

皖南山区农村初中生 课外体育锻炼意识与行为调查研究

前言

青少年学生体质健康的好坏，关系到每一个学生、家庭的切身利益和幸福，也关系到学校的教育质量和国家人力资源水平，组织好学生课外体育活动是学校实施素质教育的重要途径之一。本文试对皖南山区农村初中生（以下简称“山区初中生”）参与课外体育锻炼的意识和行为现状进行调查研究，旨在发现山区初中生课外体育锻炼的特点和发展规律，为中学体育教学的改革提供理论依据。

关键词

山区初中生；课外体育锻炼；体育教学改革

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以地处皖南山区的宣州区周王、溪口、新田、高桥、杨柳等五所农村初级中学在校学生为研究对象。根据随机抽样的原则，对5所初级中学的630名学生进行问卷调查。发放问卷630份，回收问卷620份，回收率98.4%，其中，有效问卷603份，有效回收率97.3%。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查法

根据本课题研究的目的，设计了《皖南山区农村初中生课外体育锻炼意识与行为问卷调查表》，问卷的发放由教师负责进行，并指导学生正确填写。

1.2.2 文献资料法

通过文献检索和网络搜集的方式收集有关初中生课外体育锻炼政策、文献和研究论文。

1.2.3 数理统计分析法

对回收的问卷进行修正、筛选，通过Excel软件对调查数据进行整理，利用SPSS19.0统计软件进行相关统计处理。在统计处理的基础上，就学生参与课外体育锻炼的意识、行为等现状进行分析，找出存在问题，提出改进意见。

2 山区初中生课外体育锻炼意识的调查结果与分析

2.1 初中生对课外体育锻炼的认识分析

调查显示，分别有84.1%的男生和80.6%的女生认为参加课外体育锻炼是很有必要的。这说明大部分山区初中生对体育锻炼的价值和意义有一定程度的了解，对课外体育锻炼在促进人体生长发育、增强体质等方面的积极作用有较高的认同度。

2.2 初中生参与课外体育锻炼的态度分析

调查可知，有65.7%的男生和55.5%女生选择了“喜欢”或“很喜欢”参与课外体育活动，反映出初中生对参与课外体育锻炼的态度比较积极，具有较强的体育运动意识，男生参与课外体育锻炼的积极态度明显高于女生，具有显著性差异（ $p < 0.05$ ）。有31.4%的男生和41.7%的女生对参与课外体育锻炼的态度一般、兴趣不浓，因此需要加强对这部分学生的体育兴趣的培养，使其形成积极的体育锻炼意识，吸引他们积极主动地参与到课外体育锻炼之中。

2.3 山区初中生课外体育锻炼的动机分析

本研究从“强身健体、应付考试、充实生活、喜爱运动、培养意志、休闲娱乐和掌握技能”等7方面对学生锻炼动机

进行调查,调查得知,山区初中生参与课外体育锻炼的动机呈现多元化趋势,以健身为主,带有明显的价值取向和功利性。从他们的动机排序来看,列前三位的分别是:强身健体、应付考试、充实生活。可见初中生在繁重的学习和升学压力下,一方面想通过参加课余体育锻炼来增强体质,塑造健康的体魄,释放压力,让自己更加轻松、愉快;另一方面,他们也欲通过课外体育锻炼来提高自身运动技术水平和能力,将来在初中毕业体育考试中获得好的成绩,这与各地将初中毕业体育考试成绩纳入高中录取总成绩中有着一定的关系,并且我们也应该看到,初中生在“喜爱体育”“掌握运动技能”等方面的动机表现不强,值得关注。

3 山区初中生课外体育锻炼行为的调查结果与分析

3.1 课外体育锻炼的频度及活动时间分析

调查可知,初中生参与课外体育锻炼的频率以每周2~3次为主,男生达到73.3%,女生也有60.7%,男生参与频率高于女生,其性别差异具有显著性意义($p < 0.05$),这表明初中生具有积极的体育锻炼行为表现。若加上学校每周的3节体育课,现阶段初中生基本上能够保证每天有一次参与体育锻炼的机会,但仍有18.7%的男生和28.5%的女生从不参加课外体育锻炼。

调查显示,山区初中生参与课外体育锻炼的时间段主要在早晨和傍晚,早晨锻炼的学生比例远远高于傍晚,具有非常显著性意义($p < 0.01$)。产生的主要原因有:一是山区学校住校生较多,大部分学校组织或要求学生进行晨练,所以早晨学生锻炼的比例较大;二是各校普遍存在挤占课外活动时间补课现象,加之部分学生放学后要赶路回家,使得学校课外体育活动安排形同虚设,学生课外活动时间参与锻炼人数比例也就相对减少。从学生每次锻炼持续时间来看,早晨段有82.1%的学生锻炼时间在20分钟左右,傍晚段有67.8%的学生锻炼时间在30分钟左右,可见,现阶段山区初中生很难保证每天有1小时的体育锻炼机会。

3.2 参与课外体育锻炼方式的分析

调查发现,山区初中生参与课外体育锻炼的主要方式是“同学结伴”,男生占65.4%,女生占75%,其性别差异具有非常显著性意义($p < 0.01$)。而通过“学校组织”参与的,男生占24.4%,女生占16.7%;“个人单独”参与的更少,男生只有10.2%,女生只有8.3%。可见,初中生更喜欢和同伴一起参与体育活动,可能这种参与途径比较宽松、约束少,便于同学间沟通情感,建立良好的人际关系,而学

