

doi: 12. 3969 / j. issn. 1672-0598 2010 03 029

体育选项课对大学生体育意识培养的调查研究*

彭 昕

(四川外语学院 体育部, 重庆 400031)

[摘要]本文采用文献资料法、问卷调查法对重庆市普通高校实行的体育选项课课程设置模式对大学生的体育意识培养相关性进行了详尽的调查研究,发现体育选项课对大学生课外体育参与、体育认知和锻炼习惯培养意义不明显,但与其体育技能培养、体育态度、体育意志等具有显著的积极作用。

[关键词]选项课; 体育; 意识培养

[中图分类号]G807 **[文献标志码]**A **[文章编号]**1672-0598(2010)03-0154-05

一、研究目的

通过调查研究了解大学生体育意识内容及其培养路径,探讨体育选项课与大学生体育意识的相互关系,期望建立更具科学性、合理性、实用性的高校体育课程设置模式。

二、研究对象与方法

1 研究对象:选择重庆市十所高校的大学生6 000名

2 研究方法:文献资料法、问卷调查法

根据重庆市高校体育选项课开设情况与大学生体育意识的具体内涵,设计出调查问卷表,并请相关专家进行有效性检验。共发放6 000份问卷,回收有效问卷5 910份,回收率98.5%。其中男生2 890份,女生3 020份。在调查设计中,兼顾性别差异、年级结构层次,向4个年级学生平均发放。

三、研究结果与分析

1 课外体育参与

(1)参与体育社团

体育社团是以体育运动为目的或活动内容社会团体,本文是指社会体育类社团的大学生体育社团。其主要功效就是发展成员在体育知识、技术、技能等方面的素质,表达成员的情感、能力,为成员寻找体育机会,以获得社会承认,实现自我。

在调查的2 890名男生中,参加体育社团的有1 120人,占38%,其中参与与选项课项目一致的体育社团的仅有320人,占11%;在调查的3 020名女生中,参加体育社团的有480人,占16%,其中参与与选项课项目一致的体育社团的有450人,占15%。一方面表明男生参与体育社团人数明显高于女生,但男女生参与与选项课项目一致的体育社团的积极性很低,说明体育选项课项目对学生的体育社团参与影响很小;另一方面,在参与体育社团的男女生中,女生参与与选项课项目一致的体育社团比例达到94%,而男生仅为29%,说明女生在参与体育社团时项目选择上较为专一。

(2)课余锻炼项目选择

课余锻炼是学校体育活动的重要组成部分,是大学生健康生活方式的重要内容,也是学生增强体质、提高运动技术水平的重要环节。良好的课内课外相结合对于培养学生的体育意识具有重要意义。调查显示课余锻炼项目与体育选项课项目一致的男生人数有1 850人,占男生总数的64%,其余1 040人相异的同学课余锻炼项目均选择乒乓球或羽毛球;3 020名女生中课余锻炼项目与体育选项课项目相同的人数有1 580人,占52%,相异有1 440人,相异的同学选择练习项目为乒乓球、羽毛

* [收稿日期] 2010-03-20

[基金项目] 四川外语学院2007年教学立项研究成果

[作者简介] 彭昕(1972-),男,重庆人;硕士,副教授,在四川外语学院体育部任教,主要从事体育法学、刑法学研究。

球、健美操或跑步,值得欣慰的是每位调查对象都有自己的课余锻炼项目。男生在课余锻炼项目的选择上较为倾向于自己的体育选项课项目,而女生的课余锻炼项目的选择是以适合女性的身心特征为出发点的项目。

2 体育技能提高

体育技能是完成体育技术动作的方法与能力,是大学生运动能力水平的重要决定因素。良好的技术能力是“运动美”感觉体验的直接来源,对于体育意识的培养具有重要意义。大学生体育技能的提高主要取决于体育选项课老师的运动技术水平与教学能力。在回答选项课对促进大学生运动技术水平与能力的重要性时,有 47% 的同学认为非常重要,42% 的同学认为重要。在对待目前老师的技术特点的态度上只有 23% 的同学选择全部模仿,77% 的同学认为只需部分模仿。这一方面说明现在的大学生学习上比较理性,具有自己的判断;另一方面反映出选项课老师的技术水平还需要提高。对于选项课老师的专项技术能力与技术教学水平的满意程度上,学生回答非常满意的占 47%,比较满意的占 45%。从总体上看,目前的选项课

在培养大学生的体育技能上起到了应有的作用,能满足大学生的体育技能需要。

学生对体育课外活动有意识地关注所选项目技术的创新,不仅说明了其自主学习的积极性,更反映出对该项目的学习兴趣与热情,并希望进一步提高自己的运动技能。在这一点上男女生表现出了较大的差异,82% 的男生表示时刻关注所选项目最新技术创新并学习之,而女生只有 60%。

