

西昌学院学生课外体育活动现状的调查分析

刘志刚 庞雪飞

(西昌学院 体育系,四川 西昌 615022)

【摘要】本文采用文献资料、数理统计法、问卷调查法等研究方法,对西昌学院学生参加课外体育活动现状进行调查,并对本院大学生参加课外体育活动的动机、活动项目、参与情况和方式等相关问题也进行分析研究,指出了存在的问题与不足,并提出了今后我院开展课外体育活动的对策,为今后我院体育教学改革提供了经验借鉴和理论依据。

【关键词】西昌学院;大学生;课外体育活动;现状;对策

【中图分类号】G807.4 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)03-0108-04

课外体育活动是指学生在课余时间,运用各种身体练习和方法,以发展身体、增强体质、活跃身心、提高运动技术水平和丰富业余文化生活为目的而进行的体育教育活动^[1]。现行《中华人民共和国体育法》第 20 条明确规定:“学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课余训练和体育竞赛……”^[2]。进入 21 世纪,在我们全面实施素质教育的今天,党和政府更加关注学生的身心健康发展,认识到“学生的健康是一个民族健康素质的基础,是每个学生健康成长的基本条件,关系到千家万户的幸福,关系到民族的未来和国家的竞争力”。教育部、国家体育总局《关于进一步加强学校体育工作切实提高学生健康素质的意见》中要求“要通过调动学生参与课内外体育活动的积极性,有效增强学生体质,使学生掌握科学锻炼身体的基础知识和基本技能,养成良好的体育锻炼习惯,为终身体育打下坚实基础”;“广泛开展群体性的学生体育活动,学校要把开展丰富多彩、形式多样的课外体育活动作为日常教育工作和校园文化建设的有机组成部分,并纳入教育教学活动安排,形成制度”^[3]。另外,在教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》要求“开展阳光体育运动,要与课外体育活动相结合,配合体育课教学,保证学生平均每个学习日有一小时体育锻炼时间,并在开展课外体育活动的同时大力宣传“健康第一”、“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”等口号”^[4]。从这些文件、法规中不难看出课外体育活动作为学校体育的

一部分,是学校校园文化生活的重要内容,因此,我们对本院学生参加体育课外活动的情况进行了调查,分析探讨了学生参加课外体育活动的动机、体育锻炼的主要项目以及学生对课外体育活动的需求等相关问题,力图通过这些调查研究,为我院体育改革和更好地开展课外体育活动提供一定的参考依据。

1 研究对象及方法

1.1 研究对象

本文以西昌学院普通系一、二年级的大学生的课外体育活动为研究对象。发放问卷 590 份,收回有效问卷 570 份,回收率为 96.6%,有效问卷 560 份,有效率为 94.9%。其中一年级学生 284 人,二年级学生 276 人,男生 326 人,女生 234 人。

1.2 研究方法

1.2.1 采用问卷调查法,对我院大学生课外体育活动现状进行问卷调查。

1.2.2 运用常规数理统计方法,对所收回问卷的各项数据进行分类统计处理。

1.2.3 文献资料法,查阅了相关文献,并对收集到的资料进行统计分析。

2 结果与分析

2.1 学生参加课外体育活动的愿意程度

收稿日期:2007-05-19

作者简介:刘志刚(1965-)男,四川西昌人,副教授,研究方向:学校体育教育和教学管理。

学生参加课外体育活动多表现为自主性和非强制性。因此学生对课外体育活动的喜好程度无疑是影响学校开展课外体育活动的重要因素之一,较高的喜好度就可能导致较积极的行为。根据调查,我院大多

数学生愿意参加课外体育活动,不愿意参加课外体育活动的学生较少(见表 1)。这反映出我院大学生对参加课外体育活动的态度总体上是积极的;然而,仍有一部分同学不愿意参加体育锻炼。

表 1 学生是否愿意参加课外体育活动调查表(%)

	愿意	不愿意
百分比	92.3	7.7

2.2 学生参加课外体育活动的动机

动机是直接推动一个人进行活动的内部动因或动力。体育动机是指在运动需要的推动下促使人参加体育活动的内部动力^[5]。只有激发了学生的学习动机,才能调动学生的积极性和主动性,从而达到学生参加课外体育锻炼的最终目的——

促进身心健康。我们从表 2 可以看出,我院大学生参加课外体育活动的主要动机是为了增强体质,满足自己的兴趣爱好和体育锻炼习惯,还有就是为了丰富自己的课外生活和调节心理;其次,才是为了提高学习效率、人际交往、应付考试和竞技比赛等。

表 2 学生参加课外体育活动的动机调查表(%)

	增强体质	应付考试	调节心理	提高学习效率	丰富课外生活	人际交往	竞技比赛	提高达标成绩	自己的兴趣爱好和习惯	其它
百分比	23.7	4.3	14.6	7.6	16.1	5.8	3	3.4	18.2	3.3
排序	1	7	4	5	3	6	10	8	2	9

