

中小学寄宿制学校 早操制度的调查研究

文/姜庆军

摘要: 为了重新审视早操的目的、价值和意义,笔者通过文献检索、调查访谈等途径对中小学早操的实行情况、价值判断等方面进行了研究。研究表明,早操在实效上利于学生的学习生活,在生理上对增进学生健康、增强学生体质有一定作用,对体育健康行为和习惯的学科核心素养培育方面有显著作用。建议体育教师意识上从消极任务的心态转变为主动担当的责任心、内容上从单一枯燥的跑操转变为形式多样的活动、价值上从意志磨练的单一转变为天天锻炼的健康行为培养。呼吁各级行政管理部门将早操从可有可无的点缀转变为不可或缺的工作之一,调动多层次参与早操的管理,切实提高参与早操管理教师的待遇。

关键词: 寄宿制学校;早操制度;调查研究

中图分类号: G633.96 文献标识码: A 文章编号: 1005-2410 (2017) 09-0036-03

一、追根溯源重识早操制度

《体操大辞典》对早操定义:早操亦可称作卫生操、保健体操的一种,一般是指利用早晨时间进行的徒手体操之操练。从广义上讲,凡在早晨锻炼身体,不论跑、跳、投掷,还是武术、球类等,均可称作早操。

1. 世界范围早操制度

早操发源于德国。发现,经过早操队列行进训练的士兵,其遵守纪律和执行命令的坚决程度,要远高于未经训练的士兵,早操也随之发展并传播于世界各地。由于世界各国教育体制的不同,生活习俗的差异,早操的要求、内容与规定也大不相同。泰国规定学生必须参加早操,中国要求寄

宿制学校必须出早操。日本、美国、英国等国家,对早操活动没有具体的要求。

2. 我国早操制度实行现状

在我国,早操是学校课外活动的一个组成部分,是对学生进行体育锻炼的一个重要环节,主要见诸于寄宿制学校。早在建国初期北大就有了穿着长袍、学生裙等统一做早操的良好传统。20世纪80年代,教育部又颁发《大学生体育锻炼合格标准》,其中规定高校学生必须出早操。从此,这一规定也使得早操成为了一项制度。近年来,尽管从中发7号文件(2007年5月)、国办发53号文件(2012年10月)、再到国办发27号文件(2016年

5月)反复提出了寄宿制学校要坚持每天出早操的需求,但是,近年来随着社会、环境、学校、体育课程的不断变化,早操制度却出现了异化的现象。

二、价值判断审视早操制度

当前,各种环境指标数据(如PM2.5)对学生健康的影响、早晨锻炼对学生体质的影响等,都是行政部门、学校、家长对早操产生顾虑的原因。笔者就先从文献检索结果对早操的价值进行判断与分析。

1. 早操生理价值辨析

(1)早操对人体生理不利的观点
通过百度、Google、维基等网络

3. 小组学习自觉、主动,学习目标达成度高。

(三) 解决策略

成熟期的小组分组,以帮助每一位学生都能参与到小组学习中为基本标准,但由于此阶段小组学习已经日渐成熟,而要求重新分组的学生以个别成员为主,因此笔者采用了以下分组策略:对症下药、分组引导与组间微调。

1. 对症下药,分别引导

当个人对小组其他成员投诉时,教师应分析其原因,发现是个人无法融入小组活动中。因此对待这类学

生,我们要以提高学生个人认识与修养为主,一方面让其明白同伴的学习还处在较低水平,不可能达到其预想的高度;另一方面告诉学生认识到自己的不足与前进方向,以便更好地被同伴接受,更好地融入到小组学习中去。

2. 组间微调,避免全面分组

通过对成熟期篮球教学活动的小组分组统计分析得出:这个时期,小组人员变动不大,越成熟变化越小,因此在成熟期,当个别学生提出问题,矛盾调解难度很大时,建议微调,即帮助这类学生重新选择合适的

