

体育锻炼情况调研报告(7 篇)

通用体育锻炼情况调研报告【篇 1】

社区体育工作的开展适应了社会发展和城市建设的需要，起到了活跃城市居民文化生活，建立安定团结、健康文明生活方式和社会环境，促进社会主义精神文明建设的积极作用，通过开展社区体育活动，使广大居民的体育意识得到增强，体育健身场地设施得到改善，基层开展体育活动的积极性得到提高，群众参与健身的热情日益高涨。

1. 呼和浩特市东苑小区简介

东苑社区原是呼和浩特市集中型社区，在 08 年由赛罕区政府管理，实行社会化管理。社区内共有 32 栋居民楼，3196 人。拥有健身房、文化广场、阅览室、棋牌室、乒乓球室及卫生医疗服务站。从 03 年开始，社区成立了党总支，成功走出了一条“党建带社建，社建促党建”的路子。

2. 社区体育的现状

2.1 社区的体育场地设施不足

在交流的过程中，也曾提到了东苑社区的体育场地较分散，同时多是单位的场地，社区本身拥有的场地根本满足不了社区这么多人日益增长的从事运动、健身的文化需要。总的来说，社区的体育活动点主要在八类活动场所中进行，在就近的公园、街道

居委会场地和街头巷尾活动的活动点居前 3 位。匮乏的资源，难以满足需要，就不得不利用公园、空地作为补充，活动场所非正规化、属地化。而且在社区中走访的过程中很少看到或者说是几乎没有看到社区中有自己的体育场馆。目前的体育场馆多集中在学校和单位，社会上的场馆多数追求豪华型，超过普通群众的消费能力，场馆的类型多为篮、足、排球，无法满足群众多样化的需要。

2.2 活动内容文体一体化

在社区人员介绍社区活动的时候，可以清晰的知道由于受体育场地设施条件的限制，社区体育的活动内容以走(跑)步、气功、健身操、交谊舞、武术、气排球等内容为主，非竞技化、韵律化、传统化、文体一体化特点十分明显。

2.3 参与主体以老年人为主

虽然社区的体育活动是面向全体社区成员的，但由于中青年人迫于工作压力和家庭负担，参与体育活动时间受到限制，因此参与主体以老年人为主。这以长林社区的情况较为明显，而元宝社区由于多是柳钢的家属，企业的组织性较强，所以情况相对较好。

2.4 专业性的人才还是较少

东苑社区在专业性人才这一块做得不够，负责人在介绍的过

程中也说到社区现在缺少新的、年轻的血液，十分需要专业的社区体育指导员。

2.5 经费不足，来源多于单一

东苑社区面临着经费的问题，更多的是辖区单位的赞助和社区自筹。每年社区不可能只举行一两次活动，像我们所获得的东苑社区的资料中可以清楚的看到，社区每个月的活动都不止一两次。如何解决经费的问题也是社区体育发展的一个重要环节。

3. 社区体育的机遇与挑战

3.1 全面建设小康社会为体育发展提供新机遇

3.1.1 现在运动休闲已经成为了一种时尚，席勒说：“只有当人是人的时候他才游戏，只有当人游戏时他才是人。”全面建设小康社会呼吁人性的回归，人的多样性需求得到综合的考虑。现代人不仅需要强健的身体，更需要轻松愉悦的心情，而休闲娱乐已经成为了现代人自觉的追求。人们从过去更多的注意如何去赚钱发财，现在发生了转变，人们纷纷背起行囊，走出户外，呼吸着新鲜的空气，放飞快乐的心情，享受运动的快感，运动休闲成为时尚的生活方式。

3.1.2 个人参与体育的条件改善

进入小康社会后，随着收入水平的提高，人民的消费能力和水平将达到一个新的高度。人们不再为求生计忙忙碌碌，有了一

些自己的休闲的时间，再加上国家全面建设小康社会的各种条件支持下，随着人们体育意识的增强，将有更大的能力进行健康投资。

3.1.3 体育休闲更加受到重视

20__年国家将体育产业与文化和娱乐业一起组成文化、体育和娱乐业。说明体育休闲受到国家和社会的重视，体育的层次也得到了提升。我国目前达到的小康还是低水平的、不全面的、发展很不平衡的小康，人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产之间的矛盾仍然是我国社会的主要矛盾。社区的休闲体育可以有效地形成一个全民健身的体系，在休闲娱乐中群众可以受到各种各样的教育和熏陶，对促进人的全面发展有重要作用，日益受到重视。

