

山东农村中小學生体育锻炼习惯的影响因素调查

盛昌繁¹, 王洪妮¹, 解毅飞²

(1.临沂师范学院 体育系,山东 临沂 276005; 2.曲阜师范大学 体育学院,山东 曲阜 273165)

摘 要:为了解山东省农村中小學生体育锻炼的习惯,对山东省农村部分中小學生体育锻炼习惯的影响因素进行调查,结果发现山东省农村中小學校体育教学、器材设施和管理理念是影响学生体育锻炼习惯的重要因素,其中教师与学生的体育行为起导向作用,学生的自身因素占主导地位,而家庭支持因素和社区协助因素的协调作用不明显。

关 键 词:农村; 中小學生; 体育锻炼习惯; 山东省

中图分类号:G812.42;G807.3 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2006)03-0108-03

Investigation on the factors that affect the physical exercise habit of elementary and middle school students in rural areas in Shandong province

SHENG Chang-fan¹, WANG Hong-ni¹, XIE Yi-fei²

(1. Department of physical Education, Linyi Teachers Institute, Linyi 276005, China;

2. College of Physical Education, Qufu Normal University, Qufu 273165, China)

Abstract: In order to gain insights into the physical exercise habit of elementary and middle school students in rural areas in Shandong province, the authors investigated the factors that affect the physical exercise habit of elementary and middle school students in rural areas in Shandong province, and revealed the following findings: Physical education teaching, equipment and facilities as well as management conception with respect to elementary and middle schools in rural areas in Shandong province were the important factors that affected the physical exercise habit of the students, among which the sports behavior of the teachers and students played the guiding rule, the factor of the students themselves performed a dominating function, while the coordinating role of the factors of family support and community assistance was not remarkable.

Key words: rural area; elementary and middle school students; physical exercise habit; Shandong Province

7~15岁是学生身体、心理、社会适应三维健康和谐发展的重要时期,更是学生体育锻炼习惯培养的关键时期;然而长达7~8年的学校体育为什么使喜爱体育的学生远离了操场?为什么近几年来中小學生的体质状况引起了社会的高度关注?农村学校体育是义务教育的重头戏,而78%的农村中小學生却成了义务教育的弱势群体,制约着这一弱势群体体育锻炼习惯的因素又有那些?为此,对农村中小學生体育锻炼的影响因素进行了调查。

(1)对山东省17地市的县、乡镇、农村中小學校分管部门领导、体育教师、班主任随机抽样并发放调查问卷300份,回收250份,有效问卷231份,有效回收率为77%;

(2)对山东省17地市农村中、小學生分别发放问卷2500份、1000份,分别回收有效问卷2301份、915份,有效回收率分别为92.2%、91.5%。

对结果通过Spss12.5和Excel.2000对有效数据进行统

计处理。现将结果报告如下。

1 体育锻炼习惯形成的自身因素

(1)年龄因素。

运动生理学的研究表明,在人的生长发育过程中,各种运动素质不同步发展。在运动训练理论中将某种素质在某年龄阶段发展较快的现象称之为运动素质发展的敏感期。而7~15岁是中小學生运动素质发展的敏感期,也是中小學生体育锻炼习惯形成的关键时期。

(2)个性因素。

1)身心健康状况:调查显示,山东农村中、小學生自我感觉身体很好的分别是41.3%、52.1%,较好的分别是33.8%、24.4%,一般的分别是22.9%、21.6%;由于受“无病即健康”观念的影响,学生很难从自己的身体、心理、社会适应等方面体会到健康的真正含义。这从教师对学生身心健康关注程

收稿日期:2005-10-19

基金项目:全国教育科学“十五”规划教育部青年专项课题(ELA010458)。

作者简介:盛昌繁(1964-),女,教授,研究方向:学校体育学与体育教学论。

度可以看出:9.5%的表示非常放心,58.4%的表示比较放心,30%的表示非常担忧。目前,农村中小學生同样面临着来自学习、升学、家庭、社会 and 人际关系等方面的多种压力,相应地产生了各种各样的心理问题,因此,体育课与体育课外活动的顺利开展,是培养中小學生体育锻炼动机和兴趣的基本前提,也是缓解中小學生心理压力的最有效手段,更是中小學生形成终身体育锻炼习惯的重要基础。

