

## 后疫情时期高校学生体育锻炼行为养成对体质健康的促进研究

黄钊林 段及丞

广州民航职业技术学院, 广东 广州 510403

**[摘要]**本研究通过文献资料法、问卷调查法等研究方法,对粤港澳大湾区多所高校的学生和体育教师进行抽样调查,对普通大学生后疫情时期普通高校学生的焦虑状况、体质健康状况、体育锻炼行为养成进行分析与研究。结果表明:(1)大部分学生对自身健康状况存在主观与客观的评估差异;(2)受疫情直接或间接影响,心理焦虑在大学生群体中普遍存在;(3)大部分学生认为体育锻炼对改善焦虑,促进体质健康有积极作用。为此,在汇总分析学生锻炼习惯及运动频次等要素的基础上制定锻炼量表,分别从提升学生体育素养、优化硬件设施、建立完善高校校园体育锻炼长效机制等方面提出相应建议,为促进高校学生体质健康提供参考。

**[关键词]**高校学生; 体育; 体质健康; 锻炼; 研究

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13556

中图分类号: G807

文献标识码: A

### Research on the Promotion of Physical Fitness and Health by Developing Physical Exercise Behavior among College Students in the Post Pandemic Era

HUANG Zhaolin, DUAN Jicheng

Guangzhou Civil Aviation College, Guangzhou, Guangdong, 510403, China

**Abstract:** This study conducted a sampling survey of students and physical education teachers from multiple universities in the Guangdong Hong Kong Macao Greater Bay Area through literature review, questionnaire survey, and other research methods. The study analyzed and researched the anxiety status, physical health status, and physical exercise behavior development of ordinary university students during the post epidemic period. The results indicate that: (1) Most students have subjective and objective differences in their evaluation of their own health status; (2) Due to the direct or indirect impact of the epidemic, psychological anxiety is widespread among college students; (3) Most students believe that physical exercise has a positive effect on improving anxiety and promoting physical health. To this end, based on the summary and analysis of students' exercise habits and frequency, an exercise scale was developed, and corresponding suggestions were put forward from the aspects of improving students' physical literacy, optimizing hardware facilities, and establishing a long-term mechanism for physical exercise on university campuses, providing reference for promoting the physical health of university students.

**Keywords:** college students; sports; physical health; physical exercise; research

#### 引言

后疫情时代,高校学生应如何在“阳康”的基础上进行业余体育锻炼,每周进行体育锻炼的频度、强度和持续时间如何安排,成为了当下亟须解决的关键问题。通过查阅知网等检索平台,目前对于体育锻炼的研究较多,但对于后疫情时期心理健康、体质健康与体育锻炼的关联研究相对空白。同时,文献研究已经证明运动是良药,运动时多巴胺的分泌能在一定程度上缓解焦虑情绪,对改善人的身心健康发挥着关键作用。因此,后疫情时期高校学生体育锻炼行为的研究对丰富后疫情时期学生的体育生活,提升身心素质,促进体质健康水平发展具有一定的意义。

#### 1 疫情时期大学生体质健康状况、体育活动状况和心理活动状况的现状分析

为深入研究后疫情时期大学生身心发展与锻炼行为现状,本研究针对粤港澳大湾区多所高校进行抽样调

研,发放《后疫情时期大学生心理焦虑调查量表》《大学生日常体育锻炼行为研究调查问卷》《大学生体育活动等级量表》,共计样本量 589,问卷涵盖了受访者的心理焦虑感受、影响因素、应对方式,以及体育锻炼的动机、习惯和健康状况等多个方面。通过问卷回收统计,从心理健康、体质健康、体育锻炼行为和体育活动量方面进一步明晰体育锻炼行为养成对体质健康的促进的关系。

##### 1.1 后疫情时期大学生体质健康现状

根据本次问卷针对学生体质健康的自评调查结果显示(图 1),大部分受访学生均认为自己的身体比较健康,其中“非常健康”占比 27.5%，“比较健康”44.14%，仅有 28.35%的学生认为自己身体健康存在隐患,其中,认为自己身体“不太健康”的学生占比为 4.75%，“很不健康”的占比为 1.53%。由此可见,后疫情时期,大部分学生主观上对自身的体质健康持乐观态度。