3.2 新时期社区体育发展面临的挑战

3.2.1 供需不足的矛盾将更加突出

随着越来越多的人认识到健康的重要性，人们体育意识也逐渐的增强，体育人口将随着社会经济、文化等各方面的发展也会越来越多，需要更多的更好的体育服务，但目前已存在的体育资源远远不足以满足人们的需求，供需矛盾将更加突出，并且在一些地方仍存在着挤占、挪用体育场地设施的情况。虽然国家要求开放现有体育场馆设施给社区居民使用，但对越来越多的需求来

说仍然是杯水车薪。社会体育指导员队伍近几年也得到很大的发展，但在全国人口中的比例很低。

3.2.2 体育活动更加不容易组织

现代社会人们的价值观念更加多元，对体育活动项目的选择更加多样，出现了许多以前不存在的新的运动项目，同时，现代社是一个生活方式多样的社会，人们工作、闲暇的时间安排也不尽相同，显示出个性化的趋势，并且这种现象也会随着全面小康社会建设进程的发展而更加明显。像长林社区，现在辖区内有四十多个单位，这样在时间安排上能把绝大多数人调动起来是很难的。在这种情况下，传统的社区体育的组织形式和方法都渐渐失去作用，由于体育兴趣各异、时间安排不同，社区体育活动更难组织。

3.2.3 管理的难度更大

现代社会是一个人口不断流动的社会，人口的频繁流动使社区体育管理面临一个新的难题。

4. 发展社区体育的对策

4.1 大力提倡“三位一体”的学区体育

如果我们把社区、学校和家庭有机联系起来，利用孩子带动家长、学生教会居民，使体育融入生活，这样学校教育与社会、家庭结合，有效利用了有限的体育场地设施，居民有了科学健身

方法指导,家庭有了健康的生活方式,可以弥补社区体育的不足,同时也可以从学生中选拔和培养社会体育指导者,还能增进学生与家长之间的感情,可谓是一举多得。

4.2 建设健全社区内体育场地

社区体育要发展要建设部分较正规化、具有属地化的体育场地,像这两个社区的情况,很少用到体育馆吧!可以建一些简易的馆型场地,最简单的就是直接搭个高顶棚就行了。长林社区还利用空地画出一些简易的气排球场地,这些都可以为丰富社区体育运动提供便捷。

4.3 发展社区体育俱乐部

在社区中我们也可以借鉴社会上运作成功的俱乐部模式,大力发展社区的体育俱乐部,我们不一定想它们一样进行商业性运营,借鉴它们的组织化、制度化,同时加强社区体育指导员的培训工作。让社区内的成员能够在较好的氛围下受到较为专业的运动指导。同时能够调动起社区人员的积极性,因为个人的爱好不尽相同,能够跟和自己有相同兴趣爱好的社区人员一起运动是一件十分快乐的事情。而且俱乐部之间也可以组织一些娱乐性较强的比赛,增进各个俱乐部之间的联系。这样又能较为充分利用社区体育指导员的专业指导。

4.4 开发体育自然资源

开发好体育自然资源不仅在一定程度上减轻了经费的问题，同时还能更加丰富社区的体育项目。

总之，现社区体育的发展要解决人才、经费、场地等问题，开展多样化的、与当地民俗习惯和体育热点相符的活动，这样就能够更好的调动社区人员的积极性、解决社区经费等问题。

通用体育锻炼情况调研报告【篇2】

一、研究背景及意义

21 世纪充满了挑战和机遇，大学生作为青少年中的一个重要群体，是国家发展的希望，是现代化建设的接班人，除了要求具备良好的科学素质外，还需良好的身体素质。但目前，大学生的身体健康水平逐渐下降已是不争的事实。体育锻炼作为一种运动休闲的健身手段，不仅能增强学生体质，培养良好的运动兴趣和习惯，发展个性，丰富学生的校园文化生活，而且还有助于陶冶情操，缓解学习压力，形成积极、乐观的生活态度，提高学生的抗挫力。体育锻炼又是高校体育教育的拓展和延伸，它将学校素质教育扩展，形成课内与课外的统一。对于培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人具有重要意义。

