

高校学生课外体育活动现状调查及对策研究

范 斌

(西昌学院 体育系, 四川 西昌 615000)

【摘 要】采用问题调查法对西昌学院学生课外体育锻炼现状进行了调查。为推进课外体育的发展,开发新的体育课程资源,进一步提高我院体育运动水平,丰富校园文化生活,搞好校园精神文明建设,提出了对策建议。

【关键词】课外体育;现状;对策

【中图分类号】G642.3 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1008-6307(2004)02-0096-02

体育自产生以来,伴随着人类文明与进步,至今已有几千年的历史了。当今时代,体育更是成为人们生活中不可或缺的一部分,已经成为人们高质量生活的标志之一。

大学生课外体育,是大学生利用学习之余的空闲时间进行的体育活动,它是高校体育的重要组成部分,也是丰富校园课余文化生活,搞好校园精神文明建设的需要。

本文通过调查研究,以西昌学院为代表的,这个具有普遍性的普通高校大学生课外体育开展的现状,以及存在的问题,提出了针对性的建设。为更好地开展大学生课外体育活动提供了参考依据。从而更好地促进大学生身心健康地成长,更好地提高高校体育运动水平。

1 研究对象与研究方法

1.1 调查对象是西昌学院南校区在校学生。包括2003级、2004级两个年级的文科和理科学生,共计调查学生285名,其中女生126名。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查。为获得学生课外体育锻炼调查的第一手资料,力求真实,具有普遍性,制定了3个题目含14条目的调查问卷。

1.2.2 整理资料法。对收集的数据进行分组统计。

1.2.3 分析资料法。通过对相关数据的分析,得出相关结论。

2 调查救国与分析

2.1 学生体育意识的分析

正确的体育意识是人们积极主动地参加体育锻炼的决定性因素。

表1 我院学生下午课余时间安排情况统计

活动项目	体育活动	看书	聊天	其他	
百分比	男	81.7%	2.4%	4.1%	11.8%
	女	43.6%	8.7%	19.4%	28.3%

从表1可以看出,在适宜的时间段上,我校学生对参加课外体育活动的积极性是比较高的,男生尤为突出。女生主要是因为性别几生理特点决定了其所选体育项目与男生有所不同,而项目开展的情况直接影响着参加课外体育活动的比例。

2.2 进行课外体育活动的动机分析

表2 进行课外体育活动的动机

项目	增进健康	兴趣爱好	休闲娱乐	提高体育成绩	
百分比	男	52.9%	29.5%	10.9%	6.7%
	女	51.7%	18.7%	21.8%	7.8%

从表2可以看出,认同体育锻炼能增进健康的,男女生均占大多数。这表明学生的健康意识已经达到较高的程度了,他们已把参加增进健康,增强体质作为体育锻炼的首要目的。

认同兴趣爱好的所占比例也相当大,兴趣爱好是人们积极探究某一事物或从事某一活动的原动

收稿日期:2004-04-25

作者简介:范斌(1972—),男,讲师,主要从事体育教学与训练工作。

力。从这个数字上讲,我们还需要进一步努力,创造一个良好的体育氛围影响学生,感染学生,把他们吸引到自己喜欢的运动项目中来,提高他们参加体育锻炼的主动积极性,使体育真正融入他们的生活,并养成终身参加体育锻炼的良好习惯。

认同休闲娱乐的学生中,男女生差别较大,这主要是由于性别、生理上的差异所造成的。通过调查,男生更多地是选择参加像篮球、足球等一些运动量大,对抗性强的运动项目,而女生则主要是参加像乒乓球、羽毛球、健美操等一些强度和竞争性都较小的,但富有娱乐性的项目。

认同提高体育成绩的学生所占比例都较小。调查发现大多数学生认为在课外体育活动中很少能复习和运用体育课中所学的知识以及技能。这说明我们的体育工作还很欠缺,没能把课外体育和体育课紧密地联系起来。事实上,课外体育和体育课本来就是一个有机的整体,它们共同构成了我们的学校体育。课外体育是体育课的补充,是高校体育教育的目的和任务的又一重要途径。

2.3 影响学生参加课外体育活动的因素

项目	学习忙	不喜欢	缺少设施	缺少教师辅导
百分比	19.4%	6.9%	68.9%	4.8%

从表3可以看出,影响我校学生参加课外体育活动的主要因素是体育活动的场地,设施不足。目前,我校区可供使用的场地仅有9个篮球场,一个足球场,14张乒乓球台,4个排球场(含4个羽毛球场),健美操房一间(约50m²),而其中部分场地由于设施不配套无法正常使用。

此外,调查中发现,学生对于早操大多持反对意见。认为只是一种管理形式和手段,并没有达到锻炼身体目的。

3 结论和建议

3.1 总的情况看来,我校学生对体育运动的总体认识是比较高的,参加体育运动的积极性是比较高的,这需要我们积极地加以引导,激发他更大的热情。

3.2 加大我校对体育的投入。增加高质量场地的建设;充分利用现有的器材设施;增加具有趣味性的具娱乐健身于一体的多功能体育器材;增加室内场馆的建设,减少雨天及烈日高温天气以及大风天气对体育锻炼的影响。

3.3 优化体育教学,合理安排体育课程。在提高学生运动技能的同时,应注意对学生进行体育知识的传授,使学生懂得体育锻炼的重要性以及怎样科学、合理地进行体育锻炼。

3.4 在突出我校传统优势的同时,因地制宜地发展丰富的体育项目资源。比如说,我们可进一步挖掘利用现有教师资源和设备,积极开展如器械健身,散打,武术,舞蹈,形体等运动项目;同时还可根据我校地处山区的地理特点开展登山、野外定向等野外运动项目;开展如滑板、轮滑、攀岩等青年人喜爱的新兴极限运动项目。这些项目对于场地、资金的要求都不高,又符合大学生的生理和心理特点,易于开展。

3.5 改变早操的旧模式。在利用早操抓好学校校风、学风建设的同时,丰富早操内容,以多样化的内容与形式满足学生们的个体需要:轻音乐相伴的健身跑、气功、武术、太极拳、健美操积极各种身体素质锻炼等,定点辅导,学生自由选择。

3.6 增加校内各种竞赛活动,使学生在有目的的情况下进行锻炼。有组织地组建各种运动俱乐部,吸引更多学生加入到体育锻炼的队伍中来。