

健康中国背景下高校学生体育生活化现状及影响因素研究

董山山 陈怡然 郭傲宇

石河子大学体育学院 832003

摘要：在“健康中国”战略深入推进的背景下，体育生活化作为全民健康的重要实践路径，对大学生身心健康发展具有重要意义。本文以石河子大学627名大一至大四学生为研究对象，采用文献资料法、问卷调查法、逻辑分析法及数理统计法，系统探究高校学生体育生活化现状及影响因素。结果显示：大学生体育活动参与呈现多元化特征，球类、健身跑为主要项目；多数学生锻炼目的以强身健体、调节情绪为主，锻炼频次集中在每周3—5次，晚间为主要锻炼时段；学生对体育生活化认知整体积极，但存在“认知认同高、持续践行低”的矛盾；外在客观因素（场馆设施、气候条件、同伴影响等）与内在主观因素（运动体验、社交需求、价值认知等）共同影响体育生活化推进。基于此，从校园环境优化、教学模式创新、认知引导强化等方面提出针对性建议，为高校推进学生体育生活化、落实健康中国战略提供实践参考。

关键词：健康中国；高校学生；体育生活化；影响因素

作者简介：董山山（1992.09—），女，汉，河南安阳，讲师，硕士研究生，研究方向：运动与健康促进。

陈怡然（2005.06—），女，汉，新疆维吾尔自治区石河子市，山东省济南市，本科，研究方向：运动科学与健康。

郭傲宇（2003.09—），男，汉，安徽省淮北市，本科学士，研究方向：运动科学与健康。

1 前言

党中央在十八届五中全会确立“推进健康中国建设”方针，至十九大明确提出“实施健康中国战略”，标志着全民健康已成为国家发展全局的重要战略布局^[1]。该战略以“共建共享、全民健康”为核心原则，着力倡导全民树立科学健康观，通过完善健康教育体系、深化体医融合机制，切实提升全民健康素质。当前，多项权威调研显示，大学生体质健康水平呈下降态势，亚健康、作息紊乱、运动参与与不足等问题突出，不仅影响个体成长质量，也制约全民健康目标的实现^[2]。学校体育作为终身体育的重要载体，是推进体育生活化的关键环节。“体育生活化”本质在于将体育运动有机融入日常作息，通过自主性、常态化的锻炼行为，实现身心健康促进与社会适应能力培养的协同发展。在此背景下，探究高校学生体育生活化现状及影响因素，破解实践中的突出问题，对引导大学生养成健康生活方式、落实健康中国战略、推动高校体育教育改革具有重要的理论与实践意义。本文以石河子大学为例，开展实证研究，为高校学生体育生活化推进提供参考。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

研究对象为健康中国背景下高校学生体育生活化现状及影响因素，以石河子大学大一至大四学生为调查对象。采用随机抽样方法，覆盖文科类、理学类、工学类和医学

类专业，共发放问卷635份，回收有效问卷627份，有效回收率为98.74%，样本具有代表性。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法：以中国知网为核心检索平台，系统收集“健康中国”“体育生活化”“高校学生体育行为”等相关学术专著与期刊论文，梳理体育生活化的理论内涵与研究进展。

2.2.2 问卷调查法：设计《高校学生体育生活化现状及影响因素调查问卷》，明确调查内容涵盖学生基本情况、健康状况、体育活动参与（项目、目的、频次等）、体育生活化认知及影响因素等维度。

2.2.3 数理统计法：采用数理统计工具，对问卷调查数据进行描述性统计、百分比分析等，量化呈现学生体育生活化现状及影响因素的分布特征。

3 结果与分析

3.1 高校学生基本情况及健康状况

本次调查有效样本627名，其中理工科学生411名，占比65.55%；文科学学生117名，占比18.66%；医学类学生99名，占比15.79%。近半数学生自评身体状态良好，但仍有28.23%的学生存在体质一般或健康困扰；79.21%的学生具有规律性体育锻炼习惯，说明多数学生具备基础健康管理意识，但仍有20.79%的学生因学业压力、行为惰性等因素，缺乏系统锻炼，存在亚健康隐患

3.2 高校学生体育活动参与现状

3.2.1 体育活动项目选择

大学生体育活动选择呈现多元化特征，具体分布如下表所示：

体育项目类型	占比（%）	主要影响因素
球类项目（足/篮/排/乒/羽/网）	57.58	校园场馆完善、赛事常态化组织
健身跑	51.99	社团组织创新、形式趣味化
操舞类项目	18.02	个人兴趣、选课机制限制
器械健身	13.88	专业化训练需求、个性化塑形
生活化运动（骑行/寝室健身等）	16.27	参与便捷、贴合日常场景

