

高校实施强制课外体育锻炼的争议及推进策略

卿凯丽¹, 辜德宏², 秦硕³

(1.湖南信息学院 体育与健康教学部, 湖南 长沙 410151; 2.湖南师范大学 体育学院, 湖南 长沙 410012;
3.湖南师大附中梅溪湖中学, 湖南 长沙 410221)

摘 要: 为理性审视高校实施强制课外体育锻炼这一问题, 对其存在的两大争议、现实原型及良好效应进行了梳理, 指出高校实施强制课外体育锻炼具有必要性、有效性与合法性, 提出了高校实施强制课外体育锻炼的推进策略。研究认为, 高校实施强制课外体育锻炼存在合法性和有效性争议问题, 即对自由的背离、对兴趣的忽视。但实际上, 生命健康权是高校实施强制课外体育锻炼的法律依据, 强制与自由只是高校实施健康促进干预活动的不同手段, 两者殊途同归, 大学生存在兴趣的迷失现象, 而强制课外体育锻炼有助于帮助他们实现体育感知觉的积淀与拓展。高校实施强制课外体育锻炼有着悠久的历史传统, 并产生有良好的体质健康保障效应、消极体育观念或意识矫正效应、群体和社会示范效应。研究建议, 科学认识高校实施强制课外体育锻炼对大学生生命权和健康权的保护作用, 对促进其从被动参与到主动参与具有转化作用, 对推进感知体育锻炼的乐趣和效用具有体验作用, 给高校实施强制课外体育锻炼更多的组织与管理自主权。高校实施强制课外体育锻炼, 需要科学设计强制课外体育锻炼的内容, 做到形式合规, 方式与方法合理; 制定实施强制课外体育锻炼的激励措施和监督手段, 建构外在的引导和约束机制; 加强校园强制课外体育锻炼的数字平台建设, 建构动态追踪和意见反馈机制; 打造多元化的校园体育赛事体系, 发展学生体育社团, 引导学生主动运动参与。

关键词: 学校体育; 课外体育锻炼; 强制体育; 大学生体质

中图分类号: G807.0 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2024)05-0115-07

The controversy and promotion strategy of compulsory extra-curricular physical exercise conducted by colleges and universities

QING Kaili¹, GU Dehong², QIN Shuo³

(1.Department of Physical Education and Health Education, Hunan University of Information Technology, Changsha 410151, China; 2.School of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410012, China; 3.The High School Attached to HNU-Meixihu High School, Hunan Normal University, Changsha 410221, China)

Abstract: In order to better rationally examine the issue of compulsory extra-curricular physical exercise conducted by colleges and universities, this paper sort out the two major controversial issues, realistic prototypes, and good effects for that condition, and also points out the necessity, validity, and legitimacy of that, along with some promotion strategies to this phenomenon. It is believed that the validity and validity of compulsory extra-curricular physical exercise conducted by colleges and universities are disputed at present, that is, the deviation from freedom and the neglect of interest. But in fact, the right to life and health is the legal basis for the implementation of compulsory extra-curricular physical exercise in colleges and universities. Coercion and freedom are just different means for the implementation of health promotion intervention activities in colleges and universities, and the two

