中国农村青少年参与体育运动的动机分析

李冠华，杨建蕊
江苏师范大学科文学院，江苏 徐州 221132

DOI: 10.61369/RTED.2026150037

摘　　要： 本文分析了中华人民共和国农村地区高中生参与体育锻炼的主要动机研究结果。通过在线问卷调查揭示了缺乏运动动力和体育锻炼消极态度的主要原因。指出需加强 " 体育强国 " 国家政策的宣传力度，增加体育设施数量并提升其多样性，包括建设球类运动场地、改革社会体育指导员队伍、合理规划公共体育设施、优化体育设施的功能性及其对学生的吸引力。

关 键 词： 体育文化；运动；中国农村学生；体育锻炼；动机；体育设施

An Analysis of Motivations for Rural Chinese Youth Participation in Sports

Li Guanhua, Yang Jianrui
Kewen College of Jiangsu Normal University, Xuzhou, Jiangsu 221132

Abstract: The article analyzes the results of a survey on the motivation for physical education and sports among Chinese adolescents living in rural areas. Fifty high school-age adolescents living in Jiangsu Province took part in the survey on the web page of the web application (WeChat). The main reasons for such motivation are identified, including the lack of sufficient sports facilities within walking distance, an insufficient number of social instructors in physical education, lack of time, and the lack of available scientifically based recommendations for organizing independent activities. The ways to solve the problem of involving rural adolescents in active physical education and sports are proposed, such as increasing the number and variety of physical education and health complexes, rational planning of public sports facilities taking into account the sports events preferred by residents and their popularity.

Keywords: physical education; sports; rural adolescents in China; physical exercise; motivation; sports facilities

一、研究主题的相关性

中国是世界上人口最多的发展中国家。根据 2022 年人口普查数据，全国有三分之一人口居住在农村，规模达 5.0979 亿人 [2]。除中国传统气功、太极拳等项目外，农村居民通常缺乏常态化体育锻炼习惯。如何依托现有体育设施提升农村居民参与体育锻炼的积极性，是一项重大难题 [4]。

中国拥有 13亿人口，但目前社会体育指导员仅有 40 万名，难以满足广大群众、尤其是农村居民对专业化体育活动组织服务的需求 [3]。

2019年，中国政府印发《体育强国建设纲要》，文件着重提出建设体育强省，逐步统筹区域之间、城乡之间基本公共体育服务均衡发展 [5]。国家计划广泛开展全民健身活动、增强国民体质，落实全民健身国家战略，普及科学健身知识与健身方法，组织各类全民健身赛事活动 [5]。

规划至 2035 年，我国将构建体育发展新格局，实现全民健身更加普惠、便捷、普及。经常参加体育锻炼人数比例达到 45% 以上，城乡居民达到《国家学生体质健康标准》（注：原文《国民体质测定标准》）合格以上的人数比例超过 92%。

（一）研究目的

分析农村青少年体育锻炼动机，并在此基础上提出促进其长期、常态化参与体育运动的对策建议。

（二）研究对象

本次研究选取中国江苏省徐州市贾汪区50名农村高中学生作为调查对象，其中男生29人、女生21人，年龄区间为16—18周岁。

（三）研究方法

本研究前期通过查阅体育相关文献资料，访问互联网平台中国知网等网站，针对调查问卷共设计了5个维度的内容：高中生对体育锻炼的态度；影响长期坚持体育锻炼的因素；不同类型体育运动项目选择的态度倾向；不同体育锻炼组织形式的选择偏好；体育健身设施，场地，场馆的配置与地理位置对参与体育锻炼的影响。然后通过在微信小程序上发布调查问卷，进行数据收集。

二、研究结果与分析

通过对50名农村高中生问卷调查结果的分析，在参加体育锻炼频率的方面，每周锻炼 3 次以上的高中生占54%，每周锻炼 1-3 次的高中生占18%，34% 的高中生偶尔参加体育锻炼，只有 4% 的高中生从不参与体育锻炼。从结果来看，超过半数以上的高中生能够长期坚持体育锻炼，这得益于近年来“体育强国”战略的持续推进与宣传，说明我国的“体育强国”战略取得了一定的

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

成果。

由图 1的数据可以看出，江苏省农村地区高中生缺乏体育锻炼动机、锻炼动力下降的原因，其中占比最高的主要因素为：缺少锻炼场地条件（53.6%）、缺乏专业方法指导（42.9%）、没有足够的时间（39.3%）[1]。

有研究显示，与城市地区体育设施情况相比，农村地区依然存在着运动场地简陋，运动设施陈旧老化，甚至体育设施不齐全的现象。当学生们连最基本的运动需求都无法满足时，自然而然的会将兴趣转移到其它领域，极大的影响了学生们参与体育运动的兴趣与动机。

同时，农村地区的教育资源往往贫乏，甚至存在体育教师由其他课程教师兼任的现象，教学理念与教学方法单一，缺乏专业的培训，导致教学观念的更新极慢甚至停滞，单一枯燥的体育教学指导严重影响了学生们参加体育运动的兴趣。

在农村地区，由于传统文化价值观，经济等不同因素的相互作用，导致“读书改变命运”仍是农村地区根深蒂固的观念，这个年龄段的高中生正是需要投入大量时间用于文化课学习，通过“高考”改变命运的一批青少年，他们对于体育是“副科”，对体育改变人生命运毫无影响的传统观念，仍然不断的缩减体育在他们心中的分量，结果自然是没有足够的时间参与到体育运动中来。

