

高校大学生课余 体育锻炼组织、运行、督导 方案的可行性探究

Gaoxiao Da Xuesheng Keyu Tiyu Duanlian Zuzhi
Yunxing Dudao Fangan De Ke Xingxing Tanjiu

高凯◎著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

高校大学生课余体育锻炼组织、运行、督导 方案的可行性探究

高 凯 著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

高校大学生课余体育锻炼组织、运行、督导方案的可行性探究/高凯著. —北京: 知识产权出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5130-3459-3

I. ①高… II. ①高… III. ①大学生—体育锻炼—课外活动—教学模式—可行性研究—中国 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 077877 号

内容提要

一直以来不断地进行着体育教学改革, 但是始终没能摒弃陈旧的观念, 走出传统的教学模式。但是随着体育俱乐部在我国高校中悄然兴起, 并以课外体育组织的形式开展活动, 给我们带来了全新的观念和发展方向。目前, 在普通高校中实施体育俱乐部教学模式形式大概可分为课外体育活动、体育俱乐部教学活动、课内外一体化三种。

责任编辑: 刘晓庆 于晓菲

责任出版: 孙婷婷

高校大学生课余体育锻炼组织、运行、督导方案的可行性探究

GAOXIAO DAXUESHENG KEYU TIYU DUANLIAN ZUZHI YUNHANG DUDAO FANGAN DE
KEXINGXING TANJIU

高 凯 著

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司

电 话: 010-82004826

社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

责编电话: 010-82000860 转 8363

发行电话: 010-82000860 转 8101/8029

印 刷: 北京中献拓方科技发展有限公司

开 本: 720mm×960mm 1/16

版 次: 2015 年 12 月第 1 版

字 数: 145 千字

网 址: <http://www.ipph.cn>

<http://www.laichushu.com>

邮 编: 100088

责编邮箱: yuxiaofei@cnipr.com

发行传真: 010-82000893/82003279

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张: 9

印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

ISBN 978-7-5130-3459-3

出版版权专 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 研究意义与价值	2
第二节 国内外研究现状	4
2.1 国外体育锻炼综述	5
2.2 国内体育锻炼现状	8
第三节 本文主要研究方法	12
3.1 文献资料法	12
3.2 专家访谈法	12
3.3 理论分析法	12
3.4 数理统计法	13
3.5 比较分析法	13
第二章 我国普通高等学校课余体育锻炼发展沿革	14
第一节 1949—1965 年初创阶段	14
1.1 研究背景	14
1.2 体制的建立	15
1.3 发展特点	15
第二节 1966—1976 年“文革”阶段	16
2.1 研究背景	16
2.2 体制的建立	16
2.3 发展特点	17

第三节 1977—1984 年恢复与发展阶段	17
3.1 研究背景	17
3.2 体制的建立	18
3.3 发展特点	19
第四节 1985—2004 年规划发展阶段	20
4.1 研究背景	20
4.2 体制的建立	21
4.3 发展特点	23
第五节 2005—2013 年稳步发展阶段	24
5.1 研究背景	24
5.2 体制的建立	24
5.3 发展特点	25
第六节 我国课余体育人才培养体系的研究	25
6.1 业余体育运动学校	25
6.2 体育传统项目学校	27
6.3 高校高水平运动队	29
6.4 体育后备人才学校	32
6.5 人才输送情况	34
6.6 国际比赛成绩	35
第七节 结论	37
第三章 北京市普通高校大学生课余体育锻炼的现状	39
第一节 北京市普通高校大学生参与课余体育锻炼的动机分析	39
1.1 参与课余体育锻炼的动力系统	39
1.2 参与课余体育锻炼的动机分析	40
1.3 不参与课余体育锻炼的原因	42
第二节 北京市普通高校大学生参与课余体育锻炼的场所与项目选择	43
2.1 大学生参与课余体育锻炼的场所选择	43
2.2 大学生参与课余体育锻炼的方式选择	44

