

我国高校早操制度的现状与对策研究

王远光

江苏大学 江苏 镇江 212013

摘要: 当前高校早操制度发展存在的核心问题: 一是大学生对早操认知片面问题; 二是早操制度不够完善问题; 三是早操内容单一问题; 四是早操基础设施不到位问题。基于上述问题的分析, 提出高校早操发展对策: 一是把早操制度纳入新生入学教育; 二是全员协同制定早操制度; 三是丰富创新早操内容; 四是加大基础设施建设。

关键词: 高校体育; 早操; 现状; 对策

The Current Situation and Countermeasures of Morning Exercise System in Chinese Universities

Yuanguang Wang

Jiangsu University, Zhenjiang, Jiangsu 212013

Abstract: The core problems existing in the development of the morning exercise system in colleges and universities: the first is one-sided cognition of morning exercise; the second is the morning exercise system is not perfect; the third is single content of morning exercise; the fourth is the morning exercise infrastructure is not in place. Based on the analysis of the above problems, the countermeasures of college morning exercise: first, the morning exercise system into the freshmen education; the second is to develop the morning exercise system; the third is to enrich the content of innovative morning exercise; the fourth is to increase the infrastructure construction.

Keywords: College sports; Morning exercise; Status quo; Countermeasures

1 背景与意义

1.1 背景与意义

随着 2008 年北京奥运会和 2022 年北京冬奥会的成功举办, 我国社会广泛掀起了一波又一波的全民健身热潮^[1-2]。高校体育文化作为高校文化的重要组成部分, 是贯彻落实全民健身理念的有效途径, 能为全民健身运动的顺利开展提供动力^[3]。为了更加全面深入地构建高校体育文化, 教育部于 2005 年颁布的《教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见》提出高等学校要把开展丰富多彩、形式多样的学生课外体育活动作为学校日常教育工作的有机组成部分, 2014 年颁布的《高等学校体育工作基本标准》更进一步提出高等学校要面向全体学生设置多样化、可选择、有实效的锻炼项目。2020 年颁布的《教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见》又对高校体育发展提出了新举措, 要求实现以体育智、以体育心的独特功能。以上法规的出台为高校加强和丰富体育文化建设注入了强大动力。

高校早操, 作为高校体育的一种形式, 是优化当代大学生体质健康的应然之举^[4], 是对高校体育文化的延续和发展。早在上世界 80 年代, 教育部颁发的《大学生体育锻炼合格标准》就明确规定大学生必须出早操, 这一规定

使早操成为了一项制度^[5]。2012 年, 江苏省教育厅颁布的《江苏省普通高校公共体育课程考核标准与办法》将更是将早操作为高校公共体育课程考核的“一票否决性”指标^[6]。近年来, 我国长期实施早操制度的一些高校, 取得了一定的效果, 主要表现在年度《国家学生体质健康测试》成绩有所提高^[5], 生活和学习习惯更加规律^[7]等方面。由此可见, 在高校中开展早操对大学生的身心健康具有重要意义, 具体可以总结为以下几个方面: 第一, 增强学生体质。每天坚持早起锻炼, 可有效提升大学生的身体素质; 第二, 有利于学生坚毅品质及组织、纪律观念的养成。通过外在环境的约束, 将规范和纪律意识内化于己; 第三, 培养良好的生活习惯。做早操可以促进学生养成吃早餐的习惯, 进而以饱满的精力投入到一天的学习当中; 第四, 帮助大学生平稳转换角色, 适应大学生活。避免从紧张单一的高中生活一下跳到自由的大学生活中而变得自由散漫; 第五, 增进同学间情感交流。大学期间, 尤其是大一新生彼此不熟悉, 通过早操的集体活动, 可以有效增进同学间的互动交流。

2 现状分析

然而, 尽管各高校对实行早操制度重要性的认知是一致的, 但是由于不同高校在学校传统、客观条件及管理人

员在具体实施的过程中采取方式方法的不一,在早操的实施过程中出现了各种各样的问题。这些问题主要集中在以下几个方面:

