

趣味篮球运动对男大学生运动参与及运动意愿的影响研究

陈伟博 李征*

北京体育大学, 北京 100084

[摘要] 本研究采用实验研究的方式, 以 30 名普通男大学生为研究对象, 将研究对象随机分为两组, 每组 15 人, 一组为实验组, 一组为对照组。接下来给实验组的研究对象教授趣味篮球的运动方式, 给对照组的研究对象教授普通篮球训练的运动方式, 然后对所有研究对象在不作其他任何干预的条件下追踪观察三个月, 统计每位研究对象进行一段时间运动之后的运动参与程度, 运动满意度, 长期参与意愿以及运动意愿。将所得到的数据进行比较, 分析两种运动方式对运动参与及运动意愿的影响作用, 从而得出相应的结论。

[关键词] 趣味篮球运动; 运动参与; 运动意愿

DOI: 10.33142/jscs.v4i2.12445

中图分类号: G633.96

文献标识码: A

Study on the Impact of Fun Basketball on Sports Participation and Sports Willingness of Male College Students

CHEN Weibo, LI Zheng*

Beijing Sport University, Beijing, 100084, China

Abstract: This study adopted an experimental approach, with 30 ordinary male college students as the research subjects. The research subjects were randomly divided into two groups, each with 15 people. One group was the experimental group, and the other group was the control group. Next, the research subjects in the experimental group will be taught fun basketball exercise methods, while the control group will be taught regular basketball training exercise methods. Then, all research subjects will be tracked and observed for three months without any other intervention, and their level of participation, satisfaction, long-term participation intention, and exercise intention after exercising for a period of time will be counted, compare the obtained data, analyze the impact of two types of exercise on exercise participation and exercise willingness, and draw corresponding conclusions.

Keywords: fun basketball sports; sports participation; willingness to exercise

引言

随着社会的发展, 我国的医疗水平不断提高, 营养条件不断改善, 但我国大学生的体质状况却不容乐观。尽管在身高方面有不断增长的趋势, 但在心肺耐力, 力量素质等方面却呈现下降的趋势。大学生缺乏运动, 沉迷电子产品, 熬夜等多种不良习惯导致他们的体质状况不断下降, 进而也会引发高血压, 糖尿病, 肥胖等多种疾病的出现, 改善我国大学生的体质状况刻不容缓。慢跑作为一项有效的改善手段, 无疑是个不错的选择, 但由于慢跑的枯燥, 缺乏趣味的劣势, 这项运动在大多时候都被人们拒之门外。趣味篮球运动主要是指利用篮球的娱乐性, 广泛性和群聚性等特点, 让锻炼者多采用游戏或篮球比赛的方式进行运动从而改善体质状况的一种锻炼方式。这种锻炼方式可以克服上述慢跑存在的问题, 而且可能激发锻炼者的积极性, 提高运动参与程度, 改善运动意愿, 成为大学生乃至大众能够长期坚持的锻炼方式。在秦天红等人^[1]的研究中, 他们对高校大学生课外篮球活动的参与现状进行调查, 发现大部分学生愿意参加篮球活动。除此之外, 数据表明有 68.6% 的学生选择半场篮球比赛的形式, 而选择个人练习、两人斗牛的形式只有 29.5% 和 14.7%, 这也为本次趣味篮

球运动的研究提供一定的依据。

1 研究概述

1.1 研究目的

研究趣味篮球运动对男大学生运动参与程度和运动意愿的影响。

探讨趣味篮球运动是否能够成为一种男大学生普遍认可并长期坚持的锻炼方式。

1.2 研究意义

为男大学生提供一种能够增强体质, 娱乐性更强并且可以长期坚持下去的锻炼方式。

为大众健身, 运动处方的制定以及篮球运动的推广提供科学的理论依据。

1.3 研究背景

体质是由先天遗传和后天获得所形成的, 人类个体在形态结构和功能活动方面所固有的、相对稳定的特性, 与心理性格具有相关性。尽管每个人的体质都会受到先天遗传因素的影响, 但科学界已经普遍认为人的体质是可以通过运动而得到改善和提高的。尽管大多数运动都能够起到改善体质的作用, 但由于运动场地, 运动器材, 趣味性等因素的限制, 大多数运动很难在大学生人群中得到推广,