2.3 大学生参与课余体育锻炼的项目选择	44
2.4 大学生不喜欢的课余体育锻炼项目	46
第三节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼的时间和频度分析	47
3.1 课余体育锻炼时间选择	47
3.2 大学生参与课余体育锻炼的频度分析	50
3.3 大学生参与课余体育锻炼的持续时间分析	54
第四章 北京市普通高校大学生课余体育锻炼组织方案体系	58
第一节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼组织方案要素构成	58
1.1 组织管理	58
1.2 组织形式	61
1.3 场地设施	61
1.4 课余体育锻炼目标设置	62
1.5 课余体育锻炼内容	63
第二节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼组织方案可行性分析	64
2.1 高校大学生课余体育锻炼组织方案的必要性	64
2.2 构建高校大学生课余体育锻炼长效机制的时代背景	65
2.3 构建高校大学生课余体育锻炼长效机制的现实意义	66
第三节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼组织方案构建	67
3.1 开设体育理论课, 加强体育理论知识的学习	67
3.3 开设课余单项体育俱乐部	69
3.4 改善学校体育设施条件, 营造良好锻炼环境	69
3.5 注重培养学生体育意识	69
3.6 注重培养学生的体育能力	70
第五章 北京市普通高校大学生课余体育锻炼运行方案	71
第一节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼运行方案要素构成	72
第二节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼运行方案可行性分析	74
第三节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼运行方案设计	77

第六章 北京市普通高校大学生课余体育锻炼督导方案	86
第一节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼督导方案要素构成	87
第二节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼督导方案可行性分析	92
第三节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼督导方案设计	94
第七章 北京市普通高校大学生参与课余体育锻炼的影响因素 ...	99
第一节 主观因素分析	99
第二节 客观因素分析	105
第三节 社会环境因素分析	117
第八章 北京市普通高校大学生课余体育锻炼方案	
实施的策略及建议	125
第一节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼方案实施的优势因素	126
第二节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼方案实施的制约因素	128
第三节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼方案的实施策略	133
第四节 北京市普通高校大学生课余体育锻炼方案实施的政策建议	136

第一章 绪论

中国体育目前正迎来一个黄金发展期，国务院下发的《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》和《中国足球改革总体方案》已获得通过。近年来，体育界代表委员在两会期间也多有建言，姚明、邹凯等明星委员的提案引起了业界的重视，如全国政协委员、奥运冠军邹凯在全国政协十二届三次会议的体育界小组讨论会上表示，体操这样的“非职业体育项目，国内高端人才培养机制已经健全，因此在基层需要国家的大力支持。基层体操的培养应该以兴趣为主而非竞技。”

体育锻炼对于维护健康的重要作用和意义已经得到了现代医学的明确认定。世界卫生组织（WHO）在其 2002 年世界健康报告中，列举出规律进行的体育锻炼具有减少心血管疾病、中风、恶性肿瘤、Ⅱ型糖尿病等严重疾病的发病危险等诸多健康效益，并指出身体活动缺乏是一个主要的公众健康问题。由于公共健康关系到一个国家的人口素质和人民体质，影响到整个国家的经济、科学和文化的持续发展，因此促进国民进行体育锻炼在世界各国都受到广泛重视，并通过制定公共政策加以管理和推动。我国先后颁布了《全民健身计划纲要》（1995）《全民健身条例》（2009）等政策，对促进人民尤其是青少年参加体育锻炼和提升国民体质产生了有力的推动作用。特别是在目前我国青少年和大学生体育锻炼存在明显知行不一致的情况下，关注的重点显然是应该放在实践层面，即对大学生课余体育锻炼组织、运行、督导方案的可行性探究。

第一节 研究意义与价值

有规律的体育锻炼对青少年具有更多方面的作用,比如提高有氧耐力和肌肉力量、防范慢性疾病的发生危险、增强肥胖儿童的体质并降低他们超重的趋势,青少年的身体活动与自我评价以及较低的焦虑和应激水平方面有一致的相关性等。

