

A Study on the Influence of Swimming on Cultivating College Students' Lifelong Sports Awareness and Behavior

Chengdu Zheng Xiaoge Ma

Guangdong Ocean University, Guangdong, Zhanjiang, 524088, China

Abstract

This study takes 300 college undergraduates as subjects, dividing them into a swimming participation group and a non-participation group. Through questionnaire surveys, field observations and statistical analysis, it explores the influence of swimming on college students' lifelong sports awareness and behavior. The results show that the swimming participation group is significantly superior to the non-participation group in indicators such as sports participation frequency (3.2 times/week vs. 1.1 times/week), sports interest (4.3 vs. 3.1), self-efficacy (4.1 vs. 3.0) and behavioral persistence (4.0 vs. 2.8) ($p < 0.01$). This indicates that swimming not only improves students' physical fitness, but also significantly enhances their sports interest and confidence, and promotes the formation of long-term exercise behavior.

Keywords

swimming; college students; lifelong sports awareness; behavior

游泳运动对培养大学生终身体育意识和行为的影响研究

郑成都 麻晓鸽

广东海洋大学, 中国·广东 湛江 524088

摘要

本研究以300名高校本科生为对象, 分为游泳参与组与非参与组, 通过问卷调查、实地观察与统计分析, 探讨游泳运动对大学生终身体育意识和行为的影响。结果显示, 游泳参与组在体育参与频率(3.2次/周 vs 1.1次/周)、体育兴趣(4.3 vs 3.1)、自我效能感(4.1 vs 3.0)和行为持续性(4.0 vs 2.8)等指标上均显著优于非参与组($p < 0.01$)。这一结果表明, 游泳运动不仅提高了学生的身体素质, 还显著增强了其体育兴趣与信心, 促进了长期锻炼行为的养成。

关键词

游泳运动; 大学生; 终身体育意识; 行为

1 文献综述

游泳运动作为一项对全身机能有着全面锻炼效果且具备有氧特性的运动类别, 它不仅仅显著地促进个体身体健康, 而且其在以培养学生形成并拥有终身体育的理念认知及意识行为方面, 也同样发挥着至关重要的作用。当体育强国这一国家战略持续稳步推进及终身体育具有长远影响和重要意义的理念, 在全社会范围内逐步得到更为广泛普及时, 高校领域内进行的体育课程改革及所采用的体育教学方法也正不断地开展着创新活动。游泳因其是一种基础性同时又占据关键地位的运动技能方式。在大学生体育素养的培养中扮演着越来越重要的角色。

1.1 关于高校开展游泳运动的研究

近些年来, 随着高校体育教学逐步朝着终身体育及全

面素养培养的特定方向不断发展变化, 游泳课程在高校体育教学体系中的地位开始逐渐得到提升。刘强(2023)认为在体育强国战略大背景下, 高校游泳教学应与致力于培养学生体育素养目标紧密结合, 与此同时要对游泳课程涉及的教学策略重视, 并且积极探索找寻更为科学化的教学方法^[1]。黄郝华(2020)认为针对水上课程在高校当中开设的必要性进行深入分析, 他认为游泳课程不但能够在丰富高校体育课程整体的多样性层面有所建树, 而且还能够帮助学生在培养团队意识以及集体荣誉感方面得到更强能力的提升^[2]。

1.2 关于游泳运动对培养大学生终身体育意识的影响研究

泳作为一种能够持续终身参与的运动, 能有效增强大学生的体育意识。郭德英(2021)认为体育科学素养的培养不单单局限于理论知识的学习方面, 实践活动尤其游泳类基础运动的参与, 对于大学生终身体育意识的提升而言极为关键, 因为学生通过参与游泳能体验到身体活动所带来的健康益处, 而这种亲身体验会对他们增强对终身体育的认同与参

【作者简介】郑成都(2005-), 男, 中国广东揭阳人, 在读本科生, 从事致力于大众游泳健身与终身体育方向的研究。

与意识起到帮助作用^[3]；李旭立（2021）表明，以终身体育为目标开展的大学体育教学改革，特别是游泳等项目的实践，能够有效地培养学生的健康意识，使得学生在毕业后依旧继续参与体育活动^[4]；游雨（2014）提出，在游泳教学过程中，要是实施“以人为本”这样的理念，就能够更好地将学生的体育兴趣和积极性激发出来，从而进一步地培养学生的终身体育意识^[5]。

1.3 关于游泳运动对培养大学生终身体育行为的影响

游泳不仅有助于培养学生的体育意识，还能有效影响其终身体育行为的形成。据王宇昌（2022）的研究，游泳作为一项具备综合性特征的运动，其不仅对学生体育意识的培养有益处，且能对终身体育行为的形成产生有效影响，它还能够提升学生体能水平，促进他们养成长期锻炼习惯，像定期参与游泳训练的大学生，毕业后能保持运动习惯特别是对游泳项目更倾向于持续参与^[6]；而黄惠祥（2019）在对广东高校大学生掌握游泳技能现状及对策的研究中提出，游泳技能的掌握，对大学生身体素质的提高有帮助，也能增强他们对运动的兴趣及长期坚持锻炼的信心^[7]。