小组。

小组学习,是篮球课堂最常用的教学形式,也是学生自主学习、合作学习的最佳平台之一;但由于学生初次接触这种学习方式,肯定会出现合作与自主上的问题,因此教师切记不可操之过急。

小组教学在篮球教学活动初期以学生掌握小组学习方法为主,慢慢地增加篮球技术的学习;随着学生小组学习的高效,增加篮球技术的教学比重,利用小组学习的优点,一定能让每一名学生课有所学、学有所用、用有所长。

(广东省珠海市香洲区甄贤小学 519000)

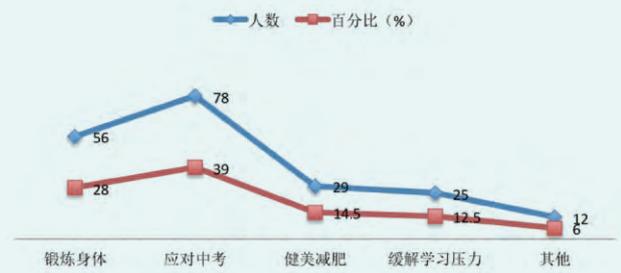


图1 动机调查

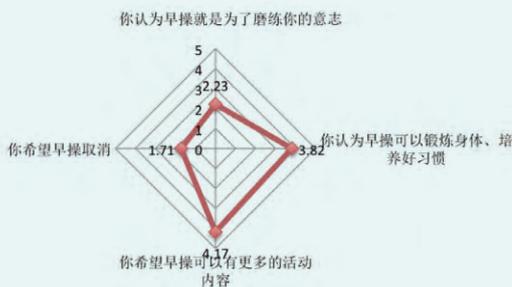


图2 早操认知调查

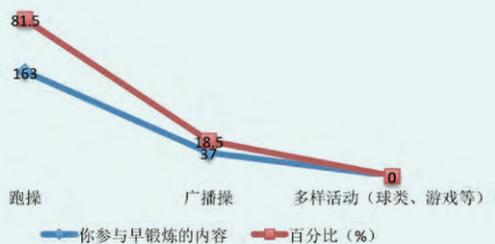


图3 早操活动内容调查

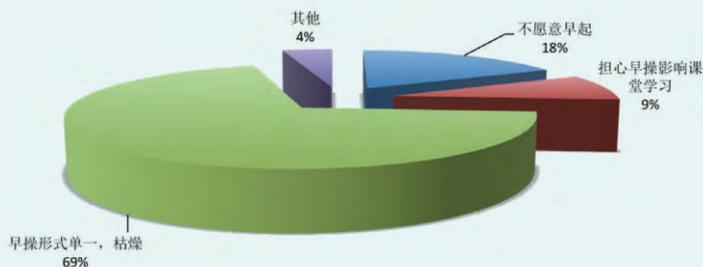


图4 不喜欢参与早操的原因

查询，这个说法被广泛传播、引用。其一，查阅医学资料，一天中，人体内生物钟处于最低潮的时间是清晨，从苏醒状态突然进入到较剧烈的运动锻炼中，这是一种“冒进”；其二，气象专家说，清晨的空气给人以清新的感觉其实是人的一种“误感”。然而，通过查阅知网、万方等数据库，尚未发现已经发表的、权威的“早操不利身体健康”的成果或观点。

(2)早操对人体生理有利的观点

国内有研究证明，早操为学生提供了专门的锻炼时间，有利于学生的身心健康(苏蕊，2011)，早操不仅能够强身健体，更对学生的作息习惯、饮食习惯以及学习习惯有积极的影响(钟建春，2014)。医学界也有研究证明，坚持适当的早晨锻炼(30~60分钟)可使哮喘的复发率下降60%左右，并且随哮喘病人年龄增长，疗效愈加明显(钮建华，1995)。常规康复治疗结合晨间早操能更有效地提高住院脑瘫患儿的康复疗效(马海荣等，2014)。以上结果均能说明适当强度的早操对人体健康是有利的。