我国党和政府历来十分重视青少年学生的健康成长,为进一步增强青少年学生的体质,先后颁布了一系列有关学校健康教育的法规。自2002年9月开始,在全国部分学校开始推行由教育部和体育总局共同颁布的《学生体质健康标准》。其宗旨是为使学校和广大学生及其家长能够了解学生的健康水平,促进学生体质健康发展,激励学生积极进行身体锻炼。但在推行上述标准时,发现青少年学生参加健身锻炼的积极性还未得到明显改善,青少年的体质和健康素质在一些方面没有得到显著提高。教育部在2005年全国学生体质与健康调研结果公告中指出,目前学生体质健康状况的总趋势是:形态发育水平继续提高,营养状况继续改善,握力水平提高,而肺活量水平继续呈下降趋势;速度、爆发力、力量耐力、耐力素质水平进一步下降,同时肥胖检出率继续上升。公告指出,这些问题“必须引起我们高度重视”,并指出各级教育行政部门和学校要切实将学校体育卫生工作作为学校教育的重要组成部分,将其提上议事日程。在2007年5月7日,中共中央下发《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。文件指出“一方面由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足;另一方面由于体育设施和条件不足,学生体育课和体育活动难以保证。近期体质健康监测表明,青少年的耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。这些问题如不切实解决,将严重影响青少年的健康成长,乃至影响国家和民族的未来。”可见,青少年学生体育锻炼和体质健康存在对理念层面的高度重视和实践层面的滑坡并存的矛盾状况。

在成年人当中,体育锻炼的情况同样不容乐观。根据国家体育总局在

2002年公布的《2001年中国群众体育锻炼现状》的调查结果,按照1997年规定的我国体育人口的基本标准(即每周参加体育活动不低于3次,每次活动时间30分钟以上,具有与自身体质和所从事的体育项目相适应的中等或中等以上负荷强度者),年龄段为16~25岁的体育锻炼人口数量,占该年龄段总数的33.4%;年龄段为26~35岁的体育锻炼人口数量,占该年龄段总数的14.4%;年龄段为36~45岁的体育锻炼人口数量,占该年龄段总数的12.8%;年龄段为46~55岁的体育锻炼人口数量,占该年龄段总数的21.7%;年龄段为65岁以上的体育锻炼人口数量,占该年龄段总数的22.2%。由此可见,体育锻炼人口占年龄段比例最高点是16~25岁阶段,但也仅仅只有约总人口数的三分之一。而大多数人口进入青年时期后,尤其是离开学校后,中断体育锻炼的现象呈现出逐渐加剧的趋势。在中断体育锻炼的人口,20岁以下者占68.7%,30岁以下者占90.5%。

由上述数据可以看出,16~25岁的青年阶段是参加和保持体育锻炼的关键时期。因此,对我国青年人的体育锻炼进行研究具有十分重要的社会现实意义。在这一年龄阶段的人群中,大学生是一个具有典型意义的群体。一方面,大学生身处高校,进行体育锻炼具有体育课、体育设施和校园氛围等便利条件,同时又基本免除了“片面追求升学率”的影响,理应是体育锻炼人口最多的群体。另一方面,大学阶段是使学生从基础教育转为专业人才教育,最终走向社会的过渡时期。在这一时期养成良好的体育锻炼习惯和生活方式,对其后终身体育锻炼和健康维系显然具有基础意义。基于这一具有社会现实意义的考量,笔者试图以北京市普通高校大学生的课余体育锻炼状况为研究和调查对象,对北京市普通高校大学生课余体育锻炼的组织、运行和督导方案进行设计、分析和可行性研究。

一项关于北京市普通高校大学生课余体育锻炼情况的实际调查结果令人大跌眼镜。结果显示,北京市目前在校大学生每周锻炼3次以上的比例仅在20%左右,甚至更低。在对北京市大学生体质健康情况的研究报告中,与全国平均水平比较和与纵向历年数据的比较,其结果均一致显示出,北京市普通高校在校大学生的身体形态指标在提高或基本稳定的同时,心肺机能和速度、耐力、柔韧性等运动能力指标均存呈不断下降的趋势,事实上反映了北京市在校大学

