

大学生运动营养存在的问题与对策思考

丁颖, 郭仁旺

长沙医学院, 湖南 长沙 410219

摘 要 : 运动康复和体育教育专业的热门课程, 主要是在健身指导、运动训练和比赛、体育健康等领域, 运用营养学知识引导学生形成科学的饮食习惯, 进而为其运动健身提供助力。随着“五育”并举理念的提出, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人, 成为当前推进教育现代化、建设教育强国的重要任务。因此, 在高校教育教学中, 指导学生从营养学的视角规划运动健身具有重要的现实意义。本文围绕运动营养的教育价值, 梳理了现阶段大学生运动营养存在的问题, 并探讨了相应的解决对策。

关 键 词 : 大学生运动营养; 问题与对策; 思考

Reflections on the Problems and Countermeasures of College Students' Sports Nutrition

Ding Ying, Guo Renwang

Changsha Medical University, Changsha, Hunan 410219

Abstract : Popular courses in sports rehabilitation and physical education majors mainly apply nutritional knowledge in fields such as fitness guidance, sports training and competitions, and sports health to guide students to form scientific eating habits, thus facilitating their fitness. With the proposal of the concept of "simultaneously promoting the five domains of education", cultivating socialist builders and successors with all-around development in morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor has become an important task in promoting educational modernization and building a strong education country. Therefore, in college education and teaching, guiding students to plan their fitness from the perspective of nutrition has important practical significance. This paper, centering on the educational value of sports nutrition, sorts out the problems of college students' sports nutrition at the present stage and explores corresponding countermeasures.

Keywords : college students' sports nutrition; problems and countermeasures; reflection

引言

运动营养为高校更新改革人才培养模式提供了全新的视角。基于运动营养探究当代大学生的全面发展, 可以更好地适应社会变革与创新, 满足社会对复合型人才的需求。然而, 就大学生运动营养现状来看, 还存在诸多问题, 如不了解运动营养专业知识、高校忽视运动营养教育等。这些问题在一定程度上限制了大学生德智体美劳全面发展, 影响了复合型人才的培养质量。所以, 着重探讨大学生的运动营养状态至关重要。

一、运动营养的教育价值分析

运动营养涉及诸多学科的技术理论, 如营养学、生物学等, 其重在根据人体新陈代谢的特点去研制增强体质健康、促进营养康复的方案。将运动营养教育融入高校教育体系中, 对于培养身体素质出众的复合型人才、发展建设体育事业具有重要的帮助。近年来, 我国青少年体质健康问题日益凸显, 不想锻炼、不愿锻炼、不敢锻炼成为导致当代大学生体能下滑的主要原因。这反映出大学生既不重视体育课, 也不重视体育锻炼, 将大部分空余时

间花费在睡觉、游戏等方面, 而忽视了加强提升。此外, 在现代科技的影响下, 昼夜颠倒、一日三餐全靠外卖的现象在大学生群体中十分常见。不重视体育锻炼、不良健康习惯累积等问题严重影响了当代大学生的身体健康^[1]。因此, 在高校教育教学中加强运动营养知识科普, 向大学生传授基础的运动知识、运动技巧, 引导他们在日常生活和体育锻炼中重视营养均衡, 不仅有助于提高他们的抵抗力, 还能从整体上提高我国青少年群体的身体素质, 为建设教育强国、体育强国提供人才支撑。

二、大学生运动营养存在的问题

（一）高校不重视运动营养教育

现阶段，高校体育课程的开设并未贯穿育人工作的全过程。通常情况下，高校只在大一、大二阶段开设体育课程，这导致大三、大四的学生缺少充足的体育锻炼机会；而心理辅导、就业指导等课程又普遍安排在大三、大四阶段，以至于低年级学生难以获得专业的心理健康指导^[9]。此外，高校并未结合不同年级学生的身体素质、健康状况开设针对性较强的运动营养教育课程，也未将运动营养教育融入其他学科教学中，双方之间难以形成有机联动，进而导致大学生难以积累丰富的体育理论知识。由此可见，高校对体育学科教育、运动营养教育缺乏足够重视。

