

南京市学生体育锻炼活动的现状、特点及对策研究

邵力平¹, 杨文学²

(1. 南京大学体育部, 江苏 南京 210093; 2. 西昌市铁路中学, 四川 西昌 615000)

【摘要】本文在对南京市11个县、市、区的大、中、小学生共1800人调查的基础上, 全面分析了南京市学生体育锻炼活动的现状、特点, 在肯定学生体育锻炼活动已取得的成绩的基础上, 提出了学生体育锻炼活动进一步开展的对策。

【关键词】南京市; 学生; 体育锻炼; 现状; 对策

【中图分类号】G806 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)01-0080-03

1 前言

国务院于2006年颁布了《阳光工程计划》。这一计划明确指出:“阳光工程计划以全国人民为实施对象, 以青少年和儿童为重点”。我国有两亿多的青少年儿童, 大部分是在校学生, 他们是21世纪现代化建设的主力军和接班人, 是国家未来的栋梁之才。作为经济发达地区的城市, 南京市学生体育锻炼活动的现状如何? 有何特点? 这是体育锻炼的决策者和推行者们必须及时研究和掌握的信息。本文的研究可为南京市体育锻炼的主管部门提供参考, 以使体育锻炼活动得到更有效和更迅速的发展。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象:南京市11个县、市、区的大、中、小学生共1800人。

2.2 研究方法:本研究采用问卷调查法、数理统计法和实地调查。问卷表的问题分为客观情况问题与主观态度问题两大类。问卷的效度和信度分别为89.3%与86.6%, 符合要求。采用分层抽样法, 分别

抽取大、中、小学生各600人, 共发出调研问卷1800份, 收回有效问卷1597份, 回收率达88.7%。

全部数据采用SPSS11.5统计软件在计算机上进行统计与处理。

3 结果与分析

3.1 南京市学生体育锻炼活动的现状

3.1.1 参加体育锻炼的人数、频率及时间

在被调查的南京市学生中, 经常参加体育锻炼的人数为610人, 占被调查人数的38.20%。在参加体育锻炼的学生中, 每周锻炼1~2次者占38.40%, 每周锻炼3~4次者占18.40%, 每周锻炼5次以上者占43.20%; 每次锻炼不足30min者占22.88%, 每次锻炼30~60min者占33.64%, 每次锻炼60min以上者占43.48%(见表1)。调查中还发现, 大部分学生仅掌握了1~2种锻炼方法, 体育能力差, 这与几十年一直贯制的以运动技术为重点的教学形成反差, 同时说明, 体育教育应该从应试教育转变为素质教育, 体育教学需要不断改革和不断完善。

表1 南京市学生每周参加体育锻炼的次数及时间一览表(n=1597)

	每周参加体育锻炼的次数		每次参加体育锻炼的时间		
	n	%	n	%	
1~2次	624	39.10	不足30分钟	365	22.86
3~4次	295	18.49	30~60分钟	705	44.15
5次以上	678	42.45	60分钟以上	527	32.99

3.1.2 参加锻炼的目的

对学生体育意识、健身意识及体育能力的调查分析结果表明, 19.2%的学生对《阳光工程计划》根本不了解, 27.7%的学生知道一点, 这说明该计划在学校中的宣传力度不够。学生们对“体育锻炼是我们成长过程中是非常重要的一个方面”有了更深刻的认识, 其赞同率达到了98.5%。84%的中学生对体育较正确的认识, 他们认为参

加体育活动是为了增强体质、增进健康。这说明, 中学生参加体育锻炼目的是明确的, 其动机主流是好的, 但也存在一些问题。表2显示, 南京市学生参加体育锻炼的主要目的是增强体质, 选择这一目的的人数占经常参加体育锻炼总人数的86.50%, 这说明南京市学生的体育文化知识匮乏, 对体育的功能与作用认识不够深入, 仅仅停留在最基本的层面上。其中, 女生参加体育锻炼的目的是为了保持体

