

高校研究生体育俱乐部刍议

高岩松

(吉林大学 体育部, 吉林 长春 130012)

摘 要:从终身体育的视角阐述了在高校研究生中建立体育俱乐部的必要性和可行性,提出建立研究生体育俱乐部的理论依据和实施办法,改变多年来研究生体育教育的自由放任状态,使研究生的体育教育早日纳入其教育整体计划中。

关 键 词:研究生;体育俱乐部;终身体育;体育教育

中图分类号:G812.17 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)03-0088-03

On construction of sports club within graduate students

GAO Yan-song

(Division of Physical Education, Jilin University, Changchun 130012, China)

Abstract: The necessity and feasibility for setting up the physical club for graduate students in university are described from the viewpoint of physical culture of lifelong sports and the theoretical basis and implement for the club are also suggested in order to change the free and random situation in the physical education for the graduate students and have the physical education of graduate students brought into the educational program as soon as possible.

Key words: graduate student; physical club; physical education; lifelong sports.

随着终身体育思想的深化,全民健身计划二期工程的启动,高层次教育的快速发展,研究生的体育教育将成为高校体育的热点问题。如何使研究生在本科所奠定的终身体育基础上再上一层楼,使大部分研究生在读期间就达到终身体育者应具备的要求,是研究生体育的中心任务。

1 研究生的体育活动与健康状况

自1982年以来,我国研究生教育事业迅速发展,到1996年底,已有近30万研究生毕业。2001年我国将招收硕士研究生15.6万人,加上博士研究生总数将超过20万人,这一

数字已超过1966年以前全国本、专科学生的年均招生总数。

作为高等教育最高层次的研究生教育,所培养的对象应具有渊博的专业知识、高尚的思想道德素质、高品位的文化素养,身心俱佳、全面发展的高层次人才。然而,这一群体中的不少学生由于在读研期间,脱离了系统的学校体育,很多人的锻炼意识、习惯日趋淡化,体质明显下降。作者曾对吉林大学1997~1999年3个年级的硕士生和博士生参加体育锻炼的情况和影响参加体育锻炼的因素,进行了问卷调查(见表1),共发出问卷600份,回收问卷600份,其中有效问卷590份,有效率为98.33%。

表1 研究生每周参加体育锻炼情况统计

性别	总人数	3次以上	1~3次	偶尔参加	不参加
男	394	79(20.05)	51(12.94)	206(52.28)	58(14.72)
女	196	18(9.18)	23(11.73)	104(53.06)	51(26.02)
合计	590	97(16.44)	74(12.54)	310(52.54)	109(18.47)

参加体育锻炼的次数是评定研究生参加体育锻炼情况的重要指标。表1显示的结果与《学校体育工作条例》和全民健身“121工程”中提出的“保证学生每天参加1h体育活

动”的规定相差甚远。

另外对上海地区8000余名在校研究生的调查结果表明:患呼吸系统疾病的人数为患病者的45%,患神经系统疾

收稿日期:2000-11-20

基金项目:日本国际交流基金项目。

作者简介:高岩松(1954-),女,吉林长春人,副教授,研究方向:日本生涯体育及中国终身体育教育。

病的人数为15%;另据中国科技大学对部分研究生的问卷调查还表明:身体感觉不良者,1年级学生占30%,2年级学生占66%;哈尔滨工业大学对2114名研究生视力检查结果显示:视力正常者仅占30.2%,视力不良者占69.8%。

在身体素质方面,据北京某高校测试,研究生中男生通过《国家体育锻炼标准》的为39.3%,女生为56.3%。这与本科生80%以上的达标率相差甚远。在形态机能方面,对清华大学等8所高校调查结果表明:男生的形态发育较好而机能状况有所下降,女生发育状况则令人担忧。有关调查还表明:目前我国青年的身高低于日本青年。

我国研究生身体机能和素质下降的主要原因是由于研究生学习压力较大(特别是理工科研究生)。而几乎所有的研究生都不开设体育课,学生自身又缺乏自觉从事体育锻炼

的意识、能力和习惯。这一现象已经引起高校体育工作者的高度重视,在高校研究生中继续进行体育教育迫在眉睫,必须尽早提到议事日程。根据我国高校体育场馆不足,体育教师缺乏和研究生思想成熟、自我管理能力较强的特点,对高校研究生实施体育俱乐部式教学是十分必要和可行的。它是从根本上改变目前研究生的身体状况的最佳途径。

