

文章编号: 1000-5471(2008)03-0163-05

重庆市民办高校学生参与课外体育活动的调查研究^①

李 茜

西南大学 体育学院, 重庆 400715

摘要: 培养大学生具有良好的体育锻炼习惯是学校体育教育的重要环节, 通过问卷调查的形式, 对6所重庆市民办高校课外体育活动开展情况以及学生参与体育锻炼的现状进行了调查. 在此基础上分析学生参与课外体育活动的态度、动机、项目选择、影响因素以及活动次数和持续时间, 提出当前重庆市民办高校学生参与课外体育活动中存在的问题以及相应的改进建议.

关键词: 课外体育活动; 民办高校学生; 问题与建议

中图分类号: G807

文献标识码: A

课外体育活动是学校体育工作的一个重要组成部分, 是体育课教学的延伸, 是实现学校体育目的及任务的重要组织形式, 也是增强学生体质, 发挥学生特长, 培养学生个性发展的重要途径之一^[1]. 随着素质教育的全面实施, 大学生自主时间增多, 高校体育的重心也必然会出现由课内转向课外的趋势, 因此, 大学生参与课外体育活动现状的调查研究是一个值得探讨的问题, 本文对随机抽取的具有合法办学手续的6所重庆市民办高校学生参与课外体育锻炼的现状进行了调查与分析, 指出其中存在的问题并提出了建议, 旨在完善民办高校课外体育活动, 提高民办高校学生身心健康水平, 促进重庆市民办高校体育教育的良好发展.

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以重庆市育才学院、重庆民生职业技术学院、重庆信息技术职业学院、重庆巴渝职业技术学院、重庆正大软件职业技术学院、重庆海联职业技术学院等6所民办高校不同专业的在校大学生2000人为研究对象.

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查法

根据论文研究目的和内容, 遵循有关体育科研方法的问卷设计基本原则和标准化要求, 通过大量文献资料分析和访问有关专家学者, 设计出“重庆市民办高校学生参与课外体育活动状况的调查表”, 并请专家就调查表中几个多选项进行重要、次要的排序, 此问卷经专家评定效度, 得到专家一致意见后, 向被调查

① 收稿日期: 2008-03-20

作者简介: 李茜(1975-), 女, 四川南充人, 讲师, 硕士, 主要从事体育教学与训练.

者发放问卷共计 2 000 份(男生 1 000 份,女生 1 000 份),回收 1 735 份,回收率为 86.75%,其中有效问卷 1 547 份(男生 850 份,女生 697 份),有效回收率为 89.16%。根据巴比的观点,回收率在 50%以上为适当,60%以上为好,70%以上为非常好^[2],本调查表的回收率及有效率均满足了社会分析及研究的要求。

1.2.2 访谈法

为了选定题目,确定研究的目的和内容,了解有关大学生参与课外体育活动的现状,于 2007 年 4 月—2007 年 12 月分别访问了本学科的专家、学者 20 人次,并对民办高校从教的体育教师(28 人,其中副教授 5 人,讲师 23 人)进行访问,以了解他们在指导学生体育健身过程中的实际情况。

1.2.3 数理统计法

采用统计分析软件 SPSS11.5 对咨询、调查、访问搜集的有效数据进行统计处理。

2 结果与分析

2.1 学生参加课外体育活动的态度

男、女学生对课外体育活动的态度存在明显的差异。表 1 显示,男、女学生对课外体育活动喜欢和非常喜欢的分别占了和 69.1%55.2%,其中喜欢或非常喜欢参加课外体育活动的男生多于女生,不喜欢或讨厌参加课外体育活动的女生多于男生,还有 31.1%的学生对于课外体育活动持无所谓的态度,这是一个潜在的体育活动群体,应予重视。

表 1 重庆市民办高校学生参加课外体育活动的态度调查

体育活动态度	男生/人	百分比/%	女生/人	百分比/%
非常喜欢	183	21.52	80	11.47
喜 欢	405	47.64	305	43.75
无所谓	142	16.70	101	14.49
不喜欢	87	10.23	158	22.66
讨 厌	33	3.88	52	7.46

