

“阳光体育运动”背景下中职学生参与课外体育活动的现状调查

黄建华

(福建省税务学校,福建 莆田 351100)

【摘要】为考察福建省中职学生“在阳光体育运动”启动后参与课外体育锻炼的现状,采用问卷调查法对福建省中职学生参与课外体育活动进行调查。研究表明:(1)中职学生体育锻炼态度比较积极,但体育人口达不到我国有关法规的要求;(2)强身健体、娱乐消遣、情绪宣泄、社会交往是中职学生参加课外体育锻炼的主要动机;(3)球类运动、跑步和散步是中职学生参与课外体育锻炼的主要选择;(4)自由结合的锻炼形式是中职学生体育锻炼的主要活动形式;(5)体育设施不足、课外体育内容单一、体育活动组织不完善是制约中职学生参加课外体育锻炼的主要因素。

【关键词】阳光体育运动;中职学生;课外体育活动;终身体育

【中图分类号】G807.0 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)01-0097-04

2007年教育部国家体育总局共青团中央联合提出的“关于开展全国亿万学生阳光体育运动”,是新时期对全民族素质提高的重大战略决策。广泛深入地开展“阳光体育运动”是全面推进素质教育的重要切入点和主要工作,是加强学校体育工作的重要战略举措,必将有效地促进广大青少年学生积极参加体育锻炼,提高学生体质健康水平^[1]。近年来,由于受诸多因素的影响,中职学校体育教育发展不均衡,加之学校、教师重视程度不够,中职学校课外体育活动的整体形势处于下滑趋势,学校课外体育活动的形式、内容和管理等基本处于松散随意的状态,从而导致学生课外体育锻炼热情不高,终身体育思想淡漠,健康生活理念缺失。课外体育活动是体育课的延续,课外体育锻炼能巩固与提高体育课堂的教学效果,能充分发挥学生的主动性,满足学生的体育需要,是学生掌握体育知识、技能和增强学生体质的关键环节,课外体育活动是实现“阳光体育运动”的基本途径之一,课外体育活动开展的好坏对大力推进“阳光体育运动”,提高中职学生健康水平,培养终身体育锻炼意识和习惯,全面推进素质教育具有重要意义,所以,调查中职学生课外体育活动的现状,对有效实施阳光体育运动具有重要的意义。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以福建省税务学校、莆田市城厢区职业学校、莆田市海峡职业学校、厦门海峡工贸学校、惠安开成职业中专学校、福州电子职业中专学校6所中职学校1~3年級的在校学生为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 查阅了大量相关的文献资料,为

本研究提供了理论和方法的支撑。

1.2.2 问卷调查法 根据选题的目的和心理学的研究方法,设计了《中职学生参与课外体育活动的调查问卷》,并请5位学校体育方面的专家对问卷进行了评定,问卷具有良好的效度。以福建省6所中职学校学生为调查对象,共发放问卷1000份,回收953份,剔除无效问卷35份,有效问卷为918份,有效率为91.8%,其中男生为536人,女生为382人。

1.2.3 访谈法 2008年4月至2008年6月走访了福建省部分中职学校,并与体育方面的专家、体育教师以及学生进行座谈,就中职学生参与课外体育活动的相关问题进行了咨询与调研。

1.2.4 数据统计法 采用SPSS13.0 for windows 统计软件对调查的数据进行了数据处理、统计分析。

2 结果与分析

2.1 中职学生参与体育活动的态度

体育锻炼态度反映了学生对体育锻炼的认识以及参与的意识^[2]。调查数据显示,福建省中职学生总体上有较积极的体育态度,多数学生喜欢参与课外体育锻炼,说明对体育锻炼的重要性都有了一定的认识,有望养成良好的锻炼习惯。尤其是男生,“非常喜欢和喜欢体育”的占男生总数的82.4%,“不喜欢和非常不喜欢体育”的仅占男生总数的5.7%,说明男生的体育态度较积极,但从调查数据可看出,女生的体育锻炼态度明显不如男生好,“喜欢体育和非常喜欢体育”的仅占女生总数的45.3%,对“是否喜欢体育”持一般态度的占女生总数的43.7%,这在一定程度上反映了体育教学和课外体育活动内容设置、组织安排、器材设备等,尚未顾及女生生理和心理特点,缺乏引发她们参与兴趣的有效措施还不能满足她们的体育需要^[3]。