（二）教师缺乏运动营养教育理念

对于运动营养在大学生群体中的普及而言，普通高校和专业体校有着截然不同的教育目标。普通高校体育教师的教学对象涵盖体育专业和非体育专业的大学生，因此，相对于专业体校的体育教师而言，其教学压力相对较小，而且学校并未对学生身体素质的发展情况作出硬性要求。这使得高校体育教师在面向非体育专业学生教学时习惯只拆解简单的运动技巧，而不会花费时间去讲解这些技巧背后蕴含的营养理论知识。随着高等教育领域综合改革的纵深推进，我国愈发重视个性化教学，强调在教育教学中关注当代大学生的心理健康问题^[9]。然而，很少有教师能将运动营养教育用在客观实际中，未能从运动营养学的视角培养学生的运动习惯和生活习惯，进而导致运动营养教育在高校体育与健康教育中长期处于被“冷落”的状态。

（三）大学生运动营养专业知识储备不足

当下很多大学生总是将自身的时间和精力花费在网络游戏、影视娱乐方面，很少将注意力放到略显枯燥、晦涩的健康信息上。而且，由于高校并未开设运动营养课程，大多数学生缺乏获得专业知识的有效途径，进而导致其专业知识储备不足。虽然传统媒体与智能媒体的融合进一步扩大了运动营养知识的宣传与传播渠道，但出于追逐商业利益的需要，宣传体育运动与营养知识的媒体栏目会逐渐演变成“销售节目”。可见，我国还缺乏重视运动营养的社会氛围，大学生难以从五花八门的专栏节目中获得有实际价值的运动营养知识^[4]。此外，外卖行业的崛起，在无形中影响了当代大学生的饮食结构，他们逐渐成为我国外卖订餐的活跃群体，较为喜欢订购重口味食物。不均衡、不营养的饮食习惯给大学生的消化系统带来较为沉重的负担，致使其身体素质不断下滑。

三、加强大学生运动营养教育的对策

（一）将运动营养教育融入高校生活

将运动营养教育融入高校教育教学，促进其与体育训练、竞赛实践的有机衔接，可以让大学生从更加科学的视角认识个人体质，了解不同的运动类型，从而通过选择适宜的食物优化身体的能量供应。这对于促进大学生的体质健康具有重要的帮助^[9]。为

此，高校教育工作者应当兼顾不同的维度，借助合理膳食、适度运动等帮助学生实现全面发展。这也能够帮助学生重构自身的健康认知，促使其将运动营养理念和实践转化为自己的生活方式、生活习惯。运动营养在大学生生活方式中的融入是一项系统工程，教育工作者需要基于运动训练学、运动生理学等学科知识，指导他们掌握科学的饮食规则，辅助他们制定个性化的营养计划、健身计划，用以提升他们的体质健康。在此基础上，让运动营养摆脱运动训练的束缚，充分融入大学生的生活方式中，能够有效落实“五育”并举教育理念，培养个性自由、全面发展的时代新人。

为此，高校教育工作者可以引入不同的教学模式，采用不同的教学手段，用以充分调动学生学习、讨论运动会营养知识的主观能动性。例如，借助实际案例，让学生评估、分析不同的饮食结构和习惯选择对运动训练和身体健康的实际影响。相较于传统的理论讲解与知识灌输，实际案例更具有教育意义，其能够让大学生在批判性思考中不断强化自身的思维能力^[6]。同时，教育工作者也可以组织丰富多样的实践活动，让学生通过记录营养日志、学习烹饪等将运动营养知识用于日常生活中，锻炼他们的自我管理能力和自我管理能力。多元化教学模式、教学方法的持续探索，可以实现运动营养教育的最大化效益，进一步增强大学生的体质健康^[7]。

