

中小學生体育锻炼兴趣与习惯培养的探讨

张宏伟

(辽宁省阜蒙县阜新镇学校 辽宁阜蒙 123100)

摘要: 作为学校体育的重要组成部分, 课余体育锻炼是学校体育在课堂教学中的延伸和扩展, 是学校体育的重要实现方式, 它的作用日益重要与突出。因此当前急需解决的问题就是如何在中小學生课余体育锻炼中调动积极性, 鼓励学生积极参与。只有提高学生的健康状况, 将来才能更好的应对社会生活中的各种挑战。

本文主要通过调查研究及分析总结辽宁省阜蒙县中小學生课余体育锻炼的运动状态和参与情况, 对该县中小學生的生活状态做一些探索, 并根据理论和实践基础, 更好地引导学生组织课余活动并参与其中。

关键词: 中小学; 体育锻炼; 兴趣; 习惯培养

1 中小學生课余体育锻炼现状调查分析

本次调查以问卷形式展开, 共发放 150 份, 收回 130 份, 其中 30 份无效, 100 份有效, 有效问卷中女生 38 人, 男生 62 人。

1.1 中小學生参加课外体育锻炼的周次数和时间

大多學生都有参加课余体育锻炼, 每周参加 1-2 次的最多, 占 41%, 3-4 次的占 38%, 5 次及以上的只占 5%; 男生每周参加 3 次以上的比例明显高于女生, 女生则每周参加 1-3 次的较多; 数据显示女生与男生有显著性差异, 因此, 学校在课余体育锻炼过程中, 多关注女生参与的情况, 对她们加以积极的引导和激励。

从参与锻炼的持续时间来看, 每次锻炼 60-120 分钟学生人数占大多数, 120 分钟及以上的很少, 只有 6% 左右; 每次锻炼时间低于 60 分钟的女生人数较多, 高于 60 分钟的男生人数较多。女生运动时间明显比男生少, 学校教师要对此引起重视, 多鼓励女生参与运动, 让她们从运动中体会乐趣, 进而提高她们自主进行课余体育锻炼的意识和能力。

1.2 中小學生参加课外体育锻炼的主要内容

从男女生选择参加课余体育锻炼的项目来看, 他们的选择上有明显差别, 但也有共同点。男生的选择主要集中在乒乓球、羽毛球、篮球、足球、慢跑等; 女生主要是健美操、毽球、慢跑等。通过对比发现这些项目的共同点是场地与器材较方便, 普及率高; 差异则体现在男生大多喜欢篮球、足球等有集体性、对抗性的运动, 而女生多喜好健美操、慢跑等。出现这种差异的原因与男女生参加课余体育锻炼的目的有关。

1.3 中小學生参加课外体育锻炼的方式

许多男生的课余锻炼主要是他们自发组织, 这与他们的活动内容相关, 像篮球, 足球等, 都是群体运动, 需要多人参与, 组织起来相对容易。而女生大多是基于训练的目的参加培训班, 自发组织的较少。

2 影响中小學生参加课外体育活动的主要因素

2.1 影响中小學生参加课外体育锻炼的主要因素

2.1.1 学习压力

学习紧张是影响學生参加课余体育锻炼的主要原因之一, 这主要是受到应试教育的影响, 学校給學生布置了繁重的课外作业, 导致學生的课余时间被繁重的课业占据, 没有时间去锻炼。再者, 一些家长盼望孩子长大后出人头地, 給孩子报各种补习班, 孩子哪还有时间参加锻炼? 基于当前这种状况, 建议学校在保证學生文化课成绩的前提下多组织一些集体类的课余体育锻炼活动, 减轻學生在学习上的紧张压力。

2.1.2 家长影响

调查显示, 家长普遍都是比较支持孩子参加课余锻炼的。一方面家长清楚现在學生的学习压力大, 支持他们参加课外活动, 既锻炼身体又解压。另一方面, 部分家长以培养孩子特长为目的支持孩子参与运动, 如果刚好和孩子自身的兴趣相符, 在以后考学或就业选择上也会有助益。因此家长的支持是发展课余锻炼的关键因素之一。