收稿日期: 2024-04-10

基金项目: 湖南省社会科学成果评审委员会一般自筹项目“共生理论视域下我国高校体教融合培养体育后备人才的实践路径研究”(XSP24YBC436)。

作者简介: 卿凯丽(1991-), 女, 讲师, 硕士研究生, 研究方向: 体育教学与训练。E-mail: 328138330@qq.com 通信作者: 辜德宏

lead to the same destination. Now college students have lost their interests, and compulsory extracurricular physical exercise can help them accumulate and expand their sports perception. There is a long historical tradition of compulsory extra-curricular physical exercise conducted by colleges and universities, and it produces good physical health protection effect, negative sports concept or consciousness correction effect, group and social demonstration effect. This work suggests that the scientific understanding of the protection of college students' right to life and health by the implementation of compulsory extra-curricular physical exercise, the transformation effect of promoting their passive participation to active participation, the experiential effect of promoting their perception of the fun and effectiveness of physical exercise, and the autonomy of organization and management of compulsory extra-curricular physical exercise should be given to colleges and universities. It is necessary for colleges and universities to carry out compulsory extra-curricular physical exercise that the content of that condition should be designed scientifically, and the form and method should be compliant and reasonable; formulating the incentive measures and supervision means of this phenomenon, and also constructing the external guidance and restraint mechanism; strengthening the construction of digital platform for compulsory extracurricular physical exercise on campus, and constructing dynamic tracking and feedback mechanism; building a diversified system of campus sports events, developing sports associations and guiding students to take the initiative to participate in sports.

Keywords: school physical education; extra-curricular physical exercise; compulsory physical education; college students' physique

大学生体质下降是近些年来我国热议不断的社会问题,寻找解决措施是各高校体育工作中的重点和难点任务。2005年教育部就发布《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》,2014年印发《高等学校体育工作基本标准》的通知,都给予了高校推行课外体育锻炼以明确的要求和一定自主权。2020年10月中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》指出:“合理安排校外体育活动时间,着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间,促进学生养成终身锻炼的习惯。”高校自行安排课外体育锻炼有相关制度条例可循。在规定的教学时数相对偏少的情况下,增加强制课外体育锻炼内容就成为一些高校破题的主要对策。然而,高校在推行强制课外体育锻炼措施的同时,也遭遇了学生、家长、媒体等社会群体的一些争议。如,网络上对清华实施游泳技能学习与毕业资格挂钩、浙大实施课外跑步与体育成绩挂钩的热议。现实中,一些管理者、一些高校教师也反对高校实施强制课外体育锻炼。可见,高校推行强制课外体育锻炼面临不小的现实阻力和压力。由此,审视高校实施强制课外体育锻炼争议的焦点问题,有利于更科学、理性认识这一问题,在更大范围和程度上凝聚共识,进而为我国高校推进学校体育工作改革、增强大学生身体素质提供参考。

1 高校实施强制课外体育锻炼的争议及审视

1.1 高校实施强制课外体育锻炼的两大争议

笔者曾在Z省C校(本科院校),从事3年多学生

体质健康管理,参与了该校制定、实施强制课外体育锻炼的全过程。在2016年外出实地调研、实施方案设计、试运行过程及2017年9月正式执行后,笔者与多位管理者、教师、学生进行了实施强制课外体育锻炼问题的交流,部分群体高度认同,但也有部分群体并不看好。争议主要集中在以下两个方面。

1)对自由的背离:高校实施强制课外体育锻炼的合法性争议。

反对者认为:高校实施强制课外体育锻炼是不合法的,因为强制是对个人自由权的一种侵犯。即使实施强制课外体育锻炼的意图是好的,但也不能因此而穿上合法的外衣。

首先,针对高校实施强制课外体育锻炼的意图,反对者认为,那是国家或学校的需求,并不是个人的所想和所需。由于他人的需求而强加干预个人的意愿,这是不道德和不合法的。其次,针对个人自由权利的侵犯,反对者认为,个人的身体应该由个人自己做主,个人的课余时间应该由个人自己说了算。迫使大学生做他们不喜欢做的事,剥夺他们的课余时间,这是对他们所应享有之自由权利的实质性侵犯。

综上,高校实施强制课外体育锻炼之合法性争议的焦点可以归纳为:(1)大学生身体素质持续下降问题到底是谁的问题。(2)提高大学生身体素质问题是不是他们的需要。(3)对个体健康的保障是否优于对个体自由的保障。实质上,上述争议隐含人的权利保障的位次问题,要厘清的是高校实施强制课外体育锻炼,除了具有合理性外,是否还具有合法性,提高大学生身

体素质,对他们到底意味着什么,在个体健康促进的道路上,个体的自由权利是否需要给予一定的让渡。

2)对兴趣的忽视:高校实施强制课外体育锻炼的有效性争议。

反对者认为:高校实施强制课外体育锻炼难以取得理想效果,因为强制执行并未区分学生的特点和喜好,所以它无法激发学生内在的体育锻炼兴趣,难以调动和保证学生体育锻炼的主动性、持续性,更加无法从根本上解决学生体育锻炼习惯养成的问题。