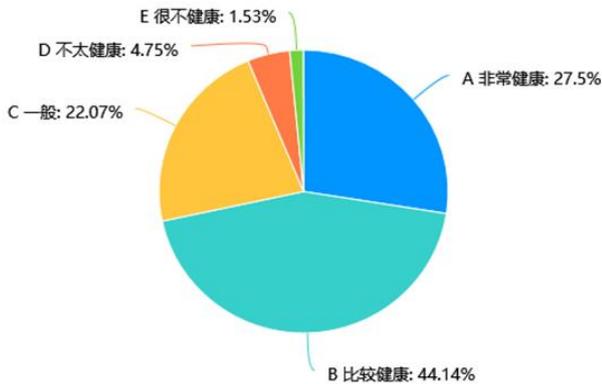


图1 学生体质健康自评情况

然而，根据客观症状调查的结果表明，有 82.85% 的学生在后疫情时期曾受到或正在经受乏力、失眠、头痛、食欲不振等症状困扰，其中“偶尔”出现症状的学生占比高达 38.17%，有 9% 的学生表示“经常”出现上述症状。同时，根据关于“最近一次体质健康测评”结果（图 2）呈现，评分为“优秀”的学生占比仅为 25.98%，仍有 21.73% 的学生评分处在“不合格”边缘。

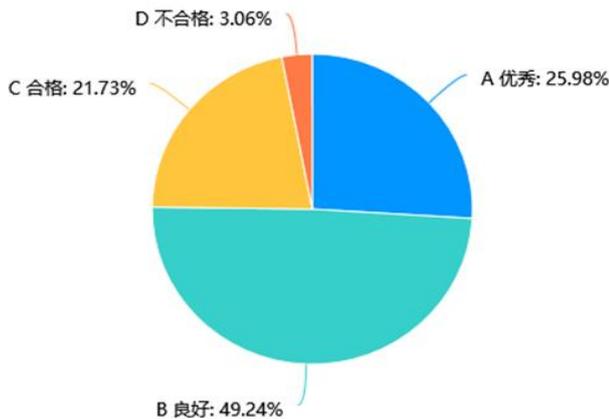


图2 最近一次学生体质健康测评结果

由此可见，大部分学生可能存在对自身健康状况的主观评估偏差，缺乏对真实健康状况的客观认知，存在主观与客观健康评估的差异。同时，高比例的学生在后疫情时期出现乏力、失眠、头痛等症状，尤其是有近 10% 的学生表示经常性地出现这些问题，反映了学生在应对压力和适应新的生活节奏时，健康管理和调适能力的不足。为此，健康管理和实际体质健康状况上存在着一些挑战和需求，需要通过教育、健康管理和支持体系的建立，提升学生的整体健康水平和健康意识。

### 1.2 后疫情时期大学生体育活动现状

在调查大学生“经常参加体育项目”（图 3）及“擅长项目”（图 4）结果显示，跑步是被调查者中最经常参加的体育项目，占比 71.48%。其次是慢走（39.73%）、羽毛球（41.09%）、篮球（39.9%）和乒乓球（22.75%）。相对而言，健美操、瑜伽、匹克球、啦啦操、定向运动和街

舞等项目的参与比例较低，分别不超过 6.28%。其中，大部分人（58.57%）认为自己擅长 1~2 项体育运动，其次是擅长 3~4 项体育运动的人群（20.03%），少部分人认为自己擅长 5 项以上的体育运动（7.3%），为自己一项运动也不擅长的占比为 14.09%。整体来看，大多数人认为自己擅长 1~4 项体育运动，拥有较好的运动基础。

