基金项目：西安电子科技大学教学改革项目。

作者简介：齐欣（1986-），女，汉族，中级工程师，硕士研究生，研究方向高校教学管理。

体育素养对研究生教育培养工作的启示研究

齐欣

（西安电子科技大学体育部 陕西西安 710000）

摘 要：研究生教育是高素质人才培养的关键阶段，但其工作本身又因研究生群体的特点而具有特殊性和重要性，本文围绕研究生育人工作,从体育素养这一角度出发，提出体育素养在研究生教育培养过程中是否能产生不可替代的影响这一问题，并作出合理化回应。同时给出了体育素养对研究生育人工作的几点启发性策略，以期为培养全面发展的创新型高质量人才增加效能、拓展思路。

关键词：体育素养 研究生 教育 培养 启示

Research on the Enlightenment of Sports Literacy to Graduate education and training

Qi Xin

(Department of Physical Education in University of XiDian, Xi'an, Shaanxi Province, 710000 China)

Abstract:Graduate education is the key stage of high quality talent cultivation.However, based on the characteristics of graduate students, the work itself has its particularity and importance. This paper focuses on postgraduate education, from the beginning of sports literacy, putting forward the question whether sports literacy would produce irreplaceable influence in the process of graduate education and training. Finally this paper make a reasonable response. At the same time, it gives some enlightening strategies for sports literacy to graduate education, in order to cultivate all-round development of innovative high-quality talents to increase efficiency and expand ideas.

Key Words: Sports Literacy; Graduate student; education; Training; Enlightenment

高校是为社会输送高素质人才的重要阵地，研究生教育培养工作是高校阵地中能否培养出德才兼备和具有创新创造能力的高素质人才的重要且最后一环。在全国研究生教育工作会议上，习近平强调：“研究生教育在培养创新人才、提高创新能力、服务经济社会发展、推进国家治理体系和治理能力现代化方面具有重要作用”[1]。可以见得，研究生的教育培养工作是一项艰巨且意义重大的工作。

随着研究生教育培养模式的不断改革，这一工作在政策领域愈发受到关注，其研究领域也不断拓展边界，取得丰富多元的研究成果。研究生在经历过本科生阶段的历练后，其思想理念和价值观体系愈发成熟，这一群体具有明显特征，他们自我意识强、学业就业压力大、德育教育欠缺、存在婚恋感情困扰[2]，形态分散，管理难度较大，极端事件时有发生。相应的，研究生教育培养和管理工作出现的问题及工作本身的意义也愈发突出。

1 体育素养的引出与价值内容

出于工作背景，笔者在担任体育学专业背景的研究生辅导员的过程中，明显感受到有体育专业背景的学生群体与普通生群体的差异特点，认识到，具有一定程度的体育素养是体育学研究生非常显著的特征之一。高校人才培养充分重视促进学生“德智体美劳”全面发展，但实际对于其中的“体”却显得“共识有余而挖掘不足”。尤其是目前对研究生群体在“体”方面的重视程度呈现欠缺状态。

体育素养是体育教育的基础，也是学校体育追求的目标，是包括体育参与动机、体育意识、体质健康水平、运动知识与能力以及道德认识等多维度属性的一种综合素养。体育素养在体育学研究生的培养中十分凸显，对学生各方面都产生着有益的正向影响。

可以说，体育素养对青年人尤其是高校研究生在思维、习惯、心理状态尤其是思想状态等方面均能产生不容忽视、不可替代的作用和影响。

国内对体育素养的研究发起于20世纪90年代，但直到2016年《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》中提出“大力营造校园体育文化，全面提高学生体育素养”时才受到学界的普遍关注。体育素养被认为是个人在体育方面的素质、涵养与修养，是身体活动与积极生活方式的结合体，超出了生理意义上的体育价值[3]。简单来说，它可以理解为人们在体育认知、体育行为、体育意识等方面的观念与能力。

体育认知是个体在体育健康和体育活动方面的知识以及对体育活动的价值判断，它是体育素养发展的先决条件；体育行为是个体在进行体育活动实践和进行体育欣赏的行为过程，在青少年活动中，体育行为奠定了其与他人交往和互动的基础；体育意识表现为个体对体育的关注和参与程度，以及他们对体育运动的自觉性和认同感，是促发青少年主动从事体育活动并从中获得满足与乐趣的必备条件。

2016年国家发布了包含三个维度、六大素养和十八个要素在内的“中国学生核心素养”，在健康生活素养方面，提出学生应该掌握适合自身的运动方法和技能，养成健康文明的行为习惯和生活方式等[4]。在新时代落实立德树人根本任务和培养全面发展的创新型高质量人才的要求下，高校研究生教育培养工作的方向必须包含能够促进学生身心健康、培育良好道德的体育学科核心素养，以期为发展学生全面核心素养提供帮助。

