

浙江省普通高校学生参加课外体育活动现状的研究

孙全洪

(浙江科技学院体育部, 浙江杭州 310012)

摘要:研究旨在系统了解浙江省普通高校学生参加课外体育活动现状, 并发现存在的主要问题, 为进一步改善学校体育工作提供依据。研究表明, 浙江省普通高校有 75% 学生对课外体育活动抱有兴趣, 健身、娱乐等是学生参加课外体育活动的重要价值取向。有 79% 的学生能经常不同程度地参加课外体育活动, 也有 25% 的学生从不参加课外活动。从调查中发现场地器材少和学习负担过重是学生课外体育锻炼的重要障碍。建议各高校要进一步认真贯彻有关法规制度。改变学生参加课外体育活动不足的现象, 从而达到提高学生体质的目的。

关键词:普通高校; 浙江; 大学生; 课外体育活动

中图分类号: G807. 4/55

文献标识码: A

文章编号: 1007- 3612(2002) 06- 0803- 02

课外体育活动是学校体育工作的一个重要环节, 也是体育课的延续。它能满足学生对体育的不同要求, 有效地锻炼身体, 增强体质, 发展个性, 培养能力, 养成学生体育锻炼的良好习惯。同时, 它对加强人际交往, 丰富课余文化生活, 促进精神文明建设具有重要作用, 以前尚未有对浙江省普通高校学生参加课外体育活动现状的全面性研究, 本文力图能通过具有一定规模的调查, 系统了解学生参加课外体育活动现状并发现存在的主要问题, 为进一步搞好课外体育活动的开展提供依据。

1 研究对象及方法

采用了问卷调查法, 在调查中按照社会调查整群随机抽样方法, 选择能基本代表浙江省普通高校的浙江大学, 浙江工业大学, 宁波大学, 浙江师范大学, 绍兴文理学院, 嘉兴学院, 中国计量学院, 浙江中医学院, 杭州电子工业学院, 杭州商业学院, 浙江工程学院, 温州师范学院, 浙江科技学院, 中国美术学院等 15 所学院(校)。在每所学校每年级中抽取, 男女各 40 名为调查研究对象, 请他们填答部卷, 本研究中还进行了实地考察, 走访专家, 比较分析, 查阅了大量的国内外有关资料。专家认为问卷设计的结构有效性的内容有效性符合要求。

在研究中向 15 所院校发放了问卷调查表 4800 份, 回收了 15 所院校 4 738 份, 问卷有效率为 99% 然后对有效问卷进行数理统计和综合分析。

2 结果与分析

2.1 学生参加课外体育锻炼的动机

心理表明, 人们的行为常常不是一种动机支配, 而是同时存在着许多动机共同的作用, 但其中必然存在着全部动机结构中占最强有力地位的一种, 发挥着重要的指导作用, 表一统计结果表明, 有 50.8% 的学生认为参加体育锻炼的动机是为了应付体育考试; 有 19.8% 的学生为了健身, 健美; 有 25.4% 的学生认为是娱乐、兴趣; 其余 4.1% 的学生是为了其它目的。可见在课外体育锻炼的动机上, 还有很大一部分学生偏向于为体育考试做准备, 显然体育考试是当前一部分学生从事体育锻炼的重要动机。

表 1 课外体育锻炼个人动机调查

性别	总人数	应付考试 人数	健身和健 美人数	娱乐和兴 趣人数	其它 人数
男	2389	1192	490	616	101
女	2349	1215	450	588	96
合计	4738	2407	940	1204	197

2.2 学生参加课外体育活动情况

2.2.1 学生星期六、星期日参加体育活动情况

在“不限一定间及强度”情况下, 4738 名被调查中, 星期六, 星期日, 两天中 29%人活动 1 次, 20%的人活动 2 次, 51%的人两天中为不参加体育活动。在“限一定时间及强度”的情况下, 双休日两天中参加体育活动的按年级统计一年级最多, 为 32%; 二年级学生为 27%; 三年级学生为 19%; 四年级学生为 12%。双休日学生参加课外体育活动情况, 明显呈现年级越高参加率越低。

研究表明, 双休日不参加体育活动的学生比例, 大一学生 29%, 大二学生为 33%, 大三学生为 39%, 大四学生为 44%, 以大学一年级开始至大学四年级, 不参加课外体育活动人数比例基本呈上升趋势。通过此次结果看出, 大学生随着年级升高参加体育活动的人数减少。我们倡导和体育终身化, 就是希望随着年龄的增长因种种原因不参加体育活动的人越来越多, 这绝不是应该长期存在的现象。