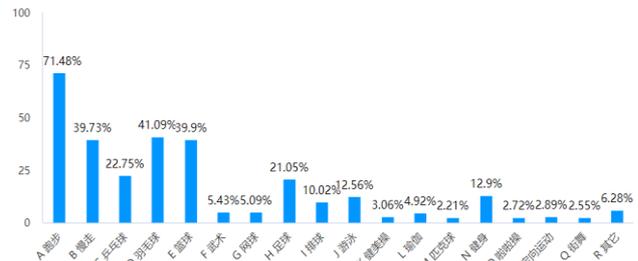


图3 学生经常参与运动项目情况

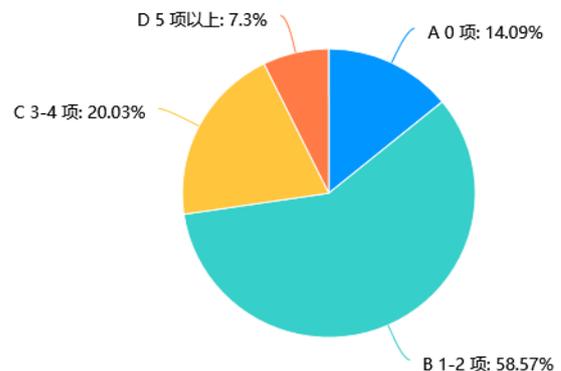


图4 学生擅长的运动项目数

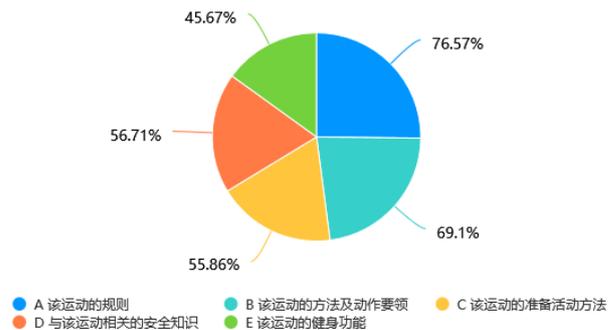


图5 学生对运动项目了解偏好

同时，图 5 关于“运动项目了解偏好”的调查结果表明，多数学生对所选项目“运动的规则”和“运动的方法及动作要领”了解更多，分别占比 76.57% 和 69.1%。其次是“运动相关的安全知识”和“运动的准备活动方法，分别占比 56.71% 和 55.86%，对于“运动的健身功能”了解较少，占比 45.67%。由此可见，参与者更倾向于关注该运动的规则和方法，对安全知识、准备活动方法和健身功能的关注度较低。

### 1.3 后疫情时期大学生心理活动的调查研究

#### 1.3.1 大学生心理焦虑现状分析

图 6 为大学生心理焦虑频率调查结果，根据数据表格

显示,心理焦虑“很少”的人数占 47.54%，“偶尔”占 39.22%，“经常”占 10.36%，“总是”占 2.89%。可以看出,大多数人表示心理焦虑的频率是很少或偶尔,而经常和总是的比例相对较低。由此可见,在后疫情时期,虽多数人的焦虑程度相对较轻,未达到经常或总是出现的程度,但心理焦虑在大学生群体中普遍存在。

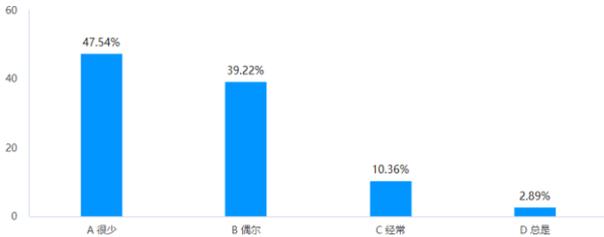


图6 学生心理焦虑频率

关于导致焦虑原因的调查结果显示(图7),导致心理焦虑的主要因素主要包括学业压力(78.95%)、就业压力(59.59%)、社交压力(42.78%)、经济困难(35.99%)等,其中,学业压力是最主要的因素,其次是就业压力和社交压力。虽然直接受疫情影响造成心理焦虑的比例相对较低(约11.38%),但疫情产生的复合影响效应对社会经济、就业市场等方面的间接影响,进一步加剧了学生的学业和就业压力,从而间接影响了心理健康。

