

江西省女大学生闲暇体育活动现状调查与对策分析

肖 城

(南昌应用技术师范学院 江西科技师范大学, 江西 南昌 330100)

摘要: 随着素质教育进一步的贯彻与实施,大学生的课余时间也变得更充裕,有着更多的时间参与到体育活动中,体育意识得到了增强,高校也逐渐重视学生的课余生活。本研究对我省女大学生闲暇体育活动现状进行调查分析并提出相应的策略,目的在于为女大学生创建积极的闲暇体育文化生活,丰富女大学生的健康、科学、快乐的闲暇体育生活,以促进全民健身的开展以及为深化教学改革提供参考依据。

关键词: 女大学生; 闲暇体育; 体育活动

一、研究对象与研究方法

(一) 研究对象

本研究以南昌大学、井冈山大学、景德镇陶瓷大学、江西理工大学、新余学院五所高校的女大学生为调查对象,以她们闲暇时间参与体育活动的现状为研究目的。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

本文通过查阅大量有关女大学生在闲暇时间参与体育锻炼的论文资料、书籍等,为本论文的撰写打好基础。

2. 问卷调查法

针对本文的研究内容和研究需要设计问卷,对五所高校的女大学生进行问卷随机抽样,发放问卷400份,回收390份,其中

有效问卷390份,问卷回收率和有效回收率均为97.5%。

3. 访谈法

对江西省各高校的部分体育老师、专家以及在校女大学生进行访谈。

4. 数理统计法

利用Excel电子表格、SPSS22.0对问卷调查数据进行常规统计

二、研究结果与分析

(一) 江西省5所高校的女大学生闲暇时间参与体育的现状分析

1. 江西省5所高校的女大学生闲暇时间参与体育活动项目的现状分析

表1 选择情况

	羽毛球	跑步	健美操	排球	篮球	乒乓	武术	游泳	网球	其他
人数(N)	260	289	126	120	144	204	20	16	88	272
百分率(%)	65	73	29	30	36	51	5	4	22	68

从表1可知,她们选择项目最多的是跑步占73%,其他等占68%和羽毛球占65%也是学生选择较多的项目,因为这些项目简便易行技术简单,不需要教师指导,运动量和对抗性不大同时不受场地器材约束,且普遍。这说明了大学女生在选择运动项目是

集中化倾向较大,另一方面也表现出他们的课余活动项目的不平衡性。

2. 江西省5所高校的女大学生闲暇时间参与体育活动的方式选择

表2 选择情况一览

	单独	与家人	与同学一起	校内活动	社会活动	其他
人数(N)	42	24	346	14	10	28
百分率(%)	10.5	6	86.5	3.5	2.5	7

表2表明,女生结伴的体育活动形式较为常见占86.5%,促使她们进行这些闲暇体育活动的形式可能与珍视友情或者共同的爱好有关。其原因可能在于双人运动项目能够一起结伴参与,如羽毛球、乒乓球等;女大学生在闲暇时间独自一人参与体育活动的比例较小,更多的是热于陪同学一起。这反映了闲暇体育的自

主性,也突出了女生的个性发展。校内体育活动比较少只有3.5%,这说明学校体育部没能发挥其作用。因此,学校相关部门要注意对学生课外活动的管理,加强重视,把学生在校闲暇体育活动做到有组织、有制度、有管理。

3. 江西省5所高校的女大学生闲暇时间参与体育活动场所选择的清况分析

表3 活动场所选择情况分析表

	体育场馆	寝室	广场	校内空地	俱乐部	其他
合计	224	272	40	328	20	32
百分率(%)	56	68	10	82	5	8

可知表3,多数学生选择运动场所是校内空地占82%和寝室占68%。造成这种现象的原因可能是一方面高校对学生的扩招,

促使在校生变多,学校资源不能够很好地满足学生们的日常需要,另一方面是在于学校的管理措施不够完善,对于一些场馆的开放

和进入人员进行了限制,使学生没有足够的机会享受在场馆中锻炼的机会。在参加俱乐部的选项中只有5人选择,只占有5%的比例,这可能是因为学生们自身资金的原因,学生不能够有多余

的经费用于体育消费。

4. 江西省5所高校的女大学生在闲暇时间参与体育活动的动机分析

表4 女大学生在闲暇时间参与体育活动场所选择的情况分析表

	强身健体	形体	调心	娱乐	考试	增进交流	发展个性	其他
人数(N)	340	312	176	208	248	180	140	116
百分比(%)	85	78	44	52	62	45	35	29