表1 福建省中职学生参与课外体育活动的态度

是否喜欢体育	非常喜欢	喜欢	一般	不喜欢	非常不喜欢
男/n(%)	207(38.6%)	235(43.8%)	64(11.9%)	21(3.9%)	9(1.8%)
女/n(%)	78(20.4%)	95(24.9%)	167(43.7%)	29(7.6%)	13(3.4%)
Total	285(31.1%)	330(35.9%)	231(25.2%)	50(5.4%)	22(2.4%)

2.2 中职学生参加体育活动的频率

调查结果表明(表2),中职学生参加课外体育活动的频率不高,每周锻炼3次以上、每次30分钟以上的占总体的27.7%,大部分中职学生每周锻炼1~2次、每次30分钟以上,体育人口达不到我国有关法规的要求。福建省中职学生虽然体育态度比较积极,课外体育锻炼的意识比较好,但与“阳光体育运动”要求“每天锻炼一小时”有较大的差距。针对

这种情况,各中职学校和体育相关部门应大力推进“阳光体育运动”,广泛传播健康理念,营造良好的体育舆论氛围,使“每天锻炼1小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”等口号家喻户晓,深入人心,鼓励和引导学生自觉走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育运动,努力提高身体健康水平、培养学生终身体育锻炼的意识和习惯。

2.3 福建省中职学生参与体育活动的动机

表2 中职学生参加课外体育活动的频率(n=918)

活动频率	3次以上/每周	1~2次/每周	1~2次/周	偶尔或从来不参加
30分钟以上/次	30分钟以上/次	30分钟以上/次	30分钟以下/次	
百分比	27.7%	45.9%	21.6%	4.8%

动机是推动一个人进行活动的心理动因或内部动力,对人的行为具有始发作用、指向作用和强化作用^[4]。从表3可看出,中职学生参加课外体育活动的主要动机排在前四位的是:强身健体、休闲娱乐、情绪宣泄、社会交往。男女生体育锻炼的动机较一致,强身健体是中职学生参加课外体育锻炼的首要动机,这与众多的研究成果相一致,说明了中职学生参加课外体育锻炼的目的明确,首先注重的是体育的本质功能。

作环境中畅所欲言、自由自在,得到了快乐的情感体验。而正是由于体育活动对改善人们的心态,促进心理健康所起到的积极作用,使锻炼者产生了体育锻炼的需要,从而引发了强烈的参与动机,并在此动机的驱使下,积极自觉地参加体育活动,形成终身的体育意识。

“休闲娱乐、情绪宣泄”也是中职学生参加课外体育活动的主要动机,其原因是体育锻炼能缓解中枢神经、交感神经系统的紧张,在活动中能使大脑活动点降低,肌肉紧张度下降,稀释引起交感反应的紧张因素,产生欣慰、安静、轻松的心理体验。加之人们在体育锻炼时由于志趣与目标大致相同,所以很容易相互了解和相互沟通,在和谐、愉快的合

社会交往是中职学生参加课外体育活动的主要动机之一,说明中职学生充分地认识到社会交往的重要性。“社会交往”是一种很直接的实践,体育活动能够充分实现学生人际交往的需要,人与人之间需要相互沟通、相互了解、加深交往来丰富精神文化生活。体育是一种无声的语言,较之于其它活动,体育活动更易于使人们彼此沟通,相互了解,建立起朋友关系,使人与人之间增进交往,加深了解,不但丰富了精神生活,还加速了个体社会化的进程。

表3 中职学生参加课外体育锻炼的动机(N=918)

锻炼目的	男生(n=536)			女生(n=382)			总体(n=918)		
	人次	%	排序	人次	%	排序	人次	%	排序
强身健体	448	83.6%	1	285	74.6%	1	733	79.8%	1
提高技能	286	53.4%	5	108	28.3%	6	394	42.9%	5
休闲娱乐	389	72.6%	2	207	54.2%	3	596	64.9%	2
社会交往	317	59.1%	4	191	50.0%	4	508	55.3%	4
情绪宣泄	345	64.4%	3	213	55.8%	2	558	60.8%	3
健美体形	196	36.6%	6	168	44.0%	5	364	39.7%	6
竞技比赛	129	24.1%	7	59	15.4%	7	188	20.5%	7
其他	86	16.0%	8	37	9.7%	8	123	13.4%	8