2.早操心理价值辨析

早操对心理的影响也是显著的，研究表明(苏蕊，2011)，早操对促进学生进行长期的体育锻炼，养成终身体育锻炼的习惯，锻炼学生顽强、刻苦的意志和积极进取的思想品质，克服自身的惰性，养成良好的生活习惯作用明显。而且，(蒋建森，2004)适宜的早操能有效提高学生在课堂学习期间的注意稳定性、思维敏捷性、理解能力和记忆能力等。此外，另有大量的研究成果表明，早操对大、中小学生的体育健康行为和习惯的培育有明显作用。

文献研究表明，早晨，适当的运动有利于一天的学习与生活，同时在改善增进人体健康、增强体质方面有一定作用。因此，早操有利于身心健康的结论是成立的。

三、调查研究再论早操制度

为了了解学生、教师等群体对早操的认知情况，笔者对200名寄宿学生、50名寄宿制学校教师(含体育教师、班主任和行政管理人员)进行了

问卷调查和访谈。

1.学生参与早操动机分析

体育活动参加动机是推动、停止或中断人们参加体育活动的内部动因，它对体育学习和锻炼起着定向、始动、调节、强化和维持的功能，问卷的I类题项就早操参与动机进行了调查。国内已有中学生参与早操动机的调查研究表明，67.4%的学生是希望通过早操增强体质的(王腊姣，2014)，这与笔者调查的有超过67%的同学参与早操的动机为改善体质(锻炼身体、提高体育中考成绩)是一致的(图1)。而这种一致表明，大部分学生参与早操的动机是明确的，就是增强、改善自身体质。

2.学生认知早操情况分析

问卷II类题项设计了认可程度调查，学生对取消早操的认可程度不高，因为他们认为早操目前应该改变的是丰富活动内容(早操应该安排更多形式的活动均分达到4.17)，而不是取消。同时他们对早操锻炼身体、培养好习惯(均分3.82)的认可度高于磨练意志(均分2.23)(图2)。

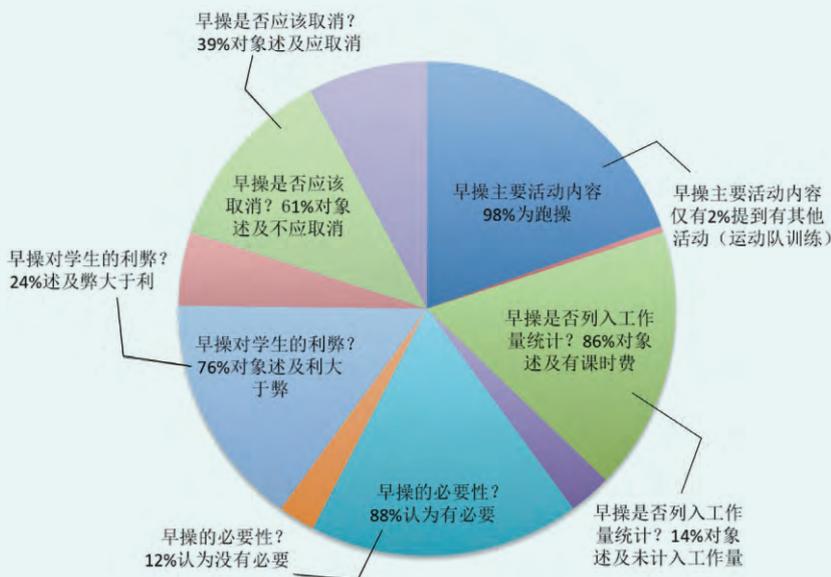


图5 早操有关问题调查

从问卷的I类题项关于早操的活动内容、不喜欢原因以及组织者进行调查来看,目前大部分(64%)学校早操是体育老师组织的,但是内容却是跑操(占调查者的81.5%),形式太单一(图4),这也是导致学生对早操排斥的主要原因(69%不喜欢早操的原因)。

因此,从对学生调查分析结果看,寄宿制学校的早操应该引导学生转变磨练意志的目的为天天锻炼的健康行为培养;在早操的内容上,应该从单一枯燥的跑操转变为形式多样的体育活动(例如趣味性体能游戏、球类等有机活动)。