生体育锻炼缺乏的问题。

对北京市普通高校大学生课余体育锻炼组织、运行和督导方案的可行性探究,要回答这样一系列基本问题:目前北京市普通高校大学生参与课余体育锻炼的动机、项目选择、时间、场所、频度、方式和特点是什么?基于不同高校主体的大学生与体育锻炼者的情况有何不同?北京市普通高校大学生课余体育锻炼组织、运行和督导方案的构成要素和是否具有可行性?影响北京市普通高校大学生课余体育锻炼的主要影响因素是什么?在对以上问题进行分析和研究的基础上,对北京市普通高校大学生课余体育锻炼方案的实施提出合理化和可行性的策略和建议。

第二节 国内外研究现状

课余体育锻炼是相对于体育课而言的,它是指学生利用课余时间参与的,以锻炼身体、愉悦身心为目的的体育活动。课余体育就是学生在课余时间,运用各种身体练习方法,以发展身体、增强体质愉悦身心提高运动技术水平和丰富业余文化生活为目的而进行的体育教育活动。课余体育锻炼是体育课程的延续和补充,是高校体育教育过程中不可分割的环节,它为实现高校体育目的和任务提供了又一重要途径。

与课余体育概念相关的还有休闲体育,它是指人们在闲暇时间以增进身心健康,丰富和创造生活情趣,完善自我为目的的身体锻炼活动。特点是具有自由性、文化性、非功利性和主动性等。

课余体育锻炼是指学生在课余时间,运用多种体育手段,以锻炼身体、增强体质、愉悦身心为目的的群众性体育活动。课余体育价值取向已从过去单一化发展为多元化。课余体育的价值已不仅是锻炼身体和增强体质,而是呈现出多元化的倾向,主要有教育目标、体质目标、娱乐目标、竞技目标、交往目标,以及促进个性发展目标等方面。

2.1 国外体育锻炼综述

2.1.1 美国高校课余体育来源和发展

由于美国高校的课余体育活动多为有组织的体育活动,高校的校内体育为学生提供丰富的内容,学生通过各种单项的体育俱乐部参与体育活动。校内体育是在规定的地理区域组织的健身娱乐活动。该词起源于拉丁词语(intra muros),意思是在墙内,用作表示在古代城市的围墙内进行团队之间举行的体育比赛和竞赛。

今天的校内巡回赛仍然是指在特定的区域和行政区域,由两个相同年龄或者运动能力组成的团队比赛。例如,校内体育常常在校内组织旨在提高学生竞争力和快乐指数的项目。不像校级比赛或者校队,这是来自不同地理区域和行政区域团队的比赛。甚至像奥林匹克运动会都可以被认为是校级比赛。

谈到美国的校内体育我们不得不回顾全美校内体育联盟的历史。全美校内娱乐体育联盟,职业组织基地在俄勒冈州的科瓦利斯,提供4000多个高素质经过培训的专职人员、学生、和联盟会员,以及分布在全美、加拿大和世界其他国家的娱乐体育赛场。美国早期校内体育的革新者是来自宾州卡莱尔迪更逊学院的Forrest Craver, Craver是学院的体育主管,从拉丁文老师、数学老师到足球教练曾扮演多种角色。Craver强调在每周的常规时间所有学生参与身体活动的重要性。联盟由William N. Wasson博士在1950发起,他曾组织来自11个有历史的黑人学院的22个美籍非洲男女校内体育主管会议(Albany州立学院、Arkansas A&M学院、Bethune-Cookman学院、Dillard大学、North Carolina学院、南方大学、堪萨斯南方大学、Tillotson学院、Tuskegee学院、Wiley学院和Xavier大学)。第一次校内体育会议在新奥尔良的Dillard举行,参加会议者成立了全美校内体育联盟。

从那以后,全美校内娱乐体育联盟经历了非凡的成长。全美校内娱乐体育联盟有近4000个会员代表超过700个校园和大学和美国军事院校,还有在公共公园和娱乐系,正确的设施、非盈利组织、私人企业。娱乐体育场地的数量在迅速增加,对健身体育的参与同时也在飞速地增长,主要表现在以下几个方