根据我们查阅的资料，我们知道大学生一般都是静坐在教室、实验室、自习室，低头弯腰学习与工作的，长期处于这种姿势，又不参加体育锻炼，往往会引起各种疾病。如供血不足，神经衰

弱，胸腔狭窄，肌肉软弱无力，心脏疾病便秘等。因此，大学生要经常参加身体锻炼，因为身体锻炼可以使心脏和胃肠都得到良好的锻炼，使大学生精力充沛，同时，身体锻炼还是一种积极性休息，脑细胞各有分工，进行身体锻炼时，管理肌肉活动的精神细胞处于兴奋状态，而思考问题的神经细胞则处于抑制状态，得到很好的积极性休息。所以大学生更有必要积极地进行体育锻炼，但是现实生活中大学生体育锻炼的情况如何呢？为了了解大学生的体育锻炼情况，提高大学生体育锻炼的意识，

探究如何根据本校实际，改善并利用现有的资源，来调动学生进行体育锻炼的积极性，我们小组决定对__大学生的体育锻炼情况进行调查。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

我们对辽东学院学生进行调查，共发出问卷 80 份，收回有效问卷 78 份，其中男生 29 份，女生 49 份。问卷的有效率是 97.5%。

(二) 研究方法

1. 问卷调查法

次调查为了保证调查结果的客观性真实性主要用问卷调查法，采用发放调查问卷的方式，对我校大学生参加体育锻炼的现状进行调查。调查的形式是匿名的方式，这样可以合理的避免被调查

者的主观偏见。同时也有利于运用常规数理统计方法，对所收回问卷的各项数据进行统计处理。

2. 文献检索法

查阅了相关文献资料，为问卷结果的分析奠定了基础。

三、结果分析

本文把调查内容分解为课余体育锻炼的参与率、频率、时间、项目、方式、场所、兴趣、价值取向、影响因素以及渡过余暇的活动方式等几个方面。在此，结合调研所取得的大量来自大学生的第一手资料，对本校大学生课余体育锻炼现状作一分析。

(一) 存在问题

1. 体育锻炼意识薄弱

在此次调查中，很多学生没有意识到体育锻炼的重要性，在调查我校学生是否进行体育锻炼时，在被调查的学生中，有 74% 的学生不进行体育锻炼，尤其是女生，在被调查的 49 位女生中，有 78% 的人不进行体育锻炼，与男生相比要高出九个百分点。

2. 体育锻炼时间和频率明显不足

我校大学生参加体育锻炼的时间和频率明显不足，近一半的学生每周不锻炼或者锻炼少于一个小时。每周锻炼达 7 小时以上的学生只占总人数的 2.6%，也就是说我校 97.4% 的学生平均每天锻炼不足一小时。这与《全民健身活动条例》中规定每天活动 1 小

时的要求相差甚远，这说明我校大学生还未养成每天锻炼的好习惯，这反映了我校在学生体育锻炼方面严重不足。我校大学生参加课余体育活动的积极性和自觉性还有待进一步解决。

3. 对体育锻炼的基本知识和技巧掌握甚少

就表现男女生在选择锻炼项目时有着明显的差异，跑步在我校学生体育锻炼中占近半比例。跑步项目之外，男生多以球类项目为主，而乒乓球则是大多数女生的首选。为什么跑步在我校学生锻炼中有如此之高的比例。在涉及我校学生是否掌握一些体育锻炼的基本知识和技巧这一问题时，三分之一的被调查者坦承几乎没有任何体育锻炼方面的知识技巧。只有 5.1% 的同学认为自己掌握了较多的关于体育方面的知识技巧。从调查中我们不难发现，学生对体育的锻炼方法和手段等知识了解甚少，其原因是多方面的，其中很大程度是由于受应试教育的影响，中学的体育课作为它用已不足为奇，因此，尽管学生进入大学后自主锻炼的意识有所增强，但苦于不知如何锻炼而只好作罢。