（二）建设营养教育师资队伍

针对高校教师缺乏运动营养教育理念的现实问题，加强营养教育师资队伍建设，充分发挥教师的引导作用至关重要^[8]。这也是提高运动营养教育，提高大学生体质健康的重要举措。为此，高校应加强对师资队伍的培训与补充，例如，以学生的实际需求为导向，引入专业的营养教育教师，以此为他们提供高质量的营养教育，丰富他们的营养专业知识储备。高校还需加强对现有体育教师的培训，鼓励其加强自我学习与自我提升。对于体育教师而言，他们应在认识均衡膳食重要性的基础上，借助专业的知识培训，来提升自身的教育能力和水平，以便为学生提供详细讲解^[9]。同时，体育教师在教育教学中还应充分发挥自身的主观能动性，结合体育知识、运动技巧向学生讲解其中蕴含的营养知识，从而帮助学生实现科学训练，引导他们在关注、获取运动营养知识的过程中形成良好的饮食习惯、运动习惯。此外，体育教师还应积极参加学校举办的各种培训活动、科研项目 and 学术交流活动，如营养教育培训班、专家讲座等。这些培训活动为体育教师学习专业、系统的运动营养学知识提供了良好的机会，可以让他们充分认识自身存在的不足，不断拓宽自己的知识面^[10]。

（三）重视营造营养教育环境氛围

高校作为培养人才的主阵地，在传授专业知识的同时，更应在“立德树人”教育理念的引领下，关注学生的全面发展^[11]。因此，通过加强校园文化建设，积极营造良好的运动营养教育氛围，能够在润物细无声中扭转大学生不健康的饮食习惯和健康认知，让他们随时随地都能学习科学、专业的运动营养知识。具体来说，高校可以定期组织营养健康主题活动和知识讲座，并通过发挥自身的教育引导作用，有效提高大学生关注运动营养知识的积极性和主动性。常规的知识讲座通常是邀请运动营养领域内的

专家学者围绕基础知识、膳食搭配等内容进行宣讲与科普,具有一定的研讨价值和学术水平。对此,高校应采用学生们喜闻乐见的方式举办营养知识讲座,利用现代科技深入浅出地向他们讲解、传递营养知识。同时,主题活动的开展也应当契合当代大学生的兴趣爱好、思维习惯,以调动他们的主动性为主。例如,高校可以组织健康食谱设计大赛,以此增强大学生学习、掌握运动营养知识的成就感^[12]。再者,高校应进一步扩大营养知识、健康知识的校园推广范围,通过加强与食堂、学生会等校园组织的合作,扩大健康知识的宣讲主体、传播主题。食堂在强化运动营养教育、营造环境氛围方面扮演着重要的角色,是推广健康饮食、合理膳食的中坚力量。例如,食堂可以布置营养信息栏,公示每日供应食物的营养成分信息,以此帮助学生根据自己的体质需要选择更加健康的食物。此外,学生组织还可以围绕运动营养这一主题进行跨学科项目实践,并结合实际案例进行社会调研。最后,高校可以充分发挥校园广播、公众号等媒介的传播效应,为营造营养文化氛围助力。例如,运用新媒体制作营养知识节目,并定期推送给学生^[13]。

(四) 优化运动营养教育评价机制

为强化运动营养教育在高校教育教学中的渗透效果,教育工作者需要对各个教学环节和教学过程进行科学、客观、全面的评价,进而在剖析其问题的基础上,通过有效改进,提升教育质量,推动大学生的全面发展^[14]。充分发挥教育评价的导向作用,可以有效巩固运动营养教育的育人效果。需要注意的是,评价应