生并不太喜欢学校组织的活动形式。

3.3 参加课外体育锻炼项目的分析

通过对山区初中生经常参加的体育锻炼项目进行调查得出,山区初中生课外体育锻炼项目选择比较单一,有一定的局限性,基本上是以娱乐休闲类项目为主。学生活动项目选择上性别差别较大,男生以篮球运动为主,有62.8%,选择羽毛球、乒乓球的分别有14.3%和11.4%;而女生主要以乒乓球运动为主,占36.1%,选择“散步”“羽毛球”这两个运动项目的分别有27.8%和16.6%。这主要与山区学校运动场地现状有关,大多数被调查学校的运动场地只有篮球场地和乒乓球桌等。

3.4 毕业班与非毕业班学生的锻炼情况分析

调查发现,非毕业班学生参与课外体育锻炼的比例远高于毕业班学生,毕业班学生参与课外体育锻炼的比例只有65.4%,非毕业班学生课外锻炼比例为80.7%,两者之间存在着非常显著性差异($p < 0.01$)。因此,需要科学、合理地处理毕业班学生学习与身体锻炼之间的时间关系。

4 山区初中生课外体育锻炼频度与动机的关系分析

锻炼动机是激发和维持学生为实现某个目标的内在动力,有了明确的锻炼动机,还需要有一定的锻炼频度来进行保障。调查可知,随着学生参与课外体育锻炼频度的增加,初中生课外体育锻炼动机需求表现的越来越强烈,在“强身健体、休闲娱乐、喜欢运动、培养意志、充实生活”等方面的需求呈现出明显的递增趋势。在每周参加三次以上课外体育锻炼的学生中,以“强身健体、充实生活、应付考试”为目的的学生比例远远高于其他项目,这说明,初中生对体育锻炼的功能有了一定的了解,有了自己的锻炼价值观,因此学校需采用多种途径鼓励更多的学生主动参与到体育锻炼当中来。

5 结论与建议

5.1 结论

山区初中生对参与课外体育锻炼具有正确的认识和积极的态度,参与体育锻炼的主观思想和行动倾向是较为积极的,对参与课外体育锻炼的多元功能有正确的理解和较高的需求,学生的体育需求呈现多样化和合理化,“强身健体、应付考试、充实生活”等需要仍是初中生产与体育锻炼的最主要的目的。

学生参与课外体育锻炼的行为方面喜忧参半,体育锻

炼频度基本达到每天一次,但是每天锻炼持续时间离一小时锻炼的要求差距较大。随着运动频度的增加,“强身健体、休闲娱乐、喜欢运动、培养意志、充实生活”等动机需求呈现明显的递增趋势。学生参与锻炼的方式以与同学结伴锻炼为主,但锻炼项目比较单一,有一定的局限性,还有毕业班学生参与课外体育锻炼的比例不尽人意。

5.2 建议

学校应加强对“健康第一”指导思想的认识,按照课标要求开齐、开足体育课,切实保证每天有一小时的锻炼时间。强化学生对体育锻炼的理性认识,使学生能够对体育价值有不同层面的深刻理解和认识,要注意指导学生根据自己的身心、年级等具体情况,合理、科学地制定一套体育锻炼计划并认真实施,从而充分调动起学生参加体育锻炼的主动性、自觉性,做自己健康成长的主人,促进其终身体育观的形成,最终养成终身体育的习惯。

加快学校体育教学的改革,充分体现“以学生发展为本”的思想,发挥学生的主体作用,增强练习内容的趣味性和游戏性,使学生对体育锻炼产生浓厚持久的兴趣和爱好。应合理分配技术训练、身体素质的练习和体育理论知识的学习时间,在教学手段和方法上要进一步改进和提高,转移教学重

点。着重提高学生的体育能力,以保持体育态度和行为的高度一致性和协调性。改进体育课评价标准,要将过程性评价与总结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合,使评价成为学生更好地进行体育学习和积极参与体育活动的有效手段,以促进学生全面的发展。

上级主管部门应及时解决影响学生参加体育锻炼的问题,增加体育场地、器械的投入,建议县、乡两级政府在财政预算和教育费附加中,划拨一定比例作为农村学校体育工作的专项资金,保证农村学校体育场地、器械和师资队伍的建设。学校应落实课外活动的时间,加强对参加课外体育锻炼的指导,组织教师及相关人员开展第二课堂活动,广泛建立各种形式的课外体育锻炼小组,培养学生独立锻炼的能力和习惯。有条件的学校要积极开展大课间活动,在现有场地条件下,选择针对场地要求不高,又是学生喜闻乐见的项目,开展丰富多彩的课外阳光体育活动,把农村学校课外体育活动搞得有声有色。

综上所述,初中生正处在长身体、健心智的重要时期,要引导他们树立正确的健康观,充分认识课外体育锻炼在学校教育中的地位和作用,真正把学生吸引到健身场所,使其主动参与体育锻炼活动,充分享受体育带来的快乐。

文/林桂荣(宣城市第六中学,安徽宣城 242000)

作者简介:林桂荣,女,安徽宣城人,宣城市第六中学一级教师,研究方向:初中体育教学和训练。

参考文献:

- [1] 郭杰丽. 陕西农村中学生体育行为现状引发的教改思考[J]. 教育探索, 2006(9):51-52.
- [2] 邹国平. 江西乡镇中学生课外体育活动现状调查研究[J]. 上饶师范学院学报, 2005(6):113-116.
- [3] 高茂章. 学生课外体育活动现状调查与研究[J]. 教学与管理(理论版), 2008(1):80-81.
- [4] 史燕, 马云, 罗建平, 等. 高校女生体育意识和体育行为的调查研究[J]. 北京体育大学学报, 2004(11):1548-1550.