首先,针对个体体育锻炼兴趣激发问题,反对者认为,没有考虑个体身体条件和兴趣喜好,采用统一的运动项目和方式进行强制干预,不仅无益于个体对体育锻炼的心理认同,而且可能加深个体对体育运动的排斥心理。其次,针对个体体育锻炼习惯养成问题,反对者认为,采用强制性的干预方式,即使个体按照规定要求进行体育锻炼,那也是出于完成任务的考虑,而一旦他们离开任务情境则不再参与体育锻炼。

综上,高校实施强制课外体育锻炼之有效性争议的焦点可以归纳为:(1)整齐划一的运动干预内容和形式是否对大学生体育锻炼态度有积极影响。(2)脱离大学生运动兴趣的干预是否最终能引发他们的体育锻炼兴趣。(3)被动式的强制干预是否最终能转化为主动式的积极参与习惯。实质上,上述争议反映了激发体育锻炼兴趣和培养体育锻炼习惯的方式、方法、路径问题,要厘清的是高校实施强制课外体育锻炼,除了能提高大学生身体素质的效用外,是否还能够改善大学生的体育锻炼意识和态度,以及被动参与能否转化为主动参与。

1.2 对高校实施强制课外体育锻炼两大争议的思考

1)生命健康权:高校实施强制课外体育锻炼的法律依据。

首先,生命健康权是公民享有的最基本的人权。生命权是指公民生命不被非法剥夺的权利,健康权是指公民的身体健康不受非法侵害的权利。生命与健康是公民享有一切权利的基础,如果生命健康权得不到保障,那么公民的其他权利就无法实现或很难实现。历来,体育都与人的健康权紧密相关。由于体育是保障和提升人的健康状况的重要手段之一,一些国家更是在宪法中制定体育与健康相关的宪法条文,以保障人们通过参与体育运动来增进健康。如,保加利亚1991年宪法、俄罗斯1993年宪法、波兰1997年宪法、土耳其1982年宪法等。尤其葡萄牙1976年宪法,除了提出体育是健康权实现的重要途径,而且还规定了“人人享有体育权利”,并给国家、学校、体育社团和社会提出了要求^[1]。由此可见,保障体育对于健康促进

的积极作用,既是落实对人的健康权这一基本权利的保护,也是为人们享有其他权利打基础。我国宪法规定:“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质。”从我国宪法看,增强体质是体育的核心功能和作用,是实现健康促进的关键。从健康权的角度来看,高校实施强制课外体育锻炼具有合法性依据。而且,2016年国家颁布的《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》中还强调:“学校要健全学生体育锻炼制度,强化课外锻炼,切实保证学生每天一小时校园体育活动落到实处。”

与此同时,从生命权的角度来看,“生命尊严权和安全权”与身体素质或身体机能水平密切相关。“生命尊严权包含了有尊严的活着。生命安全权则是个人的生命遇到非法剥夺的危险时,有正当防卫和紧急避险的权利”^[2]。而体育正是能有效改善和提高生命质量,发展身体素养,以更好地满足或实现生命尊严权和生命安全权的重要手段之一。“生命质量主要指一个人对于生活(生命)的满意程度和对个人健康状况的自我感觉。一般包括身体机能、心理健康状况、社会交流、身体感觉”^[3]。“其核心要义在于不能仅关注生命的保存,而要关注人的整体生理机能水平和身体功能条件”^[4]。由此可见,生命质量正是对有尊严的活着这一生命尊严权涵义的回应。

随着科技助推生活不断便利,越来越多的人缺乏运动,并导致了一些文明病的产生及身体亚健康状态,较大程度影响了人的生命质量和安全。联合国教科文组织认为:“具有身体素养的人具备运动能力且对其能力充满自信,表现出良好的协调力和控制力,能对环境的持续变化做出反应。”^[5]任海^[6]认为:“身体素养强调通过身体对客观世界的作用而产生知觉和认识世界,技能习练与情感体验和认知探求融为一体,以达到创造性完成身体活动、寻求不同身体活动的共生关系和共性基础,融通不同类型身体活动的界限,身体活动不仅作用于人的身体维度,而且作用于情感和心智维度。”因此,身体素养是人在复杂社会环境和条件下作出适应性反应的基础,而参与体育运动能够有效发展人的身体素养,进而增强对人的生命尊严权和生命安全权的保护。