寻找能够被大学生普遍认可接受,并能长期坚持下去的运动方式也就显得尤为重要。篮球作为一项典型的综合性复杂运动,对参与者的力量,速度以及心肺耐力等素质都有一定的要求,所以篮球运动对参与者的体质能产生多方面的积极作用。而趣味篮球运动又能使这项运动的娱乐性的特点得到放大,激发锻炼者的运动动机,加强他们长期参与的意愿。因此,进行这方面的研究具有十分重要的意义。

1.4 小结

综上,目前国内外已经有部分学者对于篮球运动与体质状况的关系进行了相关研究,也得到一些比较可靠的结论,所以可以肯定篮球运动能够改善锻炼者的体质状况。但目前对于趣味篮球运动的研究还是相对较少,大部分研究都只是从单方面的角度切入,基本采用的方式都是刻板的篮球训练,比较枯燥乏味,而且出发点都是单纯地观察受试者的体质变化情况,没有考虑受试者对篮球运动的满意度以及长期参与意愿的变化,无法证明篮球运动是否可以帮助运动者改善运动习惯,并且成为一项大众可以长期坚持的锻炼手段进行推广。本研究除了研究和分析趣味篮球运动对大学生运动参与的影响作用外,还会采用问卷对研究对象进行调查,了解其经过一段时间的篮球锻炼之后对篮球运动的喜爱程度,让其对篮球运动的趣味性做出评价,以及是否愿意将篮球运动作为一项改善体质的锻炼方式长期坚持下去。只有当篮球运动在改善大众身体健康的同时,也能被大众广泛喜欢和接受,这才达到本研究的最终目的。另外,本研究还会对研究对象的运动意愿进行分析,探讨趣味篮球运动在为运动者提供一种锻炼方式的同时,是否对其长期进行体育运动的意愿产生影响。

2 研究对象

招募 30 名男大学生,年龄为 18 岁~23 岁,无运动等级,身体健康,无训练经历,能积极配合本次研究,愿意提供个人运动方面的详细信息。排除标准为有高血压或其他心血管疾病及相关病史,有运动损伤或严重的运动损伤病史,不能配合或无法在规定时间内协助研究。

3 研究方法

3.1 文献资料法

以中国知网, Pubmed, 万方数据库等电子数据库为主要搜索平台, 查阅相关文献, 了解研究背景与研究现状, 明确篮球运动对于改善大学生体质的积极作用。同时, 搜集趣味运动与运动参与程度及运动意愿等相关知识, 根据研究的需要设计相应的测量量表。

3.2 问卷调查法

制定相关问卷对受试者进行问卷调查。本次研究一共进行两次问卷调查, 干预前一次, 观察结束后一次。

问卷的内容主要有两个部分, 第一部分是调查研究对象的基本信息, 第二部分主要包括《运动参与程度量表》《运动满意度量表》《长期参与意愿量表》和《运动意愿

量表》, 目的是统计研究对象的运动参与程度等指标。第一次问卷调查主要统计研究对象的基本信息, 运动参与程度及运动意愿; 第二次问卷调查主要统计研究对象的运动参与程度, 运动满意度, 长期参与意愿及运动意愿。本次研究使用微信的问卷星小程序制作问卷, 然后通过聊天窗口将问卷分享给受试者, 由受试者在手机上进行填写。问卷必须本人亲自填写, 不能篡改或隐藏真实信息。