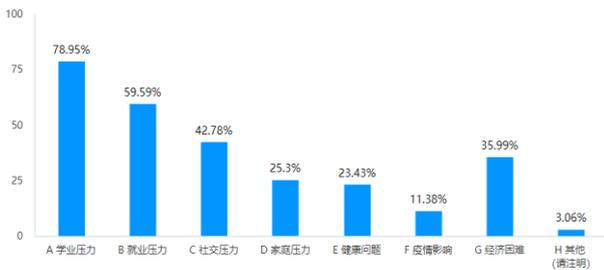


图7 学生心理焦虑主要因素

这些调查结果反映了后疫情时期大学生心理健康面临的复杂挑战:高压学业环境、就业不确定性、社交压力以及疫情带来的经济和心理影响。为了改善大学生的心理健康状况,需通过系统性的支持措施,包括心理健康教育、心理咨询服务和社会支持网络的建立,以帮助学生有效应对和缓解这些压力。

1.3.2 大学生心理问题自身应对现状分析

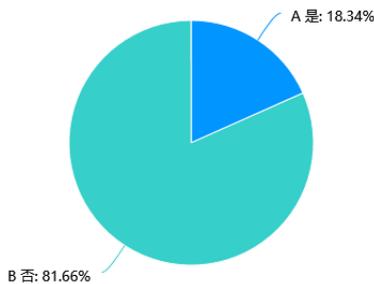


图8 寻求心理健康服务来缓解焦虑

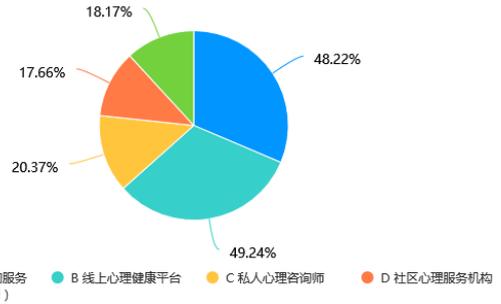


图9 寻求过心理健康服务

在针对“是否寻求过心理健康服务来缓解焦虑”(图8)这一问题的调查结果显示,81.66%的受访者未寻求过心理健康服务。仅有18.34%的受访者寻求过心理健康服务来缓解焦虑。其中,在“寻求过心理健康服务”的人群中(图9),通过线上心理健康平台(49.24%)和学校心理咨询服务(48.22%)获得帮助的比例最高。其次是通过私人心理咨询师(20.37%)和社区心理服务机构(17.66%)获得帮助的比例。

由此可见,大多数受访者在面对焦虑时选择不寻求心理健康服务,可能存在对心理健康服务的认知不足或者其他原因导致他们选择自行缓解焦虑。因此,除需加强对心理健康服务的宣传和教育,提高人们对心理健康服务的认知和利用率外,应寻求新的综合方法应对和支持。

1.3.3 体育锻炼对大学生心理问题的影响分析

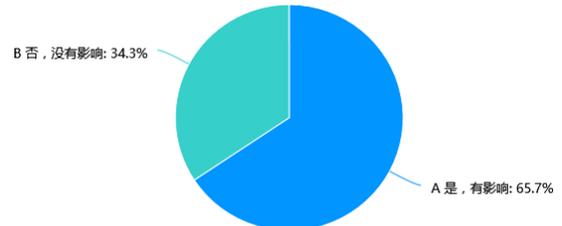


图10 体育锻炼对焦虑情绪影响

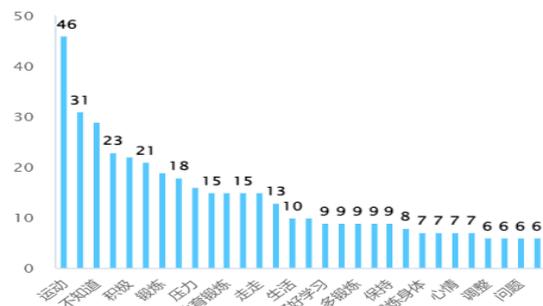


图11 “疫情后应该如何更好地面对心理压力”词频分析

在图10关于体育锻炼对焦虑情绪影响的调查结果显示,有65.7%的人认为参加体育锻炼对自己的心理焦虑程度有好的影响,仅34.3%的人认为没有影响。这表明大多数人认为参加体育锻炼对缓解心理焦虑有着较为积极的作用。