2.2 学生参加课外体育活动的动机

动机是个体为达到某种愿望、理想而产生的,能引起、维持一个人活动并将该活动导向某种理想、愿望的动力^[3]。表 2 显示,重庆市民办高校课外体育锻炼的动机具多元化趋势,学生对体育价值观选择具有多元化、综合化发展趋势,不仅认识到体育的强身保健功能,更多学生意识到体育对心理健康的影响,以及体育的消遣娱乐功能,但男、女生存在差异。在 6 项动机选项中,“为了增强体质”和“为了减肥健美”男、女生存在非常显著的差异,表明男生体育活动的动机偏重于锻炼身体,而女生体育活动动机更容易受强制性因素和自身爱美心态的影响。大部分男生参加课外体育活动的目的明确,主动性强,女生则是被动参与较多,其中为提高学习效率和调节身心而参加体育锻炼的也不少,说明学生在非常注重文化知识学习的同时,能把课外活动的内容与文化知识学习紧密联系在一起。在紧张的学习生活中,学生渴望利用体育活动消除文化学习带来的神经疲劳,使大脑神经在体育活动中得到调节、放松,合理地参加课外体育活动不仅不会影响学习,反而会使头脑得到休息,神经得到调节,从而促进提高学习文化知识的效率。体育行为产生的直接原因取决于人的内驱力,学生参加体育锻炼的动机是推动和维持进行锻炼的心理动因,是决定学生进行锻炼的重要因素,只有充分了解学生参加体育锻炼的动机和目的,才能有效地引导和发展学生的正确动机,这对提高学生的锻炼效果,促进学生自觉参加体育锻炼具有重要意义^[4]。

表2 重庆市民办高校学生参加课外体育活动动机一览表

课外体育活动动机	男生/人	百分比/%	比序	女生/人	百分比/%	比序
增强体质	362	42.58	1	233	33.42	1
消遣娱乐	151	17.76	2	103	14.77	3
提高学习效益	88	10.3	4	98	14.06	4
提高运动技术	95	11.1	3	41	5.88	6
健美减肥	46	5.41	6	133	19.08	2
调节身心	84	9.88	5	69	9.89	5
其他	24	2.82	7	20	2.86	7

2.3 学生参加课外体育活动的次数

参加课外体育活动的次数,能够评价学生参加课外体育活动的运动量,是反映学生能否通过参与体育活动达到健身等目的的重要指标之一^[5]。调查结果显示(表3),大多数学生能在思想上认识到课外体育活动的重要性,男生比较女生对课外体育活动的重视程度更高一些,更多学生喜欢经常参加课外体育活动。但值得注意的是还有20.8%的学生偶尔参加课外体育活动,个别学生甚至极少参加课外体育活动,这种现象女生比男生更多见,38.7%的学生没有达到全民健身计划提出的每周不少于2次课外体育活动的要求^[6]。从课外体育活动动机的调查结果来看,重庆市民办高校学生对课外体育活动的认知程度令人满意,但从实际参加体育活动的频度调查结果来看,学生直接性体育活动行为欠缺,体育锻炼数量不足、频度低特征彰显,这种现状显然难以达到令人乐观的体育活动效果,还需要体育教师做出更多的努力。

表3 重庆市民办高校学生参加课外体育活动的次数

参加课外体育活动的次数	男生/人	百分比/%	女生/人	百分比/%
每周4次	86	10.11	72	10.23
每周3次	410	48.23	236	33.85
每周1~2次	287	33.76	286	41.03
每周不足1次	67	7.88	103	13.77

