

Analysis and Research on the Status Quo of University and College Students' Extracurricular Physical Exercises and "Running & Clock-in" in Beijing

Chao Meng

Beijing University of Civil Engineering and Architecture, Beijing, 100044, China

Abstract

Through interviews, literatures, mathematical statistics and other methods, the current situation of university and college students' extracurricular physical exercises in Beijing, China, and the implementation of "running & clock-in" at school were investigated. The results show that universities and colleges give full play to the positive role of the clock-in system, and actively transform their negative effects, making the after-school physical exercise more scientific, reasonable and effective.

Keywords

university and college students; extracurricular physical exercises; running & clock-in

北京市高校学生课外体育锻炼与“跑步打卡”现状的分析与研究

孟超

北京建筑大学, 中国 · 北京 100044

摘 要

通过访谈、文献资料、数理统计等方法, 对中国北京市部分高校大学生课外体育锻炼的现状与在校内实施“跑步打卡”进行了调研。结果表明, 高校充分发挥打卡制的积极作用, 将其产生的消极作用进行积极的转化, 使课余体育锻炼更加科学、合理、有效。

关键词

高校学生; 课外体育锻炼; 跑步打卡

1 引言

课外体育锻炼是学校体育的重要组成部分, 是体育课程的延续和补充, 对大学生体育习惯和终身体育意识的形成具有深远的意义。通过对中国北京市 5 所大学的 500 名大学生的调查, 分析探讨了当前中国大学生课外体育锻炼与在校内实施“跑步打卡”的问题。研究表明: 当前, 课外体育锻炼作为体育教学的延伸是高校体育的重要组成部分, 是增强学生体质的重要途径。为提高学生的身体素质, 部分高校采用“跑步打卡”促进课余体育锻炼的开展。“跑步打卡”是指在课余体育锻炼中对锻炼的时间、地点、项目等进行统一管理, 运用打卡的方式对学生的锻炼进行监督, 督促学生进行体育锻炼。本文结合“跑步打卡”在中国北京市部分高校

开展的情况, 以北京建筑大学、清华大学、北京师范大学、首都经济贸易大学、北京印刷学院 5 所高校的学生随机抽取 100 名学生进行走访调查, 其中每所高校男生 10 名, 女生 10 名。分析“跑步打卡”在学生的课外体育锻炼的可行性。

2 课外体育锻炼与“跑步打卡”在北京市高校的开展情况

在中国北京市高校中实行跑步打卡, 已有清华大学、北京建筑大学、北京师范大学等多所高校。在高校中, 课余体育锻炼向两种形式分化, 一是课余体育锻炼流于形式, 学生既浪费了时间又达不到锻炼的效果, 学生明显比较被动; 二是有锻炼意识的学生, 由于各种外部原因不能参加体育锻炼, 学校实行“跑步打卡”的方式能促进学生自觉的锻炼, 达到

锻炼身体目的。清华要求学生参加跑步锻炼,并且要“刷脸”3次完成打卡,甚至还为了配合学生更好地完成,推出了专门的APP。对本科生的环跑进行核算,考核计入体育成绩的20%。北京建筑大学要求大一大二的学生定时在学校规定的时间及路线范围内跑2000米,还在路线上设3个打卡点,每跑到一处就需打卡,而且打卡机还会自动拍照。要求学生每学期至少要长跑锻炼打卡30次,否则体育课成绩将被记为不及格。

3 “跑步打卡”在高校课外体育锻炼中产生作用

3.1 “跑步打卡”在高校课外体育锻炼中产生消极作用

3.1.1 “跑步打卡”属于“强制锻炼”

通过对中国北京市5所高校100名学生的走访调查表明,这样的方式要求学生参与锻炼,并且完成度要与学业成绩、评奖评优挂钩,在高校执行过程中,有学生吐槽表示,运动应该依靠自觉,有一定自由度,学校此举,有一种“强制”色彩,这就会让人觉得运动是为了完成任务,失去了运动的快乐和意义。而且,还有学生向新京报记者透露,学校的运动要求,实际上已在执行过程中被大打折扣,因为时长限制比较宽松,所以有的人只是散散步、遛个弯儿就当作锻炼了,根本就不能起到任何作用。

3.1.2 “跑步打卡”限制课外锻炼形式

打卡制规定了课余体育锻炼的项目和内容,学生在指定的时间里进行特定项目的练习。有学生反映,有人为了快点完成任务,会穿着轮滑鞋去,还有骑自行车、滑滑板的。甚至有的学生还专门给学校要求安装的跑步APP“越狱”,以至于日常走路、上下楼梯都被计算成了运动量。另外,由于学校要求学生进行运动的时间比较集中,打卡地点还出现排队打卡、人流阻塞的问题。锻炼形式单一,有的只是跑跑步,或是在课余时间爬山、游泳等,这些情况在课外体育锻炼中如果实行打卡制,效果不佳,学生缺乏积极性,失去锻炼的兴趣。