面：近 1100 万大学学生使用由全美校内娱乐体育联盟会员操作的娱乐设施；超过 110 万场校内体育赛事在每年举行；超过 200 万的个体加入大学体育俱乐部；超过 4 亿美元花费在翻新或者新建先进的大学娱乐体育设施上。

2.1.2 国外高校课余体育锻炼现状

美国学校的学生在课余时间不仅重视课外体育活动，而且已逐渐形成了传统。有关部门和学校也十分重视学生的课外体育活动，学校充分地利用完备的运动设施、体育场馆开展丰富多彩的体育活动。学校的运动协会和体育俱乐部负责组织管理学校每天的课外体育活动，体育教师则分别到指定的活动场馆，负责 2~3 个项目的体育锻炼的指导和咨询工作。在哈佛，一个全日制的大学生一般每周只需要在教室听讲 12~18 小时，而每周用于课外活动的时间是 22 小时。在中国，大多数的普通高等院校，一个全日制的大学生一般每周在教室听讲 24~26 小时不等，而用于课外活动的时间又大量被作业挤占，可以完全自由支配的时间每周仅约 14 小时。

美国全国大学教育管理委员会和全国大学体育协会，对大学的课外活动时间规定每天不少于 2 小时。大学的课外体育活动是在学校的运动协会（由大学生体育协会组织），体育俱乐部组织进行的。许多学校还有专门组织实施的课外体育活动的管理机构，如加利福尼亚州立大学、华盛顿州立大学、密执安大学和普林斯顿大学等。管理机构由学校的体育部或运动保健部的体育老师，以及其他负责课外体育活动的专职人员组成，负责学校每天的课外体育活动的组织和管理指导工作。体育教师则分别到指定的活动场地，进行体育锻炼的指导和咨询工作，通常每个体育教师要负责 2~3 个项目。

美国学校体育的规定表明，青少年的全民健身意识必须通过学校教学的具体目标来培养，又必须通过加强课余体育的实践来实现。1980 年，美国卫生、体育娱乐和舞蹈联合会公布了新的健康测试法，认为健康素质对每个人都是必需的。美国教育和体育主管部门及学校认为，课外体育活动对于发展学生体能、培养他们爱好体育运动的兴趣、发展勇于竞争的个性、建立富有生机的社会环境是非常重要的。

由于美国的许多大学都招收留学生，来自世界各地的学生也带来了体育爱

好和兴趣非常广泛以及世界体育大融合的体育特征。同时由于美国各大学的体育设施非常完备,每所大学基本都有体育馆、游泳馆、田径场、足球场、网球场及大型综合体育设施。规模较大的大学拥有2~3个体育馆,一半以上大学有田径馆。分布在各个大学有的近千个游泳池,约700座冰球场和滑冰场,以及50多个冬季滑雪基地。这些优良的体育设施为开展丰富多彩的课余体育活动提供了必要的条件。课余时间的体育活动项目应有尽有,如篮球、田径、足球、游泳、体操、高尔夫球、棒球、排球、赛车自行车、轮滑、健身操、现代舞蹈、摔跤、橄榄球、垒球和攀岩等,这些项目基本都有校队。在课外体育活动中,校队成员成为学校中的体育骨干,他们的课余运动训练也带动了更多的学生参与到课外体育活动中去。美国高校的课外体育活动符合学生年龄、心理、生理特征。

大学的课外体育活动具有竞赛性、娱乐性、健身性特点。身体强壮而且运动技术较好的学生多以参加竞赛性活动为主,运动技术较差的和体质较弱的学生多参加健身娱乐性的体育活动。在课余体育锻炼的项目选择上,学生的目的性比较明显。学生课外活动时间可以自由选择,给开展课外体育活动提供了更机动灵活的时间。高校学生参加体育锻炼的目的可能是多种多样的,竞技性的、健身锻炼的、丰富课余文化生活的、陶冶情操的。在不同的国家,这种参与体育锻炼的形式不尽相同。在美国,由于教育体制、传统文化、人们的价值观等诸多因素的影响,高校学生参与学校体育锻炼的形式跟中国大不相同。不同主要表现为学生通过大学里的各种单项体育俱乐部和校内的各种社团进行体育锻炼,而且是有组织的,有教师、有学生的指导,当然也有个人自发进行的体育锻炼。

