

文章编号:1672-058X(2011)03-0327-04

# 云南省大学生缺乏体育兴趣原因及对策研究\*

张 娜<sup>1</sup> 徐 竹<sup>2</sup>

(1. 云南大学 体育学院, 云南 昆明 650091; 2. 云南民族大学 体育学院, 云南 昆明 650031)

**摘 要:**通过调查了解云南省大学生喜欢或不喜欢体育课的行为现状,探讨了云南省大学生缺乏体育兴趣的原因包含自身和外部两方面。自身原因是不喜欢体育运动,觉得体育运动对自己的学习不但没有帮助,而且还浪费时间和精力;外部因素在于学校的学习时间太紧,没有过多的时间去运动,并且体育课项目单调枯燥、体育场馆有限而导致大学生厌学,这是主要的客观原因,并依此提出相应的建议和对策。

**关键词:**云南省大学生; 体育兴趣; 对策研究

中图分类号:G807

文献标志码:A

学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和坚持锻炼的前提。无论是教学内容选择还是教学方法的更新,都应十分关注学生的运动兴趣,只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使学生在自觉、积极地进行体育锻炼。因此,在体育教学中,重视学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值地有效保证。在学校体育教学工作中,注意培养学生体育锻炼的意识、习惯与能力已经成为广大体育教师的共识和正在努力实践的目标。致使学生获取终生体育锻炼的能力及习惯,而这在很大程度上取决于体育锻炼意识的形成,这种锻炼意识的形成,与人的态度有关,构成态度的要素有认知、情感、动机,甚至还包含态度的外显形态及倾向性表现,一个不喜欢体育课的学生,必然会在体育课中表现出消极逃避的行为。

在体育课越来越受到重视的今天,还有学生不喜欢上体育课,每到上体育课和课外活动时间,总会找出种种借口向老师请假不上课或根本不到课堂上课。但如果学生对参加体育活动有了兴趣,他们就会把学习体育锻炼作为自身的需要,积极参与体育活动,克服主观困难。研究为广大体育教师寻找学生缺乏体育兴趣的原因提供参考,同时对于采取有效措施激发和培养学生的体育兴趣,调动学生在体育课或体育活动中的积极主动性具有一定的意义。

体育兴趣是现代体育的一种新思潮,这就需要学生在校期间形成良好的体育意识。掌握体育锻炼的正确方法,养成经常锻炼身体的习惯,关键在于学生时期是否有良好的体育意识。

## 1 大学生体育意识现状

所谓“体育意识”,从心理学角度看是指客观存在的体育现象在人们头脑中的反映,是人们对体育运动总的认识和看法。就大学生而言,是指他们在参加体育活动过程中对学校体育目标的认识,采取个人认为正确有效的方式以决定行为的心理活动。它的基本内容包括 3 个方面:体育认识、体育情感和体育意志。从这 3 个方面综合来看,当前大学生体育意识不容乐观。

### 1.1 体育认识方面

体育认识是指学生对体育的知识性和理性的追求。当前大学生对体育的认识总体上比较肤浅,体育知识掌握有限,对体育锻炼价值和意义了解不深。许多学生只知道埋头读书,认为“参加体育锻炼会浪费学习

收稿日期:2011-02-24;修回日期:2011-04-10.

\* 基金项目:国家自然科学基金(10871217).

作者简介:张娜(1977-),女,云南德宏人,讲师,硕士研究生,从事体育教育与训练研究.

时间”。随机抽查了云南省14所高校(云南大学、云南师范大学、昆明理工大学、云南民族大学、云南财经大学、云南农业大学、昆明医学院、昆明中医学院、西南林学院、红河学院、大理学院、曲靖师范学院、玉溪师范学院、楚雄师范学院)的5000名大学生,对他们进行问卷调查,结果发现:在大学生中,了解全民健身计划的占20.8%,只了解一些的占55.9%,不了解的占24.3%。全民健身计划已在全国范围内广泛宣传,但仍有一部分学生不了解,更谈不上对体育重要性的理解。毛泽东曾在《体育之研究》一文中说“体育于吾人实占第一之位置,体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”可见“体育第一”、“健康第一”的道理,现在许多学生还没有意识到。

### 1.2 体育情感方面

体育情感是指对体育的感受和评价。通过对大学生体育态度和体育锻炼频度调查发现:只有30.7%的学生对体育态度是积极的,26.7%的学生对体育态度处于中等水平,42.6%的学生未形成积极的体育态度。同时对这些学生的体育频度作调查:只有15.7%的学生经常参加(每周5次,每次30 min以上,包括体育课),54.5%的学生有时参加(每周2-4次),29.8%的学生很少参加。从以上两个调查结果可知,大学生中对体育的认识态度较被动,并参加体育锻炼的次数过少,而形成较深刻的体育情感的学生只占全体学生的1/5。