3. 教师早操认知分析

在与教师和学校管理人员的访谈中,主要列出了早操的必要性、早操是否列入工作量统计、早操对学生的利弊、早操主要活动内容、早操是否应该取消这五个开放性题项。

体育教师和管理人员态度还是比较一致的(图5),大部分教师认为早操是有价值的,不应该取消,而且应该以多种活动为主,早操才更有价值。这些观点反映了广大体育教师和学校管理团队对早操的价值、意义是认可的,他们的态度也是积极的。

当然,教师们也述及其他问题。例如,出早操和不出早操的学

校、教师差异很小,不足以体现劳动付出;早操仅靠体育老师组织管理,势单力薄;早操的强度应该科学控制;学校对于负责早操的体育教师应该有相应的弹性工作制度等等。这些也反映了早操内容单一背后的深层问题,值得我们体育教师、行政管理人员深入思考。

通过访谈,笔者认为早操是学校体育工作的重要组成部分,同时也在学生教育中承担着别样的使命,是所有教师、行政管理人员共识的,但是客观实施中也是参差不齐的。因此,笔者建议:各级行政管理层应该让早操从可有可无的工作点缀变为不可或缺的工作之一,调动更多的人参与早操的管理;体育教师首先应该在意识上,让早操的消极任务心态转变为主动担当的观念,同时在早操的内容上,把单一枯燥的跑操转变为形式多样的体育活动,让早操在功能上实现从单一的意志磨练变为天天锻炼的健康行为培养。

四、达成共识践行早操制度

笔者经过文献检索、学生调查、教师访谈,最终认为早操在实效上利于学生一天的学习生活,在生理上对增进学生健康、增强学生体质有一定作用,对体育健康行为和习惯的学科

核心素养培育方面有明显作用。建议所有寄宿制学校的体育教师从意识上转变消极任务的心态,主动担当早操任务,同时将早操的内容,从单一枯燥的跑操转变为形式多样的活动,让早操的价值从意志磨练的单一转变为天天锻炼的健康行为培养。也想对各级行政管理层、体育教师提出这样的建议:呼吁各级行政管理层让早操从可有可无的工作点缀成为不可或缺的工作之一,让早操成为教育学生的一个阵地,让更多的人参与早操的管理,同时切实认可、提高参与早操人员的待遇。

参考文献:

- [1]曲世奎,周力行,等.体操大辞典[M].北京:人民体育出版社,2006(9).
- [2]马启伟,张力为.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1996(5).
- [3]中共中央国务院.关于进一步加强学校体育工作的若干意见[R].国办发[2012]53号,2012.10.
- [4]中共中央国务院.中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[R].中共中央[2007]7号,2007.5.
- [5]中共中央国务院.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[R].国办发[2016]27号,2016.5.
- [6]蒋建森.早操对大学生课堂学习心理品质影响的研究[J].河南师范大学学报(自然科学版),2004(11):147-150.
- [7]马海荣,等.晨间早操在康复科脑瘫患儿中的应用[J].护理实践与研究,2014(6):75-76.
- [8]王腊姣,卢刚.汕头市中学生晨练现状调查研究[J].体育科技文献通报,2014(6):102-103.
- [9]程立.现阶段高校早操制度的改革[J].贵州体育科技,2006(3):51-53.
- [10]徐代红,樊小兵.浅谈体育锻炼和科学运动时间的研究[J].体育世界(学术版),2007(03):247.
- [11]孙立平.早操活动月[J].中国学校体育,1991(3):44.
- [12]钟建春.早操对学生生活习惯的影响[J].科技展望,2014(18):248.
- [13]袁琳,宫爽,陈冬梅.我国高校早操开展研究进展[J].体育科技文献通报,2015(9):82-83.
- [14]苏蕊.高校早操对大学生健身习惯的影响——以宁夏医科大学早操现状调查分析为例[J].体育世界(学术版),2011(9):96-97.

(江苏省常州外国语学校 213031)