

对沈阳市大学生乒乓球运动与羽毛球运动终身体育教育效果 的现状调查

张 博

盐城工学院 江苏省盐城市 224000

摘 要:通过对已公开发表的文献进行查询,结合问卷调查和数理统计等方法对沈阳市在校大学生参与乒乓球运动与羽毛球运动锻炼的现实情况进行分析,分析沈阳市大学生参与乒乓球运动和羽毛球运动的年龄分布、性别分布、运动参与度和体育场地条件等情况,分析可以提高大学生参加乒乓球运动和羽毛球运动量的主要因素。对大学生参与运动的现状进行分析与总结,并且提出合理可行的改善意见,为大学生终身体育和进行正确有效的运动锻炼提供指导意见,并推动乒乓球运动和羽毛球运动事业在大学生群体中长期积极的发展。

关键词:乒乓球;羽毛球;终身体育

前言:

第八次(2021)全国学生体质与健康调研结果显示,6-22岁学生体质健康达标优良率仅为23.8%,肥胖接近20%、近视率超过50%、不良体态等问题,仍没有得到有效遏制。学生身体状态特点为关节硬、肌肉软、身体协调性差,被总结为缺乏锻炼的结论。

20世纪末和21世纪初国家对终身体育思想开始重视,随着全民健身运动的推进,这一理念被更广泛地接受并应用于国家的体育政策中,成为国家倡导的全民健康和体育运动发展的重要方向。终身体育思想旨在通过体育运动的锻炼保持终身健康,培养良好的运动习惯,使体育贯穿一个人一生,促进身体、心理和社会的全面发展。

国家实施推广终身体育的第一种途径就是通过学校体育教育,培养学生的运动兴趣和习惯,塑造终身锻炼意识。在众多的体育运动项目中,乒乓球运动由于具有对场地面积要求小容易开展的特点。以及羽毛球运动具有由于容易上手体验,还具有一定的竞技性和趣味性的特点。且两种运动项目均为隔网类运动项目,非身体直接对抗均具有一定的安全性。就此,如何保证大学生群体对乒乓球运动和羽毛球运动有兴趣,研究如何提高大学生群体对乒乓球运动和羽毛球运动的参与程度。对提高大学生的身体素质有积极作用,同时巩固并拓宽了国家推广终身体育思

想的道路。

1、研究对象与方法

1.1 研究对象

在沈阳师范大学、沈阳医学院、沈阳工业大学、沈阳农业大学四所学校中12类专业,大一至大四4个学年的学生,每班40人,共1920人。

沈阳市是省会城市,经济相对发达,该地区的学校内及基础设施较为齐全。同时该地区共有42所高校,包含绝大部分学科内的专业,所以选择该地区进行研究具有一定的代表性。

根据中国教育部发布的《普通高等学校本科专业目录》(最新版为2020年修订版),本科专业划分为13个学科门类,由于第13个专业为交叉学科,所以从前12个有固定学科名称的专业中选取学生作为被研究的对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国知网等网站查阅了大量关于大学中体育运动项目发展方面的论文。

1.2.2 问卷调查法

设计相关调查问卷,针对发放调查问卷1920份,回收1850份,回收率为96.4%,有效问卷1790份,有效率为93.2%。

1.2.3 数理统计法采用 Excel 和 SPSS 软件对数据进行整理和描述统计分析。

2、结果与分析

表一，四个学年的学生参与乒乓球与参与羽毛球运动的分布情况（n=1790）

学年	大一 (乒乓球)	大二 (乒乓球)	大三 (乒乓球)	大四 (乒乓球)	大一 (羽毛球)	大二 (羽毛球)	大三 (羽毛球)	大四 (羽毛球)	其他 运动
人数(人)	125	107	72	36	143	215	125	90	877
百分比(%)	7	6	4	2	8	12	7	5	49

由上表可以看出参与乒乓球运动的群体随着学年的增加而降低，但羽毛球运动在大二学年的参与人数有所上升，而乒乓球运动人数在大二学年开始下降，体现两个项目特点的差异，羽毛球具有容易上手体验，大一学生通过公共体育课的学习后，在大二学年仍有部分学生保持参与羽毛球运动的习惯。且一片羽毛球场地内可容纳2-4人同时运动，相对于较小的乒乓球台，羽毛球运动更容易体现出其趣味性的特质，所以体现了更多学生来参与的情况。两种运动的参与人数在大三学年期间开始下降，原因之一是由于大三学年减少了公共体育课的安排，且部分同学开始了考研升学的复习准备，所以降低了参与运动的频次。两种运动的参与人数在大四学年期间急剧下降，可能是受到实习或就业等因素影响，需要比其他学年的学生抽出额外更多的时间和精力，出现参与运动人数大幅度下降的情况。