3.2.1 运动参与程度量表

运动参与程度可通过《运动参与程度量表》进行测量。本研究引用赵元慧, 任弘等人^[2]在关于中国大学生运动参与和运动内在动机的调查研究中所使用的量表, 该量表 Cronbach' s α 系数为 0.792, KMO 值为 0.713, 具有良好的信度和效度。该量表对受试者的运动强度、运动时间、运动频率进行调查, 根据 PARS-3 的计分方式, 将运动频率, 运动强度, 运动时间分为 4 个等级, 分别记为 0~4 分。运动量=强度 \times 时间 \times 频率, 分数分为在 0~64 分之间。本研究依照 WHO 对大学生体力活动量的推荐, 对运动参与水平进行划分: ≤ 6 为低运动参与, $8\sim 18$ 为中等运动参与, ≥ 24 为高运动参与。

3.2.2 运动满意度量表

运动满意度可通过《运动满意度量表》进行测量。本研究引用天津体育学院研究生孙嘉阳同学^[3]研究中所使用的量表。该量表包含 2 个维度: 心理层面 (3 个题项)、社会层面 (3 个题项)、放松层面 (4 个题项)、身体层面 (4 个题项) 和美感 (2 个题项), 共 16 个题项, 采用李克特 5 点计分。本研究中运动满意度量表整体 Cronbach' s α 系数值为 0.967, 五个维度 Cronbach' s α 系数分别为: 心理层面 0.774, 社会层面 0.867、放松层面 0.876、身体层面 0.854、美感 0.775。整体和各个维度的 Cronbach' s α 值均大于 0.70, 则表示量表内各个维度和题项之间具备良好的一致性。

3.2.3 长期参与意愿量表

长期参与意愿可通过《长期参与意愿量表》进行测量。本研究引用天津体育学院研究生孙嘉阳同学^[3]研究中所使用的量表。该量表包括 7 个题项, 7 个题项为 1 个维度, 采用李克特 5 点计分。本研究所使用的长期参与意愿量表整体 Cronbach' s α 系数值为 0.942, 具有良好的信度。

3.2.4 《运动意愿量表》

本研究引用朱志敏^[4]在山东省高校本科学生的运动意愿的调查研究中设计的问卷, 具有较高的信度和效度, 该问卷依据运动意愿的含义和五个阶段的划分方式, 将该量表同样分为五个等级, 依次为前意向阶段、意向阶段、准备阶段、行动阶段、保持阶段, 分别记为 0~5 分。通过该量表记录实验前后的分值变化情况, 分析两种运动方式对受试者运动意愿的影响。

3.3 实验法

本次研究主要采用实验研究的方式,前后只进行一次干预。将研究对象随机分为两组,每组 15 人,一组为实验组,一组为对照组。研究之前先对每位研究对象的运动参与程度及运动意愿进行统计。接下来给实验组的研究对象教授趣味篮球的运动方式,给对照组的研究对象教授普通篮球训练的运动方式,然后对所有研究对象在不做任何其他任何干预的条件下追踪观察三个月,统计每位研究对象进行一段时间运动之后的运动参与程度,运动满意度,长期参与意愿及运动意愿等指标。将所得到的数据进行比较,分析两种运动方式对运动参与及运动意愿的影响作用。

需要强调的是,本实验所进行的一次干预是指教会受试者一种运动方案。由于个体的学习能力不同,所以不同受试者学习运动方案的时间不同。本实验的干预对受试者的学习时长不作要求,直至受试者学会该运动方案才算完成干预。

3.3.1 实验组运动方案的设计

实验组的运动方案主要采用篮球比赛的运动形式。研究对象在当地体育场或公园的篮球场,与其他人随机组队,进行 4v4 或 3v3 的半场篮球比赛,对研究对象的行为不作限制,只需按照正常半场篮球比赛的规则进行即可。运动内容为半场篮球比赛,运动的开始和终止由受试者自主决定。运动中为了尽可能减少研究对象枯燥无聊的体验感,激发其运动的积极性,所以采用自由比赛的方式,根据研究对象的主观意愿和身体状况自主决定运动组数,运动时间以及运动强度。

表 1 实验组的运动方案

运动内容	运动组数	运动时间
半场篮球比赛	自主决定	自主决定

3.3.2 对照组运动方案的设计

对照组的运动方案是主要采用普通篮球训练的形式。向研究对象教授基本的篮球动作之后,给研究对象做出一份定量的篮球训练计划,让其遵照训练计划的内容进行运动。计划的内容基本都是明确的篮球训练动作,如全场折返上篮,一分钟自投自抢投篮和行进间运球训练等等。