2 建立研究生体育俱乐部的价值

2.1 有助于提高体育意识和健康意识

体育意识薄弱是影响研究生体育锻炼的根本原因。从表2可以看出,男女学生认为没有必要参加体育锻炼的分别为5.84%和5.61%,认为没有合适项目的和没有兴趣的分别为53.55%和53.06%。这些想法实质是体育意识淡薄所致。

表2 影响研究生体育的主要原因

人(%)

性别	总人数	没时间	没兴趣	没有合适的 项目	场地设备 不足	没必要
男	394	126(31.98)	137(34.77)	74(18.78)	34(8.63)	23(5.84)
女	196	67(34.18)	71(36.22)	33(16.84)	14(7.14)	11(5.61)
合计	590	193(32.71)	208(35.25)	107(18.14)	48(8.14)	34(5.76)

由于长期受“应试教育”的影响,学校教育“重智轻体”现象十分严重,致使学生对体育的真义产生误解,认为自己身体健康,花时间进行体育锻炼是一种“浪费”,把体育锻炼看成可有可无,甚至是额外负担,这不能不说是我们过去学校体育教育的失误。建立体育俱乐部可以将“没兴趣”、“没有合适项目”、“没有时间”的85%的研究生充分调动起来,让他们选择自己喜爱的运动项目,在轻松、愉快的练习气氛中学习。随着他们运动水平的不断提高,最终形成对某些运动项目的依赖和渴求,使其成为他们终生健身的方法和手段。

2.2 有利于“自我体育”观念的形成

“自我体育”观念的提出,标志着人们对体育的认识达到了一个新的境界。“自我体育”是指从自身的需要出发,根据自己的爱好,自觉自愿地从事体育活动,以达到提高生活质量,实现人体科学化的目的。这种自我投资、自我锻炼、自我受益、自主自发的自我体育观是社会和人类发展的必然趋势,是21世纪大众体育的主要特征。根据“自身需要”,按照自己的意愿和爱好自由地选择符合自身条件的运动项目从事体育活动,不仅可以使他们体验到运动的乐趣,而且还可以使们们体验超越自我、超越他人的历程,使他们的竞争意识、群体意识和个性在不同程度上得到升华。

2.3 有利于终身体育目标的实现

终身体育可分为学前体育、学校体育和社会体育3个阶段,学校体育又分为小学、中学、大学和研究生4个层次。目前我国大部分高校只开设两年的体育课,大三、大四则中断了体育学习,至于研究生的学校体育几乎降为零点。这既不符合当今社会发展,更不符合培养高、精、尖人才的需要。研究生教育是我国高等教育的最后阶段和最高层次,研究生毕业后将成为我国各条战线的骨干力量,是中华民族参与世界

科技竞争和人才竞争的生力军,其中有些人还将成为国家各级领导部门的中坚力量。因此,对研究生终身体育意识、能力和习惯的培养,充分发挥体育在社会、文化、素质、健身、娱乐等方面的作用,不仅直接影响社会体育的发展,甚至可以说关系到中华民族的兴衰。所以说,在研究生中建立体育俱乐部是实现终身体育,落实全民健身计划,扩大体育人口,提高知识分子的健康水平,使研究生体育朝着现代化、科学化、终身化、生活化、习惯化方向发展,最终实现学校体育“远期效益”战略目标的最佳选择。

2.4 有利于锻炼习惯的形成

现代体育是多功能、全方位的,是集健身、娱乐、竞技和生活为一体的多维教育。根据研究生思想、身体、心理日趋成熟,独立、新潮意识强,易接受新生事物的特点,建立研究生体育俱乐部可以充分发挥研究生的特点,突出现代体育的特征。利用灵活多样的教学模式和方法使他们掌握自学、自练、自评的方法,养成锻炼习惯,使他们步入社会后能根据主、客观条件变化,自行调整运动处方,适应环境变化,保持良好的锻炼习惯,达到终身体育、终身运动、终身健康的目的,使研究生的体育彻底摆脱“一次性教育”的束缚,实现终身受益的远期效益。

3 建立研究生体育俱乐部的方法与管理

3.1 加强体育教育力度,实施体育学分制

近年来,随着人民生活水平的提高和健身意识的增强,体育运动已成为亿万人民积极参加的一项社会实践活动,成为满足人类物质生活和精神生活的一个重要方面。特别是高校体育,以终身体育为主线,立足现实,面向社会,着眼未来,把学生终身受益作为高校体育的目标和方向,对现有的