其他国家高校大学生的体育锻炼情况也不尽相同。在日本,除体育课外,每天还为学生安排100分钟的特别活动,包括体育活动、安全活动、保健活动、俱乐部活动等。其中体育活动分为体育俱乐部活动和体育运动部活动,但体育俱乐部活动不列入教育课程之内,只作为学校课外体育活动的一个环节。

在波兰,在学校体育教学之外,他们还根据运动项目和活动内容组成体育小组,老师是课余锻炼活动的组织者,负责学生活动,并调动学生的积极性。其中课外体育健身旅游活动是学生最易接受的形式。

德国的大学生除了要参加课外体育活动还要参加社会体育组织。即使学生在校内参加体育俱乐部,同时也加盟了社会的体育协会,不少学生也还是单项俱乐部的成员。由此可以看出,德国大学生的课外体育活动已经被纳入整个社会体育的体系之中。

在俄罗斯,体育教育的目的是“在完善身体过程中,促进学生的全面综合发展”。以发展运动能力为主,他们的体育教学大纲目标是有针对性的,旨在全面地发展学生的运动能力,教育学生懂得体育健身的基本原理。通过他们自觉地锻炼,发展和完善个体的心理和身体素质。

我国现在的普通高校的学生体质健康标准,要求每天安排课间操,每周安排3次以上课外体育活动,保证学生每天有1小时的体育活动时间。但由于我国社区体育设施较差,学生在校外缺乏锻炼条件,因此我国的课外体育活动主要以校内活动为主,活动项目也比较少。

课余体育锻炼是自愿且有选择性,课余体育锻炼的内容和形式灵活多样,不受教学计划的限制。参加人数的多少、活动时间长短、场地设施的选择都具有可调性。课余体育锻炼中,学生的主观能动性得到充分的发挥。在我国,课余体育锻炼的重要性在过去已有所认识,并有相关文件规定学生必须参加早操、课间操和每周两次的课外活动。但面对应试教育的干扰,课余体育锻炼的资源相对不足等困难,这些规定未能起到应有的作用。在学校教育中,普遍重视体育课,忽视课余体育活动,把课余体育看作是体育课的附属品,使得课余体育得不到长足、深远地发展。

2.2 国内体育锻炼现状

2.2.1 国内研究现状

总结多本国内课余体育方面的专著,相关学者对学校课余体育的定义多集中在以下几个方面:狭义的定义包括赖天德在其所著的《学校体育改革热点探究》中提出的“课外体育锻炼是指在课余时间学生运用各种体育手段和方法、以增强学生体质、促进身心健康、丰富课余文化生活等为目的的身体活动”。曲宗湖、杨文轩在《课余体育新视野》中指出,课余体育锻炼是指学生

