

# Research in University Students' Acquaintance in Using Methods and Capability of the Path Appliance

Qin Yong

Zhongyuan University of Technology P.E. Department Henan Zhengzhou 450007

E-mail:magic\_5331@msn.com

**Abstract:** To understand university students' understanding of the using methods and capability of the path appliance, this research sample survey the students in the universities which have set up path exercising appliances. The results show that students don't fully understand the National Fitness Project, most students don't know much about using methods and capability of the path exercising appliance. Holding path exercising lecture is a good way to understand the using methods and capability of the path exercising appliance, the university should give more publicity of National Fitness Project and increase ways of students' exercising methods.

**Keywords:** University students, path appliance, methods and capability

## 大学生对“路径”器械使用方法与性能了解方式的研究

秦 勇

中原工学院体育教学部, 河南 郑州 450007

E-mail:magic\_5331@msn.com

**摘 要:** 为了解大学生对“路径”器械使用方法与性能了解方式, 该研究对郑州市部分安装和设置路径健身器械的高校的大学生进行了抽样调查, 结果显示, 男女大学生对全民健身工程的了解不够充分, 多数大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能了解不足。举办“路径”健身讲座是对“路径”健身器械的使用方法和功能了解比较好的方式, 学校应加大《全民健身工程》的宣传力度, 提高大学生掌握练习方法的途径。

**关键词:** 大学生, “路径”器械, 方法与性能

### 1 前言

1997年, 原国家体委下发了《关于1996年度体育彩票公益金用于实施全民健身计划的通知》。决定将体育彩票公益金(国家体委提存部分)的60%用于实施全民健身计划, 主要在城市社区中配建一批群众体育活动场地。从1996年至今, 我国已建成10万套公益性健身器械, 每天均有一千万人利用路径健身器械参加健身活动, 体现了社会的和谐发展, 以及人与自然环境、人文环境的和谐发展。

随着《全民健身计划纲要》的不断深入和发展, 郑州市部分高校也陆续引入了健身器“路径”器械。为高校大学生参与体育健身提供了一个平台。大学生是否对《全民健身工程》有所了解, 是否对“路径”健身器械的使用方法与性能需要了解以及了解的方式均未见到报道。为了使安置在高校健身器“路径”器

械能够发挥出社会效益。不断提高大学生的对《全民健身工程》的了解程度。促进大学生的全面发展及现代体育教学与大学生走向社会后体育生活的衔接提供可操作性经验。同时深入、系统地研究这一课题在当前有者十分重要的理论价值和现实。

### 2 研究对象与研究方法

通过对郑州市部分安装健康“路径”的高校采用文献资料法, 问卷调查法, 数理统计法, 逻辑分析法就以下问题进行了研究并得出结论:

### 3 研究结果与分析

#### 3.1 大学生对全民健身工程的了解状况

在我国, 全民健身路径是指修建在室外, 占地不

多,因地制宜,简单易建,投资不大,美观实用,方便群众,老少皆宜,具有科学性、趣味性、健身性的大众公共体育设施。一般由数站构成((5-20 站不等)。健身路径是路径工程的主要组成部分。配套设施主要包括小篮板、乒乓球台、体质测试器材等。

调查结果显示,大学生对全民健身工程完全了解的人数百分比为 4.05%、基本了解了的人数百分比为 13.96%、不了解的人数百分比 30.61%,其中了解一点不了解的人数百分比为 52.63%、分别高于完全了解

的大学生人数百分比 48.31%个百分点,高于基本了解大学生人数百分比 38.67%个百分点,由此可见男女大学生对全民健身工程的了解不够充分。见表 1

通过百分率检验,男女大学生对全民健身工程的了解程度有显著性差异 ( $X^2=6.10 P<0.05$ )。说明,女大学生对全民健身工程的了解一点和不了解的人数比率明显高于男大学生,女大学生对全民健身工程的了解一点的人数高的原因可能根女生喜欢路径健身器械中的一些具有娱乐性能的项目有着直接关系。

表 1 大学生对全民健身工程的了解状况的调查表

人数 性别	完全了解		基本了解		了解一点		不了解		合计	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男生	18	3.60	74	14.62	242	47.83	172	33.95	506	100.0
女生	21	4.60	61	13.23	267	57.91	112	24.29	461	100.0

### 3.2 大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能了解情况

大学生对全民健身路径的使用方法及各种路径器械的方法的了解,直接影响到大学生参与“路径”健身的质量和健身效果。

从大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能了解情况调查结果可以看出,大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能基本了解的只占调查大学生人数比率的 14.48%,了解一些的大学生人数比率为 50.26%,一点都不了解的大学生比率为 35.26,由此

