

高职院校学生参加户外休闲体育活动的现状分析^①

——以江西制造职业技术学院为例

米力

(江西制造职业技术学院 江西南昌 330095)

摘要:该文通过文献资料法、问卷调查访问法、数理统计法、访谈法等科研方法对江西制造职业技术学院在校部分学生的户外休闲体育现状进行调查,调查结果表明:江西制造职院学生对学校休闲体育的认识较好,学生参与学校户外休闲体育的积极性较高,参与形式以学生社团组织与自由结合形式想结合,形成良性互动的发展态势;学院目前的体育场地、场馆设施数量上不能满足学生参与运动的需求,在一定程度上影响了学生参与户外休闲体育活动的积极性;学生参与体育运动的内容丰富,男女之间在项目选择上存在差异,其中男生以篮球、足球等直接对抗性项目为主,女子则以羽毛球、自行车、网球等非身体接触性的项目为主。

关键词:江西制造职业技术学院 大学生 户外休闲运动 现状调查

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:2095-2813(2015)06(a)-0191-03

户外休闲体育简称“户外运动”是一项现代体育概念,户外运动特指是在体育与科学、探险、教育、旅游等事业的交叉地带中产生的一项新兴运动项目。这一运动概念主要是从国外传入并在国内快速发展。现代社会对人的要求越来越全面,人们尤其是大学生对精神文化生活的需要已不只停留在书本、电视、网络等休闲娱乐方式上。大学生通过户外休闲体育运动能让自己亲近大自然,远离城市喧嚣,回归自我来缓解目前社会高度竞争所带来的学习、生活等方面的压力。高校体育教学的目的就在于丰富学生们的文化生活,达到既锻炼身体又能培养学生们的运动爱好,运动意识使她们能成为终身体育成员的一份子。

该文就是通过对江西制造职业技术学院学生参加户外休闲体育活动的现状进行调查分析,以了解学生对户外休闲体育活动的态度、活动形式、参加项目、影响因素等方面的情况,并针对调查中存在的问题提出对策建议。对今后学院体育教学、社团活动的改革提供参考依据。

表1 学生对参与户外休闲体育活动的态度

性别	喜欢		一般		不喜欢	
	人数	%	人数	%	人数	%
男	96	65%	29	20%	21	14%
女	15	58%	5	19%	6	23%
合计	111	64%	34	20%	27	16%

表2 学生对参与户外休闲体育活动的形式(多选)

形式	男生	%	女生	%	总数	%
院系组织	82	56%	17	65%	99	58%
学生会社团组织	103	71%	21	81%	124	72%
个人	64	44%	16	62%	80	47%
自发小群体	97	66%	21	81%	118	69%
社会俱乐部	15	10%	3	12%	18	10%

表3 学生课余时间的主要活动项目(多选)

内容	男生			女生			合计		
	人数	%	排序	人数	%	排序	人数	%	排序
睡觉	83	57%	2	11	42%	5	94	55%	2
聊天	64	44%	5	12	46%	4	76	44%	4
上网	102	70%	1	14	54%	1	116	67%	1
体育活动	79	54%	3	6	23%	7	85	49%	3
教室复习	67	46%	4	9	35%	6	76	44%	4
逛街	57	39%	6	14	54%	1	71	41%	6
社交活动	51	35%	7	13	50%	3	64	37%	7
其它	11	8%	8	2	8%	8	13	8%	8

①作者简介:米力(1983,12—),男,汉,南昌人,在职研究生,讲师,研究方向:体育教学。

表4 学生参加休闲体育活动的项(多选)

活动项目	男生	排序	女生	排序	总体	排序
羽毛球	92	2	18	1	110	2
网球	47	7	7	4	54	7
乒乓球	107	1	15	2	122	1
篮球	84	3	5	6	89	3
足球	81	4	2	10	83	5
排球	41	8	3	9	44	8
游泳	39	9	4	8	43	9
轮滑	31	11	1	12	32	11
慢跑	77	5	5	6	82	6
自行车	76	6	9	3	85	4
武术	21	12	1	12	22	13
跆拳道	17	13	6	5	23	12
登山	37	10	2	10	39	10

表5 学生参与休闲体育活动的场所(多选)

场所	男生	%	女生	%	总数	%
校内运动场馆	146	100%	26	100%	172	100%
校外免费运动场馆	33	23%	5	19%	38	22%
校外收费运动场馆	40	27%	6	23%	46	27%
社会有偿运动场所	43	29%	10	38%	53	31%
社会无偿运动场所	107	73%	13	50%	120	70%

表6 学生对现有场地设施的满意度调查

内容	很满意	满意	不满意
满意度(%)	16.86	46.51	36.63

表7 影响参加休闲体育活动的因素(多选)

内容	男生	%	女生	%	总数	%
学校不够重视	81	55%	11	42%	92	53%
学习压力大	84	57%	15	58%	99	58%
缺专业指导老师	119	82%	18	69%	137	80%
缺活动场地	57	39%	10	38%	67	39%
缺活动经费	70	48%	14	54%	84	49%
其它	11	8%	3	11%	14	8%

