

我国高职院校体育保健教育及学生需求现状的调查与研究

岳全¹, 胡松涛²

(1.四川职业技术学院, 四川 遂宁 629000; 2.西昌学院, 四川 西昌 615022)

【摘要】本文运用多种研究方法,对我国高职院校体育保健教育教学现状进行调查,发现现阶段我国高职院校体育健康教育已经不能满足当代高职大学生的体育保健需求。作者试图通过本文的调查与研究,为我国高职院校体育保健教育体系的完善及其适应社会的发展需要提供科学依据和理论支持。

【关键词】高职院校; 体育保健教育; 体育保健需求

【中图分类号】G804.3-4 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)01-0093-04

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以中国国内30余所高职院校体育保健教育现状和高职业院校毕业生工作后的体育保健需求为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 收集现阶段高校体育教材、高校体育医疗教学教材、体育医疗方面的相关文献资料。

1.2.2 问卷法 通过发放问卷,了解现阶段我国体育保健教育的现状;了解高职院校毕业生走上工作岗位后参加体育锻炼和运用体育保健知识自我保健的具体情况,了解他们体育保健需求。

1.2.3 数理统计法 运用数理统计法对回收的问卷所得的数据进行统计和整理,得出准确的科学数据。

1.2.4 逻辑分析法 运用逻辑分析法对我国现阶段高职院校体育保健教育和高职院校大学生体育保健需求进行分析研究。

2 结果与分析

现阶段我国高校教育的目的是把受教育者培养成为一定社会所需要的人的基本要求,它规定了所要培养的人的基本规格和质量的要求^[1]。高职院校体育教育也必须要与这一基本目标相适应,这一目的决定着现阶段高职院校体育教育不仅仅要为

学生在校期间要有健全的体格,还必须要掌握一些基本的体育健身方法,为学生终身体育锻炼打下良好的基础,树立体育保健意识。预防和治疗疾病是体育锻炼基本功能之一,因此大学生有必要掌握体育医疗保健的一些基本常识和技能,才能在将来更好、更多的为社会贡献力量。

2.1 现阶段我国高职院校体育保健教育现状

当今社会,随着生活节奏的加快,出现“电脑脖”等新型职业病,这些新型职业病的出现并不能完全归结于从事某一职业的工作习惯和场所,而与职业从业人员不注重体育医疗保健有莫大的关系。往往他们能意识到体育锻炼之功效,却不懂得与他们职业一些有关的医疗保健常识和方法,而最终求助于医生来达到治疗目的。这一现象,充分说明现有的高校体育保健教育并没有完全达到教育的实质性目的。

调查的30余所高职院校中,开展体育保健知识讲座的有3所,占调查高职院校的10%,但问卷显示有50%非体育专业的高职大学生根本就不知道有体育保健这门学科,他们也没有参加过任何有关体育医疗保健常识讲座。而现有的我国高校体育医疗保健教育也没有一本是针对非体育专业的高职大学生的教材,也没有一所把体育医疗保健这门学科列为学生的必修或选修的学习课程。

表1 30所高职院校体育保健教育调查表

项目	有(是)	百分率	无(否)	百分率
有无专职体育保健教师	0	100%	30	100%
有无统一教材	0	100%	30	100%
有无体育保健专业知识讲座	3	10%	27	90%
是否是必修或选修课	0	100%	30	100%

现代高职院校教育培养的是一专多能的新型复合型人才,学生毕业后基本上都是从事与其所学

专业相关的工作,工作的单一性决定了某一种或几种身体器官长期处于紧张、疲劳状态,易患上职业

病。因此,他们有必要掌握一些体育保健常识。问卷调查显示,他们获得体育保健知识的途径有体育教师传授、阅读报刊杂志、阅读体育保健书籍、学习社会上的其他体育保健方法等,其中,体育老师传授的体育保健方法是学习二十四式太极拳。现有高职院校在体育保健教育方面,仅仅是由体育老师以传授二十四式太极拳为主要的、单一的体育保健教学模式。在我们反馈高职院校毕业生的信息中,有95%的人认为在校期间没有必要学习太极拳,持有此观点的人中,有75%的人认为工作后没有时间参加太极拳的锻炼,有55.15%的人认为太极拳不适合今年年轻人的生活节奏。

体育保健课的开设是让学生了解人体在体育活动中的保健规律、措施及如何利用保健知识指导自身锻炼的一门课程。因此,承担此课程的教师不但要具备一定体育课的技能,同时要有扎实的运动人体科学相关知识^[2]。现在承担高职院校的体育教师大多是体育院校体育教育专业毕业的,他们在校期间学习的体育保健方法和体育保健常识也十分有限。而体育保健课要求教师除了掌握体育运动技能外还要掌握康复性的技能和技巧,还应该具有采用灵活多样的教学方式,传授体育保健常识和体育保健技巧的教学能力。因此,体育老师和体育保健教师有很大的不同,体育课也并不能代替体育保