2.4 学生参加课外体育活动的时时间

通过问卷发现每次参加锻炼时间不足1小时的学生比例为53.2%,每天参加课外体育活动时间达到1小时的寥寥无几(表4),距离达到《学校体育工作条例》所要求的“每天1小时的体育活动时间”的标准相差甚远^[6],且男、女生锻炼人数都随活动时间的延长而逐渐减少。学生参加体育活动的时时间较短,还不足以引起身体机能的变化和体质的增强,很难达到体育锻炼的目的,难以收到较好的锻炼效果,且容易发生因不适应体育锻炼带来的意外伤害事故,应引起必要的关注。究其原因是学生对科学健身知识掌握甚少,对每周应参加多少次体育锻炼和每次锻炼持续多长时间不了解,反映出学生余暇体育锻炼中理论健身知识的不足。

表4 重庆市民办高校学生每次参加课外体育活动的时时间

参加课外体育活动的时时间	男生/人	百分比/%	女生/人	百分比/%
90 min 以上	72	8.47	58	8.32
60~90 min	157	18.47	103	14.77
30~60 min	445	52.35	319	45.76
30 min 以下	176	20.70	227	32.56

2.5 学生参加课外体育活动的项项目选择

从表5可知,男生喜欢对抗性较强的集体项目,比较偏爱球类运动,因为球类运动娱乐性强,能够充分表现技、战术魅力,从中获得成就感,所以让男生格外青睐,女生偏重于乒乓球、羽毛球和健美操等身体接触少或非对抗性、强度小、又有一定娱乐性的运动项目,调查结果反映出男、女生在体育需求方面存在差异。在开展课外体育活动过程中,应该充分考虑男女生对课外体育活动项目选择上的性别特点,男、女学生兼顾才能达到提高学生整体体育水平的目的。对体操、游泳这两项,男、女生选择都较低,通过调查发

现学生对这两项不感兴趣,主要因为这两项运动对学生身体素质要求较高,且这两项运动本身具有一定的危险性。

表 5 重庆市民办高校学生参加课外体育活动项目

课外体育活动项目	男生/人	百分比/%	比序	女生/人	百分比/%	比序
篮 球	264	31	1	69	9.89	5
足 球	257	30.2	2	18	2.59	9
跑 步	70	8.23	4	117	16.7	4
武 术	40	4.70	7	32	4.59	8
羽毛球	60	7.05	5	234	33.5	1
排 球	41	4.82	6	53	7.60	6
乒乓球	84	9.88	3	210	30.1	2
体 操	11	1.29	9	9	1.29	10
游 泳	15	1.76	8	42	6.02	7
健美操	8	0.94	10	167	23.9	3

2.6 影响学学生参加课外体育锻炼的因素

从图 1 可以看出,影响重庆市民办高校学生参加课外体育锻炼的主要因素是受学校场地设施、活动器械的限制,68.5%的学生认为学校课外体育活动场地器材无法满足他们参加课外体育锻炼的需要。许多学校室内场馆不足,雨天或雨后几天都难以正常上体育课。其次由于其盈利的特性,没有投入充足的资金用于体育场地和器材的修建购买。再次因为学习紧张、时间少。在当今社会就业压力的冲击下大多数学生忙于参加各种考证、考级以及考研,学生参与课外体育活动的的时间大大减少。

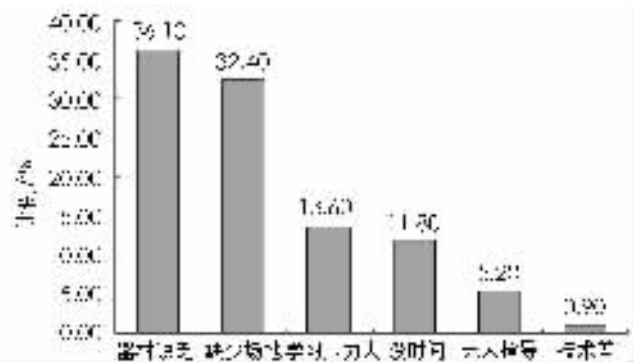


图 1 影响重庆市民办高校学生参加课外体育锻炼的因素

3 存在问题与改进建议

3.1 比例较低,参与意识淡薄

重庆市民办高校学生参加课外体育活动的动机和目的呈现多元化,且男、女生存在差异,男生目的明确,主动性强,而女生则被动参与较多。学生参与体育活动的次数较低,体育参与意识比较淡薄。多数学生参与课外体育活动的次数和时间不足,女生课外体育活动的次数和时间明显低于男生。