其次,大学生身体素质问题,关乎国家、社会、高校发展质量。从国家、社会、高校的角度看,大学生身体素质下降问题,直观呈现的是国民健康状态和水平,但背后折射了国防安全、医疗资源动用、医疗成本耗费等社会资源的使用效率及国家、社会的安全、发展质量的高低等问题。所以,每一个大学生对自己健康的不负责,就不单单是享受个体自由的问题,还

是对他人或社会资源的一种隐性侵占,对社会整体文明程度的一种拉低。

再次,大学生身体素质问题,是他们作为文明人和社会人所应当肩负的责任。人在青春期所积淀的身体健康或素质水平将影响个人生命后期的健康状况,同时也能够使他们展现出更具现代文明特征的精神面貌和身体形态。西方发达国家普遍重视通过体育运动来促进大学生身心的健康成长就是很好的说明。此外,个体并非生活在一个独立的封闭空间,而是生活在与其他人有所联系的社会,个体的健康状况与家庭生活、单位工作、社会和谐等有关。无疑,通过强制课外体育锻炼,让大学生参与体育运动,从而更好地促进他们的身心发展,为当下乃至将来打下好的身体基础具有重要意义。

2)强制与自由:高校实施健康促进干预活动的殊途同归。

首先,预设前提的不同。人天生具有偷懒的惰性,而长期、需要承受一定负荷强度的体育锻炼与人的这一天性相悖。依靠自觉难以保证或难于长久保证执行效果。连续多年大学生身体素质下降的事实,也说明了依靠自觉是无效或效果不好的。在访谈中,不少学生也知道锻炼的积极作用,也想多参与锻炼,就是有时天气不好,有时感觉太累,有时不想动等,现在有了一个任务摆在那里,以及周围同学的参与,鞭策着他们(她们)改变。无疑,基于人性恶(惰性)的考量,来设计相应的干预手段具有合理性。

其次,干预路径的不同。强制是让人被动地接受干预,强制背后是对任务的完成和要求的执行,被动的接受安排是其典型特征。自由是让人自主地选择,自由背后则是人的主动性和积极性的觉醒,主动参与和投入是其典型特征。从健康促进的角度来看,两种干预路径都能达成最终目标。但从目标实现的保障条件角度来看,强制性干预具有更多的可确定性和可控性,强制干预的路径对于整体目标的实现具有稳定性和可控性的比较优势。因而,当大学生身体素质问题已然成为社会发展必须重视和解决的重大现实问题时,从管理效果的角度出发,选用强制干预路径具有合理性。

再次,相互依存与转化。从教育行为来看,教育过程也是强制和自由的相互依存与转化,即学习是基础性和规范性知识的灌输,以及对自主思考和学习兴趣的引导。参与体育运动需要掌握一定的运动技能及具备一定的身体素质条件,因而学生们在练习或学习中,动作技能及身体素质的发展、规范就是强制的体现,而掌握技能、发展身体素质后主动的参与和投入

就是自由的体现,两者从未截然分开。在访谈中,针对整齐划一的运动干预内容和形式,大多数人表示能接受,并认为这会对他们的体育锻炼态度产生积极影响。后续的体育锻炼态度调查也发现学生们的体育态度产生了积极转变。强制体育可以对身心施以反复的刺激,在个体运动体验不断强化的基础上,引导身体素质向好发展。诚然,心理状态虽然有向好与向坏两种可能,但身体运动能力及健康状况的提高有助于调适心理的不满情绪,同时调研结果也表明强制课外体育锻炼能对大学生体育锻炼态度产生积极影响。