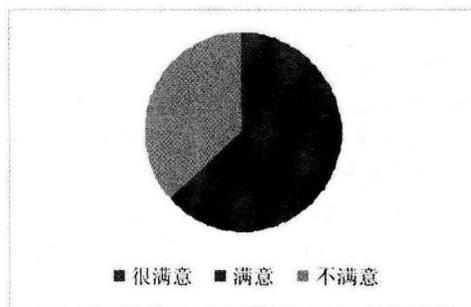


图1 学生对现有场地设施的满意度调查

2 结果与分析

2.1 参与户外休闲体育活动的态度

从表1我们可以看出,男女生喜欢参加户外休闲体育活动的占大多数达到了64%。从性别比例来看男同学选择“喜欢”选项的占到了65%。女同学选择“喜欢”的占到了58%。数据结果表明江西制造职院大部分学生喜欢,认可户外休闲体育活动,这项运动有庞大的学生基础。这是影响学校开展户外休闲体育活动的重要因素。

2.2 参与户外休闲体育活动的形式

从表2的数据可以看出,学生在参与户外休闲体育活动的形式上主要体现在“群体”行动上,学生社团组织、自发小群体、院系组织分别占到了72%、69%、58%。说明学生把户外休闲体育活动视为一种相互交往、认识朋友、沟通感情的交流方式。大学生的活动有着自由、开发、包容的活动特点,只要有共同的兴趣爱好,大家很快就能聚在一起组织活动。所以个性化和群体组织是学校休闲体育的重要活动形式。

2.3 学生课余时间的主要活动项目(多选)

由表3得出的统计数据我们可以看出,有近70%的同学在课余时间把时间花在了上网浏览咨询上面。男女生在课余时间的主要活动项目也有一定的差异性。女生在上网和逛街两项并列第一达到了54%。而同一选项男生排在第一位的也是上网但逛街选项却排在了六位,说明女生在课余时间爱美、时尚方面比男生有更显著的影响。在体育活动方面男生选择的比例有54%,排在第三位。女生选择比例则是23%,排在了第七位。反映出男生在体育锻炼意识方面要明显强于女生,以上数据对比反映出了男女生之间的性别需要和兴趣爱好的差异。

2.4 学生参加休闲体育活动的项

由表4可以看出,我院学生感兴趣的休闲体育项目依次为乒乓球、羽毛球、篮球、自行车、足球、慢跑、网球、排球、游泳、登山、轮滑、跆拳道、武术。男生和女生由于心理、性别差异所喜欢的项目会有所不同。男生首选项目的前五位,乒乓球、羽毛球、篮球、足球、慢跑。女生首选的前五位,羽毛球、乒乓球、自行车、网球、跆拳道。以上这些运动项目大都是当下社会上比较流行的项目本身有很好的娱乐、健身性,也反映出来大学生比较追求潮流、时尚的特性。从表中还可以看出,球类运动项目是学生普遍喜欢的休闲运动项目。这与学生在小学、初高中阶段就已接触学习过相关体育课程有关。还有部分是因为拥有家庭氛围而比较喜欢。

2.5 参与休闲体育活动的场所

由表5我们可以看出选择率最高的两个选项分别是校内运动场馆和社会无偿运动场所。这两个选项大大超出了其它的活动场所选项。这两个选项的一个共同特点是免费(注:该学院的运动场馆全是免费),选择校外或社会有偿服务的场所大部分是因为场地特殊的运动项目如:游泳、武术、跆拳道等。这也反映出来我院大学生在体育消费领域支付能力较差。

2.6 对现有场地设施的满意度调查

学院体育场地、器材设施是户外休闲体育活动能否深入、顺利开展的基础保证。由图1,表6可以看出选择“不满意”的学生达到了调查样本的36.63%。选择“很满意”和“满意”的则分别达到16.86%和46.51%。虽然满意占了绝大多数,但不满意也占到了近四成。说明学院体育场地设施还不能满足我院学生的休闲体育锻炼的需

(下转195页)

部文化角色——私人教练,而非一个抽象系统去构建它的规则。不可否认,这款游戏恰当地扮演了它所宣称的角色。那些需要游戏者快速反应的垫式游戏仅仅要求特定条件下的身体活动,其常常是计算机随机生成的事件。而在《有氧舞蹈》游戏中,身体姿势的练习和这些姿势之间的停顿具有同样的关联。游戏者在游戏中会很快注意到虚拟教练刻意的步幅调整,这一伴随游戏角色的运动节奏是为了更为完美地匹配现实有氧操中熟悉的音乐节拍。

DDR于2000年登陆美国,迅速风靡痴迷于街机游戏的青少年中。如前所述,伴随着灯光的闪烁和震耳欲聋的舞曲,每个DDR玩家遵循一个由游戏屏幕不断滚动的箭头标记的动作顺序,通过踩踏3×3英尺跳舞台或跳舞毯上相应的四个箭头标记区域,依据玩家踩踏区域的准确率和所用的时间来区分胜负,如果玩家不能跟上屏幕显示的进度或失误太多都将提前结束游戏。游戏还提供不同的难度水平,以满足不同技术水平和熟练程度的玩家。经过不断的改进,现在的DDR还能根据游戏玩家的体重、游戏时间计算出游戏者消耗的能量,以及对不同舞曲音乐标示出不同的能量消耗。DDR在美国获得了巨大成功,上市5年销量超过了300万套,推出了不同版本系列,称得上Exergame的首款经典之作^[4]。

