大学生课外体育锻炼现状调查与研究

邹 恒

(湛江科技学院, 广东 湛江 524000)

摘要: 近几年, 随着国家对大学生体质健康的重视, 大学生群体也开始重视课外体育锻炼。课外体育, 意思是体育课堂以外的体育锻炼行为, 是体育课堂的延续, 是学生自主意识锻炼的体现, 对学生的身体健康以及人生观有一定的作用。大学体育的发展好坏, 直接影响着社会体育的发展。因此调查大学生的课外体育锻炼现状, 找出影响大学生参加课外体育锻炼的因素, 重视其中存在的问题, 并加以改良修正, 对学校校园体育文化的建设, 以及学生身心的健康都有重要的意义。本文随机选取了广东省湛江市内 3 所普通高校进行研究, 随机发放调查问卷, 对目前大学生课外体育的锻炼现状进行调查, 对影响其锻炼的因素进行分析, 找到符合大学生课外体育锻炼的途径和对策, 给大学生课外体育锻炼的研究提供数据支撑。

关键词: 高校; 课外体育; 现状

随着社会经济的日益发展, 大学生的自我提升意思逐渐加强, 随之而来的压力也就越来越大。学习和就业的压力, 需要靠体育来缓解和释放, 普通高校的体育课开设具有一定的局限性, 而且体育课堂内的内容也需要延续, 课外体育对此进行了比较好的弥补, 让学生能在运动中实现自我价值, 调节心理压力, 轻松愉快的体育活动能放松心情。为了提高学生身体健康度, 达到国家学生体质健康标准, 必须重视课外体育锻炼在校园的开展。

一、研究对象与方法

(一) 研究对象

本文以广东省湛江市 3 所普通高校大学生作为研究对象, 发放问卷 250 份, 回收 212 份, 回收率为 84.8%, 其中男性 122 人, 占 57.5%; 女性 90 人, 占 42.5%。

(二) 研究方法

1. 文献资料法。查阅了国内外相关期刊及相关学科基础理论书籍; 对课外体育锻炼方面的相关资料进行搜集和整理, 为本文研究提供充分的理论依据。

2. 问卷调查法。采用问卷调查形式, 对广东省湛江市 3 所高校进行随机问卷发放, 并对回收的问卷进行统计分析。

3. 数理统计法。数据分析采用 SPSS、Excel 进行。

4. 逻辑归纳法。运用逻辑学的知识与方法, 进行分类归纳与对比分析。

二、结果与分析

(一) 大学生自由时间调查

本文所指的自由时间是大学生在完成所有课的内容后, 除去一切必要事情所需花费的时间后, 可供个人自由支配的时间。自由时间的充裕是人类社会进步的标志, 是参加课外体育锻炼的前提之一。

表 1 自由时间 (每天) 统计一览表 (%)

时间	大一 N=44	大二 N=36	大三 N=60	大四 N=72	合计 N=212
0-30min	4	1	4	2	11
1h	8	4	12	10	34
1.5h	14	12	12	22	60
2h 以上	18	19	32	38	107

调查中发现 (见表 1), 拥有自由时间有 2 小时以上的学生有 107 人, 占总数的 50.5%, 超过半数。有 1 小时以上自由时间的同学 201 人, 达到总人数的 94.5%, 说明大部分学生拥有参加课外锻炼的时间。从年级分布上看, 高年级的同学自由支配时间比低年级同学要多, 这符合一般高校的课程设置。因为高校课程设计的密度一般是一二年级比较多, 三四年级比较少, 充分考虑高年级学生的考研、考公以及考证的要求, 留出更多的自由支配时间。随着国家对大学生体质健康要求的不断提高和重视, 各级政府机关以及各高校对学生体育锻炼的重视力度越来越大, 这就给学生参加体育锻炼, 以及课外体育锻炼的发展提供了更多的可能。

(二) 大学生参与课外体育锻炼的动机

调查统计显示 (见表 2), 有 60%-70% 的学生参加课外锻炼出于健康的目的, 证明大学生群体已经对自己的健康状况有一个很明确的了解, 这是一个非常好的现象, 毕竟身体是从事一切活动的基本条件。女生有 50%-60% 选择对身体的管理方面, 说明, 女生除了健康以外, 开始注重身体管理, 不仅仅需要满足健康的要求, 也需要达到“美”的目的。男生对提高自己的运动能力方面的选择率也比较高, 因为大部分男生还是喜欢运动的, 追求运动带来的快感和荣耀。

表 2 课外体育锻炼动机表 (%)

选项	男 N=61	女 N=45	合计 N=106
预防疾病与增进健康	67.6	60.1	63.9
提高自己的运动能力	42.7	19.3	31.2
扩大社会交际圈	28.1	12.8	20.6
消遣娱乐	58.4	52.4	55.5
塑造完美身材	16.2	56.7	36.1
享受运动后的快乐	20.8	17.3	19.1
丰富生活情趣	26.9	21.9	24.4
其他理由	8.3	1.2	4.9

(三) 大学生课外体育锻炼活动频率

表 3 大学生体育活动频率 (%) 每周

次数	总体	大一	大二	大三	大四	男	女
0	18.8	24.8	23.3	12.0	13.1	12.2	25.7

1次	24.9	27.1	29.1	22.4	19.4	25.4	24.4
2次	22.4	22.5	23.3	21.6	22.4	20.4	24.6
3次	21.6	16.3	15.7	27.4	29.7	26.1	17.0
3次以上	12.2	9.3	8.5	16.6	15.2	15.9	8.3