2.4 中职学生参与体育活动的主要项目

体育兴趣是人们力求积极认识和优先从事体育活动的心理倾向^[5]。它使个体可能从多种活动中做出选择,选择他所喜爱的体育活动内容或形式,并且乐此不疲。

对中职学生经常参加的课外体育锻炼项目的调查表明(表4),男生锻炼的项目以对抗性较强的球类运动为主,有54.7%的男生经常打篮球,其他项目排在前十位的依次是:跑步(51.5%)、足球(39.7%)、乒乓球(32.6%)、羽毛球(30.0%)、游泳、排球(23.7%)、武术、登山、器械健身,这说明中职男生体育兴趣较广泛。与男

生相反,女生则喜欢选择轻巧的、对抗性较小的运动项目,这充分体现了女生生理和心理上的特点。值得一提的是,跑步是中职学生参与课外活动选择频次很高的运动项目,这是由于跑步对场地的要求较低,简单易行,并且可以多人一起进行锻炼,所以,跑步是中职学生经常选择的运动项目。在众多体育项目中,羽毛球占有较大的比例,羽毛球之所以受到学生的青睐,这与羽毛球运动的特点以及我省较好地开展这项运动有关,并且对场地的要求不高,特别适合学生的体育锻炼方式。其他项目也有很大部分人喜欢,这说明中职学生都能根据自己的兴趣选择健身项目。

表4 福建省中职学生经常参加的课外体育锻炼项目(前十位)

男生(n=536)			女生(n=382)		
项目	人次	%	项目	人次	%
篮球	293	54.7%	跑步	208	54.5%
跑步	276	51.5%	羽毛球	137	35.9%
足球	213	39.7%	跳绳	125	32.7%
乒乓球	175	32.6%	乒乓球	87	22.8%
羽毛球	161	30.0%	健美操	76	19.9%
游泳	136	25.4%	游泳	73	19.1%
排球	127	23.7%	登山	66	17.3%
武术	96	17.9%	排球	57	14.9%
登山	89	16.6%	篮球	43	11.3%
器械健身	73	13.6%	武术	41	10.7%

2.5 中职学生参与体育活动的方式

学生参加课外体育活动的组织形式能够体现学生的体育意识、行为方式和学校在开展体育活动中的指导作用和组织力度^[3]。调查数据显示(表5),中职学生参加课外体育活动主要是与同学、朋友一起活动(49.8%)、与兴趣相同的人(40.8%)一起锻炼

和单独锻炼(25.3%),只有少数人参加体育社团或俱乐部(8.5%)。可以看出,中职学生课外锻炼主要以自发组织形式和自主活动的形式为主,较少参加俱乐部或社团组织,这也说明目前我省各中职学校的体育社团组织、体育俱乐部的建设不够完善,使其难以发挥其应有的功能。

表5 中职学生参加课外体育活动的方式

锻炼方式	人数	百分比
与同学、朋友	457	49.8%
与兴趣相同的人一起	375	40.8%
单独锻炼	232	25.3%
参与俱乐部、社团组织	78	8.5%
统一组织	156	17.0%
其他	98	10.7%

2.6 制约中职学生参与体育活动的主要因素影响

经调查发现,制约中职学生参与课外体育活动的因素排在前三位的是:体育设施不足(63.0%)、课外体育内容单一(51.7%)、缺乏组织者、指导者(23.7%)。

缺乏场地器材是制约中职学生参与课外体育活动的首要因素。调查数据显示,有63.0%的中职学生认为学校缺乏场地器材,说明目前我省中职学校普遍存在体育场地与运动器材严重不足的现象,学生体育锻炼缺乏必备的物质基础和条件,必将影

响学生参与体育锻炼的积极性,也是造成学生体质健康水平下降的重要原因。体育设施的短缺无形中成了阻碍“阳光体育运动”开展的瓶颈。针对这一客观原因,各级教育主管部门和各级学校要把体育专项经费纳入年度学校教学经费预算,建立健全稳定的学校体育经费保障机制,有计划、有步骤地加强体育设备、器材的建设;要进一步加强学校场地和体育设施建设,完善学生课外活动的场地设施要求。同时也要利用现有条件,因地制宜,就地取材,改善活动设施,要充分利用社会的场地资源来满足学生活动要求。

“课外体育内容单一”排在制约因素的第二位,说明学校体育课程资源挖掘开展不够,开展的课外体育活动内容不能满足学生的需要,这在很大程度上压抑了学生对体育的兴趣和特长的施展,无法

