

# 新疆大学非体育类硕士研究生开设体育课程的必要性及优化路径

## 前言

非体育类硕士研究生是我国目前人力资源体系中非常重要的一部分，其身心健康状况对于国家的可持续发展具有重大影响。本研究旨在探讨新疆大学非体育类硕士研究生参与体育课程学习的必要性，通过结合研究生的内心需求和开课现状，分析了体育教学过程中存在的常见问题，并提出了优化策略，为进一步提升体育课程教学质量提供有益参考。

## 关键词

新疆大学；非体育类；体育课程

近年来，我国的研究生教育迅速发展，然而在其培养过程中也出现一系列问题，目前的硕士研究生培养质量深受社会各界关注。作为大学教育的特殊阶段，研究生教育不仅是学校教育的最高层次，更是国家重要的人才储备，对社会发展做出了重大贡献。研究生的素质和能力对于国家和社会的长远利益具有深远影响，涵盖了职业技能、道德品质、价值观等多个方面的协同发展。科学研究表明：大脑每天需要消耗总能量的1/6，尤其是在兴奋状态下，大脑耗氧量比常态高出10~20倍，此时容易出现身体状况不佳和血液供应不足，导致学习不集中，记忆力不好，思维迟缓。因此，科学合理的体育锻炼能够有效提升心血管和呼吸机能。同时，作为国家培养的高层次人才，研究生普遍面临较大的科研压力和就业压力，许多学生不注意休息，健康状况不佳会影响研究生的科研和就业。因此，密切关注研究生的身体健康状况已成为高等教育的重要任务，科学开设非体育类硕士研究生体育课程已成为亟待解决的重要课题。

## 1 非体育类硕士研究生开设体育课程的必要性

### 1.1 提升身心健康水平

高校体育教学除了引导学生掌握必要的体育理论和技能外，还可以培养研究生健康的心理素质，体育教学中的团队合作项目有助于培养研究生集体意识与合作精神，同时运动锻炼可以培养学生的意志力，塑造积极向上的优良

品质，参与体育运动还可以提高免疫力，缓解科研和学习压力，减轻就业竞争带来的心理压力。

### 1.2 满足内心需求

随着硕士研究生在社会心理认知等方面越来越成熟，他们更加注重知识与技能的关联，以及体育对个人成长的影响，如个体心理认知、体育技能、体育欣赏等方面，因此，开设非体育类硕士研究生体育课程能够满足他们对多元发展的需求。

### 1.3 贯彻党的教育方针

高校教育需严格贯彻党的教育方针，特别是新疆地区高校，这将为新疆经济、文化、教育和科技的快速发展提供更充足、更优质的人力资源。体育课程作为塑造学生人格的重要环节，也有助于实现高校教育目标。

### 1.4 落实全民健身计划

学校应成为全民健身计划的重要中心，研究生体育教学在学校体育和社会体育之间起到桥梁作用，有助于全民健身计划的顺利推进，它将在培养参与者、组织者和指导者方面发挥重要作用。

### 1.5 促进终身体育发展

“终身体育”理念强调在不同阶段进行终身体育锻炼，以实现终身最佳的健康状态和适应性，研究生体育教育应该成为这一理念的一部分，既满足短期的健康需求，也为未来的终身体育锻炼奠定基础。这有助于促进个体的全面健康发展。

## 2 新疆大学非体育类硕士研究生体育锻炼的认知调查

### 2.1 体育锻炼重要性的认识

新疆大学非体育类硕士研究生对体育锻炼的重要性认识呈现多元化趋势,接受调查的人群中,认为体育锻炼“非常重要”的比例占32.1%,认为体育锻炼“很重要”的比例占51.2,还有16.7%的研究生认为体育锻炼“不重要”。以上数据表明,多数研究生清楚地了解了体育锻炼对身心健康的重要性。

### 2.2 体育锻炼的动机

调查显示,新疆大学非体育类硕士研究生参与体育锻炼的动机主要集中在以下几个方面:增强身体素质、缓解学习压力、学习体育技能和扩大社交。这些动机反映了研究生对体育锻炼的多重需求。