4 结语

当今信息技术的进步带来了人类生活方式的重大变革。不可否认,作为一种娱乐竞技手段的电子游戏,虽然其诞生时间只有短短几十年,但是凭借其独特魅力已然征服了成千上万的爱好者,事实上,它已经成为当今社会一个影响巨大的产业和一个不可忽视的重要文化现象。特别是作为电子游戏和运动健身融合的代表——Exergame来说,正在积极地走进我们的生活并显现出其多方面的价

值。也许,不远的将来,无论是休闲运动还是体育课程,都会有它们更多的身影。

参考文献

- [1] 赵亮,葛春林.从电子游戏到体育课程——美国学校体育的“跳跳革命”[J].体育学刊,2009,16(3):59-62.
- [2] V.B.Unnithan,W.Houser,B.Fernhall.Evaluation of the Energy Cost of Playing a Dance Simulation Video Game in Over-weight and Non-Overweight Children and Adolescents[J].Int J Sports Med,2006,27:804-809.
- [3] Lorraine Lanningham-Foster, Teresa B. Jensen, Randal C. Foster, et al. Energy Expenditure of Sedentary Screen Time Compared With Active Screen Time for Children [J]. PEDIATRICS, 2006, 118(6): 1831-1835.
- [4] Lawrence, S. Exercise, Lose Weight With 'Exergaming' [N]. Fox News, January 18, 2005.
- [5] Antic, New Products 2 [EB/OL]. <http://www.atarimagazines.com/v2n6/newproducts.html>, 2007-05-07.
- [6] Rizzo, S. CyberSightings [J]. CyberPsychology & Behavior, 2007, 10(2): 316-320.
- [7] Knight, G. 2002. Amiga History Guide; Amiga Joyboard [EB/OL]. <http://www.amigahistory.co.uk/joyboard.html>. 2007-04-23.
- [8] AHL, D.H. Controller Update [J]. Creative Computing, 1983, 9(12): 142.

(上接192页)

求。

2.7 影响参加休闲体育活动的主要因素(多选)

由表7可以看出,学生参加户外休闲体育活动有很多内外部影响因素,像自身因素,生理、心理、运动基础等。外在因素,家庭、学校、周围环境等。在影响因素前三位的分别是缺专业指导老师、学习压力大、学校不够重视三项。这也客观反映出来当下学院软、硬件场地发展滞后,体育师资力量配备不完善、课余时间学生运动,老师下班,无课余时间的互动指导有很大关系。

3 结论与建议

3.1 结论

(1)江西制造职业技术学院学生参加户外休闲体育活动的热情很高,但活动质量还有待提高。

(2)江西制造职业技术学院的户外休闲体育活动形式多样、内容丰富、活动场所较多但体育场地设施还不能满足本院学生的休闲体育需求,限制了本院大学生开展户外休闲体育的发展。

(3)学院目前还缺乏休闲体育的指导人员,以及现有老师作息时间与学生课余时间有较大的冲突,所以限制了大学生参与户外休闲体育的积极性和活动质量。

3.2 建议

(1)学院应针对有广泛休闲体育爱好的大学生举办体育知识讲座以提高学生们的相关体育技能水平和理论知识,逐步形成良好的运动氛围。

(2)加强相关学生运动社团的管理,请专业指导教师进行指导,

并拿出部分时间和学生课余时间相融合,方便及时更好的指导学生。

(3)根据该院男女学生对户外休闲体育项目的需求,科学合理设置相关体育课程及配备相关数量的运动设施器材,加强场地设施的开放、开发、维护和管理。更新体育课程的教学方法,丰富教学练习环节多开展趣味性、团体性、竞技性的体育竞赛,引导学院的体育活动氛围朝正确、健康的方向发展,促进户外休闲体育活动大众化、生活化、常态化。

参考文献

- [1] 卢元镇.社会体育学[M].北京:高等教育出版社,2002:75-76.
- [2] 周兵等.休闲体育[M].桂林:广西师范大学出版社,2000.
- [3] 吴晓明.探析我国未来运动休闲发展趋势[J].体育文化导刊,2004(4):30-32.
- [4] 刘娜,姜同仁.安徽大学生休闲体育调查[J].体育文化导刊,2009(7):94-98.
- [5] 湛育明.影响我国高校休闲体育开展的主因素分析[J].体育成人教育学报,2007(4):51-52.
- [6] 郑焯.长沙市大学生参与户外休闲体育运动调查与分析[J].咸宁学院学报,2012(4):117-118.
- [7] 胡摇华,黄文.上海市部分高职院校大学生休闲体育现状研究[J].体育科技,2011(3):83-86.
- [8] 周春太,卢春宏,夏凡.党员活动站体育文化活动之研究——以丹东市为例[J].辽宁省社会主义学院学报,2013(3):91-97.