可以看出多数大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能了解不足。这肯定会影响到大学生参与“路径”健身的质量和健身效果。

通过百分率检验,男女大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能了解情况人数比率无显著差异 ( $X^2=2.98 P>0.05$ ),见表 2。说明男女大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能了解程度处在同一水平。访谈中得知,这是因为在体育课程中没有对“路径”健身器械的使用方法和功能进行讲解,这导致多数男女大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能基本了解程度处较低的原因之一。

表 2 大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能了解情况调查表

人数 性别	基本了解		了解一些		一点都不了解		合计	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男生	79	15.61	245	48.42	182	35.97	506	100.0
女生	61	13.23	241	52.28	159	34.49	461	100.0
合计	140	14.48	486	50.26	341	35.26	967	100.0

注: 1.男女大学生百分率相比较  $X^2=2.98 P>0.05$

### 3.3 大学生对“路径”健身器械的使用方法与性能需要了解的方式

#### 3.3.1 大学生对开设“路径”健身课程的需求

调查结果显示:男生选择没有必要开设“路径”健身课程的人数比率为 61.66%,明显高于有必要开设男

生人数比率 34.58 个百分点。女生选择没有必要开设“路径”健身课程的人数比率为 61.82%,明显高于有必要开设女生人数比率 34.58 个百分点。说明多数男女生均认为在高校没有必要开设“路径”健身课程,见表 3。

表3 高校大学生对开设“路径”健身课程的需求调查表

性别	人数		男生		女生		合计	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
没有必要开设	312	61.66	285	61.82	597	61.74		
有必要开设	137	27.08	127	27.55	264	27.30		
无所谓	57	11.26	49	10.63	106	10.96		
合计	506	100.0	461	100.0	967	100.0		

注：1.男女大学生百分率相比较  $X^2=3.07$   $P>0.05$

经百分率检验，男女生认为在高校没有必要开设“路径”健身课程，和有必要开设“路径”健身课程人数比率 ( $X^2=3.07$   $P>0.05$ ) 无显著性差异。

调查结果反映，一方面大学生对“路径”健身器械练习方法缺乏了解，另一方面有相当一部分学生认为在高校没有必要开设“路径”健身课程，这可能和大学生中学阶段较少的参与“路径”健身器械和部分大学生不喜欢“路径”健身器械及部分健身器械不使用大学生健身有直接关系。

### 3.3.2 高校大学生对开设“路径”健身课程的形式

调查结果显示：举办“路径”健身讲座是大学生选择人数比率最高 40.15%，分别高于选择在体育实践课中开设人数比率 13.63%个百分点、高于选择在体育理论课中开设 22.35%个百分点、高于选择对“路径”健身爱好者进行辅导 24.62%个百分点。有此可以肯定举办“路径”健身讲座是爱好“路径”健身大学生最喜环的一种辅导方式。见表4

表4 高校大学生对开设“路径”健身课程的形式

性别	人数	男生		女生		合计	
		人数	%	人数	%	人数	%
可在体育实践课中开设	31	22.63	39	30.71	70	26.52	
可在体育理论课中开设	26	18.97	21	16.54	47	17.80	
举办“路径”健身讲座	57	41.61	49	38.58	106	40.15	
对“路径”健身爱好者进行辅导	23	16.79	18	14.17	41	15.53	
合计	137	100.0	127	100.0	264	100.0	

注：1.凡是喜欢“路径”健身器械健身的同学填写，男生填写人数 1137 人，女生填写人数 127 人  
2.男女大学生百分率相比较  $X^2=2.90$   $P>0.05$

经百分率检验男女生认为可在体育实践课中开设开设“路径”健身课程、可在体育理论课中开设举办“路径”健身讲座、对“路径”健身爱好者进行辅导的人数比率 ( $X^2=2.19$   $P>0.05$ ) 无显著差异。反映出高校男女大学生对开设“路径”健身课程的形式看法是一致的。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

4.1.1 在高校设置“路径”对在大学生中贯彻落实《全民健身计划纲要》起到了积极的推动作用，并在一定程度上缓解了高校扩招后现有体育场地设施的不足。

4.1.2 “路径”的设置丰富了广大学生参加体育锻炼的类型，在一定程度上缓解了高校因场地与器材的限制导致大学生健身方式的单一性。参与锻炼的大学生锻炼形式呈现多样化趋势。