每周参加体育锻炼的次数是对大学生体育自主意识和体育锻炼习惯的养成的一个了解。从表3中的数据看出,大学生课外锻炼的频次相对较少,每周参加课外锻炼大于3次的同学只占12.2%,甚至还有18.8%的同学一次都没参加课外锻炼。课外锻炼3次以上的同学中,高年级的学生居多,男生居多。这也比较符合高校课程的密度分布。低年级的学生参与课外锻炼较少,跟课程的分布有关。从性别上看,男生参与课外体育锻炼的频次略高于女生。由此可见,被调查的学生,尚未对体育运动有足够的重视,对体育锻炼的行为与习惯还未形成规律。

(四)大学生课外体育活动的时长调查

由表4统计数据得出,从年级分布上看,参加课外体育锻炼时间比较长的多为高年级学生,锻炼时长在两小时以上的达到了将近总人数的30%,而低年级的学生仅占10%~20%,差异比较明显。而在性别分布上,超过一小时以上的锻炼人数男生要高于女生的数量,在低于半小时的锻炼时长上,女生数量明显增多。说明,男女生的锻炼需求和锻炼目标存在差异,所以锻炼时长有明显不同。综上,从锻炼效果角度上来看,学生总体锻炼时长还存在不足。

表4大学生每次参加体育活动的时长(%)

	总体	大一	大二	大三	大四	男	女
0-30min	28.1	33.3	33.2	21.6	22.4	20.8	35.6
30-60min	27.4	29.1	27.8	26.1	26.1	25.0	29.9
1-2h	24.0	24.8	25.6	22.4	23.0	27.9	20.0
超2h	20.5	12.8	13.5	29.9	28.5	26.3	14.5

(五)大学生课外体育锻炼活动场所

从表5看出,校内可进行锻炼的免费场地比较受欢迎,超过7成的学生在选择锻炼场地的时候更倾向于免费的场馆。只有2-3成的学生会选择校内收费的场地进行锻炼。由此可见,学生在体育锻炼的消费观念上,还比较薄弱,不愿意在体育锻炼上进行消费投资。当然也会有体育项目的考虑。从性别分布上看,女生选择在校外收费场馆运动的人数要略高于男生,说明学校内部的体育场地及设施还存在很多不足。女生大部分喜欢跳舞,而学校在课外并没有提高班以及培训班开设,而体育社团又缺少专业的教练进行锻炼指导,所以大部分女生想接受更专业的指导的时候就会选择校外收费场馆。男生参加课外体育运动的项目,大多为球类,一般高校的球类场地场馆比较充裕,学生在校内免费场地就能满足锻炼需求,所以外出锻炼的人数相对较少。

表5大学生课外体育锻炼运动场所调查一览表(多选)

	中选率	排序	中选率男	排序	中选率女	排序
学校免费场馆	72.1	1	76.2	1	67.9	1
学校收费场馆	48.8	3	46.3	3	51.3	3
校外免费场馆	37.0	4	34.1	4	40.0	4

校外收费场馆	27.0	5	21.5	5	32.8	5
校园空地	62.7	2	72.7	2	52.3	2

三、影响因素

(一)大学生课外体育锻炼需求与高校体育场地设施

由表6可以看出,50.4%的学生对目前学校的场馆持满意态度,表明目前高校体育场馆的设置还需要继续调配,部分场地需要修缮和建设,需进一步改善和提高。学校方面需要在场地项目的调配方面进行协调,尽可能的因地制宜建设学生需求的场地。

表6大学生对现有体育场地设施满意度一览表(%)

	中选频率	中选频率男	中选频率女
基本满足	32.6	28.2	37.2
完全满足	17.8	12.9	22.9
不能满足	40.7	47.6	33.5
很不满足	8.9	11.3	6.4

(二)经济因素

虽然高校内,大部分场地都是免费使用,大部分学生都能得到课外锻炼方面的满足,但是,出于场地维护和安全方面的考虑,还有部分场地项目需要自费。比如游泳和健美操,这些需要聘请专业的教练和救生员,所以进行了成本收费。但是学生大部分经济做不到独立,还需要家庭支持,经济不具备独立性,在体育消费上大部分依赖家庭。家庭条件优越的同学的体育消费意识和能力要相对比较优越一些,那么,可选择的课外体育锻炼的项目就更丰富一些。所以经济消费能力也是影响学生参加课外体育锻炼的因素之一。

四、结论和建议

根据学生喜爱的运动项目,学校需要投资建设更多的场地。此外,还需要提高体育场地的利用率,适当降低体育场地的收费标准,以保证大部分需要锻炼的同学能参与其中,满足大部分同学的锻炼需求,提高学生课外体育锻炼的满意度和锻炼效果。引导大学生因地制宜参与课外体育锻炼和生活。在运动中享受课外体育锻炼的乐趣。我们应该重视校园体育文化建设,加大课外体育锻炼的宣传力度,宣传课外体育锻炼的内涵和意义,多举办课外体育活动,让学生能感受到课外体育锻炼的氛围和魅力,让学生感受到体育锻炼的精神熏陶,从自主意识上主动参与课外体育锻炼,这样才能让锻炼更高效,让学生在不知不觉中拥有健康的体魄,为终身体育打下坚实基础。

参考文献:

- [1] 谢欢.大学生课外体育锻炼行为特征分析[N].中国社会科学报,2022-11-25(011).
- [2] 孙琴.普通高等院校课外体育活动锻炼创新研究[J].当代体育科技,2022,12(29):99-102.
- [3] 杨耿胤.大学生课外体育锻炼指导策略[J].佳木斯职业学院学报,2022,38(01):152-154.