健课,体育保健课需要有专门的老师来承担教学任务。我们所调查的30所高职院校中,没有一个学校有专门的体育保健教师。

2.2 高职院校大学生的体育保健需求

体育保健的生理作用是提高中枢神经系统的调节机能、改善血液循环和新陈代谢、恢复运动器官的形态和功能以及发展集体的代偿作用^[3]。高职院校大学生走上工作岗位后,体育保健需求的共性是简便、易行与其专业相关的体育保健方法。表2所示,计算机系的学生,他们所需求的是对眼、脊椎和内脏器官的体育保健知识。而学习汽车制造与维修专业的学生对眼、耳、人体关节的体育保健方法。我们同时也调查了新型职业病易发行业(包括电信、写字楼等五个不同行业)的高职大学毕业的职员,不知道如何通过体育锻炼方法来预防与他们职业有关的职业病的人占总人数的75%,比例如此之高让人堪忧。所参加调查的职员中100%的人认为在大学期间掌握一些与自己职业有关的体育保健常识和方法是非常必要的。

在我国传统体育保健方法中,除了太极拳,还有八段锦、气功、推拿按摩等多种健身方法,千篇一律地传授太极拳的教学模式就是无的放矢,毫无针对性,这也是毕业后,他们不知道如何保健的一个重要因素,也不利于我国传统的养生、健身方法得到继承和发扬。

表2 部分高职专业学生体育保健需求调查表

专业	体育保健需求	建议体育保健方法
计算机、电子信息	眼、脊椎、内脏器官	眼保健操、推拿按摩、气功
机械制造与维修	眼、耳、人体关节	眼保健操、推拿按摩、走
建筑设计	眼、神经系统	眼保健操、气功
教育行业	脊椎、下肢、内脏器官	走、慢跑、太极拳
餐饮、服务	内脏器官、呼吸系统	气功、慢跑
写字楼、文秘	眼、脊椎、肥胖	眼保健操、推拿按摩、走、慢跑

2.3 对现阶段我国高职院校体育保健教育现状的分析

2.3.1 高职大学生学习多种体育保健知识的必要性

现阶段我国高职院校办学的主要目标是培养技能型、素质型的全面人才。其培养的大学生主要是针对企业、社会需要的人才,其专业性较强,较单一。基于此,他们在毕业以后从事的某一工作容易患上与其职业有关的新型职业病。据有关资料表明,中关村地区有38万科技工作者和17万IT从业人员,知识分子的平均死亡年龄为53.34岁,寿命比十年前缩短了5.18岁,中国人的平均寿命已经达到了72岁。目前,中关村地区高科技企业员工的高发疾病依次是:颈椎增生、骨质疏松、脂肪肝和微量元

素缺乏等,而这些健康问题大多缘于IT员工紧张、无规律的生活行为。体检中X光拍片检查发现,中关村地区高科技企业员工颈椎和腰椎的发病情况高居榜首,75%存在颈椎和腰椎的疾患,其中50%是颈椎增生,这与长期在电脑前工作的特点有关,长期发展下去,将出现颈椎病、脑供血不足,严重影响脑力劳动的效率。不言而喻,这些人才因为身体状况较差给我们国家带来了多大的经济损失;也间接地影响着我国高科技水平的可持续发展。

随着全球经济一体化的一步一步深入,社会分工将会越来越精细,这种精细的分工,将会加剧新型职业病患病率上升,全球医学界的专家早已经意

识到预防新型职业病的必要性。例如,在美国,许多公司已积极开展抗击新型职业病预防和保健,他们采用徒步代替乘电梯的方式作为一种在公司上班期间的一种体育保健方法。美国一些公司职员为了抗击肥胖病,在不同的场所采用多种体育锻炼手段进行体育锻炼,借以达到预防目的。并初步估计,在25920肥胖员工中,如果肥胖人口每降低一个百分点,就将节约170万美元^[4]。在大力提倡全民健身的今天,我们也应该灵活地引用类似的体育健身模式,针对不同的行业,采用不同的、简便易行的体育保健方式,来提高国民的身体素质。