4.1.3 大学生对全民健身工程完全了解的人数百分比为 4.05%，其中了解一点不了解的人数百分比为 52.63%，由此可见男女大学生对全民健身工程的了解不够充分。但男女大学生对全民健身工程的了解程度有显著性差异 ( $P<0.05$ )。说明，女大学生对全民健身工程的了解一点和不了解的人数比率明显高于男大学生。

4.1.4 大学生对全民健身路径的使用方法及各种路径器械的方法的了解，直接影响到大学生参与“路径”健身的质量和健身效果。从大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能了解情况调查结果可以看出，大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能基本了解的只占调查大学生人数比率的 14.48%由此可以看出多数大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能了解不足。这肯定会影响到大学生参与“路径”健身的质量和健身效果。

男女大学生无显著差异 ( $P>0.05$ ), 说明男女大学生对“路径”健身器械的使用方法和功能了解程度处在同一水平。

**4.1.5** 调查结果显示:男生选择没有必要开设“路径”健身课程的人数比率为 61.66%, 明显高于有必要开设男生人数比率 34.58 个百分点。女生选择没有必要开设“路径”健身课程的人数比率为 61.82%, 明显高于有必要开设女生人数比率 34.58 个百分点。说明多数男女生均认为在高校没有必要开设“路径”健身课程。男女生认为在高校没有必要开设“路径”健身课程, 和有必要开设“路径”健身课程人数比率 ( $P>0.05$ ) 无显著性差异。另一方面有相当一部分学生认为在高校没有必要开设“路径”健身课程, 这可能和大学生中学阶段较少的参与“路径”健身器械和部分大学生不喜欢“路径”健身器械及部分健身器械不使用大学生健身有直接关系。

**4.1.6** 举办“路径”健身讲座是大学生选择人数比率最高 40.15%, 有此可以肯定举办“路径”健身讲座是爱好“路径”健身大学生最喜环的一种辅导方式。男女生认为可在体育实践课中开设开设“路径”健身课程、可在体育理论课中开设举办“路径”健身讲座、对“路径”健身爱好者进行辅导的人数比率 ( $P>0.05$ ) 无显著差异。反映出高校男女大学生对开设“路径”健身课程的形式看法是一致的。

## 4.2 建议

**4.2.1** 针对大学生缺乏“路径”健身知识和锻炼方法这一事实, 应通过体育教学, 课外辅导及体育健康课程进行讲解, 高校在体育课程教学中应把“全民健身工程”

列入日常的体育理论和实践课的教学内容当中。提高大学生“路径”健身知识和锻炼方法和“路径”健身的质量和健身效果。

**4.2.2** 增加教师培训的力度, 更新教师知识。健身器教学是一门新课程, 利用健身器做好教学工作, 教师的作用至关重要, 教师对健身器械也有个认识、学习和掌握的过程。因此, 对体育教师的组织和培训显得十分重要。

**4.2.3** 编写“路径”健身教材及摄制教学光盘, 针对学生不同的年龄层次、不同性别和教学目的和要求进行摄制, 可在校园网站上播放供为体育教师们上课和大学生参与“路径”健身提供参考。

## References (参考文献)

- [1] Xie Ming, Qing Lingrong. A Brief Study on Means of Pop-sports [J] Sichuan Sports Science, 2002, 22(3)  
谢明, 卿玲蓉. 浅析全民健身路径锻炼问题[J]. 四川体育科学, 2002, 22(3)
- [2] Shang Xuelin, Tan Jingjing. Inquiry about the models for National Fitness System [J] Journal of Guangzhou Physical Education Institute, 2000, 20(1): 1-6  
肖学林, 谭京京. 全民健身系统健身模式探讨[J]. 广州体育学院学报, 2000, 20(1): 1-6.
- [3] Bi Xiaodong, Wang Yanan, Geng Mingnan. Inquiry about the application of sports prescription in the national fitness [J]. Modern Rehabilitation, 2001, 5(5): 115.  
毕晓东, 王亚男, 耿明南. 运动处方在全民健身应用中的探讨[J]. 现代康复, 2001, 5(5): 115.
- [4] State Council (1995) No. 14 Document. National Fitness Program outline [S], 1995.  
国务院发(1995)14号文件. 全民健身计划纲要[S], 1995.
- [5] Li Jianguo. Development Model of Community Sport in Shanghai [J]. Journal of Shanghai Physical Education Institute, 2001, 21.  
李建国. 上海市社区体育的发展模式[J]. 上海体育学院学报, 2001, 21(4): 74-79.