表 3 云南省高校硕士研究生参加体育锻炼的频度调查表进行分析,发现云南省高校硕士研究生参加体育锻炼的频度较低,只有 21.4% 的硕士研究生经常参加体育锻炼,有 44.6% 的硕士研究生只是偶尔参加,有 21.5% 硕士研究生基本上不参加,还有 12.5% 的硕士研究生完全不参加. 从整体来看,云南省有 66.0% 的高校硕士研究生还能保持一定的体育锻炼,而有 34.0% 的高校硕士研究生没有养成良好的体育锻炼习惯,其体育锻炼情况令人担忧. 另外,经常参加体育锻炼的男生比女生高 31.8%,说明男生体育锻炼状况要好于女生.

表 3　参加体育锻炼的频度调查

性别	经常参加		偶尔参加		基本上不参加		完全不参加	
	人数/人	占比/%	人数/人	占比/%	人数/人	占比/%	人数/人	占比/%
男	40	38.5	44	42.3	8	7.7	12	11.5
女	8	6.7	56	46.7	40	33.3	16	13.3
总数	48	21.4	100	44.6	48	21.5	28	12.5

注:经常参加是指每周参加 3 次以上;偶尔参加是指每周参加 1 ~ 2 次;基本上不参加是指每月参加 1 ~ 2 次;完全不参加是指不参加任何体育锻炼.

2.4　参加体育锻炼的时间

在调查的 224 名云南省高校硕士研究生中,有 28 人完全不参加体育锻炼,因此对剩余的 196 名硕士研究生的体育锻炼时间进行了调查(见下表 4),结果发现,云南省高校硕士研究生的体育锻炼时间大部分集中在 60 min 以内,且占到总数的 83.7%,而体育锻炼时间在 60 min 以上的研究生只有 16.3%,由此可见,云南省高校硕士研究生的体育锻炼时间普遍较短,体育锻炼效率低下,长此以往势必会影响云南省硕士研究生的身体素质[4].

表 4　参加体育锻炼的时间调查

时间/min	<30	30 ~ 60	60 ~ 90	>90
人数/人	64	100	28	4
百分比/%	32.7	51.0	14.3	2.0

2.5　参加体育锻炼的目的

体育锻炼的目的是硕士研究生参加体育锻炼的直接动机,从下表 5 中可以发现,在所调查的参加体育锻炼的 196 名硕士研究生中,有 108 人参加体育锻炼的目的是锻炼身体,且占到总数的 55.1%;有 22.4% 的硕士研究生参加体育锻炼是为了缓解压力. 这说明大部分硕士研究生参加体育锻炼的目的是为了身心健康,而只有 22.5% 的硕士研究生是为了减肥和健美.

表 5　参加体育锻炼的目的调查

锻炼目的	锻炼身体	减肥	健美	缓解压力
人数/人	108	28	16	44
百分比/%	55.1	14.3	8.2	22.4

2.6　参加体育锻炼的形式

体育锻炼的参与形式是指参与者通过何种方式参加体育锻炼,高校硕士研究生的参与形式主要包括“与同学结伴”“团体组织”“个人锻炼”3 种方式,如下表 6 所示. 云南省高校硕士研究生参与体育锻炼的主要形式是“与同学结伴”,并且占到总数的 57.1%,其次是“团体组织”占到总数的 28.6%,只

有 14.3% 的硕士研究生选择“个人锻炼”的参与方式，由此得出，云南省大部分硕士研究生不会选择个人锻炼的参与方式，而喜欢与同学共同锻炼.

表 6 体育锻炼的参与形式调查

参与形式	与同学结伴	团体组织	个人锻炼
人数/人	112	56	28
百分比/%	57.1	28.6	14.3

2.7 参加体育锻炼的项目

通过分析硕士研究生经常参加的体育项目，发现球类运动在硕士研究生群体中倍受欢迎，其中有 46.9% 的硕士研究生在体育锻炼时会选择篮球、足球、羽毛球、乒乓球等球类项目. 另外，占比较大的体育项目是跑步，占到总体的 38.8%，而瑜伽、舞蹈以及体操等项目占比很小，这说明硕士研究生不太喜欢节奏感较强的体育项目，而更喜欢有一定身体对抗或者节奏自由的体育项目，具体如表 7 所示.