表 2 对照组的运动方案

训练项目	组数	间歇时间 (min)
1 分钟自投自抢投篮	3	2
全场折返运球上篮	3	2
行进间传球	3	2
滑步防守	3	2

3.3.3 测试指标

(1) 运动参与程度

运动参与是指人们主动参与体育活动的态度与行为表现。运动参与程度越大,运动量越大;运动参与程度越

小,运动量越小。本次研究采用《运动参与程度量表》对该指标进行测量。

(2) 篮球运动的运动满意度

“满意度”是一种心理状态,是指一个人对一事物或一段关系的主观评价,主要用于商业领域。若该事物符合客户的需求或者说到达其所期望的程度,则客户会产生愉悦感,拥有较高的满意度。所以,运动满意度可以理解运动者在一段时间的运动之后所产生的影响与其所期望的程度之间的比较。如果产生的影响高于期望的结果,则运动满意度高;反之,则运动满意度低。本研究测量的是运动者对于篮球运动的运动满意度,采用《运动满意度量表》对该指标进行测量。

(3) 篮球运动的长期参与意愿

长期参与意愿是指参与者在参与某件事情之后,再次参与这件事情的意愿,当意愿强烈时,则可以称为长期参与意愿。本研究测量的是运动者对于篮球运动的长期参与意愿,采用《长期参与意愿量表》对该指标进行测量。

(4) 运动意愿

运动意愿是指个体在主观层面,希望积极主动参加体育活动的程度。将运动意愿所涉及的变化阶段分为五个阶段,分别为前意向阶段、意向阶段、准备阶段、行动阶段和保持阶段。本次研究采用《运动意愿量表》对该指标进行测量。

前意向阶段:个体没有认识到自身存在的问题,排斥体育锻炼,没有打算改变自己的旧行为。

意向阶段:个体已经了解到运动带来的益处和自己需要付出的代价,正在犹豫是否要做出改变,权衡利弊的矛盾过程。

准备阶段:个体打算做出行为改变,开始学习体育锻炼的相关知识,购买关于运动的书籍,并且制定锻炼时间表。

行动阶段:个体已经做出了一些行动,进行了一段时间的体育锻炼,但坚持时间较短,并且没有养成习惯,可能会受到其他外界因素的影响导致行动失败。

保持阶段:个体已经坚持较长时间的体育锻炼,并且养成规律的习惯,说明行为改变取得成功。

3.4 统计分析法

成对样本 t 检验:用于检验实验组和对照组干预前后的运动参与程度及运动意愿的差异(组内差异)。

独立样本 t 检验:用于检验实验组和对照组干预后的运动满意度及长期参与意愿的差异(组间差异)。

协方差分析:用于检验实验组和对照组干预后的运动参与程度及运动意愿的差异(组间差异)。

以上均为 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

4 研究结果

4.1 运动参与程度

采用成对样本 t 检验分别对实验组和对照组干预前

后的运动参与程度进行统计分析,结果显示,实验组干预前后的运动参与程度存在显著性差异 ($P < 0.05$),干预后受试者的运动参与程度有了显著性增加,这初步说明趣味篮球运动的锻炼方式对于提高人们的运动参与程度具有积极作用。对照组干预前后的运动参与程度无显著性差异 ($P > 0.05$)。

表 3 运动参与程度数据表

	组别	干预前	干预后	P 值
运动参与程度	实验组	12.467±6.940	17.933±5.325	0.004
	对照组	13.133±6.896	16.067±5.837	0.200

采用协方差分析对实验组和对照组干预后的运动参与程度进行统计分析,结果显示,协变量初始运动参与程度的显著性 $P < 0.05$,可以认为初始运动参与程度与干预后的运动参与程度存在线性关系,也表明初始运动参与程度确实影响到干预后的运动参与程度水平。在成对比较中,实验组和对照组之间的运动参与程度无显著性差异 ($P = 0.879 > 0.05$)。