2 研究生教育培养存在问题

虽然研究生群体在思想认知、情感建立、行为判断等方面相较于本科生更为成熟，但因其学历层次更高，对未来的生活的要求和期待值更高，在年龄焦虑、情感困扰和学业就业压力等方面，会产生不确定、不安全的心理因素。面对这一类相对独立的完全行为能力人群体，高校研究生教育培养管理工作要注意方式方法，注重工作的灵活性、开放性、实际性。目前的研究生教育培养管理工作依然存在以下几个问题。

2.1 管理观念陈旧、方式传统

一方面，受传统教育思想影响，我国研究生教育管理工作缺乏沉浸式体悟方式，很容易引起学生反感和抵触。同时，对“以体育人”缺乏深层次认知，举办的研究生文体活动大多为完成指标，走马观花，并不能起到“以体育人、以体化人”的显著效果。另一方面，研究生招生人数与配备的一线辅导员人数比例失衡，人力严重不足。许多研究生辅导员身兼多职，不仅涉及安全、心理、就业、党建、行政、思政教育等方面，工作标准和要求也在不断提高。导师的配比也同样不足，这在一定程度上均降低了人才培养质量。

2.2 培养模式不够全面

研究生在校学习时更注重导师的影响和引导，导师的能力和责任心很大程度上决定了人才培养的质量。目前看来，国内大部分高校研究生培养模式单一，培养内容不够灵活多样。许多导师忙于事务和专业课题研究，更注重学生在自己科研学术领域中可发挥的作用，鲜少真正从学生的自我发展、综合素质、创新能力、思想道德等角度出发关注和带领学生成长。

与此同时，单一的培养模式导致高校对研究生的考核评价仅在于研究生是否完成培养方案要求，鲜少对学生从德智体美劳、自我管理能力等角度综合评价。这种不完善、不全面的培养模式容易产生一些“瘸腿学生”和“问题学生”，给学校研究生管理带来不小的压力。

2.3 德育和心理教育问题突出

研究生教育要始终突出“德育”在人的现代化和全面发展中的导向作用，以德性养成引领有灵魂有方向的研究生教育[5]。国内大多数高校日渐加大对思政教育、德育教育的投入，但从教育方式和内容来看，德育多数还停留于说教层面，教化程度浅表，方式笼统刻板。近年来，研究生心理健康问题也逐渐凸显，多重现实问题往往导致学生心理失衡部分学生会出现失眠、焦虑等消极情绪，也会产生自闭、燥郁倾向。而目前学校在心理教育方面的着力点停留在监控层面，缺乏前期主动教化。

3 将体育素养引入研究生教育培养的应然性

尽管在国家意志的影响下，体育教育在大学教育的重要地位日益显现，然而体育素养对人才培养的正向作用和隐性影响在学术领域和实际工作中鲜少提及，尤其在缺乏专业的、系统的体育教育的研究生群体当中更甚。

3.1 体育认知对研究生群体成长的激发作用

体育素养以心理认知为导向聚焦于身体活动与积极生活的关系，通过对体育知识的学习、运动技巧的掌握、锻炼动机的激发等对个体在身体、心理、思想、生活状态、学习成效等方面均能产生有利影响[6]。通过将体育专业背景研究生和普通学生对比发现，拥有较多体育认知的体育专业学生在身心状态、思维模式以及对待体育运动的态度上相较于普通学生都更为开放，在从事体育活动中得到压力释放和心理纾解，同时看待问题的心态也较为豁达。

3.2 体育行为是研究生群体体魄强健的基本保证

对体育运动具备浓厚兴趣、拥有体育技能和知识、具备体育欣赏能力的学生是个体从事体育日常活动的重要前提。它与学生身体健康程度有最为直接的正相关。较好的身体素质是促进个体更高效、更集中学习的保障，对提升学习效率、增加产出大有裨益，有利于科研和学业的发展。持续的体育行为也是建立终身体育运动观念的动力和基础。

3.3 体育意识促进研究生道德意识、规则意识形成

个体对体育行为的认同感能够引导他更加科学地、规范地参与体育实践活动，出于对体育行为的尊重，也更容易使他在体育竞赛中形成良好的道德自觉和规则意识，这份意识可以延伸至体育活动之外，渗透在他的生活、社交的各个方面。

