

赣南师范大学非体育专业学生课外体育锻炼情况调查与分析

前言

课外体育锻炼是对体育课的补充与延伸,是实现学校体育目的的重要途径之一。为了解赣南师范大学非体育专业学生课外体育锻炼情况,以赣南师范大学非体育专业的2018~2021级的大学生为调查的对象,采用文献资料法、访谈法、问卷调查法、数理统计法等方法,对赣南师范大学非体育专业的大学生参与课外体育锻炼的目的、持续时间、方式、频度等方面进行调查研究。结果发现:(1)赣南师范大学非体育专业的学生参与体育锻炼的最主要目的是达到强身健体的效果。(2)在参与课外体育锻炼的项目上最受男生喜欢的是篮球、足球、排球等球类活动,而女生则比较喜欢田径类活动。(3)在参与课外体育锻炼的方式上,许多大学生都会选择与朋友一起进行锻炼。(4)在参与课外体育锻炼的频度上超过一半学生是每周2~3次。(5)在参与课外体育锻炼的持续时间上主要是在30~90分钟之间。(6)影响赣南师范大学非体育专业学生参加课外体育锻炼的因素主要是没有时间参加、缺乏锻炼的兴趣以及缺少相应的组织管理。针对以上结果,提出了部分建议:(1)学校应当做好宣传工作,形成宣传合力,让课外体育锻炼的重要性深入人心。(2)组织开展体育文化节,营造良好的体育氛围。(3)结合实际进行整改,创造良好的体育锻炼环境。

关键词

非体育专业学生;体育锻炼;赣南师范大学

课外体育活动是相对于体育课而言的。它是指学生利用课余时间参与的,以锻炼身体、愉悦身心为目的的体育活动。课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分,是实现学校体育目标和任务的重要途径之一。

体质健康持续高涨的关注度,对大学生参与课外体育锻炼有一定的激励作用。大学生的体质健康水平需要在体育锻炼的过程中得到加强。因此,对赣南师范大学非体育专业学生课外体育锻炼的目的、项目、持续时间等方面进行调查,了解非体育专业学生课外体育锻炼的现状,并针对出现的问题,进行分析和讨论,提出一定的建议,对改善非体育专业学生体质健康水平具有重要意义。

目前许多学校体育教学出现“重课堂轻课外”现象导致学校只注重体育课堂的教学与研究,忽视学生的课外体育活动的建设,极大地制约学生参与课外体育锻炼,影响学生身体素质提高。因此,对学生课外体育锻炼进行系统、全面的研究,不仅是体育领域理论研究的需要,也是学生体质健康现实的迫切需求。

1 研究结果与分析

1.1 赣南师范大学非体育专业学生课外体育锻炼调查结果与分析

1.1.1 非体育专业学生参与体育锻炼目的分析

体育锻炼目的是学生参加锻炼内驱力。学生参与锻炼的目的越强烈,就越能自发地进行体育锻炼。根据调查发现,以强身健体为目的的学生最多占比72.0%。第二是以提高自身的运动能力为目的的学生比例为41.7%,且男生比例高于女生。第三是男生中有34.9%的学生把结交朋友提高社会适应能力作为锻炼目的,这一目的在女生中为30.3%。第四是以丰富生活为课外体育锻炼目的男生有27.9%,女生中有近一半的学生把课外体育锻炼作为丰富生活的一种方式。最后是男生没有以应付考试为参与课外体育锻炼目的的学生,而女生49人,占女生人数55.1%。从中可以看出近半数女生参与体育锻炼的重要目的是应付考试。

1.1.2 非体育专业学生参与体育锻炼项目分析

通过学生参加课外体育锻炼的项目统计首先可以看出

在男生中占比最大的是篮球、足球、排球等球类活动，约占男生人数的81.4%。可见男生更倾向于篮球、足球、排球等球类活动，他们认为这些球类具有较高的对抗性和集群性，比赛过程更加激烈。其次，课外体育锻炼把乒乓球、羽毛球等球类活动作为主要项目的学生中，女生的比例远高于男生，可见女生比男生更倾向于乒乓球、羽毛球等球类活动。另外，对于游泳项目，男女比例相当。课外体育锻炼参加田径类活动的学生中男生有30人，约占男生人数的69.8%；女生有78人，约占女生人数的87.6%。田径类活动范围比较广泛，通过访谈得知其中最受男生喜欢的是紧张刺激的短跑，而女生相对喜欢强度较小的慢跑。最后选择其他项目为课外体育锻炼主要方式的学生主要为女生。通过访谈得知，女生经常参加的项目为瑜伽，啦啦操等。