2.3 影响学生参加课外体育活动的因素

大学生参加课外体育活动不仅与自身的生理、心理状况和体育基础直接相关,而且受家庭、学校和社会等外部环境条件的影响和制约^[6]。从表 3 可知,影响我院学生参加课外体育活动的主要原因是没有锻炼氛围、学生本身的体育基础差、缺少运动场地、缺少锻炼伙伴以及没有锻炼习惯;另外,气候环境、学校组织不力、学期负担较重和锻炼效果滞后等也对学生参加课外体育锻炼有一定的影响。因此,我们可以从主观原因和客观原因两个方面来进行分析:主观方面学生在进入高校之前,受到应试教育的

影响,有‘重智轻体’倾向,致使学生对体育活动产生误区,把参加课外体育活动看成是可有可无的,认识不到课外体育活动的真正价值,从思想上忽视课外体育活动,并很少参加,进而造成其体育基础差,没有养成体育锻炼的习惯;另外,在锻炼过程中缺少锻炼伙伴,得不到伙伴的支持与鼓励也是造成学生无法长期坚持参加课外体育活动的因素。在客观因素方面,可以看出由于高校扩招,体育经费投入不足,学校缺少运动场地,没有吸引学生参与锻炼的众多内容和氛围,以及地区气候和学校在组织、管理课外体育活动方面的欠缺对学生也有一定的影响。

表 3 影响学生参加课外体育活动因素调查表(%)

	学习负担较重	缺少运动场地	体育基础差	缺少锻炼伙伴	没有锻炼氛围	气候环境因素	学校组织不力	锻炼效果滞后	没有锻炼习惯	其它
百分比	7.7	12.9	12.9	12.6	13.4	9.1	9.5	5.4	9.7	6.8
排序	7	2	2	3	1	6	5	9	4	8

2.4 学生参加课外体育的项目

从表 4 可以看出,我院大学生最喜欢参加野外郊游;其次是游泳、三大球、长跑、散步和小球类的体育活动;再次,就是体操、健身操、跳绳、体育舞蹈以及民族传统体育项目等。从统计结果我们不难看出学生对户外运动,特别是走进大自然的一些户外运动的向往,这为我们以后在进行体育教学提出新侧重点,在学校体育课教学中应多向学生传授野外生存、救

生、露营等方面的知识;另外,结果还说明学生选择课外体育活动项目时,还是继承、沿袭了学校体育课的教学内容,从而造成了学生对选择课外体育活动项目的限制性,一些新兴的、具有时代特点的体育项目未能出现在学生的课外体育活动中。在这里值得注意的是,我院作为民族地区高校之一,地处全国最大的彝族聚居地——凉山州,有着丰富的民族传统体育资源,从调查结果来看,民族传统体育项目在我院

课外体育活动开展情况还是不尽如人意的,只有不到6%的学生喜欢参加民族传统体育项目。

表 4 学生参加课外体育活动项目调查表(%)

	三大球	小球类	长跑散步	跳绳	游泳	体育舞蹈	体操健身操	野外郊游	民族传统体育	其它
百分比	14.9	10.1	10.8	6.8	12.1	5.6	8.8	19.5	5.7	5.7
排序	2	5	4	7	3	8	6	1	9	9

2.5 学生参加课外体育活动的频度与时间

在我国,划分体育人口的通常标准是每周参加体育活动3次以上,每次活动时间30分钟以上,每次活动强度中等以上^[7]。从表5可以看出,我院大学生每周参加课外体育活动的频度主要以1~2次为主,三次以上所占比例不高,不到20%,还有一部分同学不参加课外体育活动,说明我院学生还未达到国家对体育人口基本要求。造成这种结果的原因可能是他们在中学长期受到应试教育的影响,使其行

为方式发生了变化,养成了喜静而不愿动的生活习惯;另外,他们也未意识到大学阶段是身体生长发育的黄金时期,进行体育锻炼对身体健康有着重要的促进作用;再次,就是他们还存在怕苦怕累的思想,影响着他们参加体育锻炼。从每次参加课外体育活动的情况来看,主要集中在15~30分钟和30~60分钟这两个时间段,参加体育活动时间在1小时以上的只占四分之一的同学,这也与我们提出的每天锻炼一小时的目标还有相当大的差距。

表 5 学生每周参加课外体育活动频度与时间调查表(%)

	每周参加课外体育活动的频度				每周参加课外体育活动的时 间			
	零次	1~2次	2~3次	4次以上	15分钟以下	15~30分钟	30~60分钟	60分钟以上
百分比	16.3	49.8	18.9	15	15.9	31.4	30.5	22.2
排 序	3	1	2	3	4	1	2	3

2.6 学生参加课外体育活动的组织形式

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课外体育活动中的指导作用和组织力度。从表6可以看出,本次近一半的受调查学生希望能建立以学生为主,学生自己组织管理,教师起辅导作用的课外

