



广西在读高校研究生体育健康能力现状调查及培养对策

湛育明

摘要: 运用文献资料法、调查访问法、数理统计法、逻辑分析等方法,通过对广西部分高校的专家和研究生进行调查,对构建研究生体育健康能力的主因素既体育健康认识能力、身体运动能力、科学锻炼能力、体育适应能力、健康评价能力现状进行调查、分析,并在此基础上提出培养研究生体育健康能力的若干对策建议。

关键词: 研究生; 体育; 健康; 能力

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2007)01-0082-03

Investigation on the Sports Health Capacity of Postgraduates and Relative Measures

ZHAN Yu-ming

(Guang Xi Medical University ,Nanning 530021f-china)

Abstract: By the ways of literature study, investigation, statistics and logical analysis, the author made an investigation and analysis on the postgraduate students' sports health capacity, which includes sports health acknowledgement ability, physical exercise ability, ability of doing exercise scientifically, sports adaptability and health evaluation ability. Some suggestions on improving postgraduate students' sports health capacity are put forward.

Key words: postgraduate student; sports; health; capacity

1 前言

研究生是我国科技发展,经济振兴和社会进步的中坚力量,科技兴国的使命要求研究生必须有健康的身体。因此作为学历教育的最后阶段——研究生教育,对人才培养的作用十分重要,要培养出高质量、高层次的人才,就必须坚持德、智、体全面发展的教育方针。但就目前情况来看,研究生的德育和智育工作在不断加强,而体育工作则是薄弱环节。本文通过调查研究,分析高校当前在读研究生体育健康能力现状,将根据社会发展的适应性需要,沿着体育健康教育的形成轨迹,为实施研究生体育教育改革提供参考。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

广西部分高校的体育教师和广西招收研究生最多的4所高校(广西大学、广西医科大学、广西师范大学、广西民族大学)。

2.2 研究方法

2.2.1 问卷调查法

根据研究的目的与内容,按照问卷制定的基本要求,分别对高校体育方面的专家、教师和部分高校研究生设计调查问卷表。共发出问卷400份(男、女各200份),回收315份,其中有效问卷301份(男生188份,女生113),有效率75.3%。

2.2.2 访问调查法

对广西高校招收研究生最多的四所高校的研究生体育健康能力现状进行调查、分析。

2.2.3 数理统计法

本研究所有数据均用计算机spss11.0软件进行统计,并进行各种有关的相关度,主成分分析等。

3 结果与分析

能力是一种个体活动的、稳定的自我调节机制能力的形成和发展,它受制于很多条件,不同的个人所具备的条件不可能完全相同,因而形成、发展起来的能力在性质、层次或水平等方面可能会产生各种差异而知识和技能(包括操作技能和心智技能)是活动自我调节机制的重要组成部分,因此,作为个体心理特征的能力的实质,乃是由知识和技能构成的那种个体经验。如果缺乏必要的知识、技能,则活动的定向和执行就不可能实现,也就不可能进行相应的活动,也就不存在相应的能力^[1]。以这种观点来审视体育健康能力,即可包含学生掌握体育健康学科的基本知识和技能的一些要素,学生在体育健康学科学习时的智力活动,学生进行体育健康学科学习的策略与方法。因此,体育健康能力是指以各种与健康相关联的体育运动为锻炼身体的手段,以获得健康为目的,并能够在不同年龄阶段,根据自身的身体状况,科学合理地进行运动、锻炼的能力^[2]。

收稿日期: 2006-09-13

基金项目: 广西教育科学规划研究课题(2004C21)

作者简介: 湛育明(1964~),男,副教授,主要研究方向:高校体育教育与体育保健

作者单位: 广西医科大学体育部, 南宁 530021



3.1 研究生体育健康能力的现状分析

3.1.1 体育健康能力的整体状况分析

根据研究目的,我们分别对广西四所高校的400名研究生进行了体育健康能力诸因素的现状评价的问卷调查,运用主因素分析法,对构成研究生体育健康能力的各因素,采用9、7、5、3、1共5级分值得评判。