同时这个阶段的学生内心敏感，自尊心强，特别在意周围人的目光，看法。由于农村地区教学因素，经济因素的双重影响，运动技能储备不足，以及是否拥有齐全的运动装备，都是导致学生们在运动中放不开，甚至刻意回避运动参与的因素，综上所述，以上均是影响农村地区青少年是否参与到体育锻炼的重要因素。

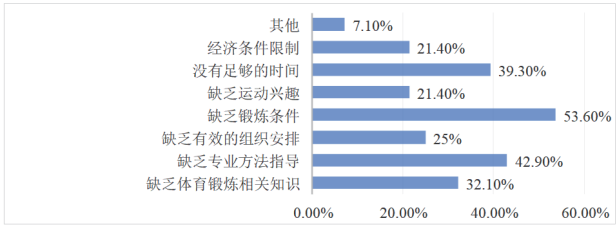

图 1 — 缺乏体育锻炼动机及锻炼动力下降主要原因调查结果

由图 2的数据可以看出，在偏好的运动项目方面，74% 的受访者选择球类运动，其次是游泳（36%）和步行（28%）。

关于锻炼组织形式的调查结果显示：68% 的高中学生更喜欢和朋友结伴运动，15% 选择独自锻炼，18% 的高中生喜欢与家人一同锻炼；仅有 4% 的学生愿意参加乡村组织的体育活动与体育竞赛[1]。这反映出乡村体育组织活动吸引力不足，需要进一步丰富活动内容，提升活动吸引力。

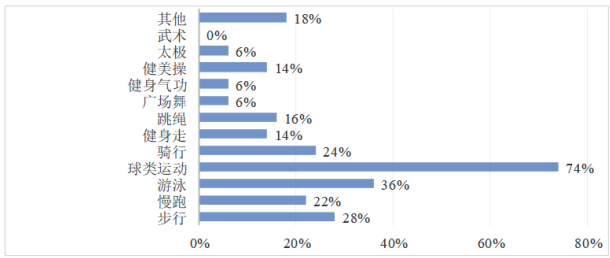

图 2 — 运动项目类型选择的偏好

同时，对体育场地设施开放程度的调查显示：62% 的高中生表示当地拥有全年开放且能够满足自身需求的露天运动场地；14% 的学生表示没有时间前往锻炼；24% 的学生不了解场地开放时间[1]。学生们表示，省内不存在停用或封闭的体育设施。这表明我国已从政策层面落实体育设施对外开放相关政策。

针对不同难度运动器材开展身体活动选择情况的调查结果显示：64% 的学生选择标准运动器材，无人选择高难度器材。一方面，这印证了标准运动器材具备良好实用性；另一方面，也反映出大多数中学生不愿参与负荷更大的体育锻炼。另有 34% 的受访者选择低难度运动项目，44% 的高中生表示，希望在运动过程中获得愉悦感、拥有良好的运动体验。

三、结论

综上所述，通过对问卷调查结果的分析，为提升江苏省农村地区青少年体育锻炼动机，提出以下建议：

1. 继续加强在农村地区宣传“体育强国”政策的力度，从根本上转变农村地区群众的传统体育观念，使其意识到体育锻炼的重要价值，以更加积极主动的态度参与到体育中来，真正实现全民健身，建设体育强国。

2. 持续增加体育设施数量、丰富设施类型，重点加大球类运动场地建设。

3. 推进社会体育指导员队伍建设改革：增设专业岗位，提高指导员收入水平，夯实社会体育指导员开展体育指导工作的内在动力。

4. 科学布局公共体育设施，最大限度推动设施对外开放，并积极开展宣传推广。多措并举，为居民参与体育锻炼创造便利条件。

5. 乡村基层体育管理机构应当持续提升体育活动组织能力与影响力，打造一批群众喜爱、具有本土特色的体育项目，吸引居民参与体育锻炼。

6. 在保障体育设施基础健身功能的前提下，持续优化设施功能，增强设施对青少年的吸引力。在教学与运动指导过程中，优先关注学生能否在体育运动中获得良好、愉悦的运动体验。

参考文献

[1] 李冠华，中国农村青少年体育锻炼动机分析 // 第 23 届国际学术实践会议《优化体育教学、运动训练与国民健康体系的现代路径》论文集。下诺夫哥罗德罗巴切夫斯基国立研究大学，2024 年 11 月 28—30 日，第 291 - 296 页。

[2] 国家统计局 . 第七次全国人口普查公报 . 索引号410A04-0402-202105-0010.2021年5月11日发布，https://www.stats.gov.cn/xxgk/sjfb/zxfb2020/202105/t20210511_1817197.html.

[3] 朱雯雯 . 乡村振兴背景下 S 农村社区体育公共服务供给研究 . 安徽农业大学，硕士毕业论文 .2024 年 .

[4] 王慧文，黄晓灵 . 农村体育高质量发展与乡村振兴融合发展的机理、典型模式及其启示 . 沈阳体育学院学报 .2024 年第 5 期 43 卷，88-95 页 .

[5] 中华人民共和国国务院办公厅 . 国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知。国办发〔2019〕40 号，索引号 000014349/2019-00093.2019 年 9 月 2 日发布，https://www.gov.cn/zhengce/content/2019-09/02/content_5426485.html

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.