

文章编号: 1005-0523(2007)06-0125-05

高校三、四年级女大学生课外体育锻炼现状与分析

邓卫权

(华东交通大学 体育学院, 江西 南昌 330013)

摘要:通过问卷调查、文献资料等方法对江西高校三、四年级女生参加课外体育锻炼现状及影响参加的课外体育活动开展的一系列因素进行调查分析,并针对存在问题提出意见及建议。

关键词:高等学校;女大学生;课外体育锻炼;调查

中图分类号:G64

文献标识码:A

1 前言

充分认识高校女生参加体育锻炼的重要性,女生的身体健康与否,直接关系到下一代的健康,是关系到我们中华民族生命的延续,关系到国家强盛的大事。体育锻炼是高校体育的重要组成部分,高校女生占在校学生比例较大,在没有了体育必修课后,更要求三、四年级女大学生进行体育锻炼,从而有充沛的精力去完成各项学习任务,国家教委制定的《学校体育工作条例》中明确指出,学生在校期间体育活动时间每天不少于一小时,那么三、四年级的女大学生该如何保证这每天一小时的课外体育锻炼时间呢?通过对江西高校三、四年级的女大学生做了一些调查,在寻求一种适应高校三、四年级女生个性发展的需要,提高她们参加课外体育锻炼积极性的对策,正确引导她们参加课外体育活动,培养自觉积极锻炼身体思想意识,和终身锻炼身体的能力。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

华东交通大学、江西财经大学、江西农业大学、

江西理工大学、江西科技师范学院三年级女大学生800名,四年级女大学生700名,总人数1500名。

2.2 研究方法

1) 问卷调查法:分别发出高校女生参加课外体育活动锻炼情况调查表共1500份,收回有效调查表格1440份,占96%。

2) 文献资料法:查阅相关文献资料27篇进行归纳分析。

3) 数据统计法:对调查问卷上的数据进行统计处理。

3 研究结果与分析

3.1 参加课外体育锻炼情况

表1 参加课外体育锻炼的情况(除选修课)(N=1440)

年级 (人数%)	经常 (3-4次/周)	偶尔 (1-2次/周)	不参加
三年级(780)	14.1%	45.9%	40%
四年级(660)	23%	42%	35%

从表1可以看出,三、四年级女大学生均不同程度参加了课外体育锻炼,其中每周1-2次的锻炼频率最多,说明通过一、二年级的健康教育,她们的健

收稿日期:2007-09-20

基金项目:华东交通大学科研校立资助项目(2006)

作者简介:邓卫权(1971-),男,江西兴国人,副教授,研究方向:体育教育训练学

身意识有所提高,并养成了一定的健身习惯,在课余时间能积极参加课外体育锻炼.四年级女大学生课外锻炼参与率高于三年级女生.四年级女生经常参加体育锻炼是因为,课程比较少,空余时间较多.但总的来说,三、四年级女大学生参与率均不高,一方面未开设体育必修课,缺少了考试压力与引导者,加上学业、分配、找工作的压力等琐事,使得她们无心顾及课外体育锻炼,只会偶尔参加.但仍然存在着一部分同学锻炼偏少,特别值得担心的是,三年级中有40%,四年级中有35%的女大学生是不参加任何体育锻炼的.调查中发现,有约20%的学生认为参加课外体育锻炼是麻烦事,弄脏衣服、满身汗,结束后要洗澡、洗衣服.还有20%左右的女生感觉自己的素质、技术和水平较差,动作做不好很害羞,怕难为情,平时只注重学习专业知识和穿着打扮,忽略了课外体育锻炼的重要性.

3.2 课外体育锻炼中最感兴趣的体育项目

表2 最感兴趣的体育项目(N=1440)

年级%	篮球	排球	乒乓球	羽毛球	健美操	游泳	其它
三年级	8.8	18.1	18.1	19.3	23.1	9.7	2.9
四年级	6.8	15.4	16.9	18.9	22.3	16.9	2.8

从表2中可以看出,健身操与形体训练等一些趣味性高,正在兴起的运动项目,颇受广大女生的青睐.三、四年级分别有43.1%和52.3%的女大学生选择了健美操与形体训练,其主要原因是处于青春发育后期的女生心理和生理变化,她们喜欢节奏感强,动作柔美和优美带舞蹈性的综合练习,成节奏明快的健美操,其次对羽毛球、乒乓球、排球、篮球等项目也有兴趣,因为这些趣味性较大,特别要指出的是游泳这一夏天才能锻炼的项目被选率较高,可能是因为校内游泳池,收费也还可以接受,又可以避暑的原因.从中表明我们要让三、四年级女大学生能积极利用本校场所进行锻炼,扩大课外体育锻炼项目的范围,让她们能更好的参与到课外体育锻炼中来.选择在本校免费公共场馆进行锻炼,当然既方便又实用,成为大学生的首要选择,存在必然性,值得注意的是两个年级分别有11.1%和7.7%的女生选择了校内收费场馆,这反应了三、四年级女生的消费观念正在发生着变化,体育消费逐步成为体育生活的一部分,对此,学校应加以关心和引导,以最小的代价,让学生获得最大的锻炼效果.