1.1.3 非体育专业学生参与体育锻炼方式分析

学生参与体育锻炼方式主要有与朋友一起、与家人一起、独自锻炼等几种。在被调查的学生中，与朋友一起锻炼的学生人数是91人，占总人数的68.9%，这种锻炼方式有利于锻炼过程中交流和感情升华，可以让体育锻炼持续进行。与家人一起锻炼的学生人数是5人，约占总人数的3.8%。自己独自锻炼的学生为33人，其中男生17人，占比39.5%，女生16人，占比18.0%。男生比例高于女生。从统计数据中可以看出，与朋友一起锻炼的学生占比最大，其次是独自锻炼。通过访谈得知，大学一年级独自锻炼的比例较高，原因是刚刚入校时有一段结交朋友的过渡期，而到了大学2年级和3年级结交了不少的朋友，因此与朋

友一起锻炼的比例较高。

1.1.4 非体育专业学生参与体育锻炼频度分析

体育锻炼的频度是指每周参加锻炼的次数，大学生每周参与课外体育锻炼的次数是评价高校课外体育活动开展好坏的一个指标之一。从样本中调查结果显示，在被调查的学生中有84名学生每周锻炼的次数为2~3次，占总人数的63.6%。有20名学生每周锻炼次数为0~1次，占总人数的15.1%，从体育锻炼效果上来看，每周锻炼0~1次很难取得理想的锻炼效果，高校体育教师要充分认识到这部分人的存在，鼓励他们多进行锻炼。有11.4%的学生每周锻炼次数为4~5次。另外每周锻炼次数达到6次及以上的学生人数为13人，占总人数的9.8%，主要是以男生为主，这些学生把课外体育锻炼作为每天生活的一部分，能够自发地进行锻炼。

1.1.5 非体育专业学生参与体育锻炼持续时间分析

在被调查的学生里每次锻炼持续时间在30分钟以下的有7.6%，脂肪的消耗需要在30分钟左右才开始供能。因此，运动时间少于30分钟难于取得很好的健身减脂效果。锻炼持续时间在30~60分钟的学生有59.8%，这部分学生的锻炼持续时间比较合理，在取得理想锻炼效果同时不至于产生疲惫感。有31.1%的人持续锻炼时间在60~90分钟，另外少部分同学每次持续锻炼的时间在90分钟以上，这部分学生对体育运动有很高的兴趣。

1.2 影响赣南师范大学非体育专业学生参与课外体育锻炼相关因素分析

表1 影响学生参加课外体育锻炼的相关因素统计 (N=132)

影响因素	场地器材不足	缺少相应组织管理	没有时间参加	缺乏锻炼兴趣	技术水不高	不愿参与	其他
性别							
男生	人数	20	11	24	17	18	3
	%	46.5	25.6	55.9	39.5	41.9	7.0
女生	人数	45	67	79	71	40	30
	%	50.6	75.3	88.8	79.8	44.9	33.7
总计	人数	65	78	103	88	58	33
	%	49.2	59.1	78.1	66.7	43.9	25.0

从表1中可以看出，在被调查的非学生中有49.2%的人因场地器材不足，影响他们参加课外体育锻炼，他们认为学校没有提供足够的场地器材给他们进行锻炼或是器材比较老旧，以及场地距离他们的宿舍楼过远。有59.1%的人认为影响他们参加课外体育锻炼的因素是缺少相应的组

织管理，他们认为学校、学院较少组织相应的活动，但经过进一步调查得知每个学院都有每个学院各自的篮球队、排球队、羽毛球队等。另外学校还经常开展趣味运动会等一系列活动，组织管理也比较规范，只要积极地报名参加，有许多的机会能够参与进去。

