学生课外体育锻炼状况及对策研究

淦玉华

（四川工程职业技术学院， 四川德阳 618000）

摘要：随着人们物质生活的不断丰富，人们花在体育锻炼上的时间逐渐减少。尤其时网络娱乐、游戏等方面的发展，吸引了学生太多的注意力，导致学生在课外进行体育锻炼的时间越来越少。本文主要分析当前学生体育锻炼的状况，以及影响学生在课外锻炼少的几个因素，并基于两者提出改善的对策。

关键词：课外体育；学生；锻炼

引言：青少年身心发展阶段，每天保证充足的运动量对学生的健康发展有良好的促进作用。而从现阶段青少年教育中体育教学的开展情况来看，学生在课余时间内的体育锻炼量仍然严重不足，影响了素质教育下学校课余体育锻炼的开展。对于学生课外体育锻炼，学校与体育教师应给与充分的重视，根据青少年的身体素质与身心发展需求制定计划，鼓励学生更多的参与到课外体育锻炼中。

1 学生课外体育锻炼状况

1.1 参与课外体育锻炼时间不断变少

在对五年前学生课外时间活动内容，与当前学生课外时间活动内容对比后会发现，学生们参与体育锻炼的时间正在不断减少。在前几年，一到下课或放学时间，操场上、教室外，总是能看到学生奔跑、打球、参与体育运动的身影。当前虽然篮球场、足球场也经常有学生在打球，但不难发现运动的人数正在不断减少。很多学生在课余时间不是玩游戏就是上网，在校期间还好，放学回家后直接就“与世隔绝”进入了网络世界。

1.2 参与体育锻炼缺乏持续性

很多学生其实对锻炼并不排斥，只是很难持续性的进行锻炼。比如周一想起来要打篮球，就去打一场篮球。周二没想起来，就不再去了。在体育运动上缺乏长久的规划和坚持，最终导致学生虽然会想到要运动，但总是三天打鱼两天晒网。还有一些学生会头脑一热的制定一个锻炼计划，最开始进行的很顺利，但过几天后就失去了继续坚持的动力。不等锻炼计划顺利完成，就轻易的选择了放弃。只有极少数的学生能够坚持经常在课外时间进行运动锻炼，且达成良好的锻炼效果。

1.3 缺乏终身锻炼意识

很多学生在课外进行体育锻炼都很随心，即基本上不会去考虑自己要不要终身进行体育锻炼。比如，很多男生喜欢打篮球，于是他们经常会利用课外时间参加篮球活动，但问起他们在篮球上有什么规划或想法，很少有人会说想将篮球当做自己一生的爱好。喜欢篮球的很多，打篮球打的不错的也很多，但却很少有学生会为了成为一名职业篮球选手严格要求自己。在其他体育项目上也同样如此，学生运动多是因为当下想锻炼，需要进行体育锻炼，而不是因为体育锻炼是其养成终身锻炼计划的一部分。这就导致很多学生在进入大学或大学毕业后，没有了体育教师的严格要求，很快就放弃了体育锻炼。

1.4 以学生个人锻炼为主

除了篮球等各种多人运动项目外，很多学生一般都是自己进行体育锻炼。比如早起会在操场上看到很多学生在跑步，但这些学生并不是以团队的形式参与，多是出于个人意愿。在这种情况下，参与锻炼的个体，很有可能会成为班级内会宿舍内的“独立存在”。例如一个宿舍内只有一个学生每天早起跑步，久而久之这个学生就会成为宿舍中的“另类”，他会考虑自己是不是也可以不跑步。当他产生这种想法，或在课外锻炼中失去信心感到孤独的时候，如果没有人能够给予鼓励和陪伴，他很容易就会放弃在课外进行体育锻炼。没有人一起坚持，不需要对别人负责，这也是学生锻炼持续性低的一个原因。

2 影响学生课外体育锻炼的因素

素质教育的深入落实促使学校与教师的教育观念、意识发生了较大的转变，教学的目标和重心由从前单纯重视文化课成绩逐渐向学生的全面发展转移，对学生身心平衡发展的重视性有很大的提升。但受各方面因素的影响,学生的课外体育锻炼仍然受到一定的限制，制约了学生身体的健康成长。结合大多数院校的体育教学现状来看，影响学生开展课外体育锻炼因素如下：

