

高校研究生体育课对学生综合素质的培养

符善翔

海南大学体育学院, 海南 海口

收稿日期: 2024年1月7日; 录用日期: 2024年2月24日; 发布日期: 2024年2月29日

摘要

体育课作为高校研究生教育的重要组成部分, 对于提升学生的身体素质、心理素质、社会适应能力和创新能力等方面具有重要作用。当前, 教育部大力推进体育教学改革, 鼓励各大高校将体育课程纳入研究生教育公共课程体系。本研究通过对高校研究生综合素质的概念与构成进行分析, 探讨了高校研究生体育课对提升学生综合素质的作用, 进一步分析影响高校研究生体育课效果的因素, 为提高体育课的质量和效果, 本文提出了六大改进建议。

关键词

高校, 研究生体育课, 学生综合素质

The Role of Physical Education Courses for Postgraduate Students in Improving Their Comprehensive Quality in Universities

Shanxiang Fu

School of Physical Education, Hainan University, Haikou Hainan

Received: Jan. 7th, 2024; accepted: Feb. 24th, 2024; published: Feb. 29th, 2024

Abstract

As an important component of graduate education in universities, physical education plays an important role in improving students' physical and psychological fitness, social adaptability, and innovation ability. Currently, the Ministry of Education is vigorously promoting the reform of physical education teaching and encouraging major universities to incorporate physical education courses into the public curriculum system of graduate education. This study analyzes the concept and composition of the comprehensive quality of graduate students in universities, explores the

文章引用: 符善翔. 高校研究生体育课对学生综合素质的培养[J]. 体育科学进展, 2024, 12(1): 115-120.

DOI: 10.12677/aps.2024.121020

role of physical education classes for graduate students in improving their comprehensive quality, and further analyzes the factors that affect the effectiveness of graduate physical education classes. To improve the quality and effectiveness of physical education classes, this article proposes six improvement suggestions.

Keywords

Universities, Postgraduate Physical Education Classes, Comprehensive Quality of Students

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

高校研究生体育课对提升学生综合素质至关重要。在当今社会，对于综合素质的需求日益增加，不仅要求专业知识储备，还注重团队协作、沟通能力等全面素养。作为课程体系的一部分，研究生体育课为培养学生的身体素质、团队协作和领导力提供了机会。此外，研究生阶段的学生面临较大学术压力，长时间的课业负担容易导致身心健康问题，而体育课不仅有助于缓解学术压力，还促进身心健康的平衡发展，提高学生的学习效率和创造力。通过参与体育活动，学生能够培养团队协作、领导才能，提高沟通和协调能力，为未来职业挑战打下坚实基础。综合而言，研究生体育课在提升学生综合素质方面具有深远的意义。

2. 高校研究生综合素质的概念与构成

高校研究生综合素质是指研究生在思想道德素质、文化素质、业务素质、身心素质等方面的综合表现，是衡量研究生培养质量的重要指标，也是研究生未来发展的重要基础[1]。

高校研究生综合素质由思想道德素质、文化素质、业务素质和身心素质四个方面构成[1]。首先，思想道德素质是高校研究生综合素质的基础，包括政治素质、思想素质、道德素质等方面。研究生应具有正确的世界观、人生观和价值观，坚定的政治立场，高尚的道德情操，以及良好的职业道德和社会责任感；其次，文化素质是高校研究生综合素质的重要组成部分，包括人文素质和科学素质等方面。研究生应具备广泛的知识面，扎实的专业基础以及较高的文化素养；再次，业务素质是高校研究生综合素质的核心，包括专业素质、实践能力、创新能力等方面。研究生应具备扎实的专业知识和技能，较强的实践能力和创新能力，以及良好的科研能力和团队协作能力；最后，身心素质是高校研究生综合素质的保障，包括身体素质和心理素质等方面。研究生应具有健康的身体和良好的心理素质，能够适应高强度的学习和工作压力。综上所述，高校研究生综合素质是一个多方面的综合评价体系，思想道德素质、文化素质、业务素质和身心素质相互关联、相互促进，共同构成了高校研究生综合素质的完整体系。