2.1 大学生对高校早操认知片面

如上所述,早操对大学生的身心健康具有重要的意义。然而,很多大学生对高校的早操制度具有抵触情绪,一方面强制性地出操让他们反感,他们觉得大学本应是一个“自由”的地方,对于早操这种非“必修课”不该强制实行。另一方面难以克服惰性早起艰难,尤其在寒冷的冬天,早起出操变得更加“困难重重”。此外,不少大学生觉得,随着时代的发展早睡早起的生活方式早已改变,强制性的早起只会让他们睡眠不足,进而导致上课犯困影响学习。产生以上各种现象的根本原因,是他们对早操的认识不足。没有对早操制度的正确认识,没有强大的内在动因,学生自然而然对出早操产生抵触的情绪。因此,要克服这种负面情绪,就要让学生对早操有一个正确而全面地认识。

2.2 高校对早操的考核机制不完善

早操的考核是早操制度的关键一环,完备的考核机制不仅体现出高校的管理水平,更有助于学生早操实效的产生。然而,高校早操在组织和考核过程中常会出现各种问题。一方面,考核部门缺乏统一指挥,往往会出现学院查完学工部门查的重复点名现象。另一方面,考核部门往往更加注重迟到而忽略对早退的检查。此外,对于早操的奖惩,更多地流于纸面和通知上,最终落实处罚时有很多“操作”的空间。特别是个别学生甚至想方设法钻管理漏洞逃避出操,而由于管理漏洞的存在,这类学生却得不到相应的教育和约束,这进一步打击到其他学生出操的热情和积极性,使更多的学生对早操产生不满情绪。因此,制定出一套完备的考核机制对高校早操的延续和发展至关重要。

2.3 早操内容形式单一

传统的早操更多采用跑步、做广播体操的形式,这些形式多是学生从中学时代就习以为常了,显然已经无法满足大学生的需求,更加难以激发大学生对早操的兴趣,进而成为导致大学生早操效率低下的主要原因之一。然而,因组织难度大、学习成本高、创新意识缺乏等原因,大部分高校早操仍沿用跑步、做广播体操的形式。如笔者所在的江苏某高校,采用第九套广播体操的形式已沿用多年。相反,采用多样的早操内容及开展了创意早操形式的高校,则取得了较好的效果,如陕西师范大学^[8]、辽宁石油化工大学^[9]等。因此,采用何种形式的早操、如何调动大学生对早操的积极性,已经成为高校早操内容中亟待解决的问题。

2.4 早操基础设施建设不到位

高校早操的基础设施建设,包括信息化设施建设,场地设施建设等。由于天气的不确定因素,常常会出现学生早起后陷入当天要不要做早操的两难“抉择”,更有甚者

会发生操场上只有某一个学院、班级出操的“尴尬”场景,这与学生无法及时获取准确的出操信息密切相关。另外,由于高校扩招学生数量的不断上升,以往的运动场地已经无法满足数量庞大的学生需求。同时,为了便于学生管理高校多安排集中做操,学生不得不远距离“赶路”到达指定场地,甚至因为赶时间而借助电动车、共享单车等交通工具,这同时也给校园带来了安全隐患。因此,如何合理地进行校园基础设施建设,让学生准确掌握出操信息,为学生营造便利的出操环境,是高校早操制度中难以回避的问题。

3 应对策略

高校实行早操制度,是加强大学生体育锻炼的有效途径,同时对于大学生自律性的培养,以及对于大学生从中学到大学角色转变的平稳过渡都具有显著的作用。此外,高校早操制度对高校校风、学风及育人环境的构建同样意义深远。因此,如何完善早操制度,使其切实达到理想的效果是高校管理者面临的一项共同课题。笔者对高校早操制度的思考如下:

3.1 加强引导——以入学教育为契机

新生入学教育是大学生适应新的生活、学习、管理变化的需要,其效果直接关系到大学生能否顺利地完成从中学到大学的转变^[10],将高校早操制度纳入新生入学教育,是应对大学生厌烦早操制度,提升大学生出操内在动力的有效途径。大学生对早操制度的抵触情绪,主要表现为对早操制度认识上存在看法偏激。大学生难以克服惰性,主要体现为缺乏内在动力。作为高校管理者,以大学生入学教育为契机,引导学生全面而正确地认识高校实行早操制度的初衷,继而引导学生树立明确的奋斗目标,最终将学生被动产生的负面情绪化为内生的需求。