2.1 多方面的压力影响学生的课外体育锻炼

当前，虽然大部分学校对学生体育精神与素质的培养意识逐渐提升，但在学科课程安排上仍然以文化课程为主，即便课业量比以往有很大程度的减轻，但各科课程的课业任务累积到一起，还是会让学生无暇他顾。而在巨大的考学压力下之下，学生大部分的时间都用于学习上，占据了学生大部分的时间和精力，导致在学习之外很少有精力能够投入锻炼中。此外，紧张的学习也使学生的精神、心理变得敏感，家庭因素、环境因素、人际交往和日常生活与学习中遇到的问题等无时无刻都影响着学生的情绪，使学生更没有心情去考虑学习和问题以外的活动。

2.2 基础设施落后无法支持学生的课外体育锻炼

除了一部分专业的体育及相关学校、专业以外，大部分学校在体育基础设施的配备上都不够完善，无法为学生课外体育锻炼的开展做出足够的支撑。从青少年自身经济条件与体育锻炼意识来判断，大部分学生都不会在体育锻炼上投入大量的金钱；而在家少有的闲暇时间，学生更愿意做些轻松、自己喜欢的事上。由此来看，学生开展体育锻炼的最佳时间和场所都是在学校。但当前很多学校在体育基础设施的建设与投入上仍然有所不足，如篮球、羽毛球、排球、足球等场地、场馆仅仅为教学或校队开放，即便面向所有学生，在数量上也无法满足学生的需求。而除此之外的多样化项目设施更是凤毛麟角，影响了学生课外体育锻炼的开展和质量。

2.3 学生欠缺课余体育锻炼的意识

在大部分学生来说，体育锻炼仅仅是教学中的一部分，更像是需要完成的既定教学任务，很少有学生在体育锻炼中感受到乐趣，因此对课外体育锻炼缺少热情。另外，虽然有一些学生对于体育锻炼有一定的兴趣，但由于很多体育项目需要多人共同参与，学生很难找到一起参与的同伴，由于不具备充足的条件，学生大多时候只能选择放弃，选择其他项目，久而久之丧失了参与课外体育锻炼的兴趣。造成这种情况的主要原因在于学生对体育锻炼的认识不够正确，认识不到课外体育锻炼的重要性，缺少从体育锻炼中汲取知识的意识和能力，不利于学生综合素质的培养。

2.4 受家长和教师态度潜移默化的影响

目前，大部分学校的教学评价体系中，体育教学及学生身体素质、体育素养评价所占据的比重较少，因此班主任及家长对于学生自主锻炼意识的培养不够重视，学生往往在班主任和家长的要求下投入更多的学习。久而久之，在班主任和家长这种态度的影响下，学生的观念也朝着“重文轻体”偏移。在这种学习观念和生活态度下，学生很少会选择主动参与到课外体

育锻炼中。

2.5 受网络因素影响

当前社会网络技术的发展为人们带来了极大的便利，但网络中信息驳杂，网络游戏带给人的感官和心理刺激很容易使青少年沉迷，如果家长和教师不能正确的引导学生使用网络，不止会影响学生的学习成绩，还会为他们的心智成长、身心平衡发展带来不利的影响。在我们生活中就有许多学生因为玩游戏，有大部分时间沉迷其中，坐在电脑前或低头玩手机，久坐之下使身体越来越不健康，意志消沉，还使学生们活动的范围和区域越来越局限，更不愿意运动锻炼。

3 学生课外体育锻炼对策研究

3.1 通过创新教学改变学生对课外体育锻炼观念

通过对众多院校体育教学情况展开调查后能够看出，当前大部分学校学生参与课外体育锻炼的整体状况虽然还不错，但受到传统教育观念的影响，对学生自主锻炼意识、体育精神及观念的培养仍缺乏力度。虽然很多学生在学校期间能够保证一定的运动量，但这主要得益于学校环境和条件的影响，大部分学生还没有形成“终身体育”这一观念，因此在体育教学任务之外的其它时间里，学生很少会选择主动参与体育锻炼活动。对此，教师和家长需要以引导的方式对青少年这一错误的认知加以纠正，在日常教学中渗透与体育精神、身体健康意识等相关的内容，引发学生的兴趣，帮助学生建立“终身运动，健康第一”的意识。