### 1.3 体育意志方面

体育意志是体育意识的能动方面,是学生自觉地确定参加的目的,并在确定的目的支配下,克服行动中的障碍、困难,以实现目的的心理形态,体育锻炼最根本的原则是要持之以恒。可是,许多大学生对体育锻炼缺乏恒心,常常“两天打鱼,三天晒网”,遇到困难不能克服,没有养成良好的体育锻炼习惯,而且意志力十分薄弱。大部分同学虎头蛇尾,对很少锻炼的学生来说,更别谈体育意志了,所以认为大部分同学在体育方面缺少动力,可见,这些学生在校期间的体育活动比较被动,没有形成良好的锻炼习惯,缺乏体育锻炼的自觉性和主动性,体育意识尚未形成,以至走出校门后,不能长期主动地参加体育锻炼。

## 2 当前大学生缺乏体育意识的主要原因分析

### 2.1 大学生自身因素分析

#### 2.1.1 大学生参与体育运动实践较少

实践是认识的来源,体育意识是人们在不断地参与体育运动中逐渐形成的。现在的大学教育因为就业压力大,使得多数学生不得不放弃体育锻炼,挤出时间学习专业课。除了每周两节的体育课,几乎没有其他的活动时间;另外,由于学校的场地器材有限,体育锻炼得不到很好的开展,部分学生参与体育锻炼受到影响。久而久之,学生的体育锻炼兴趣减少,更加不愿活动,如此反复,形成恶性循环。学生参与体育运动实践较少是体育意识难以形成的原因之一。

#### 2.1.2 学生参与体育活动以直接兴趣占主导地位

许多大学生对体育锻炼的目的和意义,体育锻炼价值认识不足,更不懂得体育锻炼是社会发展的需要。绝大部分学生参与体育运动活动是因为他们对该运动本身产生兴趣,是直接兴趣,而不是间接兴趣。所以他们参与体育活动不可能持之以恒,一旦受到外界客观因素的影响,就立刻终止运动,不可能形成良好的体育意识。

### 2.2 外部因素分析

#### 2.2.1 体育教师的因素

体育教师在教学中忽视对学生体育意识和能力的培养,许多看起来有一定潜力的学生,在没有伯乐的情况下,很难成为千里马,这对学生的兴趣来说,影响十分严重。尽管现在人们对“现代体育观念”提得较多,但是长期以来受到传统观念影响,课堂教学只重视身体素质的提高和运动技能的掌握,而忽视对学生体育意识、体育能力的培养,学生总是跟随着教师进行练习,如果离开教师,就无法科学地实施自己的体育活动,更没有自我分析和自我评价能力,所以大部分学生走入社会即与体育挥手告别,十几年的学校体育就此结束。

### 2.2.2 学校、家庭与社会的因素

实践证明,要想有效地培养学生的体育意识,需要学校、家庭与社会的相互配合,充分发挥体育宣传的导向作用。教师和家长对体育的态度很大程度上影响着学生的体育意识。由于一些家长和教师认为,学校体育是配角,重要的是专业课成绩。个别家长和教师甚至把体育与专业课学习对立起来,对学生参加合理的体育活动持反对态度。经过对云南省大学生的调查,目前有94%的家庭没有主动为学生购置体育用品,81%的家长没有明确要求孩子锻炼身体。正是因为家长、教师对学生合理的体育锻炼缺乏正确的引导,使学生对体育产生了消极的态度,阻碍了学生体育意识的正确形成。

### 2.2.3 学校体育设施、器材因素

调查发现有部分学生是因为学校体育设施太差,器材太少而对体育锻炼不感兴趣。另一方面缺少场地、器材也是造成体育课教学法选择缺乏多样化的原因。学校的体育设施差,器材少是当前学校教学中普遍存在的现实问题,改变这一现状的关键是促使学校领导充分认识到体育的重要性,增加体育方面的资金投入;另一方面,教师应该培养自己动手的能力,因地制宜的为学生制造一些简易器材器具,开辟运动场地,为学生创造一个良好的教学环境。

### 2.2.4 其他因素

专业课负担过重,同学之间缺乏必要的帮助和指导也是造成大学生缺乏体育兴趣的原因。就专业课负担过重的原因,已被广大教学工作者所重视。作为主导教学的体育教师,也应该充分认识到同学之间帮助和指导的重要性。