3.3 参加课外体育锻炼的目的分析

表3 参加课外体育锻炼的目的(N=1440)

年级	锻炼身体、促进健康	缓解就业压力	娱乐丰富课余生活	结交朋友
三年级(%)	37.5%	12.5%	51.4%	12.5%
四年级(%)	23.1%	9.2%	49.2%	24.6%

体育目的是指在运动需要的推动下促使人们参加体育活动的内部力量.通过对我校三、四年级女大学生参加课外体育锻炼的目的调查后发现(表3)“娱乐、丰富课余生活”被多数女生认为是参与课外体育锻炼的目的,其次是“锻炼身体,保持身材,促进健康”说明“健康第一”“自身爱美”的观点正在被广大女生所接受,也表示高校“健康教育”的作用有所体现,但是,我们应继续注意女生的体育意识,健康意识的培养,进一步加强对广大女生健康教育.

3.4 参加体育选修课的情况统计

表4 参加体育选修课的情况及类型(N=1440)

年级	参加	不参加	理论课	实践课	都有参加
三年级(780)	33.3%	66.7%	7.7%	25.6%	3.8%
四年级(660)	27.3%	72.7%	5.5%	21.8%	2.7%

由表4可知,三年级女大学生中参加体育选修课的占33.3%,不参加的占66.7%,其中选修体育理论课的占7.7%,选修体育实践课的占25.6%,两种都有选修的占3.8%,相对来说比四年级的情况较好.体育选修课是高校课外体育锻炼的一项重要组成部分,更是三、四年级女大学生在没有了体育必修课后续参加锻炼的最好选择.结果表明,三、四年级女大学生选择体育选修课的人数未超过半数,但三年级选修的人数超过四年级,在选修的体育课中,选择实践课的多于理论课,说明她们更喜欢室外运动.

表5 选修体育理论课的原因(N=160)

人数	理论指导实践	兴趣爱好	增长见识	拿学分	其它
160	18.8%	33.3%	10.4%	16.7%	10.4%

由表5可看出,在选修体育理论课的原因中,女大学生选择“兴趣、爱好”的最多,占33.3%,其次是“运用理论,指导实践”的占18.8%,拿学分的占16.7%，“增长见识”和其它原因的各占10.4%.选修理论课的原因中,“兴趣爱好”占大多数,但真正的因为想“运用理论指导实践”的占18.8%,表明还没达到体育理论选修的目的.

3.5 影响女大学生参加课外体育锻炼的原因

表6 影响女大学生参加课外体育锻炼的原因(N=1 440)

年级	没有考试压力没有 必要锻炼	没有伴 不好意思	没有场 地器材	生理 惰性	就业压 力、忙着 找工作
三年级(%)	20%	9.7%	30.3%	40%	
四年级(%)	18.5%	9.2%	23.8%	27.7%	20.8%

由表6中可以看出,三、四年级女大学生中,影响她们参加课外体育活动的主要原因:一是“生理惰性”,在进入青春期后,由于机体分泌不稳定,神经系统对肌肉协调指挥能力趋于下降,使动作不够协调,害羞、爱美、怕苦、不愿在大庭广众之中从事体育活动,特别担心自己在运动场上出丑,加上月经周期的一些生理反应,喜静不喜动,对体育锻炼的热情不高,参加课外体育锻炼成为她们的心理负担。而在四年级的女大学生中,就业压力、忙着找工作,没时间占第一位,由于现在就业形势不容乐观,为了能有一份稳定、满意的工作,她们的部分时间都花在找工作上了,所以要锻炼的时间相对偏少。而位于原因第二的在三、四年级中均属“没有场地、器材”分别占了30.3%和20.8%。可见场地器材不齐全严重影响了她们参加课外体育锻炼的积极性。女生普遍反映,自己喜欢的运动场地难,借器材更难,许多器材、设施自己买不起,要不就是要收费,激发不起锻炼的欲望。三是在没有了体育必修课,没有考试压力后,对锻炼有所放松,“无病即健康”的旧观念在这些学生当中仍存在一定市场。四是没有伴不好意思,要改变这种现状,应有意识培养三、四年级女生的体育意识、健康意识、组织和社交能力,使她们的综合素质得到培养和提高,适应未来社会的需要。

