

三律融合对大学生体育锻炼坚持性的影响

于志华 刘子夏 孙泽皓 邓亮

(中南民族大学体育学院, 武汉 湖北 430074)

摘要: 坚持体育锻炼是促进大学生身心健康的重要路径,提高大学生的锻炼坚持性需要自律、他律和互律的三律融合。采用文献资料法、问卷调查法和数理统计法,分析民族院校大学生体育锻炼的自律、他律、互律现状及其对锻炼坚持性的影响,结果表明,民族院校大学生体育锻炼的坚持性现状总体较好,自律、他律、互律分别对大学生的体育锻炼坚持性具有重要影响。

关键词: 三律融合; 大学生; 体育锻炼坚持性

一、研究背景

青年强则国强,体育强则国强。大学生是国家的未来、民族的希望,当前,我国大学生的身心健康水平不容乐观,久坐、熬夜等不良生活方式与缺乏体育锻炼交互叠加,导致该群体抑郁症高发。坚持体育锻炼是提高大学生健康水平的重要途径,锻炼坚持性有助于促进人的生理健康、心理健、社会适应能力以及道德健康,提高大学生体育锻炼坚持性是促进大学生身心健康发展的关键。

锻炼坚持性(adherence to physical exercise)是指参与锻炼的个体能够持续且有规律地进行体育锻炼行为,自律、他律和互律是促进锻炼坚持性的重要手段。自律(self-discipline)也称为自我控制(self-control),是指在持续完成任务并在接近目标时抑制分心反应的能力。自律不是一个自动的过程,而是需要有意识的努力,这涉及到对个人的行为、思维和情感的控制。他律(heteronomy)指主体自身以外的力量对主体进行的规范和约束。他律的根本功能就是外在强制性,这种强制性决定了它律具有权威性、约束性、被动性和他教性的特点。互律(reciprocity)是指是为达到一种利益平衡,行为主体之间的相互约束和监督,其强制性虽较他律弱,但其实质具有规范性与约束性。互律是指不同主体为了之间为了共同的利益,达到共同目标,在以相关制度条例与行为规范为准绳和标准下进行的相互约束和监督,以达到维护相互之间认可的利益平衡,是对自律与他律的补充。

“三律融合”属于社会管理学范畴,是多主体协同的社会管理模式,是“他律、互律、自律”的统称。已有研究多为理论探讨,且多为分离性研究,通过三律融合提升大学生锻炼坚持性,提高身心健康水平这方面的研究鲜见。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

本研究以民族院校大学生为调查对象,分析其体育锻炼坚持

性和自律、他律、互律现状以及三律融合对大学生体育锻炼坚持性的影响,为相关部门采取措施提供参考。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

查阅相关文献,发现已有研究多为理论探讨,且是三律的分离性研究,厘清存在的问题,为本研究提供理论支撑。

2. 问卷调查法

编制《三律融合对大学生体育锻炼坚持性的影响调查问卷》,专家效度和重测信度(相关系数为0.889, $P < 0.01$)表明,问卷具有较好的信效度。

通过线上的问卷星和线下的现场发放相结合,共发放120份问卷,回收110份,回收率91.6%,其中有效问卷106份,有效率96.4%。

3. 数理统计法

运用Excel等统计软件对数据进行处理。

三、结果与分析

(一) 大学生体育锻炼情况

1. 大学生体育锻炼频率调查

调查发现,大学生一周参与1~2次的体育锻炼有46人,占总调查人数的43.40%,几乎不参与体育锻炼的有20人,占18.87%,参与3~4次的有33人,占32.13%,每天都参与的占6.60%,这说明,学生参与体育锻炼的坚持性还有待提高。

表1 大学生体育锻炼频率调查(N=106)

锻炼频率	人数	百分比
几乎不参与	20	18.87%
1--2次	46	43.40%
3--4次	33	31.13%
每天都参与	7	6.60%

2. 大学生体育锻炼时间调查

调查发现,大学生每天锻炼的时间维持在0.5h以上的人数有32人,占总调查人数的30.19%。锻炼时间在0.5h~1h的人数有51人,占48.11%,锻炼时间在1h以上的共有23人,占21.7%,结果表明,大部分学生可以每天坚持0.5h~1h的锻炼时间。