同时,在关于“您认为大学生在疫情后应该如何更好地面对心理压力”的回答词频分析(图11)中,与体育锻炼相关的“运动”“锻炼”分别出现频率达46次、21次,“走走”为15次,这一结果显示了学生在应对心理压力时倾向于通过体育锻炼来减轻焦虑和压力,在面对心理困扰时,学生认为可以通过运动获得心理健康上的积极效果。其次“不知道”出现频次为31次,这一结果表明部分学生在出现心焦虑时,缺乏心理压力的应对策略。



图12 “大学生应如何更有效地管理自己的心理健康”词频图

在图12“大学生应如何更有效地管理自己的心理健康”的回答词频分析结果中,与体育锻炼相关的“运动”“活动”和“锻炼”分别出现次数为49次、9次和11次。由此可见,大多数参与者认为参加体育锻炼可以对自己的心理焦虑程度产生积极影响,由此可反映学生对体育活动作为缓解心理压力和焦虑的一种有效方式的认同,表明了学生普遍意识到体育锻炼在心理健康管理中的重要性,这种认知可能促使他们更倾向于选择运动来调节心理状态。

研究表明,体育运动对促进心理健康、缓解压力、提高情绪状态、增强认知能力等方面有着较为积极的作用<sup>[1]</sup>。在关于该问回答中与体育锻炼相关的词语频繁出现,同样说明学生普遍认为体育活动和改善心理健康的有效途径。

## 2 后疫情时期高校学生体育锻炼量表及方法制定

上述调查结果凸显了体育锻炼在大学生健康管理中的地位,强调了推广和支持体育活动对促进学生身心健康的重要性,同时也提示需要在校内建立健康促进计划,鼓励和支持学生积极参与各种形式的体育活动,以确保其心理健康水平,增强抗压能力,提高生活质量。为更好的促进锻炼与健康的结合,通过制定不同等级的体育锻炼计划和活动,让更多的学生参与到体育锻炼中去,减少和缓解学生后疫情时期产生的焦虑等心理问题,贯彻落实“走下网络、走出宿舍、走向操场”的理念,养成良好的课余体育锻炼习惯,提高学生整体体质健康水平。

### 2.1 学生体育锻炼强度、时间、频率现状分析

#### 2.1.1 体育活动的锻炼强度分析

图13为本次研究大学生参与课外活动的5种强度等级分布,根据数据表格显示:轻微运动的比例为24.45%,小强度的不太紧张的运动比例为19.35%,中等强度较激烈持久运动比例为17.66%,呼吸急促、出汗很多的大强度的、但并不持久的运动比例为35.14%,呼吸急促、出汗很多的大强度的持久运动比例为3.4%。

图13为本次研究大学生参与课外活动的5种强度等级分布,根据数据表格显示:轻微运动的比例为24.45%,小强度的不太紧张的运动比例为19.35%,中等强度较激烈持久运动比例为17.66%,呼吸急促、出汗很多的大强度的、但并不持久的运动比例为35.14%,呼吸急促、出汗很多的大强度的持久运动比例为3.4%。

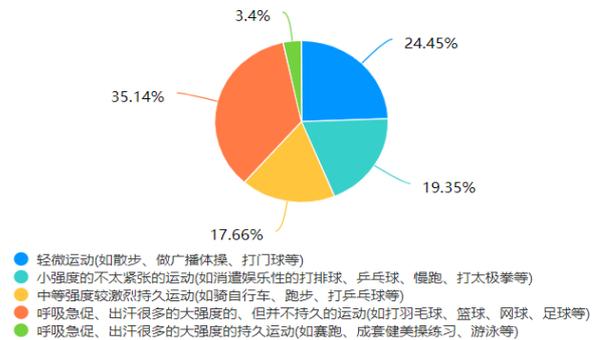


图13 体育锻炼强度分布

从中可以看出,大多数人选择呼吸急促、出汗很多、大强度但并不持久的运动作为他们的体育锻炼项目,这反映了在时间有限的情况下,学生更倾向于选择能够快速达到身体反应和运动效果的高强度运动,而不是长时间持续的低强度运动。