融入教育教学的全过程,即教育工作者应针对性地评估教学手段、教学模式、教学结果等,设计具体细致、可以量化的评价指标。同时,教育工作者还应将学生纳入评价体系,充分发挥他们的能动性。例如,教师可以要求学生根据自己喜爱的身体素质、运动特点,运用运动营养学知识设计一份贴合自身实际的膳食方案,并让他们在执行该方案的过程中定期记录自己的体质变化,从而在此基础上评估该方案的有效性、可行性。最终的评估结果可以记入学生的综合成绩中。相对地,学生也可以评价教师的教学环节和教学过程,帮助教师提升教学质量。构建涵盖教师与学生的多元主体的螺旋式上升评价体系,可以关注学生学习、掌握运动营养知识的过程性变化,进一步增强他们运用理论知识解决实际问题的综合能力,并形成增值评价结果^[15]。

四、结束语

大学是塑造学生行为习惯、价值理念的关键期,因此,加强对大学生的运动营养教育至关重要。同时,在大学期间,学生面临学业与就业上的双重压力,这导致他们疲于锻炼身体,也不重视吸收运动营养知识。所以,高校通过将运动营养教育融入学生的日常生活、建设一支有力的营养教师队伍、营造良好的运动营养教育氛围,以及优化运动营养教育评价机制,可以帮助大学生预防运动损伤,引导其在合理膳食、科学锻炼的基础上不断增强自身的体质健康。

参考文献

- [1] 王雅一. 基于数据挖掘对我国运动营养发展的规律分析[J]. 食品安全导刊, 2024, (02): 126-131+153.
- [2] 朱世敏, 高廷梅. 运动营养膳食补充对羽毛球运动员运动疲劳恢复的影响[J]. 食品安全导刊, 2023, (19): 125-127+131.
- [3] 宋艳. 足球运动员体能训练中的运动营养分析——评《足球训练监控与营养》[J]. 科技管理研究, 2023, 43(07): 274.
- [4] 李荣华. 高校学生身体素质与运动营养的关系研究——评《高校大学生运动、营养与健康》[J]. 中国高校科技, 2023, (03): 112.
- [5] 张利娜. 运动营养干预对改善学生体质健康的效果研究——评《运动营养学》[J]. 食品安全质量检测学报, 2023, 14(05): 335-336.
- [6] 冯宇航. 重庆市高校体育专业学生的运动营养 KAP 调查研究[J]. 文体用品与科技, 2023, (03): 144-146.
- [7] 张光芬, 李英. 运动营养在高校体育教学中的应用——《运动营养》评述[J]. 食品与机械, 2022, 38(10): 243-244.
- [8] 梅小虎, 聂健, 彭真福, 等. “1+X”课证融通指导下的课程体系构建——以运动营养咨询与指导职业技能等级证书为例[J]. 轻工科技, 2022, 38(05): 161-162+186.
- [9] 余倩倩. 运动营养学在高校体育教学中的应用分析——评《运动营养学》[J]. 食品安全质量检测学报, 2022, 13(15): 5095-5096.
- [10] 许婧. 论体育运动中的膳食营养摄入——评《运动营养全书》[J]. 食品安全质量检测学报, 2022, 13(14): 4751.
- [11] 孙红梅, 张磊, 李智慧. 运动营养视角下运动员的膳食营养管理研究——评《运动营养学》[J]. 粮食与油脂, 2022, 35(06): 164.
- [12] 杨远成. 高校体育教学中运动营养知识的融入——评《运动营养学》[J]. 食品安全质量检测学报, 2022, 13(10): 3399-3400.
- [13] 黎小东, 吴文春. 运动营养补剂在羽毛球运动员集训期的应用及对运动能力的影响研究[J]. 国外医药(抗生素分册), 2022, 43(03): 173-176.
- [14] 周文婷. 运动营养组学: 探索优秀运动员个性化营养方案的必由之路[J]. 中国体育科技, 2022, 58(07): 27-34.
- [15] 吕武. 体能训练中的膳食营养分析——《运动营养实践指南》评述[J]. 食品与机械, 2022, 38(02): 245-246.