3.2 多方协同——完善早操考核机制

当学生还不具备自律意识和自我管理能力时,可以通过外在的约束将规范和纪律内化于己。一套完备的考核机制,不仅需要学工部门、学院管理人员共同制定,还需要信息化、后勤、体育等部门协同配合。由学工部门牵头,将各学院早操出勤率、动作规范等纳入各学院学工考核,同时各学院做好请假学生的汇总与反馈。此外,还可以将学生早操纳入学生综合测评,甚至与体育成绩挂钩,以此形成学生对早操更加规范的认知,发挥学生主体作用。对于学生早操出勤考核过程中出现的重复考核、代签、钻漏洞等现象,可与学校信息化部门协同,通过网络签到、定位的方式精准考核,从而为学生提供便利。

3.3 因时而进——创新早操内容

丰富和创新高校早操形式,根据大学生身心发展规律及兴趣特点,以大学生喜闻乐见的方式组操,可以有效调动学生的积极性。同时高校早操还要兼具适用性和实效性,根据学校现有的,如武术、散打、舞蹈等社团等资源,将其合理配置到早操内容中,既可以达到锻炼的效果,又

可以丰富学生兴趣爱好。同时,将规定动作与自选动作相结合,以小组的形式把广场舞、啦啦操、健美操等项目纳入其中,学生可根据自身的特点自选入组,进而达到发挥学生能动性的目的,使单一枯燥的传统早操内容形式变得生动活泼。

3.4 固本强基——加大早操基础建设投入

基础设施建设是高校早操长期稳定实行的基本保证。对于学生难以获取准确的出操信息问题,可以通过加大信息化基础设施建设,以短信、微信等信息推送的方式,让所有出操学生第一时间获取相关信息,同时信息化后台与当地气象部门对接,以准确获取每日天气状况。对于出操场地容量不足和学生集中出操而不得不“赶路”的问题,一方面可以多个操场并用,另一方面,可以因地制宜就近安排学生在宿舍附近的操场出操,同时还可以在早晨学生出操高峰期的主要路段,安排安保人员维持秩序,以防范意外事故的发生。

4 结语

高校早操制度是对高校体育的延续和发展,对大学生体质的增强、坚毅品质的培养及角色转变的平稳过渡等方面起着积极而深远的影响。同时,长期实行早操制度的高校取得了明显的效果^[5]。但是,总体来看大学生对早操的自觉性和积极性不高,存在对早操认知片面,制度不完善、内容单一等问题。本文对高校实行早操过程中出现的普遍性问题进行了归纳和分析,提出了把早操制度纳入新生入学教育、全员协同制定完善早操制度、丰富创新早操内容等措施。得出的结论对高校早操制度的完善和发展具有理论指导意义。

参考文献:

- [1] 崔乐泉.中国体育史研究的回顾与反思[J].体育文化 with 产业研究,2021(01):28-79.
- [2] 彪生.以举办冬奥会为契机加快推动体育强国建设--北京冬奥会成为“健康中国建设”助推器[J].健康中国观察,2022(03):32-35.
- [3] 钦松.全民健身背景下高校体育文化的构建[J].文化产业,2021(32):98-100.
- [4] 郑继超.基于无锡太湖学院的高校早操制度改革研究[J].军事体育学报,2017,36(04):85-88.
- [5] 蔡骞.高校早操的法学理论基础探析--以河南理工大学早操制度为例[J].体育科技文献通报,2015,23(05):29-30+34.
- [6] 王东海.大数据背景下高校早操数据调查的实证分析--以南京邮电大学早操为例[J].运动,2017(24):38-39+69.
- [7] 马立明,李永鑫.简述早操对当代高校大学生的影响[J].科技风,2015(20):235.
- [8] 吴晓杰,李琛,徐昕.开展阳光体育特色早操活动对高校新生适应性教育的作用--以陕西师范大学文科基础部新生早操为例[J].赤峰学院学报(自然科学版),2013,29(01):142-144.
- [9] 李春阳.大学生参与早操活动的体育锻炼行为调查研究--以辽宁石油化工大学为例[J].体育世界(学术版),2018(10):31-32.
- [10] 张彬,吕正欣.高校新生入学教育现状分析及对策研究--基于黑龙江高校大学生的调查[J].教育教学论坛,2021(36):185-188.