《学院体育工作条例》明规确定学生每天应保证 1 h 的体育活动时间, 但现在学生的在校学习时间为 5 d, 每星期只能保证 5 h 的体育活动时间, 学生如果星期六、日两天中不参加任何体育活动, 明显看到学生课外体育活动的时间不足, 更达不到《学校体育工作条例》的要求。

2.2.2 学生星期一至星期五参加课外体育活动情况

目前, 普通高校体育教学每周只有两学时, 要使学生真正达到强身健体的目的, 课外体育活动是非常重要的途径, 通过课外活动也是发展提高课内所学的各种体育技能的有效手段, 因为在体育课中学生已学到了一定的体育知识, 技术和技能, 为学生的课外活动也打下了良好的基础。但通过对学生参加体育活动时间及次数的统计, 发现在大学一年级、二年级的学生活动频率明显高于大学三、四年级学生。究其原因可能是三年级没有体育课学生学业负担重, 四年级又面临着毕业找工作无暇顾及体育锻炼, 还有一个重要原因可能是学生健身意识较差, 缺乏对体育锻炼的正确认识的没养成良好的体育健身习惯。一、二年级学生参加体育活动的频率明显高于三、四年级, 其原因除了考试因素外还有可能与以下因素有关, 学生刚考入大学进入新的学习环境学习参加活动的积极性都比较高。调查显示, 大学一年级学生活动 5 次以上者占该群体的 30%, 二年级的学生占该群体的 34%, 三、四年级的学生分别占 23%和 16%。

2.2.3 研究生参加体育活动情况

通过对浙江省 15 所院校在校研究生参加体育活动情况的调查, 结果发现有 25.3%的研究生 1 天能有半小时以上的体育锻炼,

另有 52.3%的研究生很少从事体育锻炼,究其原因可能是研究生科研任务较重没有时间进行体育锻炼,这种现象应引起我们的重视,建议浙江省高校应加强研究生的体育教育工作,使学生认识到体育健身的重要性,树立终身体育教育观念。

2.3 影响学生课外活动体育锻炼的主要因素

体育的概念误解,健康意识差,缺乏现代的健康观念,保健知识和对自身价值的认识,很多学生认为现在身体很好,不需要体育锻炼,学习任务过重,没有足够的锻炼时间,在学习和课外体育锻炼中存在着一定的障碍的困难。还有很大一部分学生认为课外体育锻炼的形成,内容单一,运动场地紧张,特别是女生,适合他们兴趣爱好的项目得不到开展,没有选择活动的余地,下午篮排、足球场地基本上被男生占用,而羽毛球和乒乓球场地又很有限。通过问卷显示,男生最喜爱的运动项目有足球、篮球、乒乓球、网球、健美。而女生则是健美操、网球、乒乓球、羽毛球。

2.4 学生对课体育活动的建议

在问卷调查课外体育活动的要求,有 79%的学生提出应加强对体育教学内容的形式的改革,改变呆板,划一的教学模式,根据学生的兴趣爱好,选择健身性,趣味性,娱乐性强的项目作为教学内容。

有 41%的学生建议,开设课外体育锻炼选修课,加强对体育的辅导工作,举办各种体育项目的竞赛讲座。

有 96%的学生要求加强学校体育场地,器材的建设,为课外体育锻炼的开展,建立较为完善的保障碍体系。

3 结论与建议

3.1 结论

1)在浙江省普通高校中约有 79%的学生能通过各种形式参加课外体育活动。这是多年国家积极推行全民健身计划的结果。

2)通过调查分析,我们应清醒地看到,我省在学生课外体育活动的人数和次数明显不足。同时,明显呈现出随着年级升高参加课外活动的人数逐渐减少的倾向。另外,要求特别是在我省普通高校大学生还有一部分学生从来不参加课外体育锻炼。

3)浙江省普通高校学生中有 75%的学生对体育抱有兴趣。目前,场地和器材短缺和学生学习负担过重等外,客观条件是学生参加课外体育活动的重要障碍。

3.2 建议

1)加强体育教学改革,增强健身意识;

2)重视学校对体育锻炼的投资,加强体育场地,器材的改善;

3)举办体育竞赛,促进课外体育锻炼的开展;

4)大学生体魄放在教育和体育工作的重要位置。