体育活动模式;其次,就是自发组织的群体形式进行的课外体育活动;再次,才是在教师带领下的活动。这说明大学生在进行课外体育活动时,已经有很强的自主行为方式和意识,我们应在尊重学生这种行为方式的前提下,为他们提供更好的条件和帮助。

表 6 学生希望课外体育活动的组织方式调查表(%)

	学校组织的, 教师带领下的活动	学生自己进行组织管理的, 以学生为主的, 教师起辅助作用的活动模式	业余的、自发的 课外体育活动
百分比	16.4	45.7	37.9
排 序	3	1	2

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 目前,我院绝大多数学生都有参加课外体育活动的兴趣和爱好,他们的目的主要是促进身体健康和丰富生活情趣,课外体育活动的开展具有良好的群众基础。

3.1.2 学生中有相当一部分人参加课外体育活动的次数偏少,单次活动持续时间偏短,达不到体育人口划分的主要指标和教育部对学校体育工作中,学生

参加课外体育活动的时 间要求。

3.1.3 学校体育教学方式的单调,教学内容单一也是影响学生参加课外体育活动的重要因素之一。

3.1.4 相当一部分学生在思想上仍然没有意识到课外体育锻炼的重要性,锻炼习惯、能力差及场地器材不足是影响大学生参加课外体育活动的主要因素。

3.1.5 学校对学生课外体育活动的组织工作力度不够,未能建立适合我院课外体育活动实际情况的管理模式,体育职能部门的管理目标和计划措施尚须进一步明确落实。

3.2 建议

3.2.1 开展学生课外体育活动是校园体育文化建设的重要方面,是素质教育的重要途径。学校各级行政部门要充分认识到这项工作的重要性,多方参与,协调配合,加大政策支持和体育经费投入力度。

3.2.2 加强学生体育意识的培养。学校的职能部门应与公共体育教研室密切配合,通过舆论宣传、群体竞赛和专题讲座等形式,制造一种浓厚的校园体育氛围,影响、吸引、感召学生,使学生在有意和无意中不断得到强化,从而形成良好的体育意识。

3.2.3 课外体育锻炼与课堂教学结合起来,实现“课内外一体化”。要打破传统的教学模式,要根据大学生自身的特点和发展要求,增加课程内容选择性,强调活动的多样性,增强学生自觉参与体育锻炼的意

识,使学生真正掌握1~2门行之有效的体育锻炼项目和方法;另外,要充分考虑少数民族地区丰富的民族传统体育资源,积极开展富有本地民族特色的课外体育活动。

3.2.4 作为学生课外体育活动的组织者和推动者,体育教师和学校体育工作者必须明确自己的责任,增强主动性,能动地、创造性地开展工作。加强宣传,提高学生的体育锻炼意识;针对学校实际和学生需要而主动地提供技术指导,加强组织引导。

3.2.5 充分发挥体育骨干学生作用,充分发挥高校学生自我组织、自我管理的优势,提高学生参与体育活动的积极性和主动性。加速建立有一定质量的体育社团、协会、俱乐部,并充分利用这些体育社团,自行组织各级运动竞赛,举办体育文化节等来丰富大学生们的体育文化活动。

参考文献:

- [1]曲宗湖,杨文轩主编. 课余体育新视野[M]. 北京:人民体育出版社,1999:1.
- [2]中华人民共和国体育法[Z]. 1995年8月29日第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过.
- [3]教育部、国家体育总局. 关于进一步加强学校体育工作切实提高学生健康素质的意见[Z]. 2006年12月20日.
- [4]教育部、国家体育总局、共青团中央. 关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定[Z]. 2006年12月20日.
- [5]周绍忠,岑汉康主编. 体育心理学[M]. 桂林:广西师范大学出版社,1995:110.
- [6]罗义文,等. 重庆高校学生课外体育活动现状调查研究[J]. 西南师范大学学报(自然科学版),2004,29(6):1050-1059.
- [7]卢元镇. 中国体育社会学[M]. 北京:北京体育大学出版社,2001.
- [8]王忠波,张桂涛. 胜利学院大学生课外体育活动现状分析[J]. 胜利油田师范专科学校学报,2005,19(4):50-51.
- [9]叶建强. 温州高校学生课外体育活动现状及对策研究[J]. 温州大学学报,2006,19(3):12-15.

Investigation and Analysis on Present Situation of Sport Activities after Class of the Students in Xichang College

LIU Zhi-gang, PANG Xue-fei

(P. E. Department, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: Employing the methods of literature analysis, mathematical statistics and questionnaire, this paper nubes an investigation on the present situation of the sports activities after class of the students in Xichang college, analyzes their motivations, sports events, participation situation and means of participation, and then points out the existing problems. As a conclusion, it proposes remedial measues for after class phisical activities in our college, and provides a practical theory of P. E reform to our college's P. E.

Key words: Xichang college; College students; Sport activity after class; Present situation; Countermeasures

(责任编辑:张荣萍)