2.1.2 参与运动学生的性别结构

在参与乒乓球运动与羽毛球运动学生的性别分布情况的结果中可知，1790 个有效问卷中，参与乒乓球运动的男同学为 249 人，占总人数的 14%，参与乒乓球运动的女同学为 91 人，占总人数的 5%。参与羽毛球运动的男同学为 395 人，占总人数的 22%，参与羽毛球运动的女同学为 178 人，占总人数的 10%。选择参与其他运动的人数为 877 人，占总人数的 49%。两个项目中男同学运动人数多余女同学运动人数，参与羽毛球运动的人数多余参与乒乓球运动的人数。可见羽毛球运动的特质更容易被大学生接受。

2.2 参与运动的动机

2.2.1 身体健康与健身目标

大学生参与乒乓球和羽毛球运动不仅丰富课余生活，身体也会得到锻炼，尤其运动项目内的不同特性所带来的不同战术体验，也会使参与者从中体会到运动的乐趣。

2.1 参与乒乓球运动与羽毛球运动学生群体的基本情况

2.1.1 参与运动学生的学年结构

2.2.2 社交互动

乒乓球羽毛球运动通常是两人或者多人同时进行的运动，可以为学生们提供更多的社交机会，使他们通过运动增多彼此之间切磋与配合的次数，从而取得认识的机会并增进友谊。

2.2.3 兴趣爱好与技能培养

学生参与这类运动是出于兴趣的驱动，通过兴趣使自身多一项技能多一个特长，不断完善自身的综合素质，还会在技能提升的过程感受到成就感。

2.2.4 压力释放与心理健康

学生在繁忙的学业压力下，通过运动可以缓解压力和放松身心。乒乓球和羽毛球作为快节奏运动，可以较快的使运动者释放情绪，改善心态。

2.2.5 校园文化与活动推广

在一些体育成绩较好的传统名校，运动项目成为了该校的又一名片，所以校园内的运动氛围浓厚，学生们很容易参与进各式各样的体育活动中。

2.2.6 竞争与成就动机

很多具有拼搏精神的大学生非常喜欢挑战，乒乓球和羽毛球项目组织的比赛活动，深受学生们的喜爱，通过这样的比赛，学生们不仅体验了激烈刺激的比赛过程，还会从中获得荣誉并得到认可。

2.3 沈阳市大学生乒乓球运动与羽毛球运动开展的情况

2.3.1 学生每周参与乒乓球和羽毛球运动的频次

从学生每周参与乒乓球和羽毛球运动频次的统计结果内可以看到，1790 人中，每周参与一至二次运动的人数为 553 人，占总人数的 31%。每周参与三至五次运动的人数为 289 人，占总人数的 16%。每周参与六次以上运动的人数为 71 人，占总人数的 4%。每周零次运动或参与其他项目运动的人数为 877 人，占总人数的 49%。其中每周参与 1-2 次

运动的人数占比较高,但这其中包括了每周要参与一节必修体育课的学生,如果除去参与必修体育课的人数,参与运动的人数还会呈下降趋势,所以加强学生的运动意识的任务尤其重要。

2.3.2 学生参与乒乓球和羽毛球运动的比赛次数

对学生在两项运动中参赛经历的数据总结,1790 人中有 1-2 次比赛经历的人数为 173 人,占比 9.7%,有 3-5 次比赛经历的人数为 89 人,占比 4.9%,有 6 次及以上比赛经历的人数为 46 人,占比 2.6%,参与比赛的人数不足总人数的五分子一,学生参与比赛的次数太少,很难让学生全面的感受到体育项目内的独特魅力,降低了运动项目对学生的吸引能力,不利于提升学生对项目的喜爱程度。

2.3.3 学生参与乒乓球和羽毛球运动所选择的运动场地情况

表二,学生参与乒乓球和羽毛球运动所选择的运动场地情况(n=1790)

场地类型	只去学校体育馆	学校体育馆 + 室外场地	学校体育馆 + 社会俱乐部	其他运动
人数	827	28	58	877
百分比 (%)	46.3	1.5	3.2	49