3.6 课外体育锻炼对参加工作作用的认知态度

表7 工作后是否坚持体育锻炼情况调查表(N=1 440)

年级	会坚持锻炼	不会坚持锻炼	不一定
三年级(%)	34.7%	12.5%	52.8%
四年级(%)	35.4%	10.8%	53.8%

有句话说的好:“身体是革命的本钱”如果不经常参加锻炼,工作中怎么会有强健的体魄,如果身体病恹恹的,怎么会有精力去完成自己的工作。表7中可以看出,两个年级的情况差不多,毕业后“会坚持参加锻炼”的都占百分之三十几,而“不一定会坚持锻炼”的占百分之五十几,这充分说明终身体育锻炼的观念还没有深入我校女生心里,对课外体育锻炼

的认识不够,这就要求在大学一、二年级就要经常对学生进行课外体育锻炼的目的、意义的教育,培养其正确的体育观、世界观,让学生逐步建立起终身锻炼的体育意识,养成终身锻炼的习惯。三、四年级时学校应通过一些专题讲座来引导女生加强课外体育锻炼,使学生毕业走上工作岗位后,可以成为单位的体育骨干,从而使高校体育与社会体育有机结合起来,推动全民健身的有效开展。

4 结论与建议

4.1 结论

1) 江西高校三、四年级女大学生中,参加体育选修课的女生较多,但基本上是出于兴趣爱好,特别是参加体育理论选修课中,真正“运用理论去指导实践”的人数较少,没有达到开设体育理论选修课的目的。

2) 健美操与形体训练,羽毛球等一些趣味性高,又较流行的体育项目是三、四年级女大学生课外体育锻炼的首选内容,一些跆拳道等新兴体育项目逐渐得到三、四年级女生的喜爱。反应了女生的消费观念正在发生变化,“花钱买健康”“花钱买开心”正悄悄进入校园。

3) 根据调查,约有50%的三、四年级女大学生参加课外体育锻炼的价值取向是娱乐、丰富课余生活,锻炼身体,保持身材,促进健康、结交朋友、缓解就业压力等,这充分说明进行课外体育锻炼已成为我校一部分,三、四年级女大学生课余生活的重要方式。

4) 高校三、四年级女大学生的生理惰性、就业压力、缺少场地器材、没有考试压力等是她们参加课外体育锻炼的制约因素。

4.2 建议

1) 高校体育部门与有关职能部门要加强对课外体育活动的组织与管理,制定课外体育锻炼的制度和计划,采用各种形式引导女生积极参加课外体育锻炼。同时加大体育理论课学时数,使女生充分了解女生青春期生理、心理卫生,重视加强女生体育教学及课外体育锻炼。

2) 高校应组织开展专题讲座,着重介绍体育基础理论知识及一些体育运动的基本规则和裁判法,让学生能看得懂一些比赛,尤其是女子解剖生理特点和体育锻炼对将来学习、工作、生活的重要性,消

除某些女生以静为美的观念.

参考文献:

[1] 赵建斌,白冰,赵云鹏.高校女大学生课外体育锻炼现状的调查与分析[J].内蒙古民族大学学报,2004,(1):109-112.

[2] 蔡华,于继岭.对师专二年级女生体育锻炼现状的调查与分析[J].平顶山师专学报,1997,(5):34-35.

[3] 罗建英,范敏.杭州师范学院女生体育健身状况的调查和分析[J].杭州师范学院学报,2001,(2):59-62.

[4] 唐祖燕,梁甲红.广西高校女生课外体育锻炼现状的调查与分析[J].广西师范学院学报 2004,(6):122-125.

Analysis of the Current Situation of Extracurricular Sport Activities Among College Girl Students of Three and Four Grade in Jiangxi Province

DENG Wei-quan

(The Physical Education Institute East Jiaotong University, Nanchang 330013, China)

Abstract: By means of documents and Questionnaire, the present situation and effect of extracurricular physical training of girl students are shown in this paper, and a series of factors of participating in physical training in spare time are investigated and analyzed. Some opinions and solutions to the existing problems are also put forth in this paper.

Key words: colleges and universities of Jiangxi; girl undergraduate; extracurricular sport activities; investigation