3)迷失的兴趣:特殊阶段人们体育感知觉的积淀与拓展。

首先,可能并未找准自己真正的兴趣。大学阶段是人的认识能力和水平进一步发展完善的关键阶段,也是科学构筑自己人生观和价值观的黄金时期。大学生正值青春期,具有标新立异、易冲动、叛逆等个性特征。大学生可能并不能准确地辨别自身真正的兴趣爱好,甚至对自身有益的事物存在刻意的淡漠、排斥、敌视等。部分大学生对体育锻炼的认识和态度不科学,甚至存在一些偏差。在访谈中,就有6位同学表明,他们根本就不喜欢运动,任何运动都不想参与。其他几位老师在课堂跟学生的互动交流中也发现有少部分这样的学生。与此同时,也有部分同学反映,他们(她们)以前并不喜欢参与体育运动,但后面经室友或同学鼓动,参加了一些项目的俱乐部活动,后面就慢慢喜欢上了运动。这些一定程度上说明了大学生可能存在对自己真正兴趣的迷失。

其次,兴趣可能会变。大学生是易受他人或潮流等影响而产生行为改变的群体。再加上兴趣本身就具有多元性和多变性特点,并与人在不同时期的需求、自由时间、经济条件、生活环境、主观感觉等密切相关。因而,大学生们现在的兴趣未必是今后的兴趣,现在不感兴趣的未必以后也不感兴趣。也就是说,那些抵触或排斥运动参与的大学生们们的体育锻炼态度和行为可能发生转变,前提是对他们的体育锻炼态度和行为进行合理的干预、引导,以促成他们的行为意识和习惯的最终转化。而强制课外体育锻炼,正是反复地利用运动刺激、运动氛围、运动激励等因素来引导学生的体育运动参与兴趣,改造他们过去的意识和习惯,进而促使他们生发出主动的体育锻炼意识和行为习惯。

再次,兴趣是可以拓展的。既然个人的兴趣可以是多元的,而且可能会根据不同时期的需求等发生变化。那么,拓展对个人有益的兴趣就是一件对大学生有意义和有价值的的事情。高校实施强制课外体育锻炼,

正是助益于拓展大学生们兴趣选择的视野,给他们2~4年的体验期,让他们能够更为客观地感受体育锻炼的效用,体验运动参与的乐趣,从而帮助他们更科学地审视自己的所需和所想。实际上,按照生命历程理论,个体的生命历程总是嵌入在历史的时间和他们所经历的事件之中,同时个体也被这些时间和事件所塑造^[7]。高校实施强制课外体育锻炼,也就是在大学阶段对大学生建构了特殊的生命事件,群体参与的形式、个体参与的积极效应、良好的校园体育文化环境等,有助于大学生自我意识的主观选择和改变,有助于将其投射至个体的生活轨迹与发展路径中。

2 高校实施强制课外体育锻炼的典型及效应

2.1 高校实施强制课外体育锻炼的典型

民国时期,南开大学创始人张伯苓就推行了强制体育,要求学生下午4点之后必须到操场上活动^[8]。马约翰教授在清华大学推行强制课外体育锻炼,要求所有学生每日下午3:30—5:30必须参加体育活动,并规定“学生体育不及格者,不得出国深造^[9]。”1935年厦门大学制定并执行“早操规则”和“标准运动规则”,1936年起规定体育课不及格者不得升学或毕业,1959年推行“厦门大学学生体育锻炼标准”,2011年将游泳课列为必修课。1998年清华大学规定每年秋季学期男生必测3000m,女生必测1500m,2017年开始规定学生在校期间要学会游泳。2017年南开大学以跑步为主要课外体育锻炼手段,用APP记录的完成情况按10%计入体育课总成绩。2017年北京大学规定每学

期课外体育锻炼男生不低于63km,女生不低于42km,未完成者该学期体育课不及格。2017年北师大开启课外体育锻炼打卡制度。2018年浙江大学开始实施强制课外体育锻炼,男生每学期累计168km,女生120km,用APP记录的完成情况按15%计入体育课总成绩。