通过表 2 的数据结果,参与两个运动项目去校园内体育馆的人数较高,选择室外场地的人数比例偏低,由于两个运动项目的特性所致,室外场地由于风力和温度等原因降低了运动爱好者的参与度。在社会俱乐部的参与人数位列居中,这里对社会俱乐部的运动环境和收费价格进行了了解,由于两个项目的社会俱乐部的发展方向不同,社会中的乒乓球俱乐部内设置教练去培训教学,教练使用的场地数量大于或者等于会员可使用的场地数量,社会中的羽毛球俱乐部场地使用情况是教练教学使用场地数量小于会员可使用场地数量。所以乒乓球俱乐部内的会员数量低于羽毛球俱乐部内的会员数量,如果去找教练练习又会涉及高昂训练费用的负担,一定程度上降低了学生去乒乓球俱乐部运动的动力。而羽毛球俱乐部的会员门票金额也是一笔不可忽视的花销,所以在校内运动的最佳去处首选学校内的体育场馆,由此反映出体育场馆的重要地位,是保证学生门开展运动,培养学生终身体育意识的重要基础。

结合学生每周运动频率的结果,参与比赛的次数,以及运动场馆的运动条件。大学生的体育课和学校内体育场馆的运动条件扮演着挖掘和培养学生运动兴趣和运动习惯的最重要的角色。使更多的学生通过体育课获取运动时机,

在课堂上获取的运动知识开始正式的了解体育运动,结合学校的各项体育文化节以及年度体育联赛等活动,使学生再次对体育运动魅力的多样性得以体验,提升学生对运动项目的喜爱,同时学校运动场馆的开放与维护保养是保证学生具备运动条件的基本保障。这样对学生进行循序渐进环环相扣的体育元素引导,势必会使学生对运动项目有更全面更清晰的认识,从而真正的了解这项运动,喜欢上这项运动。

3、结论与建议

3.1 结论

3.1.1 由于乒乓球和羽毛球项目自身的运动特性,参与羽毛球运动的学生比参与乒乓球运动的学生人数多。

3.1.2 不同专业内的男女比例分布不同,但参与运动的人群中男性居多。

3.1.3 从学生参与运动的频次和比赛次数等方面的结果来看,校园内对体育活动开展的广泛程度不足。

3.2 建议

3.2.1 丰富校园内体育教师的教学方式或手段,例如带领学生们参与社会内体育比赛的机会,或带领学生参与体育比赛的执裁工作,使学生体验体育运动中的不同角色。

3.2.2 在一些有体育专业学生的院校,可以引导校内具有社会体育指导员的乒乓球和羽毛球专项学生,在校内校外多对运动爱好者们定期进行公益指导,同时动员女性社会体育指导员带动女性运动群体的活跃度,增加参与运动群体内的女性人数,并以此为进行社会体育指导的学生们颁发相应的实习材料证明。

3.2.3 在校内加强运动项目所带来益处的宣传。同时增加举办比赛的次数,增加校园内的运动氛围。

参考文献:

- [1] 高千里.山东省高校乒乓球运动发展的现状及对策研究[D].中国石油大学(华东),2015.
- [2] 王道平.高校乒乓球运动发展的影响因素与优化策略研究[J].文体用品与科技,2021,(20):172-173.
- [3] 万帅.高校乒乓球运动的发展现状与研究[J].田径,2019,(07):44-45.
- [4] 张影星.探究高校乒乓球选项课对学生兴趣的培养[J].当代体育科技,2019,9(21):143-144.
- [5] 毛武洋.湖南省高校羽毛球运动发展现状与对策研

究 [D]. 湖南工业大学, 2019.

[6] 田永周, 李小坤. 高校大学生羽毛球运动现状调查与分析 [J]. 才智, 2020, (01): 20.

[7] 刘易斯. 高校羽毛球赛事市场化发展探究 [J]. 文体用品与科技, 2024, (16): 33-35.

[8] 张李娟, 韩涛, 马斯和. 高校体育开设羽毛球选修课程的建议及可行性分析 [J]. 武术研究, 2020, 5(06): 150-153.

个人简介:

张博 (盐城工学院 体育学院, 江苏省盐城市, 邮编: 224000)

张博 (1993.02), 男, 汉, 辽宁省沈阳市人, 硕士, 工作单位: 盐城工学院 体育学院, 助教, 主要研究方向为: 体育教学。