有103人认为影响他们参加课外体育锻炼的原因是没有时间去参加,但随着调查的深入,发现大学生在校内的可自由支配的时间是课上时间的2倍,也间接说明他们没有认识到锻炼的重要性,这还需要学校的老师以及学校的一些相关部门加强宣传。另外有66.7%的人是缺乏锻炼的兴趣,这一比例说明非体育专业的大学生超过半数对课外体育锻炼的兴趣性不高,学校的体育老师应当重视这一问题,在体育课中要把培养学生对体育锻炼的兴趣和锻炼的习惯放在更加重要的位置上。还有一部分学生是由于技术水平不高,不愿意参加体育锻炼,这部分学生的比例占43.9%。这一部分学生运动水平偏低,对于课外体育锻炼持有一种逃避的态度。最后还有33人是由于其他因素的影响,占总人数的25.0%。

2 结论与建议

2.1 结论

(1) 赣南师范大学非体育专业的学生参与体育锻炼的最主要目的是达到强身健体的效果。

(2) 在参与课外体育锻炼的项目上最受男生喜欢的是篮球、足球、排球等球类活动,而女生则比较喜欢田径类活动,特别是慢跑等小强度锻炼。

(3) 在参与课外体育锻炼的方式上,许多大学生都会选择与朋友一起进行锻炼,在锻炼的过程中相互鼓励、相互促进共同进步。

(4) 对于参与锻炼的频度超过一半学生是保持在每周2~3次具有比较良好的锻炼习惯。但也有部分的学生很少参与体育锻炼,学校老师应当加强对这部分学生教育,鼓

励他们参加到课外体育锻炼中去。

(5) 在参与课外体育锻炼的持续时间上学生总体上表现较好,能够取得较好的锻炼效果。

(6) 课外体育锻炼已成为课余生活必不可少的一部分,但依然有很多的因素制约着它的发展。主要因素为没有时间,缺乏兴趣及缺少相应的组织管理。

2.2 建议

2.2.1 做好宣传形成宣传合力

当前,学生参与课外体育锻炼的意识较弱,重视程度不足,忽视身心健康全面的发展。想要大力推动学生积极地参与到课外体育锻炼中,就要从学生的思维上进行转变,将“阳光体育,健康成长”的思想理念深深地植入每一个学生的心中。通过各种形式的宣传,让课余锻炼的重要性深入人心营造社会关心支持体育教育事业的良好氛围。

2.2.2 开展体育文化节

文化是一个民族,一个国家的“精神家园”。举办文化节,充分考虑学生的特长和兴趣爱好,组织多种形式的活动以及比赛项目,鼓励每一位学生参与到其中来,提升比赛的广泛性和参与性,调动学生的积极性,营造良好的体育氛围,让学生享受体育锻炼带来的乐趣,进而培养大学生参与课外体育锻炼的兴趣。

2.2.3 结合实际

学校应当从实际情况出发,创造积极的条件,改善运动场地设施,加强宣传和组织管理以及思想教育,为学生创造一个良好的锻炼环境,让学生能够自觉地参与到课外锻炼的中,逐步培养经常锻炼的好习惯。

文/陈鹏鑫(扬州大学体育学院,江苏扬州 225000)

作者简介:陈鹏鑫,男,江西赣州人,扬州大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 高仁轩.苏州工业园区高校课余体育锻炼现状调查研究[D].苏州:苏州大学,2018.
- [2] 肖雪妍.体育传媒中体育信息对大学生体育锻炼行为的影响[D].昆明:云南师范大学,2021.
- [3] 阙翔.体育短视频的使用对大学生体育锻炼动机的影响研究[D].曲阜:曲阜师范大学,2020.
- [4] 李晶辰.泰州市高校学生课外体育锻炼现状调查与影响因素研究[D].苏州:苏州大学,2018.
- [5] 陆雯,惠悲荷.大学生锻炼动机内化机制与行为促进研究[J].西安体育学院学报,2020,37(1):98-106.
- [6] 马江依雯.体育课堂氛围对大学生锻炼动机的影响综述研究[J].体育世界(学术版),2018(5):139-140.
- [7] 牛点点.初中生坚韧性人格与体育锻炼行为关系研究[D].石河子:石河子大学,2020.