

中学开展冬季长跑活动调查研究

余建华, 丁 赟

(宁夏大学 体育学院, 宁夏 银川 750021)

摘 要 通过采用文献资料、问卷调查、数理统计等方法,对宁夏回族自治区银川市西夏区 4 所中学开展冬季长跑活动现状和影响因素等方面进行调查。结果显示,影响和制约中学生开展冬季长跑的因素是多方面的,既有学校对比的重视程度、学校体育活动组织形式缺乏多样化,也有学生怕影响学习,以及学生家长的体育态度处于被动状态等因素构成。

关键词 冬季长跑;中学生;因素

中图分类号 G807 **文献标志码** A

2007 年 4 月 26 日,“全国亿万青少年学生阳光体育运动”全面启动以来,宁夏回族自治区教育厅要求将冬季长跑活动纳入日常教学计划,让广大青少年走出教室,到操场上,到阳光下,在运动中领略体育的魅力和健康的快乐。针对冬季长跑活动所提出的新要求,也为了明确落实“健康第一”的学校教育指导思想,进一步推进阳光体育的开展,深化体育教育改革,增进中学生的身心健康,针对银川市西夏区宁夏大学附属中学、银川二中西校区、银川市十八中、银川二十三中开展冬季长跑活动的现状进行调查,分析影响学生参与冬季长跑活动的因素,旨在为银川市中学冬季长跑活动的开展提供参考依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以银川市西夏区宁夏大学附属中学、银川二中西校区、银川市十八中、银川二十三中 4 所中学初、高中学生为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查法 向 300 名学生发放问卷 300 份,回收问卷 293 份,回收率 97.67%,其中有效问卷 257 份,有效率 87.71%。

1.2.2 文献资料法 查阅大量有关阳光体育冬季长跑活动的文献资料 20 余篇,全面了解本研究领域的现状,从而为本研究的开展提供理论依据。

1.2.3 数理统计法 运用 Excel 数理统计软件对所有数据进行统计处理。

2 结果与分析

2.1 中学生对冬季长跑活动的态度调查

从表 1 得知,31% 的学生喜欢长跑活动。究其原因首先是长跑活动简单易行,随时随地都可以强身健体,不涉及体育费用问题;其次是长跑活动能改善中学生心肺功能,提高中学生机体免疫能力,发展下肢力量,增强耐力素质,也是中学生年龄阶段身体的需求;再次,冬季长跑活动有助于提高中学生中考体育成绩。

表 1 中学生对冬季长跑活动的态度调查

	人数	比例/%
喜欢	80	31
一般	62	24
不喜欢	76	30
喜欢运动但不喜欢长跑运动	39	15

30% 的学生不喜欢冬季长跑活动,分析其原因首先是学生学业繁重,没有时间参与,怕影响学习,而且长跑运动比较枯燥;其次是受学校体育态度的影响,学生没有良好的体育锻炼氛围,所以无法激发学生的运动兴趣,学生难以养成持久的锻炼习惯。

2.2 中学生对冬季长跑活动的认识^[1]与需求

由表 2 得知,62% 的中学生对阳光体育冬季长跑活动的开展有心理认同,这部分学生是冬季长跑活动的主力军和积极参与者。分析其原因:①中长跑活动符合中学生的身体和心理需求,繁忙的学习任务给予学生很大的心理压力,学生希望通过阳光体育长跑活动放松自己紧张的情绪,况且中学阶段是

学生生理发育的关键阶段,强健的体魄,修长挺拔的身躯,均是中学生期望达到的理想形体;②冬季长跑活动技术要求较低,不需要花费更多的精力去学习复杂的体育技术,又有简单易行、效果明显的特点;③与学校提倡学生积极参与密切相关。

表2 对中学生冬季长跑活动必要性调查

	人数	比例/%
很有必要	95	37
有必要	65	25
无所谓	77	30
没有必要	20	8

30%的学生对阳光体育冬季长跑活动持可有可无的态度,8%的学生认为没有必要。分析其原因是这部分中学生对健康的认识程度还不够,受应试教育,以及学校、家长的体育态度等影响对阳光体育冬季长跑活动的兴趣不足或没兴趣。

2.3 中学生参加冬季长跑活动的现状

由表3得知,90.27%的中学生参与了学校组织的冬季长跑活动,没有参与的只有25人,占9.73%。在这其中,68.92%的学生是为了强健体魄,提高身体素质,塑造良好的身材;还有20.27%的学生是为了体育课程达标,获得优异成绩,顺利通过体育课的要求;只有10.81%的学生出于缓解学习压力而参与了长跑活动。

表3 对中学生冬季长跑活动参与情况的调查

	人数	比例/%
参与了	130	50.58
偶尔参与	102	39.69
没有参与	25	9.73

影响中学生参与冬季长跑活动因素中的主要因素是,67%的学生家长反对,分析其原因,是所受传统教育的影响,以及家长望子成龙的心态,认为大量的体育活动会影响学习成绩;有20%的学生没有时间参加体育锻炼;13%的学生对长跑不感兴趣。