型苗条,说明女中学生更有追求美的心理倾向。调查还显示,学生不参加体育锻炼的主要原因是没有

时间,其中由于学习任务重而导致无法参加体育锻炼排在首位。

表2 南京市学生参加体育锻炼的主要目的一览表(多选,n=2185)

	增强体质	减肥健美	治疗疾病	消遣娱乐	参加比赛	社交	其它
n	1890	76	25	163	9	3	19
%	86.50	3.48	1.14	7.46	0.41	0.14	0.87
排序	1	3	4	2	6	7	5

3.1.3 体育锻炼的地点与项目

调查显示,南京市学生选择锻炼的地点主要是学校体育场馆,选择这一项的人数占总人数的93.3%。

在参加体育锻炼的项目选择上,排在前4位的分别是跑步、健美操舞蹈、球类和武术,长走和登山排在第5、6位,最后依次是其它项目、游泳和气功(见表3)。

表3 南京市学生参加体育锻炼的项目一览表(n=2185)

	跑步	游泳	长走	球类	气功	武术	登山	健身操舞蹈	其它
n	561	103	208	344	34	250	141	433	111
%	25.68	4.71	9.52	15.74	1.56	11.44	6.45	19.82	5.08
排序	1	8	5	3	9	4	6	2	7

3.2 南京市学生体育锻炼活动特点分析

3.2.1 学生体育锻炼项目的新潮化

学生是社会最活跃的群体之一,也是最容易接受新事物的受众。在体育锻炼热潮之中,他们的这一特点得到了充分的体现。虽然南京市经济相对东南沿海城市落后,但学生在各种体育锻炼中新兴项目的喜欢程度并不落后,一些海外或东南沿海地区青少年开展的各种体育健身的活动形式很快传入并流行起来。如街舞、轮(板)滑、攀岩、跆拳道、三人篮球、五人足球等等,这些项目基本上在所有的大、中、小学校学生中不同程度的受到了青睐。

3.2.2 学生的体育需求呈现多元化

调查显示,学生对体育的需求已经不再是单一形式,而是呈现出多元化趋势。主要表现在:体育锻炼项目的需求多元化,不再局限于传统的体育项目,而是追求新潮化;体育锻炼组织形式的多元化,不再局限于体育课,而是多种自发形式,如三五好友自己找地方练习、参加俱乐部等;体育锻炼场所的多元化,不再局限于学校,而是从学校走向健身俱乐部、家庭和社区。新时期的这一新趋势和新特点,对学校体育的规划和发展提出了挑战,也为全民健身的推广找到了新的出路和方式。

3.2.3 学生参加体育锻炼的不平衡性

参加体育锻炼活动的不平衡性在南京市的学生中异常显著,主要体现在参加锻炼的学生存在着性别上的不平衡性,男生参加锻炼的人数远远多于女生;大学和小学生参加锻炼的次数远远大于中学生;文化课学习与体育锻炼行为发展严重不平衡,

成绩好的学生几乎不运动,学习成绩差的学生则参与体育锻炼行为非常好。

3.3 制约南京市学生参加体育锻炼的主要因素

3.3.1 南京市学生的体育健康意识较强,但运动能力及参与意识较差。

根据《阳光工程计划》要求,学生体育教学应注重培养学生体育锻炼的技能,使他们逐步形成自觉锻炼身体的习惯,要使学生充分认识到无论从体能还是心理,都将体育锻炼作为不是别人要我练,而是为了健康自觉练的高度境界,从中牢固树立终身体育的观念,把体育锻炼放在人生发展的重要位置上。事实上,南京市的中小学体育课并没有给学生教会一项终身锻炼的运动技能,大多数学生到了大学才能学到一门专项运动机能,造成了学生有体育意识而无体育参与能力的怪现象。中小学学校应充分利用有限的体育课堂,并经常开展丰富多彩的课外体育活动,满足不同学生的体育需求,使每个学生掌握一项体育锻炼技能。