清华大学和南开大学可以说是我国高校实施强制课外体育锻炼后取得良好效应的典型案例,因为两个学校的学生不仅具有较好的身体素质,而且也形成了稳固的校园体育文化氛围,良好的社会示范效应,激励和引导着广大学生和青少年形成健康的生活方式。著名物理学家钱伟长先生就是清华长跑锻炼氛围影响下的体育观念和行为习惯转变者。实际上,清华和南开的强制体育让一代又一代的大学生受益终身,各个专业的大学生通过体育锻炼,获得了更强健的身体,能更好地适应各类工作环境,为自身发展和国家建设打下了基础。

2.2 高校实施强制课外体育锻炼的实证检验

2017年9月,C校正式执行学生每周跑步次数 ≥ 2 次,每次跑步距离 ≥ 2 公里,每学期跑步总数 ≥ 30 次,跑步总里程 ≥ 60 公里。并规定未完成评定标准及作弊者,课外锻炼分数为0分,体育课总成绩记59分,完成标准者按体育课总成绩的10%计入总成绩。笔者参与了制定、实施强制课外体育锻炼的全过程,取得良好效应。

(1)从学生体质测试情况来看,与跑步相关的几项素质明显增强(见表1、表2)。

表1 强制课外体育锻炼对2017级大学生身体素质影响($\bar{x}\pm s$)

年份	肺活量/mL	50m跑/s	立定跳远/cm	1000(或800)m得分
2017	3348.59 \pm 913.57	8.56 \pm 0.98	186.38 \pm 32.38	68.70 \pm 14.29
2018	3408.61 \pm 840.53	8.47 \pm 1.06	189.42 \pm 31.27	71.79 \pm 11.90
<i>t</i>	-5.34	-8.02	-13.13	-13.54
<i>df</i>	2612	2612	2612	2612
<i>P</i>	0.000	0.000	0.000	0.000

表2 强制课外体育锻炼对2016级大学生身体素质影响($\bar{x}\pm s$)

年份	肺活量/mL	50m跑/s	立定跳远/cm	1000(或800)m得分
2017	3310.51 \pm 884.82	8.61 \pm 1.06	178.96 \pm 30.96	63.36 \pm 17.51
2018	3432.25 \pm 883.84	8.51 \pm 1.03	189.96 \pm 32.10	70.81 \pm 13.11
<i>t</i>	-10.62	8.50	-43.57	-26.82
<i>df</i>	2255	2255	2255	2255
<i>P</i>	0.000	0.000	0.000	0.000

(2)从学生的体育锻炼态度来看,也在多个维度上有明显的提升。研究采用毛荣建编制的《锻炼态度量表》^[10],针对Z校大学生在执行强制课外体育锻炼前后(2017年9月—2018年6月)的体育锻炼态度情况进

行了调研。结果显示,除了行为控制感,其他变量均有显著差异,后测高于前测。这反映强制干预对大学生体育锻炼态度产生积极影响(见表3)。

表3 强制课外体育锻炼对大学生锻炼态度不同维度影响($\bar{x}\pm s$)

前后测	行为态度	目标态度	行为认知	行为习惯
前测	26.89±5.59	44.08±7.27	26.95±4.50	32.31±6.86
后测	27.88±5.56	44.61±6.98	27.66±4.51	33.27±7.43
<i>t</i>	-6.70	-2.76	-5.92	-5.02
df	5 730	5 677	5 720	5 688
<i>P</i>	0.000	0.006	0.000	0.000

前后测	行为意向	情感体验	行为控制感	主观标准
前测	25.02±4.41	34.53±6.34	22.67±4.90	20.16±4.21
后测	25.62±4.59	35.67±7.00	22.46±5.12	20.49±4.45
<i>t</i>	-5.12	-6.42	1.56	-2.86
df	5 739	5 679	5 677	5 704
<i>P</i>	0.000	0.000	0.119	0.004