(二) 影响因素

1. 学业负担影响体育锻炼

有一半的学生认为学业负担重是影响自己进行体育锻炼的原因，学生们说大学的课业负担较重，除了日常的课业学习，还要考一些国家证书，致使他们没有时间进行体育锻炼。

2. 学校体育设施缺乏影响体育锻炼

我校学生是如何看待我校的体育设施的，学校体育设施的实际情况是否限制了他们进行体育锻炼，通过调差得知，我校学生认为体育设施很好的只有 2.6%，认为我校体育设施一般的占到调查总人数的 53.8%，43.6%学生对我校的体育设施不满意。在这些对学校设施不满意的同学中，70%的学生认为这限制了他们进行体育锻炼。认为学校体育设施一般的学生中，也有三分之二的学生认为这降低了他们进行体育锻炼的积极性。

我校体育场地和设施限制了学生进行体育锻，学校体育锻炼场所的开放时间和开放程度也是影响学生进行利于锻炼的一个因素，在调查的学生中，56.4%的学生对我校体育场所的开放程度不满意。以新建的学生活动中心为例，不仅开放的时间短，而且手续繁琐，每次都需要带干净的鞋子过去。这降低了很多学生进行锻炼的欲望。

3. 主观因素影响学生进行体育锻炼

大学生体育锻炼的意识是我们研究的重要问题之一，71%的学生认为进行体育锻炼是有利于我们的学习和生活的，只有百分 5%的学生认为体育锻炼对我们的学习和生活没有影响。也只有 12.8%的学生对自己的体能感到很满意，52.6%的学生认为自己现在的体育锻炼不如以前，综合来看，我校大学生认识到了进行体育锻炼

的意义，很大一部分人认为自己现在的体育锻炼程度不如以前，并且有 87.2%的学生对自己现在的`体能情况不是很满意。那么大学生是以一种什么样的心态进行体育锻炼的，在这一问题中我们提供了多个选项，我们可以从这里对我校进行体育锻炼的学生的`心态有进一步的认识。

根据调查结果可得出，我校大学生进行体育锻炼的最重要原因是缓解压力，并非是我们所认为的强身健体，强身健体虽然也是我校学生进行体育锻炼的重要因素，但与前者相比，要少 14 个百分点。排在第三位的重要因素是应付考试，娱乐和方便交流分列第四和第五。经过分析，我们不难得出这样的结论：我校大学生虽然认识到了体育锻炼的重要意义，也清楚自身体育锻炼的不足，但是却并没有因此积极参加体育锻炼，即使在参加体育锻炼的学生中，很大一部分也是为了缓解压力和应付大学体育考试。

4. 客观因素影响学生进行体育锻炼

根据调查结果还可以分析出，许多客观因素也是影响学生进行体育锻炼的原因。23.1%的学生认为没有自己喜欢的项目，所以不喜欢体育锻炼。此外，缺少同伴和天气原因也是影响我校学生进行体育锻炼的两个比较重要的原因。影响我校学生体育锻炼还有一些其他因素，如课余生活丰富。当今大学生的课余生活十分丰富，有诸多的选择如逛街、购物、上网、打游戏、K歌、泡吧

等等，体育锻炼相对于其它的休闲娱乐活动，显然不具备太多的优势和吸引力。

四、建议与对策

(一)加强组织和引导，创设良好的活动氛围

大学生的.体育观念正在逐步转变，终身体育思想得到加强，娱乐、休闲体育逐步取代竞技体育将成为高校体育的热点。学校应加强对课余体育活动的引导工作，运用体育传媒，推广、传播体育知识，创建浓郁的体育氛围，增强学生对体育的关注程度，形成一个正确的舆论导向和声势，使体育锻炼成为人人享有、人人参与、人人有责的社会活动。