总之，游泳运动对于大学生终身体育意识与行为的培养存在显著正面影响，作为高校体育课程重要构成部分的它，有助于提升学生体育素养和健康意识从而促进终身体育意识的形成，同时通过增强学生体能、技能和自我效能感，激发运动兴趣和锻炼动力以培养学生长期坚持体育锻炼的行为习惯。

2 研究方法

2.1 研究对象

选取某高校在校本科生 300 名，分为游泳参与组（150 人）和非参与组（150 人）。游泳参与组为每周至少参与两次游泳训练的学生，非参与组为未参与游泳或每周参与次数少于一次的学生。

2.2 数据收集

2.2.1 问卷调查

设计《大学生体育意识与行为问卷》，包括体育参与频率、体育兴趣、体育自我效能感、体育行为持续性等维度。

2.2.2 实地观察

对游泳课程进行课堂观察，记录学生的参与情况和行为表现。

2.3 数据分析

采用 SPSS 统计软件进行数据分析，使用独立样本 t 检验比较两组在体育意识和行为方面的差异，使用卡方检验分析行为持续性的变化。

3 研究结果

3.1 体育参与频率

独立样本 t 检验结果显示，两组在每周体育参与次数上存在显著差异（ $t = 12.34$ ， $p < 0.01$ ），游泳参与组的参与频率显著高于非参与组。

表 3.1 体育参与频率情况

| 组别 | 平均每周参与次数 | 标准差 |
|-------|----------|-----|
| 游泳参与组 | 3.2 | 1.1 |
| 非参与组 | 1.1 | 0.9 |

3.2 体育兴趣

表 3.2 体育兴趣情况

| 组别 | 体育兴趣评分（满分 5 分） | 标准差 |
|-------|----------------|-----|
| 游泳参与组 | 4.3 | 0.6 |
| 非参与组 | 3.1 | 0.7 |

卡方检验结果显示，两组在体育兴趣方面存在显著差异（ $\chi^2 = 45.67$ ， $p < 0.01$ ），游泳参与组的体育兴趣显著高于非参与组。

3.3 体育自我效能感

表 3.3 体育自我效能感情况

| 组别 | 体育自我效能感评分（满分 5 分） | 标准差 |
|-------|-------------------|-----|
| 游泳参与组 | 4.1 | 0.5 |
| 非参与组 | 3.0 | 0.6 |

独立样本 t 检验结果显示，两组在体育自我效能感方面存在显著差异（ $t = 10.21$ ， $p < 0.01$ ），游泳参与组的自我效能感显著高于非参与组。

3.4 体育行为持续性

表 3.4 体育行为持续性情况

| 组别 | 行为持续性评分（满分 5 分） | 标准差 |
|-------|-----------------|-----|
| 游泳参与组 | 4.0 | 0.7 |
| 非参与组 | 2.8 | 0.8 |

卡方检验结果显示，两组在体育行为持续性方面存在显著差异（ $\chi^2 = 38.45$ ， $p < 0.01$ ），游泳参与组的行为持续性显著高于非参与组。

4 讨论

本研究的结果表明，游泳运动对大学生终身体育意识和行为具有显著的积极影响。这种影响通过对游泳参与组和非参与组的体育参与频率、体育兴趣、体育自我效能感及体育行为持续性等多项指标展开的对比分析结果显示，即游泳参与组在上述的各项指标上均明显地优于非参与组。

4.1 体育参与频率的显著差异

表 3.1 的数据清晰显示，即游泳参与组在每周体育参与次数方面显著高于非参与组，其中游泳参与组平均每周参与次数为 3.2 次，非参与组每周仅为 1.1 次，而这一显著特征的差异已通过独立样本 t 检验这种专业统计方式得到验证（具体数据为 $t = 12.34$ 且 $p < 0.01$ ）。基于此，该结果进而表明游泳作为一种深受欢迎的运动具体形式，对大学生的体育参与起到促进作用，游泳之所以呈现出较高参与频率可能源于其自身具有的全身性及高效性显著特点，这使得它能够在相对较短的时间范畴内为参与者提供较大的运动量及较强的运

动负荷。通过这样的方式来满足学生对于运动方面的实际需求,同时需要注意的是,游泳活动对于参与者身体素质具备显著的综合提升作用,这种作用使得它能够帮助学生在较短时间内就切实感受到运动所带来的实际成效,而这种感受有可能进一步激发学生持续参与该项运动的兴趣及动力。

4.2 体育兴趣的增强

表 3.2 显示,在体育兴趣评分方面,游泳参与组呈现出显著高于非参与组的情形,要知道游泳参与组的平均体育兴趣评分为 4.3,然而非参与组却仅有 3.1,同时卡方检验结果更是表明两组在体育兴趣方面存在显著的差异 ($\chi^2 = 45.67$, p 小于 0.01),基于此,能够看出游泳运动对于大学生体育兴趣有着显著增强作用;而游泳作为一项在诸多场合广受欢迎的运动,其之所以能够激发学生对体育产生兴趣,特别是在高校阶段这一学生群体,他们的体育兴趣往往会受到课外活动以及体育课程内容等多方面影响。通过参与游泳运动这种行为,学生就能够在感受身心愉悦的这个过程中,逐步培养起对于体育的兴趣及热爱。研究也表明,体育兴趣是学生能够持续参与体育活动的关键因素其中之一;依据黄郝华(2020)的相关研究可知,游泳课程所具备的趣味性及挑战性,能够对学生参与的积极性加以提高,进一步培养其体育兴趣^[2]。