2.1.3 社会体育设施设备

体育场地的规模和体育器材设施的类型是學生开展课余体育锻炼的重要保障之一, 这些会影响學生参加锻炼的运动项目和活动方式。调查显示, 58% 的學生觉得学校当前的体育场地、设施器材等不能满足他们锻炼的要求, 这严重影响了學生参加课余体育锻炼的热情。当前阜蒙县中小學生中男生参与的课余活动主要是篮球、足球、乒乓球、羽毛球; 女生参加的主要是羽毛球、健美操、毽球。这些项目有一定的对抗性和观赏性, 适合學生们锐意进取的精神风

貌, 因此较多人选择。學生选择的项目集中意味着对器材和场地也有着更高的要求。

2.2 影响中小學生参加课外体育活动的客观因素

表 1 影响阜蒙县中小學生参加课外体育活动的客观因素

原因	男生	女生	总计
自身兴趣	60	15	75
特长练习	2	22	24
锻炼身体	9	7	16

从上表可以看出, 影响學生参加课外体育活动的客观因素主要有自身兴趣、身体锻炼、特长练习三个。可以看出男生因兴趣参加活动的比例最高, 而女生特长练习占比高于自身兴趣, 不管是父母强制的特长报名, 还是自愿训练特长, 都说明女生都参加体育运动的目的性相对较强。

3 研究结论与相关思考

學生是祖国未来建设的核心人群, 需要特别关注。从调查结果来看, 學生课外体育锻炼现状影响其终身锻炼的意识与习惯, 而學生课外体育锻炼的参与率令人堪忧, 其原因有學生自身、学校等方面。对此, 我们建议从以下几个方面来提高學生课外体育锻炼的水平。

1. 加强校领导群体的引导、规范作用

校领导群体作为學生的管理者与引导者, 要对学生进行的课外体育锻炼活动高度重视, 将之作为日常体育课的延伸进行密切观察和指导, 最好能成立相关的机构, 制定管理与指导规则, 规范學生锻炼行为, 推动學生课外体育活动的展开。

2. 积极举办各种相关活动

学校应支持鼓励社会各界积极组织体育比赛, 以娱乐性、健身性、集体性吸引學生参与到课外体育锻炼的运动氛围中来。

3. 促使政府专项资金支持并开创新项目

促使政府加大对学校体育项目的资金支持, 学校也多开办一些对体育场地要求不高且受學生欢迎的体育项目, 减少部分体育项目流量。

4. 加强对學生兴趣的引导

尊重學生个性和需求, 开展独具特色的课余体育锻炼, 根据不同學生的个性、喜好和擅长, 让學生自主选择, 学校加以积极的引导和支持, 通过兴趣团体组织等方式鼓励學生自发的组织活动。

5. 通过各种途径进行宣传

通过举办健康周活动、建立健康咨询处、传播体育锻炼相关知识和讲座等, 推动學生形成良好的锻炼意识与习惯, 并在以后的人生道路上坚持下去。

参考文献:

- [1]高长茂. 沈阳市普通高校大学生课外体育锻炼调查与对策分析[D]. 辽宁师范大学硕士论文, 2011.
 - [2]金钦昌. 学校体育学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.
 - [3]戴兴鸿, 梁士雨, 赵开. 北京市海淀区中小學生课余体育锻炼现状的研究[J]. 湖北体科技, 2008, 27(5): 597-599.
 - [4]刘国川. 籍州市农村中学课余体育锻炼现状调查及对策研究[J]. 籍南师范学院, 2010(7).
 - [5]周登嵩. 学校体育学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2004.
- 作者简介: 张宏伟(1966年10月—), 男, 中共党员, 蒙古族, 辽宁阜蒙人, 毕业于鞍山师范学院, 大专学历, 辽宁省阜蒙县阜新镇学校, 中小学一级教师, 研究方向: 中小学体育教学, 曾获得辽宁省优秀教学论文二等奖。