数据显示，球类项目与健身跑是大学生最偏好的运动形式，合计占比超100%（多选），这与校园体育资源配置及活动组织密切相关。石河子大学完善的球类场馆与“石大跑团”等社团组织，有效提升了学生参与积极性；而生活化运动的参与率，体现了体育锻炼与日常场景的有机融合，反映出学生对便捷性运动的需求。

3.2.2 体育活动参与目的

大学生参与体育活动的目的呈现多样化特征，强身健体是大学生参与体育活动的首要目的，占比近80%，说明学生对体育的健康价值认知较为基础；调节情绪、消遣娱乐等目的占比均超50%，反映出体育活动已成为学生缓解压力、丰富生活的重要方式。但仍有40.67%的学生为应付考试参与体育活动，且部分学生对体育的团队协作、意志培养等深层价值认知不足，体现出学生体育价值认知的局限性。

3.2.3 体育活动参与频次、时段与时长

通过对大学生体育活动参与的频次、时段及持续时长进行调查得出，44.66%的学生每周锻炼3—5次，形成了基础锻炼规律；54.29%的学生选择晚间锻炼，32.84%选择下午锻炼，合计87%的学生集中在下午或晚间运动，主要与课程安排、课业压力缓解需求相关；41.63%的学生单次锻炼时长为1—2小时，符合中等强度锻炼要求，受学校体育课程时长（1.5小时）影响显著。但仍有26.63%的学生仅通

过体育课参与锻炼，运动自主性不足，且9.89%的学生单次锻炼时长不足30分钟，难以达到锻炼效果。

3.2.4 体育活动场所使用与参与形式

对大学生体育活动场所使用的频率及参与形式调查得出，31.02%的学生经常使用校园体育场馆，31.02%有时使用，合计62.04%的学生有使用校园体育场馆的习惯，但仅有10.73%的学生频繁使用，说明校园体育场馆的利用效率仍有提升空间；72.77%的学生倾向于与室友或好友共同参与体育活动，体现出大学生体育锻炼的社交化特征，而体育社团参与率仅为3.80%，反映出校园体育社团的动员作用未充分发挥。

3.3 高校学生体育生活化认知现状

从运动兴趣、体育价值观、运动体验三个维度，探究大学生体育生活化认知现状，具体数据如下表所示：

调查结果显示，大学生对体育生活化认知整体呈现积极态势：68.32%的学生对体育活动持积极态度，88.11%的学生认可体育价值的多样性，84.21%的学生认同体育活动对心理健康的促进作用，76.55%的学生认同体育活动是终身生活方式的一部分。但同时存在明显矛盾：仅有64.91%的学生认为体育价值在自身得到印证，55.66%的学生对自身锻炼状况满意，说明学生体育认知与实践存在脱节，存在“认知认同高、持续践行低”的问题；41.09%的学生对体育活动兴趣一般，35.15%的学生不认为体育是日常生活的一部分，反映出部分学生的体育生活化意识仍需强化。

3.4 高校学生体育生活化影响因素分析

大学生体育生活化受外在客观因素与内在主观因素共同影响。外在客观因素主要包括校园体育场馆设施、地域气候条件、同伴影响、校园体育宣传等，75.12%的学生认为同伴支持对体育锻炼有积极影响，说明大学生体育行为受群体效应影响显著，室友、好友的运动习惯能有效带动个体参与；73.37%的学生认可气候条件的影响，北方冬季寒冷、夏季炎热等气候特征，会影响户外体育活动的开展；67.15%的学生认为校园体育场馆设施能满足需求，但仍有

认知维度	调查问题	积极认同（非常正确+正确）占比（%）	一般占比（%）	消极认同（不正确+非常不正确）占比（%）
运动兴趣与态度	您对体育活动的兴趣很高	55.78	41.09	3.14
	体育活动是您日常生活中的一部分	60.73	35.15	4.13
	您参加体育活动的态度是积极的	68.32	28.71	2.97
体育价值观	体育价值观是多种多样的	88.11	11.22	0.66
	体育价值在您的身上得到了印证	64.91	30.62	4.47
运动体验与认知	您对自己目前的体育锻炼状况很满意	55.66	35.41	8.93
	您觉得进行体育活动能改善您的心理状况	84.21	14.19	1.60
	体育活动是您终身生活方式的一部分	76.55	20.57	2.87