3. 高校研究生体育课对提升学生综合素质的作用

3.1. 获得强健体魄

体育课对研究生的身体素质具有积极的影响。首先，体育课可以提高研究生的心肺功能。有氧运动如慢跑、游泳和骑自行车等，可以增加心肺系统的适应性，提高心脏和肺部的工作效率，增强研究生的耐力和体力，这对于研究生应对学习和科研的压力以及长期保持健康都非常有益。其次，体育课有助于

增强研究生的肌肉力量和爆发力。力量训练和高强度间歇训练等运动方式可以增加肌肉质量,提高肌肉力量和爆发力,改善身体的稳定性和协调性。此外,体育课还对研究生的柔韧性和身体平衡能力有积极影响。通过伸展运动、瑜伽和普拉提等练习,研究生可以提高关节的灵活性和肌肉的伸展性,减少因长期久坐或不良姿势导致的身体僵硬和运动不协调的问题。最后,体育课对研究生的身体成分也有一定的影响。适度的运动可以帮助研究生控制体重、减少体脂肪,并增加肌肉量,改善身体的代谢状况。综上所述,高校研究生体育课对身体素质的作用是多方面的。通过参加体育课,研究生可以提高心肺功能、增强肌肉力量和耐力、改善身体柔韧性和协调性,以及减轻压力、缓解负面情绪等,从而更好地应对学习和科研的挑战。

3.2. 改善心理素质

体育锻炼不仅对身体健康有益,还对心理健康产生积极影响。研究表明,有氧运动如慢跑、游泳和骑自行车等,可以显著改善研究生的心理健康状况[2]。有氧运动可以增加大脑的血液供应,提高神经递质的水平,从而缓解焦虑、抑郁等负面情绪,提升心理韧性和幸福感。参与团队运动如篮球、足球和排球等,可以培养研究生的团队合作精神、沟通能力和领导能力。这些社交技能对于研究生在学术和职业生生涯中都非常重要。参加体育竞赛可以帮助研究生提高自信心和自我效能感。通过在比赛中取得好成绩或突破个人记录,研究生能够增强自信心,更好地应对学术和生活中的挑战。参与户外运动如徒步旅行、登山和露营等,可以帮助研究生减轻心理压力,增强心理韧性[3]。在自然环境中进行体育活动,能够促进身心的放松,缓解学习和科研带来的压力。以上研究表明,高校研究生体育课对提升学生心理素质具有积极影响。通过参与体育活动,研究生可以改善情绪状态、增强自信、提升心理韧性和改善认知功能。

3.3. 增强社会适应能力

体育课对研究生的社会适应能力具有积极的影响。首先,体育课可以提高研究生的身体素质和健康水平。身体健康是社会适应能力的重要基础,通过参加体育活动,研究生可以增强体质、提高精力和注意力,更好地应对学习和生活中的各种挑战。其次,体育课可以培养研究生的团队合作能力和竞争意识。在体育活动中,研究生需要与他人合作、协调,共同完成任务,这有助于他们更好地理解 and 应对团队合作情境。同时,体育比赛中的竞争也可以激发研究生的竞争意识和进取精神,提高他们在现实生活中的竞争力。此外,体育课还可以促进研究生的心理健康。体育活动可以缓解研究生的学习和科研压力,减轻焦虑和抑郁等负面情绪,增强自信心和自尊心,提高他们的心理适应能力。最后,体育课可以培养研究生的社交能力。在体育活动中,研究生可以结识不同背景和专业的同学,扩大自己的社交圈子,提高他们的社交技巧和人际关系处理能力。综上所述,高校研究生体育课对社会适应能力的作用是多方面的。通过参加体育课,研究生可以提高身体素质、培养团队合作和竞争意识、促进心理健康、以及增强社交能力,从而更好地适应社会。

3.4. 加强创新能力

体育课可以对研究生的创新能力产生积极影响。首先,体育课可以培养研究生的团队合作能力和竞争意识。在体育活动中,研究生需要与他人合作、协调,同时也要面对竞争和挑战,在团队合作和竞争关系的经历可以帮助研究生更好地理解和应对现实生活中的团队合作和竞争环境,从而提高他们的创新能力。其次,体育课还可以促进研究生的思维能力和创造力的发展。体育活动需要研究生不断地思考和决策,这有助于培养他们的问题解决能力和创新思维能力。针对高校研究生对体育课程认知状况等问题,参加体育课的学生在创造力测试中表现更好,他们能够产生更多的新颖想法和创意[4]。最后,体育课可以缓解研究生的学习和研究压力,提高他们的心理健康水平。研究发现,适当的体育活动可以减轻压力、