### 2.3 每次参加体育锻炼的持续时间

根据调查结果显示,新疆大学非体育类硕士研究生每次参加体育锻炼的持续时间方面,不足30分钟的比例占51.8%,30~60分钟的比例为36.3%,超过60分钟的比例为11.9%,总体而言,非体育类硕士研究生每次体育锻炼的时长较短,难以达到理想的健身效果。

### 2.4 体育锻炼的周次数

通过对非体育类硕士研究生每周体育锻炼次数的调查显示,“从不参加”的比例为21.5%，“1~2次”的比例为57.1%，“3~4次”的比例为6.5%，“5次及以上”的比例为14.9%，每周锻炼不足3次的比例高达近八成，表明健身频率有待提高。

### 2.5 对终身体育的了解程度

通过对非体育类硕士研究生对终身体育了解程度的调查发现,仅有5.1%的研究生表示“了解”,8.4%的研究生表示“基本了解”,69.5%的研究生知道但不了解,而17%的研究生完全不了解。这表明大多数非体育类硕士研究生对终身体育的知识了解较少。

## 3 新疆大学非体育专业硕士研究生开设体育课程的调查分析

### 3.1 体育课程学习形式

调查中发现,新疆大学非体育类硕士研究生对体育课程学习形式持有积极态度。持选修意愿的比例为69.3%,持必修意愿的比例为30.7%。与本科生相比,研究生在参加体

育课程学习方面更积极,更愿意锻炼并接受新知识。这反映了高等教育中开设体育课程的新挑战和必须解决的问题。

### 3.2 体育教学组织形式

从体育课程的组织形式来看,新疆大学非体育类硕士研究生选择“选项分班”和“体育俱乐部”的比重较大,占比分别为66.1%和19.8%,还有10.2%的研究生更愿意在“专业所在班级”上课,而3.9%的研究生选择“小组自由活动”,从以上数据可以发现:大多数非体育类硕士研究生倾向于“选项分班”和“体育俱乐部”的体育课程组织形式,这与他们对开设体育选项课的意愿相吻合。

### 3.3 体育教学评价

多数非体育类硕士研究生认为,体育课程应该注重娱乐、放松和兴趣培养,而不仅仅是追求考试标准,为了激发研究生积极参与体育课程学习和课外体育锻炼,体育教学评价时需有意识地加大课堂表现和进步幅度等指标比重,避免使体育考核成为学生参加体育学习的压力,结果性评价的基础上,重视过程评价,通过正向反馈引导非体育类研究生体验到体育学习的成就感,帮助他们建立自信心,提升体育学习的积极性和主动性,进而提升体育教学效果和质量。

## 4 新疆大学非体育类硕士研究生开设体育课程中存在的问题分析

### 4.1 开课规模无法满足研究生体育学习的实际需求

从新疆大学非体育类硕士研究生体育选修课报名情况来看,他们的报名积极性很高,课程很快爆满。然而,一些研究生想要学习自己喜欢的体育项目教学却受限,部分学生不得不自费参加社会上的健身俱乐部学习。目前的体育教学规模难以满足研究生的实际需求。

### 4.2 课程模式不能满足高年级学生时间灵活性的要求

目前的研究生教育基本为第一年专业学习,第二年和第三年进行论文设计。一年级大都在学校,且休息时间相对稳定,而二三年级需经常参加学术交流活动和外出调研,难以保证规律的锻炼时间。传统的课程模式需要固定的课时,难以满足二三年级时间灵活性的要求。因此,现有的课程模式仅能满足低年级硕士生学习需要,而难以适应高年级学生的实际需要。