3.1.3 “跑步打卡”制约课外锻炼的时间

在以往的课外体育锻炼中,学生可根据自己的课余时间来安排锻炼,可以是早上、中午,也可是晚上或是一堂课后,

时间上具有很大的随意性。而在课余体育锻炼中实行跑步打卡,会影响学生的时间分配,因为学校统一安排打卡时间及地点,学生不得不在指定的时间中进行刷卡,会出现将卡上交后不见踪影;还有将卡上交后干脆不领的情况。

3.1.4 “跑步打卡”影响学校招生

未达标高校将取消学校体育训练队的招生资格。根据统计数据显示,2012年至2015年,学校男生的体测达标率均未超过90%。而中国出台的《高等学校体育工作标准》等文件明确要求,高校学生的体质测试成绩必须记入学生档案,且及格率必须要在95%以上,对于未达到标准要求的高校将取消学校体育训练队的招生资格,并在全中国进行公示^[1]。数据只是对体育锻炼成果的一个反映,提高体测达标率不仅是为了学校的荣誉,主要还是希望通过督促大家锻炼,让同学们养成锻炼的习惯,增强体质,保障身体健康,这个实施方案起到的只是引导作用,如果最后没有激励或者挂钩措施,大家都能主动地去锻炼,那这个制度当然也就不再有存在的必要。

3.2 “跑步打卡”在高校课外体育锻炼中产生积极作用

“跑步打卡”与体育课成绩及评优挂钩这种做法并无不当,对于进行课外体育锻炼具有一定的积极作用,它能弥补学生参加体育锻炼所欠缺的外部条件。大学生的身体素质多年来呈现下降趋势,甚至不如中学生的身体素质。近年来校园长跑猝死事件时有发生,大学生体质问题持续引起社会广泛关注,显然已影响到大学生的身体健康和未来的工作、生活质量。数据显示,2012年至2015年,中国高等学校男生的体测达标率均未超过90%。高体测达标率不仅仅是为了学校的荣誉,主要还是希望通过督促大家锻炼,让同学们养成锻炼的习惯,增强体质,保障身体健康^[2]。“跑步打卡”虽具有一定的强迫性质,但对于想参加体育锻炼的学生来说,不但能满足学生借用器材的需要,而且提供了人际交往的机会,还可使学生获得更多课外体育锻炼的知识,无疑给学生提供了广阔的锻炼空间。

3.2.1 “跑步打卡”提高学生身体素质

跑步健身符合学生德智体美劳全面发展的方针和政策。体育不达标不单单是成绩问题,从根本上说算不上全面发展。如果身体没有先天性原因,强身健体、体育成绩合格当是大

学生应守的本分。而且,学校规定的运动量和次数很容易完成。

“跑步打卡”虽带有一定的强制性,但这种强制性是十分必要的。现在很多大学生的课余生活都是以“宅”为主,长期不运动,怕累怕出汗,整天宅在宿舍里,要么上网聊天玩游戏,要么玩手机,甚至连去食堂吃饭都懒得跑,请外卖送上门,使学生身体素质不断下降。学校推出“跑步打卡”,并将其纳入体育成绩和奖学金评定,使学生不得不走出宿舍,去运动,去锻炼,提高他们的身体素质。

3.2.2 “跑步打卡”能调动学生的锻炼兴趣

兴趣是最好的老师。兴趣是人学习知识、探究某种事物或从事某种活动的心理倾向。课外体育锻炼是学生在课外时间进行身体锻炼的一个重要方式,在条件允许的情况下,自觉进行体育锻炼是自身对体育锻炼的一种持久兴趣,这种兴趣有来自自身对体育活动的爱好,也有在锻炼动机的驱使下主动参加体育锻炼。一个人的行为而产生锻炼的欲望,这种欲望很短暂也很强烈,同时也很容易因为外在条件的影响而立刻消失,他们产生的这种短时兴趣需要一定的措施方可成为持久兴趣。而在课外体育锻炼中实行“跑步打卡”可为学生的这种短时兴趣提供一定的外部条件,比如场地、器材、锻炼时的及时指导、集体共同参与等等,能够保证体育锻炼的顺利进行^[3]。

3.2.3 “跑步打卡”可提高学生参与课余体育锻炼的次数

在课外体育锻炼中,没有课堂纪律的各种限制,学生在参加锻炼时有了很大的选择余地,一部分学生在各种动机的影响下坚持参加锻炼,而绝大多数学生会根据自己的兴趣爱好选择各种方式参加。学生少了外在条件的约束容易产生惰性而终止锻炼,相反在课外体育锻炼时实行打卡制会使学生在外在条件的限制下克服产生的惰性,增加锻炼的次数。譬如北京建筑大学“大一学生每学期要在校内具备打卡考勤条件的运动场所自主锻炼不少于30次,大二及以上年级的学生,每学期不少于15次”。这样的规定很人性化,认真落实下去不难且对学生健康大有裨益。通过外在条件的限制督促学生在课余时间进行身体锻炼,既增强了身体素质又提高了学生锻炼的次数,一举两得。