表 7 参加体育锻炼的项目调查

项目	跑步	球类	瑜伽	舞蹈、体操
人数/人	76	92	16	12
百分比/%	38.8	46.9	8.2	6.1

注：球类主要包括：篮球、足球、羽毛球、乒乓球等.

3 结论与建议

3.1 结论

通过对云南省 7 所高校硕士研究生的业余活动情况、参加体育锻炼的认识、频度、时间、目的、参与形式以及参与项目等深入调查，发现虽然在参加体育锻炼的认识上，硕士研究生有很高的思想觉悟，但参与的积极性却不高，其业余活动主要以上网、看电视、电影等为主，而体育锻炼在业余活动中占比最小. 另外，云南省高校硕士研究生参加体育锻炼的频度低、时间短、体育锻炼质量差，远远不能到达国家规定的硕士研究生参加体育锻炼的标准[5]. 在体育锻炼的目的上，绝大部分的硕士研究生是为了保持身心健康，只有少数同学是以减肥、健美为目的. 在参与体育锻炼的形式上，硕士研究生更倾向于选择“与同学结伴”或者“团体组织”的形式. 在参加体育锻炼项目上，硕士研究生比较热衷于球类、跑步等运动项目.

3.2 建议

通过对云南省高校硕士研究生的深入调查，明确了云南省硕士研究生体育锻炼的现状，并发现其中存在的一些问题，针对这些问题，提出了培养硕士研究生终身锻炼习惯的 4 点建议.

1）为激发硕士研究生体育锻炼的兴趣，各高校要进一步引导、鼓励硕士研究生关注各项体育赛事、体育新闻、体育报刊等，激发硕士研究生对终身锻炼的兴趣[6].

2）要进一步提升硕士研究生对体育锻炼的思想认识，各高校应针对体育锻炼对身体健康、心理健康的作用以及自身价值等方面进行宣传，引导硕士研究生终身体育锻炼的思维，提高他们终身锻炼的意识.

3）为促进硕士研究生体育锻炼习惯的养成，各高校要大力开展体育选修课及课外体育活动，加强硕士研究生对体育项目基本技术动作的学习，提高硕士研究生的终身体育锻炼技能.

4）要给硕士研究生提供优越的体育锻炼条件，各高校应营造良好的体育锻炼环境，提供足够的体育锻炼场地及器材，保障硕士研究生终身锻炼习惯的养成.

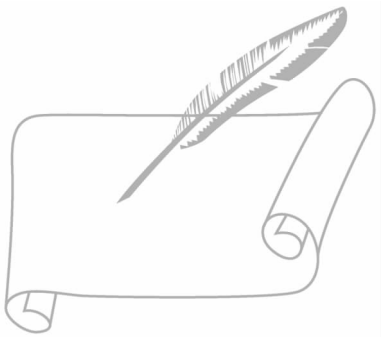
[参考文献]

[1]蔡志强，李艳霞. 河北省高校硕士研究生体育锻炼现状及影响因素研究[J]. 辽宁体育科技，2009，31(1)：84－87.

[2]段兴军，陈美龄，任国林. 甘肃省高校硕士研究生参与体育活动现状及其对策研究[J]. 阴山学刊，2012，26(3)：76－78.

[3]吴学锋. 贵州省普通高校硕士研究生参加体育锻炼的现状与分析[J]. 体育科技文献通报，2013，21(5)：95－96.

[4]杨春明. 关于“每天一小时体育锻炼"的调查分析[J]. 基础教育，2014(5)：36－38.

[5]邵晓春. 湖北省高校硕士研究生体育锻炼现状的调查研究[J]. 育科技文献通报，2008(1)：107－108.

[6]刘丽萍，陈善平，魏小艾. 研究生的身体健康和体育锻炼行为与本科生的比较研究[J]. 2010，44(9)：78－82.