(二)完善体育资源配置，适应学生的项目要求

体育资源是学生进行课外体育锻炼的重要保证。但我校在场地、器材的配置上还不是很完善，学生进行锻炼的场地只局限于操场和学生活动中心，没有其它场地，这使得很多学生因没有场地而无法进行锻炼。同时，学校体育场所的开放时间也很短，学校的公共器材也未对学生采取开放的形式，这使学生不能够充分地运用学校的体育资源。对于场地、器材，学校应通过良好的组织管理和精心的设计编排使之能被充分利用，组织起吸引力更强的课余体育锻炼。同时，学校也应继续加大体育的投入，扩大体育场地和器材规模，建设更多的同时适应男、女生运动的场地。

充分发挥现有学校体育设施，吸引学生参加课余体育活动，有组织地免费开放体育场馆，为学生参加课余体育活动提供方便。

（三）体育教师要加强对大学生运动技能的传授

在体育教学中，体育教师应该加强对大学生的体育知识和运动技能的传授，通过教学培养学生的体育学习兴趣，提高大学生课外体育活动的参与意识和锻炼身体的良好习惯，使每个学生至少掌握 1—2 种体育锻炼的方法，通过长期的锻炼增强他们的运动能力和健康水平，以至于终身受益。在教学过程中，教师还要给学生创设一个宽松的学习氛围，使学生充分发挥主观能动性，变被动学习为主动学习，把教与学和谐统一起来，师生之间、学生之间要建立起良好的感情，从而促进学生乐于投身于体育活动中，逐渐养成坚持课余体育活动的习惯。

（四）建立奖励机制，定期奖励体育活动的先进

集体与个人在全校开展体育活动先进班级和先进个人的评选活动，每年要定期举行，由校体育运动委员会、体育部、学生会联合组织评选工作。在此基础上，每年举行一次全校的先进班级与个人的表彰大会，除给予精神鼓励之外，适当给予一些物质奖励，奖励一些体育器材，如篮球、排球、足球等，促进大学生基层体育活动的开展。

（五）加大宣传力度，使学生科学地进行课外体育锻炼

学生进行科学的体育锻炼能够有效地促进学生的身心健康，应当定期开展科学化体育锻炼的讲座，开展各种课外体育锻炼的咨询会，创办各类关于科学化体育锻炼的板报，使学生能够真正地从身体、心理多个角度去了解课外体育锻炼的作用，认识课外体育锻炼的意义。

生命在于运动，坚持体育锻炼，不仅可以增进健康，愉悦身心，而且可以预防疾病。鉴于体育锻炼对大学生的重要性，我们此次调查的目的和意义就在于通过调查发现当前我校大学生在体育锻炼方面的需求和存在的问题，根据调查结果分析原因所在，并且结合实际提出提出一些具体化建议，宣传体育锻炼的重要性。有利于学生养成与掌握终身进行体育锻炼的习惯和意识，让学生认识到体育的价值。生活中离不开体育，并且体育会给我们带来无穷的乐趣。希望新一代的大学生不仅是智慧的，更是健康的！

通用体育锻炼情况调研报告【篇3】

当今我国基础教育改革和发展的精神是全面推进素质教育，本着教育要“以人为本，发展个性”的原则，在促进学生德智体多方面协调发展的同时，要注重学生个性、特长的发展。

目前，在高中体育特长生的教育中，亟须研究和解决的一个重要问题是他们品行、文化课学习和业余训练如何协调并多元化发展的问题。如何规范体育特长生的品行、帮助他们合理分配文