让学生享受到运动带来的欢乐,达不到健身的目的,从而导致学生对体育运动失去希望。各中职学校领导和体育教师应从学生和社会对健康的实际需要出发,推陈出新,精选和丰富课外体育活动内容,以利于中职学生健康行为生活方式建立和自觉锻炼习惯的形成,为阳光体育运动打好基础。

“缺乏组织者、指导者”也是制约中职学生参与课外体育活动的主要因素。目前大多数学生还没有形成自我锻炼的习惯和能力,因此仍然要给予组织、指导,而且现在学校在课外体育活动的组织管理方面还不够完善,除部分运动技能较好的学生参加学校和社团、协会组织的一些竞赛外,部分学生还是采取放任的态度。由于缺乏组织引导和正确指导,学生在课外体育活动形式中表现出随意性和无序性。

表6 影响中职学生参与课外体育锻炼的因素(N=918)

影响因素	人数	百分比	排序
缺乏场地器材	578	63.0%	1
缺乏指导者、组织者	218	23.7%	3
身体健康,无需锻炼	112	12.2%	6
运动太累、太苦	203	22.1%	4
没有一技之长	176	17.2%	5
课外体育内容单一	475	51.7%	2
其他	56	6.1%	7

3 结论

3.1 福建省中职学生体育态度较积极,每周锻炼3次以上、每次30分钟以上的学生达到27.7%,大部分中职学生每周锻炼1~2次、每次30分钟以上,与“阳光体育运动”提出的每天锻炼1小时的目标相差甚远。

3.2 福建省中职学生参加课外体育锻炼的动机是多层次的,强身健体、休闲娱乐、情绪宣泄、社会交往是中职学生参与体育锻炼的主要价值取向。表明我省中职学生能充分认识到体育锻炼的本质功能和社会功能,对参加课外体育锻炼的目的和需要有较大理性的认识。

3.3 中职学生经常参加的课外体育活动项目,男生锻炼的项目以对抗性较强的球类运动为主,女生则喜欢选择轻巧的、对抗性较小的运动项目,简便、易行的跑步也是中职学生经常参加的活动。

3.4 中职学生课外锻炼主要以自发组织形式和自主活动的形式为主,较少参加俱乐部或社团组织,这也说明目前我省各中职学校的体育社团组织、体育俱乐部的建设不够完善,使其难以发挥其应有的功能。

3.5 体育设施不足、课外体育内容单一、缺乏组织者、指导者是制约中职学生参与课外体育锻炼的主要因素。

注释及参考文献:

[1]教育部,国家体育总局,共青团中央.开展全国亿万学生阳光体育运动的决定[R].教体艺[2006]6号,2006
 [2]季浏.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2006:58.
 [3]许文鑫,梅雪雄,吴燕丹.福建大学生课外体育活动现状及影响因素[J].体育科学研究,2008,12(3):83-85.
 [4]张力为,毛志雄.运动心理学[M].北京:高等教育出版社,2007:23.
 [5]李洋.吉林大学学生参与体育活动的现状调查及影响因素分析[D].吉林师范大学硕士论文,2005.

not participate in regular exercise by using experimental methods and literature reviewing. The comparison of experimental data showed: step test index and flexibility have significant change, F% and muscular strength and muscular endurance also have difference. Therefore, it can be concluded that winter middle and long distance running exercises have impact on physical fitness of female college students.

Key words: Physical fitness; Winter middle and long distance running exercises; Female college students

(上接100页)

The Current Situation Investigation against the Background of "Sunshine Sports" about Extracurricular Physical Training of Specialized Middle School Students

HUANG Jian-hua

(Tax School of Fujian, Putian, Fujian 351100)

Abstract: In order to inspect the current situation of the participation in the extra-curriculum physical training after "The sunlight sports" started in specialized middle school, an investigation was made among the students in Fujian universities by means of questionnaire survey. The survey indicates that:(1)The students' attitude towards the physical training is comparatively positive, but the amount of the participators cannot reach the demands of our country's related laws and regulations.(2)Keeping fit and healthy, entertainment, emotional outlet and social intercourse are the main motivations to participate the physical training for our province universities students.(3)Playing ballgames, jogging and walking are their main choices.(4)The combination of free exercises is their main form.(5)The insufficiency of the sports' facilities, the monotony of the curriculum physical sports' content, and the incompleteness of the origination are the main restraints for the participation of the specialized middle school students.

Key words: The sunlight sports; Specialized middle school students; Extra-curriculum physical; Training lifelong physical exercises