对中学生每天参加体育锻炼时间调查得知,有73%的中学生每天锻炼30~60 min,基本符合阳光体育活动国家倡导的“每天锻炼一小时”的要求,但还有27%的中学生每天活动时间低于20 min。

在学生中占54%的人是利用早操时间进行长跑活动,25%的学生是在晚自习后自主进行体育锻炼,这种锻炼时间是不合理的,缺乏科学性,因为体育锻炼会使学生神经进入兴奋的状态,晚自习后的锻炼会影响学生的睡眠质量,进而对第二天的学习产生不良影响。

2.4 学校对开展冬季长跑活动的重视程度

由表4得知,39.25%的中学生认为学校对阳光体育冬季长跑活动持重视态度,其原因一是由于阳光体育冬季长跑活动是国家教育部倡导的,把阳光体育冬季长跑活动作为发展学生体能的主要手段^[2],是培养学生德、智、体、美不可缺少的内容;二是部分学校领导重视体育,希望通过体育培养学生的吃苦精神、团结意识,塑造良好的学校形象;三是学校重视学生身体素质的培养,体育教师工作认真负责。

表4 中学生对冬季长跑活动重视程度的认识调查

	人数	比例/%
很重视	64	24.90
重视	36	14.35
一般	87	33.90
不重视	69	26.85

调查得知,中学生对冬季长跑活动重视程度的认识一般占33.90%,不重视的占26.85%。分析其原因是由于多年的应试教育模式在人们心里已根深蒂固,中学为了追求升学率每天把大部分时间用于文化课程的学习和提高,这种现状阻碍了中学开展冬季长跑活动。

运动会是检测中学生参与冬季长跑锻炼效果的重要活动,开运动会的次数显示出学校的常规体育制度。调查发现,有一所中学每年开一次运动会,2所中学每年开2次运动会,18所中学每年开3次运动会。教育部规定中学每年至少开一次运动会,提倡每年开2次运动会,对每年开3次运动会的学校给予不同形式的鼓励,但每年开3次运动会的学校仅有一所。分析其原因,一是学校体育资源和资金的缺乏,体育常规活动制度不完善;二是学校其他教育工作繁忙,为了追求升学率而对运动会的开展缺乏足够的重视。中学应重视运动会的开展,运动会既能提高青少年的民族自豪感,激发学生的运动兴趣,培养学生良好的运动习惯,又能在构建学生强健体魄的同时培养学生良好的心理品质,提高学生社会适应能力,有效提高学生的学习效果,同时又可以地区、省级和国家及时发现体育人才和奥运后备力量。

2.5 体育课程中长跑内容的设置与组织形式

对中学体育课程中安排冬季长跑内容的调查得知(表5),52.14%的中学生认为学校开设了中长跑课程内容,使大部分学生学会了中长跑的基本技术,39.69%的学校在体育课程中并没有中长跑活动的内容。分析其原因,一是4所中学有3所学校对体育课程内容的设置是根据不同年龄、年级而进行的选项内容;二是长跑内容过于枯燥;三是8.17%的学

表 5 中学体育课程中冬季长跑内容的设置调查

	人数	比例/%
有,也进行了	134	52.14
有,但没有进行	103	39.69
不知道	21	8.17

生根本不知道学校体育课程中是否有中长跑教学内容。

由调查得知(表 6),61.09%的学校利用早操时间组织学生参加长跑活动,由于多年以来早操一直伴随着教育而成为学校教育工作中的重要部分,成为开展阳光体育冬季长跑活动的主要组织形式;3.89%的学校是以象征性长跑的形式进行长跑活动的,其他比例的学校在大课间、课外活动进行长跑活动。分析其原因是,基于学生自身的身体和心理需要,繁重的学习任务给予学生很大的压力,学生迫切希望利用这些时间放松自己,以达到更好的学习效果。而且,利用早操、大课间、课外活动锻炼对于学生已成为一种生活常规和习惯。因此建议学校应开展更多新颖的活动形式,丰富锻炼内容使学生得到更好的锻炼效果。

表 6 中学对冬季长跑活动的组织形式调查

	人数	比例/%
早操	157	61.09
大课间组织长跑	50	19.46
课外活动以游戏形式组织	40	15.56
象征性长跑	10	3.89

2.6 中学生对运动项目的差异性选择

由调查得知,中学生对球类、田径项目有明显倾向,使得学校体育项目不断向这 2 方面发展。51.56%的学校以球类作为传统体育项目,分析其原因,首先是飞速发展的球类比赛精彩纷呈。例如,美国职业篮球比赛、奥运会、世界杯等激烈的比赛给予学生很大的视觉满足;其次,运动员高超的技术成为中学生竞相模仿的对象;再次,宁夏对球类项目的普及程度较广,以及球类比赛高度的商业化影响。因而球类运动在学校体育中占有很重要的位置。40.08%的学校传统体育项目是田径,这其中既有中学生通过媒体直接或间接对田径体育明星的追捧,又有中学生对田径运动激烈竞争的追求,也有中学生深受各种田径大奖赛氛围的感染,期望自己拥有体育明星的体能和渴望自己成为体育明星的心理状态,使得中学生有目的地向田径方面发展,所以大部分学校的传统体育项目也就趋向田径运动。同样,这些学校大部分学生喜欢冬季长跑活动,每天自主或者集体组织长跑活动,在很大程度上提高了中学生的耐力素质,使