缓解焦虑和抑郁等负面情绪，从而提高研究生的心理健康水平，增强他们的创新能力。综上所述，高校研究生体育课对创新能力的的作用是多方面的。通过参加体育课，研究生可以提高身体素质、培养团队合作和竞争意识、促进思维能力和创造力的发展，以及缓解学习和研究压力，从而更好地发挥他们的创新能力。

4. 影响高校研究生体育课效果的因素分析

首先，学生的个体差异是影响体育课效果的重要因素之一。研究发现，不同学生具有不同的身体素质、运动能力和兴趣爱好，这些差异会直接影响他们在体育课上的表现和参与度[5]。例如，有些学生可能天生具有较高的运动天赋，而另一些学生可能由于身体条件限制或对体育活动不感兴趣，导致他们在体育课上的表现不佳。

其次，教师的教学能力和专业素养也对体育课效果产生重要影响。针对高校体育教师教学质量的研究表明，教师的教学方法、教学内容和教学态度等都会直接影响学生的学习兴趣和学习效果[6]。例如，一位教学经验丰富、专业素养高的教师能够采用生动有趣的教学方法，激发学生的学习兴趣，提高学生的学习积极性。反之，如果教师的教学方法单一、教学内容枯燥，可能会导致学生对体育课产生抵触情绪，影响教学效果。

此外，课程设置和教学环境也是影响体育课效果的重要因素。合理的课程设置和良好的教学环境可以提高学生的学习积极性和参与度，促进学生的身心健康发展。学校可以开设多样化的体育课程，满足不同学生的兴趣爱好。提供优质的体育教育资源，如宽敞的体育场馆、先进的体育器材等，为学生创造良好的学习环境。同时，学校还可以组织丰富多彩的体育活动，如运动会、体育比赛等，激发学生的运动热情和竞争意识。

最后，学生的学习态度和参与度也是影响体育课效果的关键因素。学生的学习态度和参与度会直接影响他们在体育课上的学习效果和身体健康水平。例如，积极主动参与体育活动、认真听从教师指导的学生往往能够取得较好的学习效果；而那些学习态度不端正、参与度低的学生可能会在体育课上表现不佳，甚至出现运动损伤等问题。

5. 高校研究生体育课的改进建议

5.1. 课程设置的多样性

为了满足不同学生的兴趣和需求，高校可以提供更多样化的体育课选择，包括不同的运动项目和课程类型。例如，增加户外探险、瑜伽、普拉提、拳击等课程，以吸引更多学生参与。同时，可以根据学生的专业背景和个体差异，设置一些与专业相关的特色体育课程，如针对工科学生的工程健身课、针对医学生的康复运动课等，以提高学生的学习积极性和参与度。此外，还可以引入一些新兴的运动项目和潮流运动，如滑板、飞盘、跑酷等，以满足学生对时尚和个性化的需求。这些新兴运动不仅能够吸引更多学生参与，还可以培养学生的创新精神和适应能力。为了鼓励学生积极参与体育活动，高校可以设立奖励机制，如对积极参加体育课的学生给予学分奖励、体育奖学金等，以提高学生的参与度和积极性。

5.2. 个性化的教学方法

考虑到研究生的专业背景和个体差异，教师可以采用个性化的教学方法，根据学生的需求和能力进行有针对性的指导。例如，可以采用小组教学、个别辅导、合作学习等教学方法，以满足不同学生的学习需求。此外，教师还可以利用现代信息技术，如在线教学平台、移动应用程序等，提供个性化的学习资源和指导，以提高教学效果。为了提高学生的学习积极性和参与度，教师可以采用体验式教学方法，

让学生在实践中学习和体验。例如，可以组织学生参加户外探险活动、体育比赛、运动会等，让学生在实践中感受体育运动的乐趣和挑战，提高学生的学习积极性和参与度。

5.3. 加强教师培训

提高体育教师的专业水平和教学能力至关重要。高校可以定期组织教师培训，更新教学理念和方法，提升教师的教学质量和指导能力。培训内容可以包括教学方法、运动技能、运动生理学、运动心理学等方面，以提高教师的综合素质。此外，还可以邀请体育专家、教练等进行讲座和培训，分享最新的体育教学理念和实践经验，为教师提供学习和交流的平台。通过加强教师培训，提高教师的专业水平和教学能力，能够更好地满足学生的需求，提高体育课的教学质量。