2)情感因素:体育锻炼的任务定向水平和积极情绪体验水平与课外体育锻炼的频率成正相关关系,经常参加课余体育活动和课外体育锻炼,可以提高运动技能水平,加强学生与老师的相互交流,有利于体育课任务定向水平和课外锻炼积极情绪体验水平的提高。调查可知,62.8%的中学生和72.8%的小学生对体育活动非常感兴趣,有时对体育活动感兴趣的比例分别占到28.8%、20.8%^[1]。可以看出,随着年龄的增长和学习任务的加重,中小學生体育锻炼的兴趣呈下降趋势,且稳定性不够。

3)自主因素:在给定的30 min内,体育锻炼是中小學生的首选(37.6%和占47.2%)(主动性远远超出其他方面),看电视排在第2位(18.4%和11.7%),上网排在第3位(12.6%和10.4%)。由此可知,山东省农村中小學生对体育锻炼的内在驱动力较高。但是中小學生的性格不稳定,意志力比较薄弱,其体育锻炼习惯的形成也不稳定,因此,体育教学要充分利用学生身心发展特点,关注学生锻炼兴趣的正确引导,培养学生积极的、乐观向上的体育健康观。

另据杨学军^[2]的研究可知,中美两国青少年自由支配余暇时间的差异比较大,我国青少年自由时间里学业负担重,选择体育锻炼的项目陈旧、形式单调、目标单一,因此,农村中小學的体育目标不能仅仅以健身为主,要加强对学生身心、群的健康教育,充分发挥其主观能动性,提高他们的体育文化素养和人际交往能力。

4)行为因素:调查显示,中、小学生自觉进行体育锻炼的比例相当,分别是70%、72.2%,另有28.4%的中学生和26.2%的小学生的锻炼行为需要外界干预和强化,不可忽视的是,仍有1.6%学生对体育锻炼存在排斥心理。因此,农村中小學体育教学应加强学生自我效能感的培养,通过增强学生的体育主体意识,来强化其体育锻炼的情感期望,从而达到强化其体育锻炼的意志力;还要分析学生的身心发展状况,针对不同运动经历和不同性格特征的学生,采用不同的教学内容和方法进行相应的心理干预,使其选择适合自身发展需要的“运动处方”进行体育锻炼。

2 体育锻炼习惯形成的学校体育因素

农村学校体育课题组研究结果表明:山东省和全国农村中小學的体育开课率分别是72.7%、85.5%^[3]。省专职体育教师合格率为63.7%,体育器材达标率为41.8%。此次调查也有类似的结果。

(1)体育场地器材设施。

据调查可知,山东省农村中小學校最普遍的体育场馆设施是:篮球场(80.2%和54.6%)、乒乓球台(57.3%和

57.2%)、300 m操场(52.6%和41.0%)、400 m操场(38.7%和42.3%)。学校只具有简易体育器材(29.6%和24.8%),体育课堂常用器材的具备率不高(39.0%和38.4%),传统体育器材还占有一定的比例(10.2%和11.9%);另外学校课外体育活动常用体育器材不足(14.3%和13.0%),且健身房(8.1%和7.7%)、体操房(7.4%和5.9%)等器材设施的拥有率太低。按照国家标准的要求,中小學生对学校体育设施的需求要体现出“适合年龄特征、有安全保护措施、娱乐且品种多样”的特征,而目前我省农村中小學的体育环境极不平衡,迫切需要改建、充实和发展。

