

大学生参与太极拳运动动机及其影响因素研究

庞博, 江金丽, 王涵雨, 屈国锋, 祝洪波

北京师范大学 体育与运动学院, 北京 100875

摘要: 目的: 随着生活水平的不断提高, 人们的健康状况愈发得到关注。“身体素质”逐渐称为了一个比较热门的词汇, 有关身体素质的研究表明我国大学生的身体素质在近 20 年内整体水平出现较大的“滑坡”现象。太极拳作为学校体育重要组成部分, 对学生的身体健康和心理素质的培养具有重要价值和意义, 但是通过观察发现学生对太极拳的学习仅仅是停留在课上, 这种情况下要达到提高学生身体素质的目标是不够的。国家提出的号召指示同样证明了这一点, 比如在《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》中提出要以“天天锻炼、健康成长、终身受益”为目标, 全面提升体育教学质量。其中, “天天锻炼”并不一定是指的每天都要锻炼必须锻炼, 还有可能是指体育课的价值不应该只停留在课上而且要在课下养成锻炼的习惯。反观太极拳等武术课程并没有很好的做到这一点, 很少会有学生在课下选择太极拳为常用的锻炼方式。可是为什么会产生这样的现象? 并不是很清楚, 因此本文想要从学生的参与太极拳的运动动机和影响因素为切入点尝试对这种学生课下很少参与太极拳运动的现象进行解释。**方法:** 本文通过查阅大量文献, 结合现实情况制作出调查问卷, 设置访谈问题, 然后通过问卷调查法、访谈法、数理统计法等对北京师范大学太极拳选修课中 240 名学生进行调查, 调查内容包括不同性别、年级、专业学生的运动动机, 结合学生的锻炼习惯进行 spss 相关性分析, 另外通过访谈法对北京师范大学选修课 45 名学生进行访谈, 访谈内容包括课下影响不同性别、年级、专业学生进行太极拳锻炼的影响因素, 将影响因素再与学生们的锻炼习惯进行 spss 相关性分析。找出学生参与太极拳的运动动机与参与习惯的联系, 以及存在的负向影响因素与参与习惯之间的联系, 从而有助于高校更好地了解学生学习的需要和学生长期参与太极拳运动锻炼面临的问题, 对未来有针对性的开展太极拳公共选修课具有重要的现实意义, 同时对促进学生形成终身体育也有比较积极的参考价值。**结果:** 通过对收集到的数据分析得到以下结果: 1. 从学生的锻炼习惯来看学生在课下进行太极拳参与的情况不容乐观, 有 93% 的学生课下没有进行太极拳锻炼的习惯, 有 5% 的学生在课下每周进行 1-2 次太极拳锻炼, 有 2% 的学生能够每周进行 2 次以上的太极拳锻炼。2. 从总体数据来看, 学生体育参与的五个动机强度先后顺序为健康动机 > 社会动机 > 能力动机 > 乐趣动机 > 外貌动机。其中健康动

机使学生参与太极拳运动动机中最强的动机，但是与学生课下形成较好锻炼习惯联系最强的动机是社会动机，其次是健康动机。3. 从性别来看女生外貌动机的强度要高于男生，在其它动机方面男生的动机强度要高于女生。4. 从年级和专业来看学生的运动参与动机强度差别不大，在乐趣动机上不同专业（文、理）学生的运动参与动机强度出现略微差别。5. 对学生不利于星形成运动习惯的影响因素进行分析，对其进行强度排序为：没有同伴一起参与>项目参与人少，怕尴尬>技能不熟>没人组织>没意思不好玩>没场地。其中没有同伴一起参与影响强度最强烈。同时于影响锻炼习惯的形成联系最密切。6. 不利于形成锻炼习惯的影响因素不因性别、年级、专业而发生较大的变化。没有同伴参与是最不利于学生形成锻炼习惯的影响因素。**结论：**1. 公共选修课中太极拳项目对提高学生的身体素质具有较大潜力，特别是学生参与太极拳的动机中健康动机的强度较高，说明参与太极拳的学生本身就对自己的身体素质比较重视，相对容易引导学生参加锻炼，因此教师应该重视学生的课后锻炼情况，促进学生身体素质的提高。2. 社交是学生参与锻炼的重要因素，教师在教学过程中可以有意识的引导学生进行交流，可以通过体育作业的方式组织学生一起锻炼从而形成锻炼习惯。3. 体育教师在太极拳公选课教学过程中可以根据学生的参与动机进行课堂教学内容的安排与组织多强调太极拳的健身价值和多安排有利于提升学生体质的太极拳基本训练内容如“浑元桩”、“开合桩”等，一方面满足学生的学习动机另一方面有利于提高学生的身体素质。

关键词：公选课；太极拳；参与动机；影响因素