教学体制进了一系列改革,收到了可喜的成果。然而,研究生的体育多年来却一直处于自发状态。所以要使研究生的体育过程真正延伸到高等教育的全过程,需从“强迫运动”入手,使其“制度化”、“法制化”。规定在第一、第二学年,必须参加1~2个体育俱乐部的活动,累计完成50学时可得1学分,每个研究生的体育学分为2~3学分,低于2学分不授予学位。这样就可以使体育俱乐部的活动“法制化”,引导和培养学生对体育运动的兴趣,逐步养成锻炼习惯,为终身体育奠定基础。对获得3级以上运动员和2级以上裁判员的学生给予奖励学分。

3.2 建立多种项目的体育俱乐部

根据学校体育设施、师资情况和学生的专业特点、兴趣、爱好,尽量满足学生需要,建立多种项目的体育俱乐部;根据研究生的知识结构、文化素养和内涵,还可建立桥牌、围棋等俱乐部。让学生自主选择,俱乐部的活动内容由指导教师和学生共同协商确定。指导教师要严格执行考勤制度,要确保学生的出勤率。俱乐部的成员可中途转入其它项目俱乐部。

3.3 加强体育理论知识学习

受应试教育的影响,研究生的体育理论水平普遍不高,很多学生虽然受了十几年的学校体育,但仍不具备自我锻炼、自我评估、自我监测的能力。为此,俱乐部应有的放矢地向学生传授健身、保健、运动、营养等知识,内容应具有较强的知识性、实用性、指导性。同时结合心理学、保健学、营养学等有关课程开展专题讲座和专题讨论;利用体育节、运动会、郊游等活动开展体育知识竞赛、演讲比赛、辩论会、有奖竞猜等活动,使体育真正溶入他们的生活,达到增强健康意识、掌握健身方法、形成锻炼习惯的科学生活方式。

3.4 培养一技之长开展体育社交

掌握一技之长,“以球会友”、“以球助学”,开展体育社交,是当代青年的一种时尚。学校、家庭、社会三位一体的多维式体育结构是21世纪学校体育的发展方向。为此,研究生体育俱乐部应有目的、有计划地发展本校的优势体育项目,并延续下去形成传统优势,亦可以俱乐部的名义举办裁判员、指导员培训班,定期地开展友谊赛、邀请赛、挑战赛,充分发挥体育的社交功能,使体育俱乐部的活动内容更加丰富多彩。

3.5 实施有偿服务鼓励自我投资

健康消费越来越被大家认可和接受,花钱买健康、健美已成为又一社会时尚,健康不仅被视为人生最宝贵的财富,而且成为自身发展的第一需要。从某种意义上讲,健康对高层次人才就显得尤为重要。根据研究生的经济状况,对研究生体育俱乐部的活动实行会员制进行有偿服务是现实可行的。俱乐部定期收缴一定数量的会费,由学生自己管理,用于俱乐部的集体活动。此举既可增加会员的团队意识,又可为集体活动提供物资保证。

对一些学校尚不完全具备开课条件,研究生又比较喜欢的小球,如:乒乓球、羽毛球、网球等,可采用学校提供场地器材,研究生自备运动器材的办法,这样既满足了学生的需求又不增加学校开支,可以说是一举两得的好办法。

4 结语

研究生教育是较专一的专业教育,他们在校期间所学的专业,将成为他们终生从事和研究的专业和领域,未来的职业将直接影响他们的体育生活方式。能否掌握科学的健身方法,养成良好的锻炼习惯,是研究生体育教育的核心和关键,而这些问题必须解决在大学校门内。研究生体育俱乐部可以使他们掌握与职业特点相接近的运动项目,培养未来职业所需要的心理素质和身体素质,提高未来职业所需要的一般运动素质和特殊运动素质。加快研究生体育正规化、科学化、现代化、终身化、生活化的进程,使体育教育过程真正延伸到高等教育的全过程,为培养21世纪高科技人才贡献力量。

参考文献:

- [1] 金广江. 普通高校研究生体育工作的现状与发展对策[J]. 上海体育学院学报, 1998, 22(3): 92-94.
- [2] 黄刚. 浅析高等学校体育俱乐部式教学的作用[J]. 北京体育师范学院学报, 2000, 12(1): 17-21.
- [3] 宇木正彦, 正木健雄. 青年の健康と运动[M]. 东京: 日本现代教育社, 1998.
- [4] 奥田真丈, 河野重男. 现代学校教育大事典[M]. 东京: 株式会社きょうせい, 1994.

[编辑: 邓星华]