例如，体育教师可以在平常的课堂教学中，为学生播放一些视频片段，视频的内容要与体育项目、赛事有关，如体操运动、游泳、排球等运动，让学生们通过这种方式看到优秀体育运动员身上所具备的体育精神和坚韧、拼搏的特质，从而产生对体育运动的热情。只要学生的兴趣被激发出来，他们会更加愿意将自己的课余时间投入到体育锻炼中，当作是一种乐趣、一种成长过程中必要的选择，而不再是将其视为既定的教学任务去应付、敷衍。

3.2 实现课堂教学和课外体育锻炼的联合

学生之所以在课外很少进行体育锻炼，主要是其没有形成在课下进行体育锻炼的意识。体育教师可以将课堂教学可课外体育锻炼进行联合，将课外体育锻炼作为体育教学的作业，逐渐培养学生在课外进行锻炼的意识。比如在学习篮球的时候，教师就可以通过平均分组的方式，将班级内的学生分别分成几个小组（女生和男生分开分组）。之后以七天为期限，在七天后组织班级内的篮球比赛。比赛的评价方式主要分为三部分：第一，课堂的练习和与教师的沟通；第二，课外的练习时间、次数、强度、参与人数、进步空间；第三，最终比赛的得分。这样就将篮球教学和课外锻炼紧密的结合到了一起，学生想要赢得篮球比赛，就必须在课堂上好好听讲，与老师一起讨论适合本战队的战术。还需要在课下最大化的延长练习时间和次数，确保小组内的每个成员都能参与进来。否则即便本队成员篮球打得再好，最终赢下了比赛，综合得分排名低，依然不会成为篮球比赛的第一名。

除了这种比赛外，教师还可以将学生课外锻炼纳入体育考测范围。比如评价学生一周内体育锻炼的次数和时间，达到规定的标准，则加分；若未能达成教师制定的课外锻炼标准，则扣除相应的分数。这种方式虽然具备一定的强迫性，但也是快速帮助学生加入到课外锻炼的有效方法之一。

3.3 加强对课外体育锻炼活动的组织和策划

体育教师可以通过丰富课外体育锻炼的方式，使学生的课外体育锻炼变得丰富有趣，通过组织各种活动的方式，吸引学生主动参与到课外体育锻炼中来。第一，活动形式和内容不局限于体育教学中的内容，而是增加一些有趣的户外拓展。这样学生就不需要重复练习某一项运动，而是可以在各种活动和任务中完成锻炼。比如可以制定一个拓展计划，根据学生的喜好制定各种活动，将体育项目巧妙的融合进去。并制定各种规则和积分机制，让学生以团队的形式参与拓展。这样学生为了本团队的积分和荣誉，会更加认真的参与每一个项目。教师可以学期、年为期限，展开比赛，每个月、学期、年，都评价最佳团队，让课外锻炼成为学生心心念念的活动；第二，多在学校组织一些有趣的校内运动项目。比如每天早上评选跑步最快的人、跑圈数最多的人等，每个月评选连续跑步天数最多的人等。除此之外，也可以设置丰富的锻炼内容，比如设置各种体育小游戏，让课外体育运动变为一件有趣的事情。教师可以尽可能多的设置多人体育运动，以让学生在锻炼中找到志同道合的朋友，能够一起参与锻炼，一起坚持，相互鼓励。

结束语：

综上所述，青少年教育阶段，学生身心的平衡发展至关重要。而受众多因素影响，很多学生对于体育锻炼缺少正确的认识，在课余时间里，很少会自愿参与到体育锻炼中。对此，教师需要在课堂教学中渗透体育精神的培养，促使学生转变错误的观念，将课堂教学与课外体育锻炼相关联，组织丰富的课外体育活动，为学生创造更多课外体育锻炼的时间与机会。

参考文献：

[1]葛明扬. “四微”理念影响小学课外体育锻炼的效果研究[D].河北师范大学,2018.

[2]孙晓洁.石家庄市白佛小学课外体育活动组织形式与内容研究[D].河北师范大学,2018.

[3]张科峰.新乡市城区中小学“每天锻炼一小时”开展现状研究[D].河南科技学院,2018.

[4]周妙.渭南市城区小学体育教学现状及对策研究[D].陕西理工大学,2018.

[5]孙辰立.乐山地区普通高校课外生态体育锻炼的调查分析及个案实验研究[D].西南交通大学,2018.

[6]刘雪莲.高校大学生体质健康与课外体育锻炼现状调查及对策研究[J].科技经济导刊,2018,26(03):130+132.

作者简介：淦玉华；正教授、四川工程职业技术学院，研究方向：体育教育与训练、