3 体育锻炼习惯

(1) 课余锻炼频率

体育锻炼习惯主要体现在平常锻炼的次数上,平均每周保证三到四次或以上的体育锻炼对于增进健康、增强体质具有重要意义。从表 1 可以看出女生的锻炼次数集中于 1 到 3 次,占 97%,而 1 次的比例最大,占 40%,每周锻炼 4 次以上的根本就没有;男生锻炼次数分布较广,也主要集中于 1 到 3 次,占 73%,4 次以上的只有 14%,还有 10% 的同学不参与课余锻炼,这 10% 的同学均是选择武术选项课,这反映出重庆市大学生的课余锻炼次数较少。

表 1 男女生(人)每周课余锻炼次数

次数	1	2	3	4	5	6	7	0
男生	310	1 000	810	90	100	190	110	270
女生	1 200	1 020	710	90				

(2) 每次练习时间

每次课余锻炼持续时间长短是保证锻炼质量的前提,根据体育人口的定义标准,每次活动应在半小时以上,而教育部提倡的是“每天锻炼一小

时”。从表 2 中反映出重庆市高校大学生每次课余锻炼持续时间一小时及以上的女生人数占 59%,男生为 86%,男生体育锻炼的持续时间基本符合标准,而女生的练习时间还需要延长。

表 2 男女生每次课余锻炼时间

时间(小时)	0.5	1	1.5~2	2.5
男生(人)	390	600	1 350	270
女生(人)	1 230	1 410	210	170

(3) 参加锻炼途径

表 3 男女生参加课余锻炼的途径选择

途径	与陌生人交流	主动邀约同学	受同学邀约	参与集体组织
男生(人)	680	780	820	330
女生(人)	120	970	1 020	910

表 3 给出了参与课余体育锻炼的途径, 主动邀约同学与受同学邀约显示了锻炼的主动性与被动性, 属于结伴锻炼方式, 这种途径会受到锻炼伙伴的制约; 参与集体组织的体育活动有较好的集体意识, 但同时具有较高的被动性, 并且次数相对较少, 选择这种方式的女生远多于男生; 与陌生人共同进行锻炼就不存在以上弊端, 凸显了较好的锻炼主动

性与积极性, 还能结识到许多朋友, 对于保持体育锻炼习惯具有重要作用。男生选择锻炼伙伴时熟悉或陌生都差不多; 而女生一般不会轻易与不熟悉的人共同进行锻炼。

4 体育认知

(1) 所选运动项目的价值认知

表 4 大学生对选项课所选项目的价值认知

价值	强身健体	休闲娱乐	社会交际	强身健体与休闲娱乐	强身健体与社会交际	三者皆具备
男生(人)	420	730	0	630	270	840
女生(人)	440	440	0	1 330	0	810

体育认知是指通过如形成概念、知觉、判断或想象等心理活动来获取体育知识的过程, 它是体育意识的重要构成。在表 3 中给出了对所选项目价值认知的几种看法。强身健体、休闲娱乐、社会交际是体育运动最基本的功能价值, 大学生从自身的角度出发对所选项目进行价值认定时显得较为片面, 选择三种功能皆备的同学仅占 27%, 而对于社

会交际这一功能认识明显不足。我们都知道, 体育运动具有很强的互动性, 对人们的交往起到了很好的桥梁作用。选项课设置打破了原固定行政班上课模式, 来自不同系部的同学在一起上课为他们扩展交际面提供了可能。

(2) 参加体育锻炼的目的认知

表 5 大学生对参加体育锻炼的目的认知

目的	提高考试能力	提高身体素质	提高技术水平	满足项目兴趣	扩展人际关系	消遣打发时间
男生(人次)	310	2 120	1 100	1 000	930	500
女生(人次)	1 030	2 910	1 100	1 900	700	1 720

表 5 显示出了重庆市大学生对于体育锻炼目的的认知, 男女生均认为提高身体素质应排在首位, 接下来男生觉得提高技术水平、满足项目兴趣、扩展人际关系比提高考试能力、消遣打发时间更重要; 而女生将满足项目兴趣、消遣打发时间列为第二。此项结果表明重庆市大学生对参加体育锻炼的目的有了较为合理的认知, 并不是仅仅为了考试而锻炼。

(3) 了解所选项目相关基本知识的途径

重庆市大学生了解所选项目相关基本知识的

表 6 大学生了解所选项目相关基本知识的途径选择

途径	课堂传授 / 人次	同学交流 / 人次	书报杂志 / 人次	电视网络 / 人次
了解所选项目相关理论与规则等知识	3 600	4 400	2 300	2 900
了解所选项目锻炼方法	3 600	4 500	1 900	2 000
了解《大学生体质健康标准》	4 400	2 100	2 400	1 000
了解《全民健身计划》	3 300	2 700	2 900	2 300