表1 对研究生体育健康能力的重要性
和结构现状的评价

	重要程度		整体现状	
	平均值	标准差	平均值	标准差
F1	7.01	1.65	4.10	1.52
F2	5.93	2.10	3.71	1.65
F3	6.47	2.06	3.61	1.91
F4	6.29	2.25	3.4	1.67
F5	6.31	1.73	3.92	1.34

注: F1 体育健康认识能力 F2 身体运动能力 F3 科学锻炼能力 F4 适应能力 F5 健康评价能力

从调查结果的整体情况来看,研究生体育健康能力的现状处在一个较低的水平,其中,适应能力和科学锻炼能力处于最低水平,这说明适应能力、科学锻炼能力是研究生体育健康能力中的最为薄弱环节。这说明广西高校在培养研究生体育健康能力方面还存在不小的差距和不足。这种状况一方面是由于我国高校体育受传统体育教育思想的影响,在大学本科阶段只重视“三基”的传授,忽视对学生体育健康能力的培养在实际教学中又缺乏培养的方法和手段。另一方面是高校研究生体育教育基本上处于无章可循、无法可依、方向不明、各行其事的状态。

3.1.2 对体育健康认识能力状况的分析

对315名研究生的问卷调查表明,90.2%的大学生对体育健康有初步的认识,认为体育健康对自己是重要,但自觉进行健康锻炼每周两次以上的只占37%,表明他们的认识和行为存在着不一致性。同时也表明我国研究生体育教育存在严重的滞后。

3.1.3 对身体运动能力与健康水平自我评价状况的分析

本文研究生运动能力指在参加学校体育活动时所表现出的速度、体力、力量等运动能力的自我评价和身体素质综合测评^[3]。调查显示:56.6%男生和42.8%女生的运动能力为较强以上。表明广西研究生的运动能力水平偏弱,这可能与目前研究生体育教育不足有关,目前广西高校研究生中开设体育选修课的学校只有广西医科大学一所。在身体健康水平方面调查显示:63.1%男生和53.3%女生健康水平达到健康以上,只有2.8%男生3.5%女生经常生病,说明广西研究生健康水平总体多数呈良好状态。其次女生运动能力不太强和有时生病比例均略高于男生,这与学生实际情况符合。

3.1.4 科学锻炼能力状况分析

科学锻炼能力是指运用科学锻炼身体的方法进行独立锻炼的能力,它包含运动处方的制定与实施,每周锻炼的频度,锻炼效果的评价,解决锻炼所遇到的问题能力几方面。调查显示:广西研究生对科学锻炼能力不理想。特别是运动处方的制定与实施和解决锻炼所遇到的问题能力方面更不尽如人意。说明:一方面是大学本科体育教育的指导思想存在偏差,只重视大学生的运动技术与运动技能的教

育;另一方面研究生锻炼带有一定的盲目性。通过访谈知,在锻炼的学生中还普遍存在着只要锻炼就可以增强体质的观念,轻视体育锻炼的方法。所以,要让学生对自己的身体健康引起足够的重视并掌握科学锻炼身体的方法,才能真正起到强身健体的作用。再是对研究生的体育教育滞后,全国对研究生开设体育课的学校屈指可数,广西目前只有广西医科大学一所大学开设有体育选修课。这对研究生这一特殊人群今后终身体育锻炼和身体健康存在较大的隐患。

3.1.5 适应能力状况的分析

适应能力主要是指研究生生理适应能力;主要表现在对学校当地气候水土的适应性及季节变化引起的一些流行性疾病的抵抗能力^[4]。通过问卷调查有36%的研究生由于对学校当地所处的气候环境不适应或对季节引起流行性疾病不能抵抗而经常影响他们的身体健康。这表明在研究生中有着相当比例的人的生理适应能力较差。这种较差的生理适应能力会直接影响到大学生的学习、心理以及将来在社会上的发展。医疗手段是治疗疾病的直接手段和方法,但预防疾病增强免疫能力的根本还是应加强体育锻炼经常参加体育运动。因此,高校应加大学校体育氛围的浓度,满足研究生锻炼的需求,为研究生营造一个良好的体育环境。