2.3.2 高职院校学生体育保健需求满足面临的困难

体育保健意识的薄弱是阻碍体育保健教育在高职院校开展的决定性因素。学校领导的重视是体育保健课程发展的基本前提,也是加快体育保健课程建设的重要前提^[5]。我们培养的是社会主义建设者,保障身体健康是他们为社会服务的重要前提条件。身体是学生接受知识的载体,因此,应该把学生的身体建设教育放在教育教学的首要位置。高职院校的大学生在在校期间,没有深刻意识到体育保健的重要性,他们往往将体育保健和体育锻炼混为一谈,因此我们有必要加大体育保健宣传力度,开展体育保健知识讲座,让他们明白其重要性,自觉学习、参与到体育保健教育中来。只有将教育者和接受教育者的能动性有机的结合起来,体育健康教育在高职院校的开展才具有极高的现实基础,才能使毕业生自觉地参加体育保健活动中,去实现体育保健的社会价值。

师资力量的薄弱,教材的不统一是体育保健教育在高职院校开展的现实障碍。现在的高职院校,大多数是由原来的专科学校或中专学校发展而来的,有许多是民办学院。近年来,高职院校毕业生因就业率较高,而备受高考学生的青睐。同时,

国家鼓励高职院校办学的教育政策,导致在短时期内各高职院校的大学生入学人数迅猛上涨。使原本体育师资不足的高职院校开展体育保健教育更加捉襟见肘。现有的体育保健学有关方面的教材并不多,有的也只是针对体育院校及体育专业学生的教材,而高职院校大学生学习的体育保健书籍或针对某一行业的体育保健类图书十分缺乏。有关专家认为建立健全统一的教材和切实可行的考核办法是体育保健教育顺利实施的重要保障。

3 结论与建议

3.1 提高高职院校体育保健教育的针对性。有必要针对不同专业的高职院校学生开展不同的体育保健教育方式。根据他们不同的专业,设计出简便易行的体育医疗保健方法,使他们切实参加到体育保健和体育锻炼中去,让体育保健教育做到有的放矢。切实把高职院校学生对体育保健的需求放在实施体育教育指导性位置上来。

3.2 在高职院校中加强体育保健教育的意识教育,提高学生学习体育保健的积极性。各高职院校,从学校领导到各个专业的学生都应当树立起健康第一的思想观念,把学生的健康教育放在一切教育教学的首要位置,只有这样才能培养出对社会作贡献的有用人才。

3.3 加强高职院校体育保健教育师资力量建设,编统一教材,保障教学质量。经常组织高职院校体育学习体育保健教育教学方法,学习多种体育保健基础知识,提高他们传道水平。加快建立全国的针对高职院校体育保健统编教材,让体育保健教师教有所依,学生学有所据。

3.4 结合我国传统的养生健身法和现代体育保健方法,运用多种教育手段,通过多种途径,使高职院校学生在体育保健教育课中获得多种体育保健知识和自我保健方法。

注释及参考文献:

- [1]谢安邦,唐安国,等. 高等教育学[M].北京:高等教育出版社,1999,8.
- [2]刘海平,滕青. 我国普通高等院校体育保健课教学现状及思考[J].首都体育学院学报,2008(7):99-101.
- [3]Kate Zernike. Fight against fat shifting to the workplace[J]. ENGLISH WEEKLY,2003下半年合定本.
- [4]郁俊 廖诗方主编. 大学体育教程[M].长春:吉林人民出版社,2005.
- [5]张本春. 普通高校体育保健课教学现状及对策研究[J]. 成都体育学院学报,2007(1):118-119.

Investigation and Research on Present Situation of the Sport Health Education and Students' Needs of Higher Vocational and Technical College in China

YUE Quan¹, HU Song-tao²

(1.Sichuan Vocational and Technical College, Suining, Sichuan 629000;
 2.Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: After investigating the present situation of sport health education and using a combination of scientific research methods, we find the sport health education in our country's higher vocational and technical college or institute can't meet the students' needs. So we want to give scientific basis and theoretical support to perfect the system of sport health education and make it meet the needs of social development with our investigation and research.

Key words: Higher vocational and technical college; Sports health education; Sports health needs

(上接88页)

[7]曾于久,彭鹏,郑勤,等.华中地区中小学武术教育调研报告[EB/OL].<http://www.cenet.org/unfile/81201.doc>,2005 12 06.

An Investigation on the Influencing Factors of the Chongqing Municipal Pupils Studying Martial Arts

GUAN Xiao-yan

(Physical Education Institute of Southwest University, Chongqing 400715)

Abstract:This paper conducted a sampling survey on the 500 primary school pupils in Nanping experimental Primary School and Tiantaigang Primary School about the factors of influencing their study martial arts. Based on statistical data and analysis, combined with psychological and pedagogical theories and methods, this article found out the main reason for influencing pupils studying martial arts, and then put forward some suggestions.

Key words:Primary School Students; Martial Arts; Factors