国家倡导的阳光体育冬季长跑活动得到一定程度的普及。调查中还发现,中学体育课程没有开设体操、武术、大众健身操等教学内容,究其原因,首先是体育师资和教学场地、器材等体育资源的缺乏;其次,这几项运动并不像田径、球类特别受各大媒体的关注。学校应重视对这几项运动的开展,因为通过这些运动能有效激发学生强烈的民族自豪感,有效提高学生柔韧、速度、灵敏和非正常体位能力等素质,以及塑造中学生优美的体型,使学生养成体育锻炼的习惯,形成终身体育意识。

2.8 影响中学开展冬季长跑活动的因素

由调查得知,学校领导和学生家长对体育教育的态度,是阻碍中学开展阳光体育冬季长跑活动的决定性因素^[3],64.20%的学校领导以及 67%学生家长都不主张学生参与冬季长跑活动,其主要原因是学生家长担心过多的体育活动影响学生的学习成绩,学校领导担心过多的体育活动影响学校的升学率和存在安全隐患,从而使学校领导和家长对冬季长跑活动处于被动状态;另外,学生的体育兴趣、体育教学环境、体育资源、师资等因素对阳光体育冬季长跑活动的开展也有一定的阻碍作用,这应引起上级有关部门的重视。

3 结论与建议

(1) 62%的学生对阳光体育冬季长跑活动的开展有心理认同,90.27%的中学生参与了学校组织的冬季长跑活动。这说明中学生渴望得到“阳光体育”运动的滋润,家长应该支持中学生参加体育锻炼,建议学校在保证每年开运动会次数的基础上,积极组织学生进行长跑体育锻炼,开发多种多样的组织形式,确保学生的持久性锻炼。

(2) 33.9%的中学生认为学校对阳光体育冬季长跑活动重视不足。建议大力宣传阳光体育冬季长跑活动的意义^[4],充分落实体育课程质量,在鼓励学生参与的同时适当以强制的手段让学生参加一定距离的长跑锻炼。重视学校运动会学生的普遍参与和每年的举办次数,培养学生的吃苦精神和集体主义情感,培养良好的心理品质,有效提高运动能力。

(3) 73%的中学生每天锻炼 30~60 min,基本符合阳光体育活动国家倡导的“每天锻炼一小时”的要求。还有 25%的学生缺乏科学锻炼身体的方法,建议学校每天下午安排 45 min 供学生进行课余体育兴趣小组或体育特长俱乐部活动,使更多的中学生有时间参加自己感兴趣的体育活动,养成锻炼习惯,培

养终身体育能力.

(4) 学校领导和学生家长的体育态度,是阻碍中学生开展阳光体育冬季长跑活动的决定性因素.在素质教育不断推进“健康第一”的思想指导下,要求学校领导和学生家长转变传统思想观点,给学生提供一个适宜的体育学习环境,通过课外体育活动的安排,使学生在学校体育的指导下学会一两项目体育活动的锻炼技能,为保持健康身体奠定良好的基础.

参考文献:

- [1] 王月华.开展全国亿万学生阳光体育运动的认识与思考[J].上海体育学院学报 2007 31(6) 81-83.
- [2] 刘海元.进一步深化阳光体育运动的开展,推进阳光体育工作[J].中国学校体育 2008(9) 8-9.
- [3] 刘长江,严春辉,孙荣辉.对阳光体育开展的障碍性因素分析[J].山东体育学院学报 2009 25(5) 80-82.
- [4] 魏玉琴,高小爱.天水市中小学校“阳光体育运动”开展现状及对策研究[J].天水师范学院学报 2009 29(5): 99-100.

The activities of high school in winter long investigation

YU Jianhua, DING Yun

(School of Physical Culture and Sports, Ningxia University, Yinchuan 750021, China)

Abstract: Based on the methods such as documentation, questions investigation and mathematical statistics, this thesis did research in four middle schools in XIXIA district from the following aspects: the status and impact of carrying out the long-distance running events in winter, the concept of schools toward physical education, emphasis needs of individual students in sports and others. This random survey shows that there are many factors affecting and restricting the students to carry out long-distance running events in winter. School leaders do not pay much attention. On the other hand, considering students' marks and parents' not supporting, the long-distance running events in winter can not be carried out.

Key words: long-distance running events in winter, middle school student influence factors

(责任编辑、校对 芮芳)