4.2 运动满意度

表 4 运动满意度数据表

维度	实验组	对照组	P 值
心理层面	4.089±0.701	3.356±0.609	<0.01
社会层面	4.267±0.720	3.089±0.900	<0.01
放松层面	4.200±0.605	3.517±0.691	<0.01
身体层面	3.417±0.825	3.550±0.675	0.135
美感	3.017±0.883	2.833±0.761	0.127

采用独立样本 t 检验对实验组和对照组的运动满意度进行统计分析,结果显示,在心理层面、社会层面和放松层面,实验组和对照组的数据存在显著性差异 ($P < 0.05$),实验组在这三个层面的评分明显高于对照组,可以认为趣味篮球运动与普通篮球训练相比,更有利于改善受试者的心理状态,更具有社交性,更能够使身体放松。在身体层面和美感,实验组和对照组的数据无显著性差异 ($P > 0.05$),尤其在美感方面,两组受试者的评分均较低,推断可能是受试者难以从主观方面对运动的观赏性做出准确的评价。

4.3 长期参与意愿

表 5 长期参与意愿数据表

	实验组	对照组	P 值
长期参与意愿	4.076±0.817	3.133±0.773	<0.01

采用独立样本 t 检验对实验组和对照组的长期参与意愿进行统计分析,结果显示,实验组和对照组干预后的长期参与意愿存在显著性差异 ($P < 0.05$),实验组的

整体评分大于对照组的整体评分,可以认为实验组的受试者相比于对照组,具有更高层次的长期参与意愿。由此可以推断,趣味篮球运动可能使运动者具有更强烈的参与欲望,更有可能将其作为一种自己的锻炼方式并长期坚持下去。

4.4 运动意愿

表 6 运动意愿数据表

	组别	干预前	干预后	P 值
运动意愿	实验组	1.867±0.743	3.600±0.828	<0.01
	对照组	1.933±0.704	2.800±0.676	0.002

采用成对样本 t 检验分别对实验组和对照组干预前后的运动意愿进行统计分析,结果显示,实验组和对照组干预前后的数据都存在显著性差异 ($P < 0.05$),干预后的运动意愿与干预前相比呈显著性增加,可以认为两种运动方式对于改善受试者的运动意愿都具有积极作用。

采用协方差分析对实验组和对照组干预后的运动意愿进行统计分析,结果显示,协变量初始运动意愿的显著性 $P = 0.013 < 0.05$,可以认为初始运动意愿与干预后的运动意愿存在线性关系,也表明初始运动意愿会影响到干预后的运动意愿水平。在成对比较中,实验组和对照组之间的运动意愿存在显著性差异 ($P = 0.003 < 0.05$),实验组的效果比对照组的效果好。

5 结论

趣味篮球运动在改善男大学生的运动参与程度和运动意愿方面具有促进作用。对于男大学生而言,趣味篮球运动具有更高层次的可接受性,适合作为一种长期坚持的锻炼方式。

[参考文献]

- [1]秦天红,魏绪伟.新疆高校课外篮球活动参与现状的调查研究[J].喀什师范学院学报,2012,33(6):57-60.
 - [2]赵元慧,高放,崔博文,等.中国大学生运动参与和运动内在动机现状调查及相关关系分析[J].湖北体育科技,2022,41(2):169-75.
 - [3]孙嘉阳.天津市大学生篮球运动参与动机、运动满意度与长期参与意愿的关系研究[D].天津:天津体育学院,2022.
 - [4]朱志敏.山东省普通高校本科学生运动意愿及影响因素研究[D].聊城:聊城大学,2020.
- 作者简介:陈伟博(2000—),男,汉族,陕西渭南人,硕士在读,北京体育大学,研究方向:体育教育训练学(篮球项目);*通讯作者:李征(1975—),男,汉族,教育学博士,讲师,北京体育大学,研究方向:篮球教学训练理论与实践,篮球比赛临场表现分析,篮球发展史。