#### 2.1.2 体育活动的锻炼时间分析

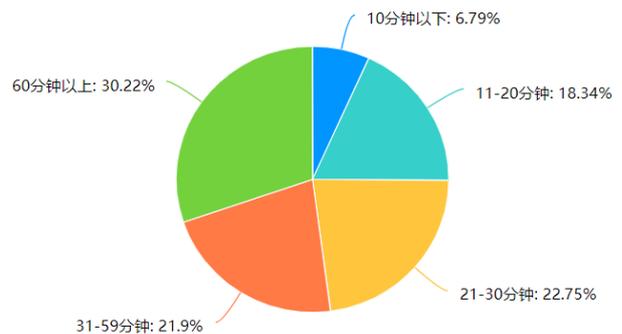


图14 参与体育锻炼持续时间

(图14)显示,参与者在进行体育活动时,一次的持续时长主要集中在60分钟以上,占比30.22%,其次是21-30分钟,占比22.75%。相较之下,10分钟以下的时长选择最少,仅占比6.79%。整体来看,参与者更倾向于进行较长时长的强度体育活动。

#### 2.1.3 体育活动的锻炼频率分析

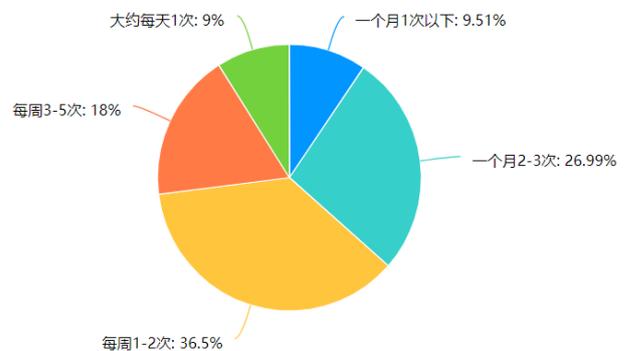


图15 参与体育活动频率

参与体育活动频率(图 15)主要集中在每周 1~2 次(36.5%)、一个月 2~3 次(26.99%)和每周 3~5 次(18%)三个选项上,分别占比超过半数。相对而言,一个月 1 次以下(9.51%)、大约每天 1 次(9%)的选项被选择的次数较少。整体来看,大多数人每周进行体育活动的次数在 1~3 次之间。参与者在体育活动的频率上呈现出明显的集中趋势,多数人选择每周 1~3 次进行体育活动,而较少的人选择每天或每月仅做一次。

综合来看,这些数据表明大学生在后疫情时期的体育锻炼行为存在着对高强度、较长时长的运动活动的偏好,同时也暴露出时间利用和运动频率管理上的一些潜在问题,需要通过针对性体育活动量表制定干预来促进更加均衡和有效的体育锻炼习惯。

### 2.2 体育活动量表及锻炼方法制定

根据后疫情时期大学生体育活动的项目、参与频率及偏好现状等综合结果,在锻炼方法制定时,应充分考虑到项目的普及性和吸引力,同时提供更多关于安全知识、准备活动和健身效果的教育和支持,以帮助学生全面发展体育运动能力和健康意识。