5.4. 增加体育设施和资源投入

为了提供更好的体育教学条件，高校应加大对体育设施和资源的投入。这包括建设更多的体育场馆、购买先进的器材设备以及提供充足的运动场地。此外，还应确保体育设施的维护和管理，保证学生能够安全、舒适地进行体育活动。在资源投入方面，高校可以与企业、社会组织合作，争取更多的资金和资源支持。例如，可以与体育用品公司合作，获取赞助或折扣购买体育器材；与社区合作，共享体育场馆和设施等。这样可以增加体育资源的供给，为学生提供更好的体育学习和锻炼条件。

5.5. 营造体育文化氛围

高校可以通过举办体育竞赛、运动会、体育社团活动等方式，营造浓厚的体育文化氛围。这有助于激发学生的运动热情，培养学生的体育兴趣和习惯。同时，体育文化氛围的营造还能够促进学生之间的交流与合作，增强学生的团队意识和竞争意识。为了提高学生的参与度和积极性，高校可以设立体育俱乐部或社团，组织各种体育活动和比赛。这些俱乐部或社团可以由学生自主管理，让学生在组织和参与活动的过程中培养领导能力和团队合作精神。此外，还可以邀请体育明星、教练等来校进行讲座和交流，激发学生的运动热情和兴趣。

5.6. 建立合理的评价体系

建立科学合理的评价体系对于高校研究生体育课的改进至关重要。评价体系应综合考虑学生的参与度、学习成果、身体素质提升等因素，以促进学生的全面发展和综合素质的提升。评价体系可以包括学生自我评价、教师评价、同学互评等多种方式，以全面了解学生的学习情况和进步情况。同时，评价结果应及时反馈给学生，让学生了解自己的不足之处，以便进行改进和提高。为了鼓励学生积极参与体育活动，评价体系还可以设置奖励机制，对表现优秀的学生进行表彰和奖励。这不仅激励了学生，还可以树立榜样，引导更多的学生参与到体育活动中来。通过以上改进建议的实施，高校研究生体育课可以更好地满足学生的需求，提高学生的综合素质，促进学生的身心健康和全面发展。同时，这些改进建议也有助于营造浓厚的体育文化氛围，推动高校体育事业的发展。

6. 结论

高校研究生体育课对提升学生综合素质具有重要作用，但其效果受到多种因素的影响。本研究深入了解高校研究生体育课对提升学生综合素质的作用，分析影响课程促进效果的因素包含学生个体差异、学生学习态度和参与度、教师的教学能力和专业素养、课程设置和教学环境等，为提高体育课的质量和效果，高校应增加课程设置的多样性，采用个性化的教学方法，加强教师培训，加大体育设施和资源投入，建立合理的评价体系，并营造浓厚的体育文化氛围。这对于提高本研究对于提高高校研究生体育课

教学质量, 促进研究生身心健康, 提升综合素质具有重要意义, 也可为高校体育教育改革和发展提供参考。

基金项目

海南大学校级教育教学改革研究, 海南大学研究生体育教学模式探索与实践研究。

参考文献

- [1] 教育部. 国务院学位委员会关于印发《学位与研究生教育发展“十三五”规划》的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A22/s7065/201701/t20170120_295344.html, 2023-12-30.
- [2] Fox, K.R. (1999) The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being. *Public Health Nutrition*, **2**, 411-418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- [3] Tucker, M. and Beals, K. (2013) The Effects of Nature Exposure on Mental Health: A Review of the Literature. *Journal of Environmental Psychology*, **36**, 179-191. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.07.009>
- [4] 邱宏军, 李秀兵, 程洁, 等. 硕士研究生对体育课程认知现状分析研究[J]. 学位与研究生教育, 2011(3): 52-55.
- [5] 李颂华. 高校研究生体育教学现状及改革管见[J]. 体育文化导刊, 2002(1): 53.
- [6] 关祥伟, 刘明胜. 新时代地方高校体育教师教学能力提升策略研究[J]. 呼伦贝尔学院学报, 2022, 30(5): 32-35.