分析表4,“强身健体”是女大学生选择最多的一项,有340人选择,占85%,这可以很好地说明大部分学生认识到了体育锻炼带来的好处,并且可以积极参与到其中;“体型”选项出现频次也相对较多,有312人选择,占了78%比重,说明许多女大学生认为体育锻炼能够塑造自身完美体型;在“考试”选项中有248人选择,占62%,说明一部分女大学生参与体育活动也是为了能够更好地通过体育考试。

5. 江西省5所高校的女大学生在闲暇时间参与体育活动行为形成的相关因素分析

大学生在闲暇时间段会热衷于参与体育健身活动往往有着其自身生活、学习以及个性特征的因数。本文通过问卷调查结果可知,学校、自身和经济因数是影响江西省女大学生闲暇时间参与体育活动主要因数。

表5 影响女大学生闲暇时间参与体育活动的因素统计分析表

	学习重	没场所	没氛围	怕苦	没意识	缺少辅导	没有同伴
人数(N)	260	284	244	176	164	116	272
百分比(%)	65	91	61	44	41	29	68

分析表5,影响女大学生闲暇体育行为形成的主要因素除了学习负担重外,运动场馆和运动器材陈旧、短缺、单一也已经成为目前突出的问题。在表5中,“没场所”占了91%的比例,这很能够说明目前大部分高校里面提供学生运动的场地、器材非常的缺失,一方面可能在于近些年学生数量的增多,更重要的一方面是高校不够重视,政策不够完善,以至于在一定程度上抑制了学生活动的积极性。在“怕苦”和“没意识”中也分别有176名和164名学生选择,说明还有一部分学生不能够克服自身因素而参与到体育运动中。“没有同伴”中有272名学生选择,说明很多学生参与体育运动都是一个人参与,积极性不高,很容易产生放弃想法,这也可能是因为部分女大学生缺乏独立自主性的原因。

三、促进女大学生闲暇体育行为的策略分析

(一) 加大学校体育教育改革措施

学校对体育教育改革能够很大程度上影响学生对体育的观念和意识。好的改革能够培养学生参与体育健身锻炼活动的意识,可以更快习得运动技能,提高学生参与运动的获得感和满足感,以提高学生参与体育的积极性,以达到学生终身运动的习惯。大学中闲暇时间较多,高校要有针对性和科学性地对学生闲暇体育进行管理,结合实际情况,尽量满足现代人身心发展的个体需要。

(二) 改善校园体育文化氛围

高校应当创造良好的体育文化氛围,在学校中展开各类体育文化或者娱乐活动,一方面监察管理,另一方面要发挥学生们自身的创造性,更好凸显出学生主导地位;应当举行各类适合于女性参加的体育活动,让女生能够更好地参与其中。

(三) 自身素质的提高

大学生在体育参与过程中,往往会因为体育知识限制、体育运动技能缺乏等因数而不能很好参与到锻炼当中。因此,女大学生应积极参加体育技术技能培训,积极努力地掌握1至2个运动项目的基本技术和锻炼方法,从而获得运动知识和增长她们的

兴趣。

(四) 社会的支持

要促使更多学生积极参与到体育锻炼中并成为一名合格的体育人口离不开社会各界的支持和帮助。国家和相关政府部门加大体育设施投入经费,各个社区建设更多的健身场地和器材,并能够很好地保证学生们随时使用,进而促使更多学生参与体育活动行为的形成。

四、结语

(一) 我省女大学生没有意识到闲暇体育的重要性

我省女大学生参加闲暇体育活动情况离学校体育工作要求还有一定距离,情况不容乐观,大部分女生没意识到闲暇体育的重要性。

(二) 体育场地器材缺乏,女大学生选择的项目单一

高校各类健身锻炼的场地和器材不能够很好地满足学生的健身锻炼需要,促使学生在健身项目的选择中较为单一。学生参与体育的主要是集中在跑步、散步等较为简单方便并对场地器材需求不高的项目。

(三) 女大学生在课余时间参与体育活动的动因相对简单在以上调查中可以得知,“强身健体”“形体”“娱乐消遣”是江西省女大学生在闲暇时间段参与体育活动的主要动因。

参考文献:

- [1] 王涛. 山西省高校大学生课外体育活动的开展与管理现状研究[D]. 太原理工大学, 2019.
- [2] 许柯. “互联网+”背景下高校课外体育活动管理模式构建研究[D]. 南京师范大学, 2019.
- [3] 杨浩男, 王珊珊, 谢青云, 张媛媛. 课外兴趣实践对大学生专业课程学习的影响[J]. 读与写(教育教学刊), 2018, 15(10): 83.
- [4] 魏昆仑. 我国普通高校课外体育锻炼研究文献综述[J]. 天津职业技术师范大学学报, 2017, 27(03): 75-78.