表 1 体育锻炼建议量表

强度	表现	对应项目	建议频次	持续时间
低	轻微运动	慢走、瑜伽等	每日 2~3 次	15 分钟以下
	小强度的不太紧张的运动	慢跑、匹克球、跳绳、武术、徒手操等	每周 4~6 次	15~29 分钟
中	中等强度较激烈持久运动	中距离跑、游泳、健美操、街舞、乒乓球、啦啦操、定向运动等	每周 3~5 次	30~59 分钟
高	呼吸急促、出汗很多的大强度但并不持久的运动	篮球、足球、排球、羽毛球、网球、健身等	每月 4~8 次	60~90 分钟
极高	呼吸急促、出汗很多的大强度的持久运动	长跑	每月 2 次以下	90 分钟以上

表 1 为结合本次调查获取学生体育活动热衷项目的综合选择,依据运动强度、频次、持续时间的收集结果所提出的体育锻炼建议量表。分为低、中、高、极高四种运动强度,根据表现对应区分 20 余个项目供学生参考。

慢走、瑜伽及慢跑等项目属持续时间短、长间歇低强度运动,分别建议学生每日进行 2~3 次、每周 4~6 次。关于焦虑现状与体育锻炼的修复作用研究结果表明,运动的频次对改善心理问题有较为积极的作用<sup>[2-3]</sup>。同时,该类项目以有氧供能为主,提高参与频次有助于提升学生心肺基础及体态健康<sup>[4]</sup>。

中等强度项目以中距离跑、游泳等项目为主,该类项目无氧供能参与,技能主导类项目居多,持续时间在 30~59 分钟,过程中不适感较低,参加该类项目有助于培养学生运动兴趣,促进学生协调、灵敏素质的提高,对改善运动表现、实现不同项目运动技能的正向迁移有一定的帮助。

高强度运动主要以篮球、羽毛球等大小球为主的项目,持续时间在 60~90 分钟,部分属于高强度间歇运动。同场对抗及格网对抗类项目在发展学生体能、增长技能的同时,更能激发学生的社交热情,陶冶情操,修养品行,培养学生的团队精神和向上精神,有助于提高社会适应能力,降低焦虑,促进身心健康的发展。研究表明,中高强度的运动对改善焦虑有较好的帮助<sup>[5]</sup>。

长跑在本次建议量表制定中,指长呼吸急促、出汗量大、较长时间接近无氧阈值心率的长距离跑,持续时间在 90 分钟以上。适量参与该类运动有助于淬炼意志,激发自我效能感,提升身体极限水平及身体综合素质。但过度高频次、长时间、高强度运动在恢复不充分的情况下,对骨骼肌、人体关节、心脏功能<sup>[6]</sup>造成损害,因此建议频次为每月 2 次以下。

总而言之,运动的强度受运动类型、运动方式、参与频次、持续时间、间歇时间及个体差异等多方面影响,不同的学生应结合自身实际情况,在范围内及时、适度地调整,遵循适宜负荷原则<sup>[7]</sup>,选择适合自身的参与方式。

## 3 学生通过体育锻炼促进体质健康提升的策略

### 3.1 促进校园体育联动氛围,提升学生体育素养

体育素养认为是一种关于体质水平、体育意识、体育知识、体育行为、体育道德、体育技能、体育个性等与体育活动息息相关的一种综合素质与能力<sup>[8]</sup>,提升学生体育素养是促进体育习惯养成及体质健康的重要抓手,要加快高校体育知识的普及化并提升学生的体育素养,应以提升体育教师执教水平、跨学科整合、活动竞赛等方面为落脚点。

首先,应提供平台为体育教师提供持续的专业培训和发展机会,提高其教学水平和教育质量。其次,将体育知识融入到不同学科的课程中,增强学生跨学科的综合认知。最后,学校应推动举办各类体育比赛,支持校际间、地域性的体育交流与合作,组织友谊赛和联赛,拓展学生的视野和竞技经验,吸引学生积极参与,培养学生的运动兴趣和竞技精神。

同时,推广多样化的体育项目和活动是校园体育氛围良性循环的基础,学校可以通过提供丰富多彩的体育课程和课外活动来吸引学生的参与。这些活动可以包括传统的体育运动,或飞盘、攀岩、轮滑等选修课项目,通过运动项目多样化,满足不同学生的兴趣和偏好,增进学生参与体育锻炼的积极性和持续性。