应该注意培养学生多样的体育兴趣爱好,体现课外体育活动多元化特征,这是体育课教学无法代替的功能。体育教师要深入钻研教材,注重素质教育改革,把体育课上得生动活泼,使学生带着“余兴”到课外体育活动中去寻求满足,从而激发学生主动参与体育锻炼的积极性。

3.2 内容单一,科学健身意识较差

重庆市民办高校学生参加课外体育活动的内容单一,科学健身意识较差。男、女生之间在课外体育活动项目选择上具有一定的差异,活动量较大的一些项目如篮球、足球等,深受男生喜欢;不直接对抗,有一定健身娱乐性质的羽毛球、排球等项目是女生的首选。应根据学生的兴趣爱好及特长,有组织、有计划地安排中、小型体育竞赛活动,通过竞赛使学生体验体育活动带来的喜悦和成就感,如每学期确定一段时间为体育运动周,在体育运动周举办一些比赛(如篮球赛、足球赛、乒乓球赛、拔河比赛等),使学校形成一种运动风气和竞争氛围,产生号召力,学生会受这种气氛的感染而参与进来,形成互动,使课外活动更有激情。

3.3 场地器材与师资缺乏

缺乏场地器材和无专业教师指导是影响重庆市民办高校学生参加课外体育活动的主要因素。

学校要多方筹集资金加强对体育的财力、物力的投入,加强场地器材的建设和管理,改善学生课余体育锻炼环境,特别是室内外场馆的建设,改善课外体育活动场地不足的状况.合理开发利用体育设施资源,改造废旧的体育设施,注重现有器材的整改,扩展学校体育设施资源,做到物尽其有,达到资源再分配和再利用的目的.

加强课外体育活动的组织管理,学校应指定专业的体育教师参与课外体育活动的指导,并同时给予一定的课时量作为补贴,责任到具体的教师、体育活动指导员,培养体育骨干,要充分利用体育骨干的作用来带动其他人的参与^[7].教师对体育干部和骨干进行先期辅导,使他们带头开展课外活动,以此来弥补体育师资的不足.

参考文献:

- [1] 范立仁. 全国学生参加课体育现状的研究 [J]. 体育科学, 2000, 20(2): 7-11.
- [2] 肯尼思·D·贝利. 现代社会研究方法 [M]. 上海: 上海人民出版社, 1986.
- [3] 马启伟. 体育心理学 [J]. 北京: 高等教育出版社, 1996.
- [4] 陈 宁, 潘小非, 舒为平, 等. 川南贫困县开展学校体育活动的对策研究 [J]. 成都体育学院学报, 2000, 26(2): 38-40.
- [5] 孙全洪. 浙江省普通高校学生参加课外体育活动现状的研究 [J]. 北京体育大学学报, 2002, 25(6): 803-804.
- [6] 中华人民共和国教育部. 体育与健康(1-6 年级)、体育与健康(6-12 年级)课程标准 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2001.
- [7] 甄志平, 张瑛秋, 刑文华. 中国学生体质测试指标体系演进与发展研究 [J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(7): 925-927.

Analyse the Extracurricular Athletic Sports Participation Status of Students in Private Universities of Chongqing

LI Qian

School of Physical Education, Southwest University, Chongqing, 400715, China

Abstract: Using the questionnaire method, it was surveyed that the arrangement of extracurricular athletic sports in six private universities of Chongqing and the student's participant status to the extracurricular athletic sports. Including the enthusiasm, motive, fond items, participant frequency, persistent time and the influence factors to participate the extracurricular athletic sports were surveyed. The existent problems about the students to participate the extracurricular athletic sports in private universities were presented depend on the survey data above referred, and corresponding improvement proposals were put forward in this study.

Key words: extracurricular athletic sports; students of private university; problem and proposal

责任编辑 胡 杨