3.2 培养大学生体育健康能力的若干对策建议

现代生产力的高度发展,也促进了人们生活方式发生深刻的变化,社会中的“不良生活方式”所造成的疾病也会严重地威胁人们的身心健康,人类的生存环境也面临着极大的挑战。今天的体育健康活动,不仅是提高生活质量之必要,而且是保证人们基本生存所必需另外,研究生具有从事科技生产、发展知识经济的极大优势。社会中快节奏引起的心理不适,以及社会竞争所带来的心理疾患,在知识分子中也是严重存在的。他们生活中“体力投入不足”最为典型。因此,加大培养研究生体育健康能力的力度,促进他们的身心健康,在当今社会中,就显得极其必要。

3.2.1 加强体育健康能力的培养有助于改善研究生的学习生活。使他们具有迎接挑战的良好体魄。

3.2.2 有助于研究生今后继续科学地从事体育锻炼,为终身体育打下良好的基础。

3.2.3 培养研究生的体育健康能力,是贯彻全民健身计划的需要。

4 培养大学生体育健康能力的若干对策建议

4.1 转变培养观念,全面提高人才素质

为了适应对未来21世纪人才培养的要求,《中国教育改革和发展纲要》中强调了学校教育要由应试教育转向全面提高学生素质的轨道。作为在今后社会主义建设中的高级人才,素质教育已成为教育改革的主旋律,而能力教育则是教育改革的重点,也是素质教育所要求的学校体育要适应素质教育的要求,从多方位、多渠道、多形式、有目的、有意识的培养研究生体育健康能力,作为奠定终身体育的基础^[5]。

4.2 从管理入手,使研究生的体育工作正规化、制度化

从对研究生的体育管理上来看,重视程度不够,认识上与研究生的实际需求还有很大的偏差,调查显示77.5%的学生希望参加有组织的各种体育活动,70.1%的学生希望开设体育课。为保持体育锻炼收益的连续性,建议以俱乐部模式为



研究生开设体育课,积极组织他们参加各种体育活动,并把体质健康测试扩充到研究生这一群体中,目标是培养他们自觉锻炼的习惯,用科学的方法加以指导,从而提高体育健康能力。因此要使研究生体育教育落到实处,必须尽快开设体育课程,研究生体育开课经费要专门立项,专项拨款,成立相应的教研室或专门工作小组,把研究生体育纳入到学校体育工作计划之中,统筹安排,发挥高校体育教学的整体效应。

4.3 加强基础理论知识教育

调查表明,现阶段研究生对体育理论知识的掌握较为浅薄,远不能达到理论去指导实践的要求;另外,多数高校体育理论教学不够系统,目的性不强。另外我国对研究生体育教育重视程度不够。因此,加强研究生体育教育,突出“终身体育”知识的传授,内容选择应体现科学性、实效性、针对性、指导性和时代性,使研究生能够运用理论知识指导体育实践。乃是目前我国高校体育教育改革的重点之一。

4.4 根据研究生特点,开展多种模式的体育教育

研究生具有思想日趋成熟,行为方式独立性,自我意识、自我管理能力强,个性特征明显;个体活动多,群体活动少的特点。在开展研究生体育工作的模式不必也不可能一致,现阶段及今后一般时间内,我们研究生体育工作应以“终身体育”为指导思想,实施不同形式的体育教育,组织与发挥各级各类体育协会、俱乐部、指导站等的作用,使研究生体育既活泼有序,又体现了广度与深度。

4.5 激发研究生健康锻炼的动力,发展其主观能动性

目前,高校体育管理中对研究生体育锻炼的激励手段不够得力。应划分专门的研究生体育经费,调整和加强对研究生体育教育手段,发展体育社团,推动校园文化建设,激励大学生健康锻炼的动力。

