

体育保健康复专业学生的技能培养框架*

陈筱春¹ 文质君¹ 高顺生¹

编者按: 目前关于体育保健康复专业学生的培养及就业方向仍有许多争议, 通过该文的刊出, 我们希望广大读者能就此问题各抒己见, 共同探索解决问题的良方。

为顺应我国社会、经济发展的潮流, 满足社会人才市场对体育保健康复专业人才的需求, 1988 年国家教委批准设置运动人体科学专业, 此后, 全国许多体育院、系陆续创办该专业, 时至今日, 获教育部批准的有 36 所院校设立本专业。从教者深知, 各专业都应有独立的、体现本专业的培养目标和规范的教学计划、课程和专业技能。十余年来对这一新兴学科建设的必要性、培养目标及课程体系虽有不少研究^[1-4]。但在许多方面至今仍缺乏具有指导性的教学文件。虽对运动人体科学专业的专业定位已近认同, 而各院系在具体的教学大纲、课程设置、教材选用等方面个性化很明显, 专业共性却不突出。有关本专业的专业技能培养框架的研究, 技能训练的方案与实施等少见报道。作为专业知识结构的主体之一的专业技能, 其框架是在专业定位基础上构建, 与学生就业指向紧密关联, 应是专业发展和成熟的一个重要支撑点。鉴此, 本文探讨运动人体科学专业体育保健康复方向的专业技能结构框架, 使人才培养与市场需求对接。

1 专业技能培养框架对毕业生就业和工作适应的影响

1.1 构建合理的职业技能结构和强化专业技能训练可增强毕业生择业的竞争力

国家教育发展研究中心马陆亭博士 2002 年对全国 20 多个行业中的用人单位, 对高校毕业生的录用与评价调查显示, 定期成批录用应届高校毕业生仍是用人单位补充专业技术人员的最主要途径, 毕业生就业市场仍有巨大的潜力。毕业生择业时的竞争逐步加大, 毕业生的自我展现是用人单位录用毕业生的主要信息来源, 所学专业、综合能力、学历层次就成为用人单位录用时最重视的因素^[5]。因此, 在理论上重视系统和综合, 在实践上探索新的结构模式, 把代表某一专业特色的技能培养作为教学的重点之一, 在知识能力培养上强调厚实基础理论指导下的应用、操作、评价与研究。这一观点在运动人体科学领域中已基本形成共识^[6]。教学中加强专业技能培养将增强毕业生进入市场的竞争筹码。

1.2 合理的技能结构和熟练的专业技能是毕业生终生就业与创业的依托

用人单位对毕业生的评价显示, 工作适应状况与学历层次、能力水平呈平行关系。拓宽知识面和加强专业技能的培养, 应成为高等学校教学改革的重点。运动人体科学是体育科学领域中重要的支撑应用学科。保健已成为当今社会的热门, 本科生是今后一段时期中用人单位需求较大的学历层次^[7]。熟练的专业技能可使毕业生在就业后的工作中良好适应, 并以此为依托成就一番事业。

2 运动人体科学专业体育保健康复方向学生专业技能结构

2.1 运动健身和体育康复的指导技能

健身指导是在全民健身和学校体育突出健身、提高身体素质的历史背景下提出来的。当今, 全国各大城市已普遍建立“社区保健康复中心”。运动人体科学专业、体育保健康复方向毕业生走向社区, 从事社区体育健身或康复指导是该专业学生的就业方向之一。运动健身、康复指导员不仅应具有体育健身能力, 而且应当具有科学理论撑托下的运动健身和体育康复指导技能。能够掌握科学健身的基本理论知识, 利用体育锻炼这一积极手段指导科学健身和体育康复。

2.1.1 运动健身指导技能: 不同运动项目都有其特定的健身效果, 要求健身指导员掌握不同性别、不同年龄段的人群特点, 灵活运用不同的体育锻炼方式, 在全面健身的基础上, 把握健身运动的目的性原则, 指导科学健身。健身指导使体育锻炼科学化, 体育才能成为增强体质、增进健康的手段。

运动锻炼者主观与客观需求的个体差异, 要求健身指导员掌握不同体质状况、不同兴趣爱好、不同自然条件下人群特点, 正确把握运动健身的个别性原则。能根据不同人群需求, 设计运动处方, 指导科学健身。

人体对运动锻炼的适应是运动健身的生理学基础。经过锻炼所提高的生理机能其本质就是积极的适应。但这种适应是可逆的, 运动应激的终止将使已经获得的适应逐步消失。故要求健身康复指导员掌握好运动的时间和频率, 把握体育锻炼的经常性原则。

运动中机体承受的生理负荷是对机体的刺激, 是引致各器官系统功能产生适应性增强的原发因素。过弱的刺激使适应的发生过程缓慢, 效果不明显, 过强的刺激可能对机体产生不良影响, 甚或损伤。因而, 健身指导员应掌控各类人群的运动锻炼的负荷, 保证运动锻炼的有效性。

2.1.2 体育康复指导技能: 康复是指体内各种机能活动紊乱后的平衡重建和机能恢复。运用体育的手段和方法来恢复机能是体育康复的主要内容。

体育康复较运动健身更具个性化和针对性。对康复对象的机能进行诊断, 明确各自的康复目的, 开出康复运动处方, 这种处方应当体现体育康复的鲜明个性和针对性。

体育康复疗法的核心一般是根据机能诊断结果确定康

* 基金项目: 湛江师范学院教学改革研究项目 (2003, 140)