(2)体育教育状况。

1)学生体育学习情况:仅有1/2的农村中小學生对当堂体育教学内容能够掌握,1/3的需要课后练习才能掌握,1/10以上的需要课后辅导练习才能够掌握,还有少部分学生无法达到学会的要求。在体育课堂上,经常与教师交流,小学生(41.6%)的交往能力强于中学生(28.1%);有时与教师交流的中、小学生的比例相当,分别占到34.4%、31.3%;但偶尔和从不交流的中、小学生比例分别是27.5%、10%和20.9%、6.2%。在学习承受能力方面,50.8%的中学生和50%的小学生感觉到体育课堂学习负担轻,有时间进行自己喜爱的活动;39.9%的中学生和33.4%的小学生认为学习任务适中,能够按要求完成各项运动练习;但还有10%左右的中小學生感到学习负担较重或很重,难以跟上教学进度。在课外锻炼方面,27.8%的中学生、41.7%的小学生能够在课前和课后进行体育锻炼,且小学生好于中学生,而54.5%的中学生和43.2%的小学生只利用体育课堂时间进行学习和练习。另外,课前不练习但课后练习的中、小学生分别占到14.7%、12.8%。还有少部分中、小学生至今没有体育锻炼意向,这不能不引起我们的特别关注。

2)教师影响因素:中学生认为最重要的是体育教师的教学思想、态度和方法、手段,且比例高于小学生,而小学生对其知识水平的认同感明显大于中学生,中学生比小学生稍加关注教师的教学风格,但对教师的动作技能水平、品质、仪表和其他因素的看法基本一致。

3)学校领导和班主任的体育干预。26.0%的学校领导和31.2%的班主任对学生的体育锻炼行为表现肯定态度,只有28.0%和34.3%的采取鼓励措施,积极参与的分别为17.3%、12.8%,另有15.5%和12.6%的实行倡导监督策略,但出现阻止现象的高达13.2%和9.1%;另对学生体育锻炼困难处理情况的调查发现,中学生的满意度(56.8%)远远小于小学生的(71.7%),低出十几个百分点,且不满意的中小學生、小学生分别占到19.0%、13.7%,没有指望的分别达到7%、4.9%,可以看出我省农村中小學领导和班主任在学生体育锻炼困难情况处理上,表现出无动于衷的态度。

(3)体育竞赛活动现状。

农村中学生、小学生参加体育竞赛活动有明显的差异,且小学生(65.5%)的积极性高于中学生(44.4%),高出20多个百分点;在偶尔参加运动竞赛中,中学生的比例(50.5%)远远高于小学生的(31.3%);但仍有一部分学生从不参加体

育运动竞赛活动,且中学生(5.1%)多于小学生(3.2%)。因为学校体育竞赛活动能够调动大部分中小学生的积极性,但仍有一部分小学生体育竞赛的参与积极性不高。另据访问调查得知,学校竞赛活动往往要规定人数、参赛项目,使得一些单项突出的学生为了班集体的荣誉不得不放弃参与,只能让一部分优秀的同学参加,而大部分学生成了“看客”。

(4) 课外运动训练现状。

林生华^[1]认为体育训练有助于中学生终身体育态度的养成,广泛开展学校体育训练,能吸引、吸收更多的学生参加课余体育训练,有利于促进学生体育锻炼意识和行为的发展。但访问调查得知,农村中小学生对课余训练的最终目的是升学或考试,而不是为了强身健体和娱乐休闲。心理学理论提示,中小学生的体育锻炼动机可以从“方向”和“强度”两方面分析:“方向”是一个人的目标选择,“强度”是一个人的行为的激活程度。目前,农村中小学校的课余体育训练中,大多数学生想参加体育训练但又不敢参加,即使参加也不能善始善终。由于中小学生的目标选择不坚定,运动强度也得不到满足,所以其体育行为激活的程度就不够。因此,在体育训练中,教师应该给予中学生、小学生正确的体育任务和积极的情感体验,才能使学生在日常体育训练中产生足够的体育锻炼行为激活量,才能保证中学生、小学生体育锻炼习惯的健康发展和逐步形成。

(5) 体育锻炼的同伴效应。

山东省农村中小学生对体育锻炼有两种形式:与同学、朋友一起(50.5%)或个人单独进行(30.8%);在个人锻炼行为的同伴效应中,排在前三位的是运动成绩(中学生41.3%、小学生37.0%)、参与的体育活动项目(中学生39.3%、小学生34.8%)和常谈论的体育话题(中学生33.1%、小学生31.3%)。这表现出山东农村中小学生对体育锻炼有较强的群体意识和自主意识,且日常体育活动中“从众”的心理特点表现非常明显。