在课余时间,运用各种身体练习和方法、以发展身体、增强体质、活跃身心、提高运动技术水平、丰富业余文化生活为目的而进行的体育教育活动。董青的《论体育与健康》则认为,课外体育活动是指学生利用课余时间,采取个人或集体的形式,通过自身的身体活动,使身心得到陶冶的活动。从上面的各种专著中的定义来看,课余体育锻炼包含的因素主要有以下几点:学生在课余时间;学生运用各种身体练习和方法;目的是增强体质、提高技能、促进身心健康;丰富课余体育文化生活。从以上几点我们可以知道,在中国高校,学生参加课余体育锻炼多为没有组织的、个人主观行为;大一、大二新生参加的早锻炼等体育活动是以班级为单位的,很多高校在近年也引进了体育俱乐部制(国内称作体育协会或社团),但对其管理和作用重视不够,大都流于形式。也就是说,目前中国高校绝大多数大学生参加课余体育活动是出于自身的需要,有内在的驱动力使他们参加各种体育活动;这完全不同于强制性的、有组织的、有体育教师指导的体育教学。曲宗湖、杨文轩等在其著作《域外学校体育传真》谈到,美国高校的课余体育活动的开展均是以单项体育组织即体育俱乐部为基础的。这一点和我国高校的课余体育活动开展形式有很大的不同。在美国高校,课余体育活动的开展不仅以体育俱乐部的形式开展,而且俱乐部的运转完全是靠学生进行的,学生参加体育俱乐部是个体的主观行为,不是任何人、任何制度强制的。大学生参加体育俱乐部是出于兴趣爱好等因素,而不是其他的原因。由学生负责的体育俱乐部一方面培养了学生的领导能力和管理能力,另一方面也培养了大学生的团队合作能力和人际交往能力。因此,美国高校体育俱乐部在高校体育中扮演着重要的角色。在培养大学生的体育兴趣、体育爱好和终生体育意识方面也有重要的作用。因此,美国的大学生在课余时间不仅重视课外体育活动,而且形成了传统。在课外体育活动过程中教育者充分尊重学生,依据学生的能力、兴趣和爱好组织活动、安排内容。教育应遵循学生心理发展的规律,强调学生的兴趣和需要,提倡学生的个人自由和自我表现。学校和社会相关部门十分重视学生的课外体育活动,充分利用完备的运动设施体育场馆,开展丰富多彩、形式多样的课余体育活动。

国内相关文献的研究成果主要有以下几种观点。

范立仁等在《全国学生参加课外体育活动现状的研究》中指出,参加体

育活动次数与时间上,反映学生通过体育活动进行健身、健心的频率,关系着学生能否通过参加活动达到增强体魄的目的。从周末参加体育活动来看,大学生参加活动次数略少于小学生,可能与大学生在双休日安排其他活动(购物、学习、上网、娱乐等)有关,且呈现出学历越高参加率越低的趋势。在对星期一只星期五参加课外体育活动次数统计发现,大学生以2次活动为多,占到21%的比例。有18%的大学生在近一学年中,从不参加课外活动。大学生选择锻炼的场所主要是学校内的活动场馆,爱好体育活动的男生、女生人数比例分别占到总数的83%和73%。

黄琴英在《福州部分高校学生课余体育锻炼现状调查分析》一书中指出,学生参加课余体育锻炼的态度中,非常积极和积极的比例占到总人数的一半以上,其中男生非常积极和积极的比例都高于女生。部分高校学生对课余体育锻炼的态度是明确的,但不乏消极情况存在。对课余体育锻炼重要性认知方面,男女生的比例分别为87.8%和88.2%,且没有人认为课余体育锻炼不重要。在对课余体育锻炼的必要性认知方面,男女生都持积极肯定的态度。在参加课余体育锻炼次数和时间方面,部分高校学生每次参加课余体育锻炼时间较少,次数也不理想,男女生存在明显差别。其中,有一部分学生还通过参加体育俱乐部的形式进行锻炼,有8%左右的学生去收费场馆进行锻炼。

杨春艳在《河南省大学生课余体育锻炼现状的调查与分析》中指出,大学生在参加课余体育锻炼的目的与兴趣方面,男女生之间存在较大差异,部分大学生对体育锻炼的目的、意义和价值等认识不足,对体育锻炼持被动态度。在锻炼的主要形式中,和同学一起锻炼者占多数,比例为44.47%,表明当代大学生团结协作意识逐渐加强,同学之间交往更加密切。部分大学生参加锻炼的随意性较强,缺乏稳定和持久性,具备自我锻炼能力和习惯的大学生较少。在锻炼频率上,大部分形式锻炼的频率保持在每周1~2次。在锻炼强度方面,男生有32.56%的比例达到完全出汗的锻炼强度,而女生则更喜欢中、低强度的运动。

崔世君在《宁波市高职院校学生课余体育锻炼现状调查中》中发现,在大学生对课余体育锻炼的认知态度上有认为不重要和说不清的男生比例分别为3.6%和2.2%,女生分别为6.6%和4.7%,这是一个潜在的体育活动群体,应