### 3.2 优化体育设施,确保硬件支持

除体育知识的普及外,优化体育设施,增进设备资源

的支持也是提升学生体质健康的重要策略。在调查中关于“影响参加体育锻炼的相关因素”中，有 36.33% 的学生表示其参与锻炼的动机受场地及器械影响。

基于此，学校应加大力度保障体育设施的健全，如健身房、运动场地、游泳池等，以提供良好的体育锻炼环境。同时，还需制定全面、合理的场地、器材管理规章，确保体育设施、器材的维护和管理，在保证学生在锻炼过程中的安全和舒适感的前提下，延长场地器械的使用寿命。此外，学校应提加大对专业的指导人员的投入，如体育教练、健身指导等，帮助学生正确有效地进行体育锻炼，充分发挥锻炼的健康效益。

### 3.3 建立和完善高校校园体育锻炼的长效机制

健全高校校园体育锻炼的长效机制是学生体育锻炼行为养成与体质健康促进的有力保障。首先，学校应提供政策与平台支持，助力校园体育长期锻炼计划和项目落地，建立除大学生体质健康测试外更为细化的心理、体质健康评估测试系统，定期评估，制定针对不同群体、不同专业、不同年级的个性化的训练方案，确保学生不同时期、不同阶段的身心健康。

其次，应由体育教师为主导，设立学生的健康档案和体育活动跟踪系统，记录学生的体能测试结果、锻炼计划执行情况以及健康改善进展。通过数据分析和定期跟踪，及时发现问题并采取针对性的措施，保障学生的持续健康管理。

最后，在方案制定和系统评估的基础之上，完善学生参与体育锻炼的反馈机制，包括定期的满意度调查和意见收集，听取学生对体育设施、课程安排和教师、教练服务的建议，确保锻炼计划的及时改进和调整及调整，确保体育锻炼的科学性和时效性。

## 4 结语

总而言之，学生的体育锻炼行为养成对体质健康的促进具有较为积极的意义，作为体育教育工作者，除关注教学质量的提升外，更应注重培养学生长期体育锻炼的习惯

养成。本研究通过系统的调查、数据收集与分析，制定体育锻炼活动量表，提出的方案和措施旨在帮助高校学生在后疫情时期有效培养健康的体育锻炼习惯，为促进学生全面发展和身心健康提供参考。

基金项目：广东省高等职业院校教育与体育类专业教学指导委员会教育教学改革项目，高校学生体育锻炼行为养成对体质健康的促进研究（课题编号：2023G120）。

### [参考文献]

- [1]陈静,陈阳. 体育运动对心理健康的促进作用探析——评《体育运动与心理健康》[J]. 中国教育学刊,2024(4):129-130.
  - [2]Raglin J S. Exercise and mental health[J]. Sports Medicine,1990,9(6):323-329.
  - [3]梁思佳,刘刚,彭丽苹苏. 后疫情时代在校大学生焦虑、抑郁的现状及其体育锻炼的修复作用研究[J]. 体育科技,2023,44(4):38-40.
  - [4]韩明雪,刘畅. “健康中国”背景下瑜伽运动在健康促进中的优势探讨[J]. 当代体育科技,2020,10(31):251-253.
  - [5]刘春梅. 不同强度有氧运动对女大学生状态焦虑及心率、血压影响的实验[J]. 首都体育学院学报,2008(1):66-68.
  - [6]王世强,吕万刚,常芸,等. 马拉松运动对心脏的影响:生理适应和潜在风险[J]. 中国体育科技,2020,56(6):9-21.
  - [7]田麦久,刘大庆. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社,2012.
  - [8]魏德琦. “体育强国”背景下太原市普通高校大学生体育素养现状与对策研究[D]. 太原:中北大学,2021.
- 作者简介：黄钊林（1984—），男，广东云浮，硕士，副教授，广州民航职业技术学院，研究方向：体育教学与训练；段及丞（1995—），男，广东梅州，硕士，助教，广州民航职业技术学院，研究方向：运动训练。