### 4.3 体育课程缺乏规范和标准

目前,全国高校缺乏研究生体育课程的指导性文件,导致研究生体育教学缺乏统一标准。不同学校的体育课程

在班级类型、规模、教学对象、教学内容和课程安排等方面差异很大,缺乏一定的规范,难以保证教学质量和效果。

## 5 新疆大学非体育类硕士研究生开设体育课程的优化路径

### 5.1 尊重研究生的个人需求,提高学生独立参与的积极性

为确保终身体育教育的有效实施,需要明确科学具体的体育教育目标,丰富并完善体育教学内容,并强调体育科学理论知识的传授,以培养终身体育的意识和能力。针对研究生体育活动的选择具有注重娱乐和时尚的特点,选择相应的体育教学项目:如体育舞蹈、网球、游泳、瑜伽、健身健美、拓展训练等,同时增加体育与健康理论相关内容,如制定运动处方的原则和方法、常见运动损伤的预防和治疗等,充分调动研究生参加体育活动的积极性,引导他们主动地参加体育活动。

### 5.2 转变观念,提高认识,重视非体育类研究生的体育教育

高校领导班子需提高认识,转变观念,重视体育教育,保障研究生体育教学质量,并在经费、计划等方面重视研究生体育工作,通过相关政策倾斜,促进研究生体育教育工作的健康稳定发展,努力实现体育课程的系统化和规范化,使研究生成为体育课程的主体。

### 5.3 实施选项课教学并建立体育俱乐部

采用“选项制”教学模式,尊重学生的学习兴趣,激发他们参与的主动性和积极性,摆脱传统教学模式制约。同时,实施体育俱乐部教学,提升学生参与体育学习和锻

炼的积极性,提升身体健康水平,培养健康的心理素质。

### 5.4 提高体育设施质量和利用率

各高校可成立研究生体育协会,依据自愿参与的原则,研究生通过缴纳会费和其他形式参与他们感兴趣的体育项目,同时,充分发挥体育骨干力量,引导他们定期组织体育竞赛,提高体育场地的利用率。增设研究生宿舍周边的体育设施,科学规划布局,延长体育场所开放时间。根据全校各学院或班级的数量,按照体育器材的比例安排,开展体育器材出借工作,为研究生提供更便利的体育锻炼条件。

### 5.5 开创研究生体育教学评价新模式

破除原有的传统体育评价体系,结合教学目标和教学内容,重视研究生的主体地位,培养师生相互评价的能力。通过学生的不断学习,提高学生的综合素质和能力。

## 6 结语

综上所述,科教兴国需要身心健康、和谐发展的高素质人才,尤其是对于研究生而言,只有拥有健康的体魄、健全的人格才可以为社会建设做出更大贡献。将体育课程纳入研究生培养计划,培养研究生终身体育意识,有利于促进思想道德建设,减轻心理压力,培养团队精神。目前研究生体育课程设置尚处于初级阶段,特别对于新疆大学非体育类硕士研究生而言,领导层需要高度重视,不断优化培养模式,通过有效的体育教育提升非体育类硕士研究生的身心健康水平。

文/王雪(新疆大学,新疆乌鲁木齐 830054)

基金项目:新疆大学研究生教育教学改革项目《新疆大学非体育类硕士研究生体育课程发展路径研究》(XJDX2022YJG39)

作者简介:王雪,女,辽宁辽阳人,新疆大学讲师,研究方向:少数民族传统体育。

参考文献:

- [1] 巩龙鸣. 终身体育理念下硕士研究生开设体育课程的必要性研究[J]. 尚舞, 2021(2):2.
- [2] 刘军占, 王珊. 阳光体育运动背景下研究生体育课程设置探究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019(2):121-122.
- [3] 周忠林. 研究生体育课程模式研究[J]. 山东体育科技, 2016, 38(2).
- [4] 曹明明. 研究生开设体育课的必要性分析[J]. 电子制作, 2013(19):172.
- [5] 王帅康, 付克翠. 研究生阶段开设体育课的思考[J]. 运动精品, 2021, 40(12):9-11.
- [6] 赵金林. 延安大学硕士研究生开设体育课程的必要性研究[J]. 当代体育科技, 2015, 5(12):92-93.
- [7] 殷瑞. 新疆高校开设研究生体育课程的必要性和可行性研究[J]. 中国西部科技, 2009, 8(21):3.