## 3 对大学生缺乏体育兴趣的建议与对策

### 3.1 提高体育教师的思想素质和业务水平是提高学生体育兴趣的基础

#### 3.1.1 教师的职业水平

教师自身的思想素质和业务水平等要自我增值,体育教师必须具备良好的运动能力和渊博的知识并善于传播知识;要具有较强的组织能力和管理能力;学生通过观察教师准确而规范的示范动作,就能准确地感知动作表象,从而达到示范教学的目的。在全面实施素质教育的今天,给我们体育教师提出了更高的新的要求,需要体育教师不断学习新的技术、掌握多种技能,自我提高。

#### 3.1.2 教师自身的形象

在体育教学中,教师的形象对学生有强烈的影响力,学生会模仿教师示范的技术动作,学习教师的言行举止。教师的言行举止对学生起着很大的影响,从而学生就对教师有一个良好的形象,在教学上往往收到意想不到的效果。

### 3.2 培养学生的体育意识、学校要积极创造条件,营造一个良好的体育氛围

设立体育节、体育俱乐部等;利用学校广播、黑板报等宣传媒体进行体育活动宣传及组织各类体育比赛,激起学生的体育兴趣;也可开展体育知识讲座、体育知识竞赛等活动,使学生受到良好的体育熏陶。

### 3.3 学校、家庭、社会三方面的配合

学校、家庭与社会应互相配合,充分发挥体育宣传的导向作用,端正人们对学校体育正确认识,深刻理解学校体育对培养现代化人才和促进人的全面发展的重要作用,从而提高学生参与体育的自觉性和主动性。

体育具有别的学科和别的事物所不具有的乐趣,体育教师就是要在课堂教学中想方设法让学生体验到这些乐趣,教师的职业就是为每一个学生服务的、身为教师,必须要尊重每一个学生,关注每一个学生的成长,教师与学生应当是平等的新型的伙伴关系、朋友关系。体育教师更应该认真学习和领会新课标的精神,及时更新观念,挖掘学生的潜力,发挥学生的自主性、创造性,培养学生的体育兴趣与爱好,为学生终身体育观的形成献出自己应有的智慧。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

(1) 随着教学改革的进一步深化,要求体育课的课堂效率有所提高,提高学生上好体育课的积极性和兴趣是提高体育课的教学效率有效途径。

(2) 教师和家长对体育学习的重视程度是提高学生学习体育兴趣的一个重要前提条件。

(3) 采取灵活多样的教学方法和新型的教学模式培养学生体育兴趣重要手段。

(4) 提高体育教师的思想素质和业务水平是提高学生体育兴趣的基础。

### 4.2 建议

(1) 加大素质教育的宣传广度和深度,真正地使体育教学的重要性有一个客观公正的评价充分认识体育教学的必要性。

(2) 寻求合理的成绩考核制度,注重学生能力的培养。

(3) 加强师生之间的沟通与联系,切实了解学生想干什么想学什么,灵活机动的安排教学内容,切合本校的实际,开展具有自己学校特点的体育教学。

(4) 加强教师的业务水平和专业技术能力,加强新知识新方法的学习,在教学中不断充实和提高自己。

### 参考文献:

- [1] 续志红. 浅谈体育教学中如何激发学生的运动兴趣[J]. 延安教育学报, 2004, 4(18): 77-78
- [2] 顾久贤. 谈如何培养学生的体育兴趣[J]. 机械职业教育, 2006, 5(7): 15-19
- [3] 王天惠. 体育兴趣的培养与激发[J]. 济宁师专学报, 1996(6): 45-50
- [4] 杨国红. 体育兴趣与培养[J]. 理论观察, 2004(5): 18-21
- [5] 叶钢. 体育兴趣的激发与培养[J]. 陕西教育, 2005, 12(3): 27-30

## Research on the Reasons for Yunnan College Students to Lack of Sports Interest and Its Countermeasures

ZHANG Na<sup>1</sup>, XU Zhu<sup>2</sup>

(1. School of Physical Education, Yunnan University, Yunnan Kunming 650091, China;

2. School of Physical Education, Yunnan University for Nationalities, Yunnan Kunming 650031, China)

**Abstract:** Through survey, this paper studies the status quo for Yunnan college students to like or dislike sports classes and discusses the reasons for Yunnan college students to lack of sports interest including self-factor and external factors. Self-factor is to dislike sports movement and to believe that sports movement is not only unhelpful to learning but also wasting time and energy, the external factors lie in that the learning time in school is too limited, that there is no surplus time to conduct physical exercises, that physical exercises classes are monotonous and dull and that stadium is so limited, to cause that college students dislike sports, which is the main objective reason. Thus, the related suggestions and countermeasures are put forward.

**Key words:** Yunnan college students; sports interest; research on countermeasure

责任编辑:田 静  
校 对:罗泽举