路径选择见表 6。同学之间交流这种途径在帮助大学生了解所选项目相关理论与规则知识、了解所选项目锻炼方法上起到了很大的作用。课堂老师的讲授还需要进一步加强这两方面的内容, 不应只注重技术教学与提高。在宣传《大学生体质健康标准》《全民健身计划》上, 课堂还是占据了主导地位。其中书报杂志与电视网络也是大学生们拓展体育知识视野的积极路径, 体现出了他们学习的主动性。

5 体育态度

态度是个体对待外界对象(包括人和事物)较为稳固的,由认知、情感、行为意向三种成分构成的内在的心理倾向。其中,态度的情感成分是态度的核心成分,它是在后天的社会生活与活动中习得的,常常指具体对象。人一旦形成了某种态度,这种态度就会对他的行为产生方向性和动力性的影响。体育态度,是指个体对体育活动所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现。体育态度形成之后会对个体的体育参与行为及其效果产生重要的影响,它是体育活动动力调节系统的重要心理成分。在回答参与体育课与课余体育活动的态度中选择主动积极参与的同学占 83%,表现无所谓态度的有 17%;当缺少锻炼时,对于所选项目在身体上与心理上认为具有依赖感和必要感的男生占 94%,而女生仅占 58%;同样有 75%的男生经常关注所选项目的重大国际与国内比赛,而女生只有 22%,这也表现出男女差异;在对待所选项目有关的各种活动或比赛是否具有赞同感与支持感上,男女生表现一致,均有高达 92%的肯定态度。

6 体育意志

体育意志是体育意识的能动方面,是大学生自觉地确定体育锻炼的目的,并根据目的调节、支配自身的行动、克服学习中的困难,去实现预定目标的心理过程。众所周知,体育运动是一项艰苦的体力劳动,只有不断地付出意志努力,才能获得理想的锻炼效果。制定课余锻炼计划就是确定体育锻炼目的的体育思维过程,遵循计划才能有规律地进行锻炼,在这一点上男生按计划有规律进行锻炼的达 42%,而女生仅有 22%;在学习所选项目新技术遇到困难时,共有 30%的男女生选择反复练习精益求精,其余的 70%则认为反复练习达到考试标准就可以了,表现出有目的的锻炼意志水平;在所选项目竞赛活动中高达 91%的同学渴望超越自我

并努力取胜,且在所选项目竞赛活动中落后对手时选择顽强追赶更占到了 94.7%。以上结果说明在校大学生进行体育活动时在锻炼规律的养成上还需提高,而在体育锻炼意志品质上表现出了当代大学生勇于挑战自我、勇于克服困难的勇气。

四、结论

1 重庆市大学生在课外参与体育运动、体育锻炼习惯方面与体育课所选项目相关性不高,对于选项课项目兴趣并没有向课余体育活动中转移。

2 重庆市大学生在对所选项目的价值认知上还存有片面性,但对体育锻炼的目的认知具有合理性、科学性,因此,当前课堂讲授的内容应该增加所选项目相关理论与规则知识、锻炼方法等内容。

3 体育选项课对于重庆市大学生的体育技能提高、体育态度与体育意志培养具有重要作用。

[参考文献]

- [1] 卢元镇. 体育社会学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2001.
- [2] 全国体育学院教材委员会. 运动心理学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.
- [3] 王正树. 对大学生体育意识培养的调查与思考 [J]. 体育学刊, 2000(3): 98-100
- [4] 秦婕. 普通高校体育选项课发展现状的研究 [J]. 北京体育大学学报, 2005(6): 101-103
- [5] 王锐. 大学生体育选项课选项特征的研究 [J]. 北京体育大学学报, 2003(1): 103-104
- [6] 杨兴军. 重庆市大学生体育课堂学习成效现状调查与分析 [J]. 重庆工学院学报(社科版), 2008(11): 185
- [7] 姜明. 三峡库区城市社会体育指导员现状调查研究 [J]. 重庆三峡学院学报, 2007(5): 15
- [8] 杨辉. 社会转型期我国大众体育面临的机遇与挑战 [J]. 重庆交通大学学报, 2008(1): 90

(责任编辑: 朱德东, 段文娟)

A Correlational Study of Elective PE Course Setting and the Fostering of Sports Awareness of College Students

PENG X in

(Department of Physical Education, Sichuan International Studies University, Chongqing 400031, China)

Abstract By using literature and materials survey and questionnaire, this paper conducts a detailed correlational study of elective PE course setting and the fostering of sports awareness of college students in Chongqing and finds that elective PE courses have unobvious impact on college students' extracurricular sports participation, sports cognition and exercising habits, but do hold significance to the development of their sports skills, the formation of their positive sports attitude and cultivation of their sports willpower.

Keywords elective PE course, sports fostering awareness