表2 大学生体育锻炼时间调查(N=106)

锻炼时间	人数	百分比
0.5h以下	32	30.19%
0.5h~1h	51	48.11%
1h以上	23	21.7%%

(二) “三律”与大学生坚持体育锻炼的调查

1. 大学生坚持体育锻炼的自律情况调查分析

自律是促使行为的执行者不受外在因素所影响的自觉行为,对于大学生而言,自律可以让大学生养成坚持锻炼的习惯。通过对大学生自律情况调查,在调查的106名同学中,有67.93%的学生认为,制定体育锻炼计划可以帮助自己坚持体育锻炼;有60.37%的学生认为,不会因为恶劣天气而影响体育计划的实施;有66.04%的学生认为不会因他人唆使而影响体育锻炼的计划,不会身体疲惫而影响体育锻炼的计划的计划的学生占66.03%,有36.79%的学生认为自己不会因为自身消极情绪影响体育锻炼计划,有67.93%的学生不会因为日常娱乐项目而影响体育锻炼计划,有68.87%自己不会因为熬夜而影响后续的体育锻炼计划,可见大学生对于体育锻炼比较重视,不会以为一些客观因素而影响自己的锻炼计划。

2. 大学生体育锻炼坚持性的他律情况

他律即是同伴对其体育锻炼坚持性的影响,调查发现,同伴对大学生体育锻炼坚持性的养成具有重要意义,77%的大学生认为,运动同伴会使自己心情愉悦;有78.30%的学生认为,运动伙伴坚持锻炼的行为会激励自己;仅有11.32%的学生认为,同伴的行为不会激励自己;有64.15%的学生认为,和同伴一起运动,同伴会因对方的某项技能做得好而互相称赞,增加对方的自信心;有73.96%的学生认为,当自己心情沮丧、放弃运动时,锻炼同伴会给予安慰。这说明,他律对同伴体育锻炼行为具有重要影响。

3. 大学生体育锻炼坚持性的互律情况

研究发现,互律会促进大学生坚持体育锻炼。有64%的学生认为锻炼过程中与同伴会相互支持和鼓励;有51.32%的学生认为他们会会在运动中互相督促,共同进步;有56.98%的学生认为

若锻炼同伴之间有不一致的意见时能够尝试着解决;有59.43%的学生认为同伴之间经常一起切磋技能。同伴之间相互鼓励、支持、学习,将会提高对方的自信心,从而形成良好的锻炼习惯。

四、结论与建议

研究结果发现,民族院校大学生体育锻炼的坚持性现状总体较好,学生锻炼的频率和时间有一半人以上可以达到合格。

学生的自律、互律、他律都会分别对大学的体育锻炼坚持性产生积极效应,三律融合对大学生体育锻炼坚持性的影响效果有待进一步验证。因此,学校一方面应重视对大学生自律意识的培养,提高自我管理能力和;另一方面,应加大监督和约束力度,鼓励同伴之间的互律,通过三律融合,促使大学生“走出宿舍,走下网络,走向操场”,形成坚持体育锻炼的好习惯。

参考文献:

- [1] 刘洋,何普芳.“健康中国”背景下青少年体育锻炼的积极心理价值探析[J].湖北体育科技,2020(05):410-414.
- [2] 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(04):129.
- [3] 董硕玲.德育互律的实践途径[J].中学政治教学参考,2022(07):31-32.
- [4] 柳飞洋,郭立亚.体育锻炼对大学生负性情绪的影响:核心自我评价的中介与认知重评的调节[J].福建体育科技,2023,42(4):118-124.
- [5] 刘运政,吕中凡.大学生体育锻炼情况与焦虑水平关系的研究[J].运动精品,2023,42(1):78-80.

基金项目:“2021年湖北高校省级教学教研项目”(项目编号:2021201);中南民族大学教学项目(404/KCSZX21031);中南民族大学2022年课程思政示范课程项目(KCSZX22001);“中南民族大学2022-2024年研究生精品示范课程建设项目”(项目编号:YJS22014);大学生创新创业训练计划校级项目(XCX2023103)。