3.2.4 “跑步打卡”有助于培养学生运动习惯

跑步打卡的确能够治疗一些学生的“懒惰病”。动辄翘课、

挂科,花钱雇人上课,论文请人代写,懒得去食堂而热衷叫外卖,迷恋网游……诸如此类,对少数大学生来说怎一个“懒”字了得。为促进学生参加体育锻炼,养成健身习惯,一开始尝试推行打卡制,即使有点强制色彩也无可厚非。改变不良习惯、养成新的好习惯,不对自己狠一点怕是最终无法改观。

“每天健身一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”,学校推出“跑步打卡”,则注重学生的日常锻炼,注重学生对运动习惯的养成。如:大一每学期至少要打卡30次,每次运动20分钟以上。这样,让学生每周运动2次左右,如果再加上学校的体育课等,可以达到一定的运动量和运动频率,从而养成喜欢运动的习惯。

3.2.5 “跑步打卡”可提高学生的人际交往能力

人际交往是在社会活动中人与人之间进行的重要的信息交流和情感沟通的过程,是人类生命存在的一种重要方式^[4]。在学校体育活动中,无论是体育教学还是运动训练,决不是单个个体的简单结合,而是一个整体,需要师生、同学之间协作配合完成,彼此有着共同的目标(或掌握动作技能、或参赛获胜、或促进身心发展),每人占据一定的地位,扮演一定的角色,执行各自的任务与职责,并遵守共同的行为规范,为实现目标而不懈努力^[5]。通过共同活动,成员之间彼此吸引,在心理上相互影响,促进心理发展。有数据表明:“在中国20世纪80年代中期,23%—25%的大学生存在心理障碍,90年代上升到25%,近年来已达到30%,存在心理障碍的人数还在不断增多”。在大学生这个特殊的群体中,体育锻炼不但是学生进行身体锻炼的有效手段,更是必不可少的人际交往方式。然而通过课堂上仅有的90分钟时间,在教学内容及各种纪律的约束下,学生之间的交往很少,而课余体育锻炼作为课堂的补充和延伸,对学生之间的交往发挥着至关重要的作用。首先少了课堂的约束,学生之间可以自由地进行交流,但是交往的前提必须是参加锻炼;其次,打卡制作为一种半强迫式的形式,促使学生进行体育锻炼,学生可根据自己的爱好和适当的时间进行锻炼,从而在活动中建立良好的人际关系。

4 结论与建议

“跑步打卡”是引导学生积极健身的一种形式,在完善该做法的同时,大学可采取更多、更灵活的措施督促学生积

极参与体育锻炼。而通过思想和恰当教育,转变学生健身观念、让学生主动流汗锻炼,这是解决大学生身体素质不高的根本路径^[6]。充分利用“跑步打卡”对课外体育锻炼的积极作用,调动学生积极主动地参加课余体育锻炼;消除打卡制在课余体育锻炼中的消极影响,转化消极影响,使其成为学生参加体育锻炼的有利因素。

(1)“跑步打卡”是引导学生积极健身的一种形式,教师在教学中应该从提高学生的思想认识和培养学生对体育锻炼的兴趣爱好入手,使学生深刻理解课外体育锻炼的重要性,从而主动积极地参加体育锻炼。

(2)影响大学生体育锻炼的因素是多方面的因素,教师在教学中应把培养学生体育意识和形成良好的锻炼习惯放在首位。

(3)课外体育锻炼实施“跑步打卡”应根据本校的实际情况合理分配打卡时间,最好实行全天打卡。从而可以使学生在全天各个时间段进行有效的打卡锻炼,避免因限制时间段出现排队现象。

(4)全天可分为上午、下午、晚上三个时间段在打卡规定的时间内,派专职的教师进行现场巡视指导,既起到一定

的监督作用又可以让学生掌握一定的课外体育锻炼的知识和技能。

(5)实行跑步打卡时,学生可根据自身的情况选择各种形式的锻炼项目,包括走和慢跑等形式,使学生产生主动练习的欲望。

(6)为防止学生打卡作弊或者替打卡等情况发生,可以采用刷学生卡同时兼顾刷指纹或者拍照进行面部识别。

参考文献

- [1] <http://www.gotopku.cn/forum/viewthread.php?tid=69449>
- [2] 王华倬,等,我国大学生课余体育锻炼现状的调查分析[J].北京体育大学学报,2002(1).
- [3] 安晓红.高校排球教学应注重培养学生的终身体育意识[J].吉林教育学院学报,2009(2).
- [4] 樊富珉.大学生心理健康与发展[M].清华大学出版社,1997.
- [5] 季浏,李林,汪晓赞.身体锻炼对心理健的影响[J].山东体育学院学报,1998:37-41.
- [6] 李海冰.普通高校大学生课余体育生活现状及影响因素的研究.第六届全国体育科学大会论文摘要汇编,2000,12.