可以说，体育素养这一概念既契合了新时代研究生群体的发展特点，又能对研究生教育培养管理工作起到补充和完善的作用，是更好地促进研究生培养教育工作开展的有效元素。

4.将体育素养融入研究生教育培养工作的策略

4.1 完善顶层设计，构建“体育素养+”管理体系

打破陈规，教育决策者应首先主动提高体育认知，正视树立“大体育”观念的正向影响。更新研究生教育管理理念，将体育育人理念渗入研究生教育管理的决策制定中，构建“体育素养+”管理体系，对顶层设计作出创新性完善，从而提高学生的体育认知，从上至下对人才培养导向产生积极影响。如建立良性体育参与机制、鼓励将“体育素养+”思路融入导学团队建设、设立与体育素养相结合的创新基金项目等。通过有的放矢的指挥方法，创新的监督和激励机制，为体育素养在研究生人才培养过程中释放化学反应提供先决场域。

4.2 引导终身体育，落实体育素养评价指标

“终身体育”教育其形式在研究生阶段更要做到“润物无声”、“无所不在”。首先，让研究生“爱上体育”一定要精心挑选与该群体趣味性和成熟度更加匹配的体育运动项目，主动关注在研究生群体中流行和喜爱的运动项目，并给予发展土壤，如开设相关运动项目的具有较强社交性质的体育社团，设立相关理论课程和实践课程，提供便利的运动外围环境，校际运动会联谊。其次，引导与强化相结合，将体育素养作为一项弹性的评价指标，如以体育参与度或认识程度作为衡量学院或学生个人体育素养的标尺。因为，只有更加广泛地动员学生亲身参与和乐于投入到体育运动中去，亲自感受运动的魅力与快乐，才有让他们终身保持充满活力的生活方式的可能性，才能使体育素养在更广泛的研究生受众群体中发挥作用。

4.3 依托体育素养培育，完善研究生立德树人根本任务

英国学者Whitehead曾经提出，体育素养是维持个体终身身体活动的动机、自信、运动能力、认知与理解的综合。这一说法不仅使体育素养在体育育人中的重要地位更加凸显，也使其在三全育人过程中对思想道德、人格发展产生影响这一事实被逐渐重视。受长期的应试教育影响，研究生群体中大多数已形成“身体发展被弱化”状态，从而导致身心健康无法和谐发展[7]。体育素养的培育能够提升人们对身体教育的充分认识，通过建立照顾人格需求、身心和谐发展的体育素养培育体系，回应研究生立德树人根本任务的完善。

4.4 尝试采用“体育”方式解决研究生心理问题

引导学生参与体育活动的过程，也是推动他们社会化、开放化的过程。研究生出现焦虑甚至产生心理问题，往往很难自主调节情绪，长时间还会形成对外界环境的回避心理，此时单纯的心理疏导或言语疗愈作用十分有限。通过强化体育陪伴，提升体育素养，可以自然而然地让个体逐渐瓦解心理屏障，融入他所在的“社会”[8],达到思想道德自我教育、提高心理素质的效果，有效遏制心理问题恶性循环。

5.结语

将体育素养这一概念引入研究生育人工作的思考中，一定程度上丰富了研究生教育管理工作的思路与内涵。以身体教育带动学生体育素养的提升，在体育素养全面提升的过程中深度推进人才全面发展质量，这既符合国家人才发展战略，同时符合新时代下高校落实立德树人根本任务的目标要求。积极发现并重视体育素养在研究生教育培养工作中的不可替代作用，同时结合自身实际情况，高校研究生管理工作者可适时地加入体育素养培养策略，以期在培养全面发展的创新型高质量人才方面取得事半功倍的效果。

参考文献：

[1] 胡浩.习近平对研究生教育工作作出重要指示强调适应党和国家事业发展需要 培养造就大批德才兼备的高层次人才 李克强作出批示[N].人民日报,2020-7-30(1).

[2] 孙长轮.群体环境下研究生思想和心理教育问题研究[J].教育教学论坛，2017，35：26-28.

[3] 陶成武,弓静,谢通.试论青少年体育素养的内容构成与培育路径[J].湖南大众传媒职业技术学院学报. 2022,22(04)：91.

[4] 赵健,徐铭鑫,王蓉,于昊田.新时代高校学生体育学科核心素养培育与提升的路径研究[J].山东农业工程学院学报.2022,39(12)：108.

[5] 樊畅.立德树人德育为先打造更加卓越的研究生教育[EB/OL].(2020-11-27).https://www.zju.edu.cn/2020/1127/c54846a2221154/page.htm

[6] 明鑫.基于健康理念的大学生体育素养促进模型的构建研究[D].上海财经大学.2021：12.

[7] 翟芳.全人教育对大学生体育素养培育的启示[J].扬州大学学报.2022,26(05)：113-114.

[8] 郝雨薇.关于自发性群众体育组织生成与发展的社会学思考[J].福建体育科技，2019(1):4-6