3 高校实施强制课外体育锻炼的推进策略

3.1 科学设计强制课外体育锻炼的内容,做到形式合规,方式与方法合理

1)制定合理的校园强制课外体育锻炼内容和制度。保障校园运动参与的全员性。由于大学生身体素质持续下降,指的是大学生这一群体整体性的身体素质下降。所以,致力于让全体大学生参加体育锻炼才能更好地解决这一问题。而高校实施强制课外体育锻炼,也正是着力于解决运动干预的覆盖面问题,通过制度设计让全体身体健全的大学生,按照同样的体育锻炼内容和形式进行运动,这种整齐划一的干预方式虽然不能很好地区分个体的兴趣喜好,但能较好地保障全校学生运动参与的无差别对待。由此,适于全体大学生参与,有充足场地保证,好监测和管理的跑步成为了很多高校的首选。

2)通过锻炼时间和强度的规定,施加更具针对性的运动刺激。前文已述,运动要对机体产生良好的效应,需要有一定的负荷强度和量度,及运动持续时间和运动频率。各高校大学生基本都超过了万人,个人的兴趣爱好不同,参与体育运动的目的不同,要想有针对性地提高校园内大学生整体的身体素质水平,就需要科学规划体育锻炼的内容、负荷及运动形式等。事实上,高校实施的强制课外体育锻炼措施大多简单易行,更多考虑的是身体的运动参与和体能的调动,并附有一定的运动负荷要求来强化体能发展。各高校可以按此思路合理设计符合自身场地、师资条件的不同运动项目锻炼内容和负荷量度要求。

3.2 制定实施强制课外体育锻炼的激励措施和监督手段,建构外在的引导和约束机制

1)营造良好的校园运动氛围和环境,引导大学生

们参与和喜爱课外体育锻炼。好的运动氛围和环境对于人们的体育锻炼行为和习惯有正向激励作用。高校通过整齐划一的强制课外体育锻炼形式,让校园内在相对集中的时间,有相对集中的体育锻炼人群,这不仅在面上形成了一种肉眼可见的运动氛围和锻炼情境,而且久而久之,这还将形成一种集群行为,使那些不愿锻炼甚至厌恶锻炼的个体产生去个性化,进而改变自身体育锻炼意识和习惯。同时,通过对大学生执行课外体育锻炼的情况进行定期总结和表扬,让学生们可以经常看到全校性的群体参与行为情况,形成相互间比拼的良好运动氛围。

2)设计合理的课外体育锻炼奖惩制度,对完成规定任务的予以基本奖励,对超出规定任务一定数量的学生给予激励性奖励,对未完成规定任务或作假者,给予一定的处罚。一般来说,人之惰性的克服有两种途径。一是向内寻求解决,即依靠自我觉悟和自我控制来克服。二是向外寻求解决,即依靠外在力量的约束来规约自己的惰性。高校实施强制课外体育锻炼,相当于创设了一种外在的督促力量和约束手段,用制度条款和考核评价等推动大学生去克服自身固有的惰性。所以,高校的强制课外体育锻炼制度,需要对学生的执行情况有一定的激励和规约,如将完成情况与体育课程成绩评定、评优评奖等相互关联。在此基础上,通过长时间的外部干预来刺激、唤醒大学生的自我觉悟和自我控制能力,以改变和培养他们的体育锻炼习惯。

3.3 加强校园强制课外体育锻炼的数字平台建设,建构动态追踪和意见反馈机制

1)自行设计或购买体育公司开发的课外体育锻炼软件,通过软件指引大学生进行课外体育锻炼,及时收集每天全校课外体育锻炼的实施情况,做到月月有报告、期期有总结、年年有比较。学校主管、教务部门、体育部门、宣传部门、学工部门、学生会部门、各学院主管等,在学期初、中、末进行情况通报和推进协调会,总结分析不同专业、不同年级、不同性别学生课外体育锻炼情况,体育教师、各专业辅导员、班主任、专业课老师等针对每个月的情况,进行不同专业学生课外体育锻炼执行情况的总结和引导。

2)设立课外体育锻炼专用邮箱、公众号、主要组织与管理人员微信群等,建立强制课外体育锻炼的意见反馈通道,让学生有途径发表意见或建议,让组织和管理者们有实时互动、反馈与沟通的平台。其中,邮箱主要用来收集学生们的意见和建议,公众号用来发布全校强制课外体育锻炼月度、学期、年度实施情况以及表彰、处罚情况等,微信群则用于链接体育部