3.3.2 学习压力大,没有时间严重地影响着学生的体育锻炼行为

学校体育工作要按照《学校体育工作条例》的要求,保证学生每天有一小时的锻炼时间。目前中、小学生锻炼时间的不足,严重地制约着学生参与体育锻炼的行为。大多数中小学学校片面追求升学率,所以,违背国家教委开课之规定,私自增加课时,加班加点,造成了中学生课业负担过重,不得不放弃自己的锻炼机会。大学生在这方面则相对好于中小学学生,虽然他们就业和学业压力较大,

但每天进行锻炼的时间还是有的。作为上级教育行政部门应随时随地对学校进行全方位的检查,发现与《学校体育工作条例》不相符的学校,教育行政部门要勒令他们限期改进,对于屡教不改的学校领导和他人要给予行政处分,对造成学生身心健康受到损害的要降职或追究刑事责任。

3.3.3 学校环境差阻碍了学生参加体育运动的积极性。

南京市学生虽然体育意识较强,但运动参与能力较低,客观上与学校体育环境有很大的关系。调查显示,南京市学生能拥有的体育场地仍然偏少,各校体育教师的配备、体育场地的拥有量及体育经费的投入均不平衡,在外部环境上影响学生体育锻炼的积极性。为了让学生拥有锻炼的场所与器材,学校各级领导要重视体育场馆的建设,教育行政部门应把体育场馆建设列为学校是否符合办学条件的大事来抓。学校要在现有的条件下,以改造旧设施为重点,在长效果,少投入的原则上进行扩建和改造,以适应学生的需求。

4 结论和建议

4.1 南京市现行学校体育及体育课已不能满足学生

的广泛需求,学生的体育需求呈现多元化、新潮化和自主化的新特点并已走向社会。应及时把握这一新趋势和新特点,支持和引导学校体育与社会体育的互联和互补,才能促使学校的体育锻炼活动在更大的范围内健康、有序地发展并取得更大的成效。

4.2 提高教师素质,充分发挥其在教学改革中的作用。随着新一轮的基础教育课程改革,体育教师急需更新观念,迎接时代对我们的考验。一定程度上讲,学习与研究健身教育方面的系统知识,是体育教师应具备的基本素质。我们应该在体育教学改革中,树立科学的健身意识、传授健身原理、健身方法以及健身效果评价的基本知识,推广人们认同的健身行为。

4.3 体育锻炼是学生增强体质的重要途径之一,建议学校加强对学生进行体育锻炼的指导、培养和培训,以提高他们的体育参与能力。

4.4 学生是国家未来发展的栋梁,他们的体质关系着国强民盛,因此,建议社会各方关注他们的体质,多方加大对学校体育设施的投资,为学生参加体育锻炼提供必要的条件设施。

注释及参考文献:

- [1]国务院.全民健身计划纲要[S].1995.
- [2]八届全国人大常委会.中华人民共和国体育法[S].1995.
- [3]中共中央、国务院.关于深化教育改革全面推进素质教育的决定[S].1999.
- [4]兰自力,赵克.我国对沿海与内地大中小学实施《全民健身计划纲要》情况的调查与分析[J].上海体育学院学报,2000(3):15-18.

Research on the Current Situation and Features of Students' Physical Activities and its Countermeasures in Nanjing City

SHAO Li-ping¹, YANG Wen-xue²

(1.Department of P.E, Nanjing University, Nanjing, Jiangsu 210093;
2.Xichang Railway Middle School, Xichang, Sichuan 615000)

Abstract: By using the method of questionnaire, the author has made investigation on physical activity condition of 1800 students in Nanjing city, and analyzed the current situation and features of students' physical activities in Nanjing city. On the basis of the students' achievement in it the author puts forward some countermeasures for developing the physical activities.

Key words: Nanjing city; Students; Physical activity; Current situation; Countermeasure