1 湛江师范学院体育系, 广东湛江, 524048

作者简介: 陈筱春, 男, 副教授

收稿日期: 2005-08-30

复目标,设计康复方案。如增强体能、增强肌力、改善关节活动度、促进脾胃功能、调适紧张心理、调节内分泌、增强免疫功能等^[9]。康复对象的不同需求,要求处方个性化;其机能状况又要求康复运动极具针对性。心肺功能低下及其他内臓器官疾患者,为提高这些器官的功能贮备和改善全身的代谢状况,多用有氧运动;损伤后和以神经肌肉功能障碍为主的患者,其目的是改善关节活动范围和增强肌力为目的,通常采用伸展牵拉运动为主的运动方式;损伤后长期卧床肌萎缩、肌无力,或损伤后需要恢复特殊的工种和工作能力,则需特殊的设计,满足个性化和针对性条件。

2.2 运动健身和体育康复的效果测定与评价技能

2.2.1 运动健身和体育康复的效果测定:健身运动和康复训练的效果主要是看其前后的反应特征及适应水平的变化。健身和康复前后的功能测定是效果评定所必需的,是健身康复指导的一项重要内容。

健身与康复效果的主观感觉测定,主观感觉是指健身康复者的自我感觉,常用一种感觉等级计分或多种感觉相加计分,亦可采用累积计分法。健身康复效果的等级测量,将观察指标按某一属性的不同程度分出等级,如定性试验中的 $\pm$ 、1+、2+、3+。健身康复效果的定量测量,是指用定量方法测得某些形态、生理、生化指标的量,能较准确地反映健身和康复的效果。

无论采用何种测定方法,要求一种测量在不同条件下重复多次独立测量,获得相同或相近结果,即方法可靠;一种可靠的测量方法还必须能正确地实施测量,获得的结果与其他方法的检查结果相一致,即测量正确;除方法可靠、正确外,对于定量测量还要求这种测量能发现最小有意义的变化,即反应灵敏。

2.2.2 健身康复效果的评定:围绕健身和康复后的形态、机能、身体素质、身体成分、营养及心理素质进行评定的方法很多,但通常采用指数评定、定量负荷评定、标准对照评定和前后对照评定。

指数评定法常用于形态、体能、身体成分、营养状况的评定,如以肺活量指数评定肺通气功能,心功能指数评定心脏功能,身高体重指数和身高胸围指数评定发育、营养状况等。

定量负荷法多用于机能评定,如以20次下蹲评定法、哈佛台阶试验、运动后心率、血压恢复情况等评定心血管机能,及其他评定身体素质的生理指标。体育训练中还可重复专项负荷试验评定专项训练效果。

标准对照法是一种适用范围较广的方法,可用于健身康复中许多指标的评定。将测定结果与国家或地区标准进行对照,即可得出结论。如健身者的脉搏比指数、握力指数分别可反映心脏功能水平和肌力水平。

前后对照评定是一种直接而灵敏的评价健身与康复效果的方法,尤其机能较差测定结果在标准的低限或以下的,可根据前后比较得出有意义的结论。健身可采用国家、地区各项正常值标准或自我前后对照以评定机能改善情况。伤残

康复训练则需参照国家伤残等级标准作出适当的评定。

2.3 运动性伤病防治技能

伤病防治技能主要是现场应对技能和伤病康复治疗技能。现场应对能力主要包括现场诊断、止血、止痛、复位、包扎、固定、搬运转移,有时甚至需进行心肺复苏。伤病的现场应对措施关系到病程的长短、预后好坏,及时、正确的应对可以缩短病程,并可使获得较好的预后。

伤病的后期治疗和康复,包括物理疗法、针灸疗法、推拿按摩疗法、体育疗法及一些常规的药物治疗。正确应用可减轻痛苦,缩短病程,促进功能恢复,也是该专业毕业生应当具备的技能。

2.4 运动人体科学研究能力

健身、康复指导和伤病防治是保健康复方向毕业生主要的就业指向和工作任务。然而,在健身、康复指导和伤病防治中总会遇到困难,需要通过科学研究才能解决。因此,运动人体科学研究能力也是该专业毕业生重要的专业技能。

本科生的科研能力要求:接受本专业科学研究的基本程序、科研选题、情报调研和文献检索、实验(试验)设计、科研方案实施、数据处理、论文撰写的全面训练。能完成一般的实验研究和调查研究,能通过研究解决工作实际中遇到的一般问题。

3 小结

运动人体科学专业体育保健康复方向以运动健身和体育康复指导技能、健身与康复效果测定评价技能、运动性伤病防治技能、保健与康复的研究能力作为专业技能基本框架。教育要坚持“以人为本”,在高校就是坚持“以学生为本”。就业教育、技能培训要贯穿四年本科教育的全程。体育保健康复是以“体育”为根基的应用性学科,应以专业技能培养作为与人才市场对接的切入点。

参考文献

- [1] 陶于,彭小澍.整体构建我国高校体育与健康专业课程体系的探讨[J].体育与科学,2004,25(1):77—80.
- [2] 陈元武,黄元汛,蔡仲林,等.体育保健康复专业课程体系的研究[J].湖北体育科技,1998(2):9—11.
- [3] 冯绍桢,罗兴华,陆建峰,等.广州体育学院开设体育保健康复专业的可靠性研究[J].广州体育学院学报,1994,14(2):10—15.
- [4] 张路萍.高师体育系开设体育保健康复专业的可行性分析[J].洛阳师范学院学报,2001(5):80—82.
- [5] 马陆亭.用人单位对高校毕业生的录用与评价[J].高等教育研究,2002,23(1):43—47.
- [6] 沈步乙.体育保健康复专业人才的培养目标[J].上海体育学院学报,1995,19(1):88.
- [7] 李硕豪.高等教育学学科性质辨析[J].高等教育研究,2002,23(1):64—67.
- [8] 步斌,苏全生.运动处方与体育锻炼建议书[J].成都体育学院学报,1999,25(3):75—78.