4.3 体育自我效能感的提升

表 3.3 的结果表明游泳参与组于体育自我效能感方面的得分显著高于非参与组,而独立样本 t 检验结果 ($t = 10.21$, p 小于 0.01) 对这一存在的差异作了进一步验证,表明游泳运动能够显著提升大学生的体育自我效能感,即学生对自身在体育活动中的能力的信心,要知道体育自我效能感指的是个体对自己在特定体育活动当中能够成功完成任务的信念。该信念对参与者持续参与体育活动起着极为关键的作用;游泳属于一项技能性较强且有明显成效的运动,所以其能够帮助学生在相对短的时间内看到自身的进步与成效。根据李川东(2019)的研究,体育自我效能感的提升有助于大学生克服运动期间遇到的困难并进一步激发他们参与终身体育的动力^[8]。

4.4 体育行为持续性的提高

表 3.4 表明游泳参与组于体育行为持续性维度上所获评分显著高于非参与组,同时经由卡方检验得出的结果 ($\chi^2 = 38.45$, p 小于 0.01),进一步说明了两组在关于行为持续性方面所存在的差异具备显著性。游泳,作为一项可实现长期参与的运动项目,因具备较高的参与门槛以及广泛的社会支持度,而使得学生更容易去形成长期的运动习惯事实成为可能;针对这一结果,黄惠祥(2019)的研究也有印证,他认为在学生掌握游泳技能后,他们对于游泳的持续参与表现出较强的倾向^[7]。这一结果也支持了体育行为的持续性与学生体育自我效能感和兴趣之间的密切关系。

5 结论与建议

5.1 结论

本研究借助于对大学生终身体育意识及行为因游泳运

动产生影响开展的实证分析,得出显著结论;研究结果确切表明通过游泳运动可实现对大学生体育参与频率、兴趣以及自我效能感还有体育行为持续性的有效提高,显著促进大学生终身体育意识和行为培养的目的。具体而言,游泳参与组被发现每周体育参与频率显著高于非参与组,有力说明游泳具备激发学生运动参与热情及促进体育活动常态化的功能;同时需注意的是,游泳参与组在体育兴趣与自我效能感方面的得分同样显著高于非参与组,这一事实又明确表明游泳不但能够提升学生对体育的兴趣,还可以增强其在体育活动中的自信心。这些因素综合作用,进一步促进了学生体育行为的持续性,即游泳参与组在体育行为持续性方面的表现明显优于非参与组,表明游泳运动有助于大学生形成长期参与体育活动的行为习惯。

5.2 建议

5.2.1 高校体育课程改革:增加游泳课程的比重,提供更多的游泳训练机会

高校需依据学生的具体需求及体育课程实际情况,将在大一与大二二年级着重增加游泳课程在整体课程体系中的比重。这一举措旨在确保每一位学生都拥有接触游泳课程的机会,而此游泳课程在教学方式选择上应以分层次教学作为主体方式,需按照学生的不同能力去精心设计与之对应的教学内容,其目的在于保障每个学生皆可获得契合自身实际情况的锻炼机会。

5.2.2 健身设施建设:改善游泳设施条件,鼓励学生参与游泳运动

高校应加强游泳设施的建设和管理,确保游泳池等设施的维护与开放,提供良好的运动环境。此外应增加游泳教学和练习的设施配备,如提供充足的游泳教练、器材以及自习时间等。通过改善游泳设施条件,可以激发学生对游泳的兴趣,并鼓励他们在课外时间参与游泳活动,进而提升学生的体育参与频率

参考文献

- [1] 刘强. 体育强国视域下体育素养融入高校游泳教学策略探析[J]. 当代体育科技, 2023, 13(16): 76-79.
- [2] 黄郝华. 高校体育生开设水上课程的必要性——评《游泳救生及水上运动》[J]. 水资源保护, 2020, 36(03): 108.
- [3] 郭德英. 大学生体育科学素养培养与终身体育路径探究[J]. 文体用品与科技, 2021, (06): 177-178.
- [4] 李旭立. 以终身体育为目标的大学体育教学改革对策[J]. 黑龙江科学, 2021, 12(01): 114-115.
- [5] 游雨. 试析在高校游泳教学中实施“以人为本”教学理念[J]. 当代体育科技, 2014, 4(18): 93-94.
- [6] 王宇昌. 大学生游泳训练的技巧与技能训练方法[J]. 当代体育科技, 2022, 12(11): 36-39.
- [7] 黄惠祥. 广东高校大学生掌握游泳技能的现状及对策研究[J]. 文体用品与科技, 2019, (24): 204-205.
- [8] 李川东. 大学生体育科学素养培养与终身体育研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019, (06): 254+264.