3 体育锻炼习惯形成的家庭因素

王崇喜^[5]的研究发现,在受教育程度由低到高的进程中,体育锻炼在达到增强人的身体健康,改善人的精神状态和增进人们的社会交往等现代健康观念指标上也呈现出逐渐增高的趋势。即受教育程度影响着人们的健康意识、态度和参与体育锻炼的程度,且初、高中生学历的学生家长,对中小学生对体育锻炼动机的培养比其它学历家长具有明显的促进作用。通过对山东省农村中小学生的家长文化程度调查发现,中学生、小学生家长的学历都集中在高中水平和初中水平,分别是26.2%、45.5%和48.8%、40.4%,小学水平仅仅是18.6%和10.9%。由此看来,我省农村中小学生对体育锻炼的文化层次在逐渐升高,且符合学生体育锻炼习惯培养的学历结构。另外,农村中学生、小学生家长对学生体育锻炼的支持率分别是68.0%和79.1%,一个月内,偶尔参与孩子体育锻炼的分别为67.6%和60.7%,从不陪孩子一起进行体育锻炼的高达14.0%和22.8%,但对孩子体育锻炼行为采取沉默态度的分别为30.1%和18.9%,再者,中学生、小学

生“选择与家人一起进行体育锻炼”的比例仅占5.6%、8.9%。这说明家长对孩子身体锻炼认识程度较高,但真正付诸于实际行动的却很少。

4 体育锻炼习惯形成的社区因素

调查显示,我省农村中小学生对参加社区公共体育活动的总体热情不高:中、小学生经常参加的为16.4%和27.3%,偶尔参加的为58.2%和51%,从不参与的高达25.4%和21.7%。2003年山东省国民经济和社会发展统计公报表明,我省居民对教育服务、医疗保险和体育娱乐有了较高的认识,但消费程度相当低,体育消费意识有待进一步加强,且东部沿海地区与中部和西部差距日益显著^[6],这是我省东西部社区公共体育设施差距的基础,它制约着我省居民和学生的体育观点、意识和行为以及体育消费水平,也是影响农村中学生、小学生体育锻炼习惯形成的客观条件。

5 结论

(1) 义务教育阶段是农村中学生、小学生体育锻炼习惯形成的关键时期。

(2) 山东省农村中小学生对身心健康状况能够做出自我判断,但不科学、全面;其锻炼的自主性较高,但兴趣不稳定,意志力较薄弱。

(3) 山东省农村中小学校体育场地、器材、师资等软硬件设施上的薄弱是目前影响我省农村中小学课余体育锻炼的最大障碍。

(4) 山东省农村中小学生对体育学习内容难,任务重,交际能力差,课余锻炼时间得不到保证。

(5) 教师的体育行为对农村中小学生对体育锻炼习惯形成起导向作用,但学校领导轻视体育的负面影响较大。

(6) 山东省农村中小学生对体育锻炼行为具有较大的同伴效应,但体育竞赛和课余体育训练的激活力不明显。

(7) 山东省社区体育的感召力不足,农村中小学生对孩子体育锻炼行为的认同感与实践率悬殊大,有碍农村中小学生对体育锻炼习惯的形成。

参考文献:

- [1] 林生华,刘新兰.上海市部分中学体育教学中学生的成就取向[J].体育学刊,2003,10(1):104-107.
- [2] 杨学军,陈周业.中美两国部分青少年学生余暇体育的比较分析[J].上海体育学院学报,2002,26(3):81-85.
- [3] 曲宗湖,尚大光.素质教育与农村学校体育[M].贵阳:贵州教育出版社,2000.
- [4] 吴向东.对人的全面发展内涵的解释[J].教学与研究,2004(1):84-87.
- [5] 王崇喜.受教育程度与健身意识和行为关系的研究[J].体育科学,2004,24(8):17-19.
- [6] 2003年-山东省国民经济和社会发展统计公报[Z].山东统计局,2003.

[编辑:邓星华]