4.6 建立体育健康能力评价体系

体育健康能力的评价是对学生能力培养的决策化、科学化的前提,对完成教育目标都有着重要意义。体育教育落到实处;研究生必须尽快开设体育课程;研究生体育开课经费要专门立项,专项拨款;成立相应的教研室或专门工作小组,把研究生体育纳入到学校体育工作计划之中,统筹安排,发挥高校体育教学的整体效应。

参考文献:

- [1] 赵鸣九,等.大学心理学[M].北京:人民出版社,1995:(151~155)
- [2] 高军.高校体育健康能力培养模式的理论依据与目标[J].黑龙江高教研究,2003(3):134-136
- [3] 方新普.普通高校大学生体育生活现状与思考[J].北京体育大学学报,1998(4):64-66
- [4] 王若光.体育运动对大学生在校适应能力的影响[J].安徽体育科技,2003.(4):114-115
- [5] 李咸英,叶加宝.天津市研究生体育教育的现状与对策[J].天津大学学报(社会科学版),2001(1):78-80

(责任编辑:陈建萍)

日本专家谈运动营养——赛前营养

• 赛前三日补糖食谱

体内供能的原料是糖、脂、蛋白质,糖以糖元的形式储存在肝脏和肌肉中,是运动时的主要能源,因此赛前体内要尽可能多地储存糖元。糖元补充对马拉松等耐力项目以及足球等球类项目很有效。

下面推荐的是比赛前三天的补糖方法:即从比赛前三天开始一直到比赛当天都要吃高糖饮食,具体来说就是以面包、米饭等为主,少吃蔬菜。不同种类的面包和米饭的供能时间不同,白米饭要经过1-2天才能转化为能量,而年糕在比赛当天早餐吃完就能转化为能量,比赛前要合理安排这些食品以保证比赛时的能量供应。

• 注意事项

- 每餐米饭、面包、面条食用量要是平时的1.5-2倍。
- 肉、鱼的量相应减少。
- 要适时加餐,比如带馅面包、蛋糕、水果等。
- 比赛前一天避免油多食物,如炸猪排、炸虾,少吃西餐和中国菜,以清淡的烤鱼等日餐为主。

——赛前为减轻压力,可补充水果、糖类、Vc和水分。

• 补充氨基酸

赛前、赛中和赛后都要补充氨基酸,特别是耐力项目。足球、橄榄球等球类项目一场比赛下来能够使肌肉内的糖元枯竭,为避免枯竭要赛前和中场休息时补糖和氨基酸,枯竭后再补很难

恢复。一天之内参加几场比赛的情况,要制定在比赛间歇补充糖和氨基酸的计划。如果用餐时间不充足,可以选择容易吸收的食品(如含糖和氨基酸的果冻),补糖同时不要忘了补充代谢所必需的Vb1。

赛前和赛中补充是为了保证比赛时的能量供应,赛后则是为了超量恢复,赛后再疲劳也不能忘记此事,这是对一名优秀运动员的最低要求。运动中受损断裂的肌纤维在数小时内如果作为原料的氨基酸充足,就可以超量恢复20%,变得比其他肌纤维强韧,再运动时就会有其他的肌纤维断裂……如此反复,达到超量恢复。

• 补充时间

- 比赛前:含糖和氨基酸的补剂
- 比赛中:补充水分、糖和氨基酸(不是补剂)
- 晚餐前:含糖和氨基酸的补剂
- 睡觉前:含氨基酸的补剂

• 推荐食谱(J联赛东京俱乐部选用)

比赛当天以高糖低脂饮食为基本要求。日本职业足球J联赛东京俱乐部队比赛前3.5h的自助餐就是这样的:通心粉、荞麦面加调味汁、三明治、水果、酸奶、饭团、面条、100%橙汁。乍一看觉得很普通,其实这些食品全都是为了补充糖元和利于吸收,100%橙汁还为了补充出汗而流失的水分,从而为选手90min奔跑保证充足的能量。