32.85%的学生存在设施不满情绪, 主要反映在器材老化、开放时间不足、布局不合理等方面; 66.98%的学生认为校园体育宣传有促进作用, 说明加强体育文化宣传能有效引导学生参与体育活动。

内在主观因素主要包括运动体验感、体育社交属性、运动对未来生活的影响、运动对学习能力的提升等, 79.58%的学生认同体育活动的社交属性, 78.63%的学生认为体育能提升其他领域的学习能力, 77.99%的学生认可运动对未来生活的积极影响, 74.81%的学生在运动中获得快乐体验。这表明, 积极的运动体验、明确的价值认知, 是推动学生坚持体育锻炼、实现体育生活化的核心内在动力。反之, 部分学生因运动体验不佳、价值认知不足, 缺乏持续锻炼的主动性, 成为体育生活化推进的阻碍。

4 讨论与建议

4.1 讨论

第一, 高校学生体育活动参与呈现多元化、社交化特征, 球类、健身跑为主要项目, 强身健体、调节情绪为主要目的, 锻炼频次与时长整体合理, 但仍存在运动自主性不足、锻炼效果不佳等问题。多数学生能通过体育活动获得身心益处, 但部分学生仅为应付考试参与体育, 运动积极性有待提升。

第二, 大学生对体育生活化认知整体积极, 普遍认可体育的健康价值、社交价值与终身价值, 但存在“认知认同高、持续践行低”的矛盾, 部分学生体育兴趣不高、生活化意识薄弱, 认知与实践脱节现象明显。

第三, 高校学生体育生活化受外在客观因素与内在主观因素共同影响。外在层面, 校园体育设施、气候条件、同伴支持、校园宣传等直接影响学生运动参与的便利性与

积极性; 内在层面, 运动体验、价值认知、社交需求等决定学生运动参与的持续性。此外, 学生体育认知偏差与运动能力差异, 也制约着体育生活化的推进。

第四, 当前高校学生体育生活化呈现“自主化、多样化、差异化”特征, 但同时存在健康管理被动、体育价值认知片面、校园体育资源利用不充分等问题, 需要高校、学生共同发力, 破解实践困境。

4.2 建议

4.2.1 优化校园体育环境, 强化硬件与软件支撑。高校应完善校园体育场馆设施, 建立定期维护机制, 及时更新老化器材, 延长场馆开放时间, 在宿舍区、教学区增设便捷健身点, 提升体育设施的便利性与实用性; 加强校园体育文化宣传, 通过校园广播、公众号、体育赛事等形式, 普及体育健康知识, 营造“人人爱运动、天天有锻炼”的生活化氛围; 发挥体育社团的动员作用, 丰富社团活动形式, 吸引更多学生参与体育活动。

4.2.2 创新体育教学模式, 提升学生运动素养, 优化体育课程设置, 拓展项目选择范围, 针对不同兴趣与体能基础的学生, 设置分层教学内容, 兼顾竞技性与趣味性, 满足学生个性化需求; 增加课外体育活动组织力度, 开展趣味运动打卡、师生联合赛事等活动, 推动课内外体育联动, 培养学生运动习惯。

4.2.3 强化学生认知引导, 激发内在运动动力。引导学生树立正确的体育价值观, 通过健康讲座、运动分享会等形式, 让学生充分认识体育对身心健康、社交能力、终身发展的重要意义; 发挥同伴群体的积极作用, 引导学生组建运动小组, 通过相互鼓励、监督, 提升运动持续性。

参考文献

- [1]中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[J].中华人民共和国国务院公报,2016,(32):5-20.
- [2]胡东辉.健康中国视域下高校学生体育生活化研究[D].湖北师范大学,2021.
- [3]段长波.体育生活化:裴斯泰洛齐的体育思想[J].体育与科学,2012,33(01):112-114.
- [4]邓禅.实施“健康中国”战略研究[D].湖南师范大学,2019.
- [5]顾红亮.杜威“教育即生活”观念的中国化诠释[J].教育研究,2019,40(04):22-27.
- [6]梁利民.关于体育生活化的深层思考[J].上海体育学院学报,1997,(04):12-17.
- [7]裴立新,肖剑.我国居民生活质量状况与“体育生活化”可行性的再研究[J].体育科研,2006,(04):4-7.
- [8]黄美蓉.“体育生活化”研究论题的审视[J].体育与科学,2014,35(01):116-120.