门、各学院辅导员、学生会干部等组织与管理者,及时反馈实施过程中的意见和建议,并就焦点问题进行沟通处理。

3.4 打造多元化的校园体育赛事体系,发展学生体育社团,引导学生主动运动参与

1)高校综合考虑城市和学校的体育资源特点、运动项目传统,从田径、三大球、三小球、健美操、啦啦操、武术等参与群体多的运动项目中,选择设置全校性的官方体育赛事体系,形成基础性的校园公共体育服务产品。赛事项目类别和总数的多少需要关照不同性别群体的喜爱度,合理设置适合男生和女生参与的运动项目竞赛内容。赛事的时间安排需要考虑低年级和高年级的课程安排、实习、找工作等情况,选择不同月份在非周末的下午或晚上时段完成。赛事的组织形式可以考虑各院系自行组织初赛,再由体育部门安排全校总决赛。

2)高校完善激励、引导体育特长生、爱好者成立学生体育协会的规章制度,鼓励更多体育积极分子成立学生身边的体育项目组织,开展学生身边的校内外项目训练和竞赛活动。从激励形式来看,可以考虑学分激励、评优评先激励、研究生推免和入党推荐优先考虑等。对达到一定活动参与次数的学生予以第二课堂学分激励,对各学生项目协会和其主要负责人实行绩效考核,进行评优评先奖励。从激励内容看,可以考虑从动员群体参与的数量情况、组织活动的数量和效果情况、参加竞赛的成绩情况等方面来进行评判。对达到一定参与数量,有稳定活动组织,取得一定比赛成绩的协会,进行宣传报道和奖励表彰。从激励力度来看,由于主要是非物质性激励,所以激励要能体现较高荣誉或对获取社会认同、自我价值实现等有帮助。另外,对于参加校外比赛的体检,可以在校医院按校运动队的收费标准给予关照。

强制体育有益于帮助大学生构筑激发体育兴趣、培养锻炼行为和习惯的基础。强制也不是目的而是手段,在实施强制干预中,不断总结、反思、改进有利

于引导学生体育锻炼意识和行为的转变。各高校可以根据自身实情而采取相应的针对性干预措施。在大学生体质逐年下降及国家大力推进健康中国建设的背景下,高校对大学生体质健康干预能否取得突破性进展,需要各方有更多的理解和包容,需要多方予以配合与支持,高校相关部门长期而艰巨的努力与付出。强制课外体育锻炼是否可以成为思政教育的实践考核内容;如何进一步完善强制课外体育锻炼的内容与形式,使之促进校园体育文化建设,以形成良好的校园体育运动氛围和传统文化等问题尚待深入思考。

参考文献:

- [1] 陈华荣,王家宏.寻找宪法中的体育权利——各国宪法公民权利章节体育条款比较分析[J].体育学刊,2012,19(3):24-29.
- [2] 汪进元.生命权的构成和限制[J].江苏行政学院学报,2011(2):121-126.
- [3] 孔晓东,薛松林.生命质量:概念,测量方法及其在药物研究中的应用[J].国外医学.药学分册,1995,22(1):39-43.
- [4] 万崇华.生命质量研究对现代医学的影响[J].中华医院管理杂志,1999,15(10):619-621.
- [5] UNESCO. Quality physical education——Guidelines for policy makers[Z].2015:24.
- [6] 任海.身体素养:一个统领当代体育改革与发展的理念[J].体育科学,2018,38(3):3-11.
- [7] 曾东霞,李斌.失地事件下青年人面临的人际压力——基于生命历程理论视角的分析[J].城市问题,2017(5):67-72.
- [8] 周志刚.张伯苓体育价值观研究[J].体育文化导刊,2013(9):127-130.
- [9] 刘阳,何劲鹏.我国学校强制体育的合理性探析[J].体育学刊,2015,22(5):115-120.
- [10] 张力为,毛志雄.体育科学常用心理量表评定手册[M].第二版.北京:北京体育大学出版社,2010:94-98.