化课学习和业余训练的时间、确定他们文化课学习的目标以及此目标达成的途径和方法是高中体育特长生教育目标达成的关键。

一、研究的对象、内容、目标和方法

课题研究对象是高中体育特长生。

研究方法如下：

1．目标管理法

建立和运用科学有效的教育、学习、训练管理机制。科学的管理是促进特长生多元化发展的重要手段。

2．调查研究法

通过谈话、发问卷、开调查会、测验等方式搜集反映研究现象的材料。

3．观察研究法

按照一定的目的和计划，在自然条件下，对体育特长生进行系统的、连续的观察，并做准确、具体和详尽的记录，以便全面而正确地掌握所要研究的各种情况。

4．统计研究法

通过观察、测验、调查，把得到的大量数据材料进行统计分类，以求得对体育特长生可量化方面的发展做出数量分析的结果。

二、结果与分析

1．把握体育特长生的思想脉搏，切实抓好思想品德教育工

作

调查表明，体育特长生进入体育业余训练班的动机主要有两大类：一类是源自于自身具有良好的身体素质并对某些体育运动感兴趣，这类学生往往满足于个性的张扬和发展，具体表现是只注意自己的兴趣但纪律观念相对较差；第二类是以此作为升入高校的阶梯，这类学生往往文化成绩较差，考大文大理上线的几率很小，迫不得已只有考体育类高校，但大多数又往往存在过分自信或信心不足的不良心态，具体表现是拼命训练而不太注重或放松学习。

2. 注重体育特长生的文化学习管理工作

在体育特长生中，文化课成绩较差是一个普遍存在的问题，分析这种现象产生的原因，找出解决这个问题的对策，是体育特长生教育管理的重要任务之一。我们对体育特长生文化课学习的管理可从下面几个方面入手实施。

（1）加强管理，激发体育特长生学习的兴趣，提高他们学习的自觉性

学校领导既要重视体育特长生的训练，又要重视他们的学习。使体育特长生真正体会到学校对他们的重视、关心和爱护，体会到文化学习的重要性，并知道如何才能学好文化课。体育特长生有了学好文化课的信心，然后再培养他们学习的兴趣、学习的自

觉性也就不难了。

（2）科学安排训练计划，合理安排学习时间

高中阶段训练的特点是“业余训练”，在制订计划时，既要注意为国家培养、输送体育人才，又要注意让学生得到多方面的发展。体育特长生的作息时间与学校整体作息时间表相结合，早上训练时间不宜过长，运动量和运动强度不宜过大，以避免影响上午的学习；傍晚训练结束时间应控制在晚饭前半小时，以免错过晚饭时间，影响正常上晚自修；星期天适当补习文化课：使他们的学习和训练规律化、制度化、科学化，使他们的学习不会因为训练而耽误。

（3）组织安排体育特长生的辅导补课工作

提高他们的文化成绩，抓好他们的课外辅导和赛后补课是重要的环节。可采取灵活的方式，科学地安排和落实辅导与补习的时间，训练休整期增加补课时数，比赛结束后为参赛队员开设晚间补课班，做到机动灵活，见缝插针。

3. 抓实、抓好体育特长生的训练管理工作

要抓好体育特长生的训练管理工作，就必须坚持做好：周密制订训练计划，严格控制训练过程；严格执行计划，科学有效训练。

（1）周密制订训练计划，严格控制训练过程

有效的管理与科学完善的计划是分不开的。为使体育特长生的训练取得好的效果，体育教师必须周密地、科学地制订各类训练计划。

（2）严格执行计划，科学有效训练

在具体的训练过程中，必须从实际出发，既要提出明确的各阶段的训练目标和任务，又要有完成实际训练目标和任务的措施，规划出符合动态变化趋势及选用的训练方法和手段；既要有基础训练的内容，又要有发展个人技术特点的手段；既要有整体训练的要求；又要有因材施教的措施；既要按训练计划达到预定负荷，又要制订负荷后相应的恢复措施。

4．建立体育特长生档案，健全生活管理制度

加强对体育特长生的管理，掌握每个体育特长生的情况，必须建立体育特长生档案，记录每个体育特长生品行、学习、训练的详细情况。定期测定体育特长生的素质、机能和运动成绩，观察他们的身体形态变化情况，及时记录，同时还要记录他们的品行、文化考试成绩及主要科目作业完成情况，及时总结，以便学校、文化教师、体育教师了解体育特长生，掌握和调整教育、文化学习、训练计划与方法。

综上所述，体育特长生的管理，范围很广，需要各方面人员的协同，进行全面的综合管理，才能做好，才能为高校和上级训

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/628027073110006131>