



一针见“雪”

别让大学生锻炼变成“形式主义”

晚上不肯睡,早上起不来。进入大学,尤其是天气转冷,不少同学都成了“早起困难户”。然而,最近湖南一些高校的早晨却“画风突变”——晨曦中,学生们拿着手机成群结队地来到操场跑步锻炼。原来,本学期这些高校引进了手机运动软件,打卡签到算体育分或者考勤分,并且有额外的激励性措施。如此大规模启动全校锻炼活动,并将其与体育分、考勤分挂钩,这在当地还是首次。

运动打卡规定一出,又将大学生锻炼这一话题推上了风尖浪口。实际上,锻炼打卡制度早已在国内多所

高校试水,每次推出都会引发学生不小的争议,而实行过程中也频频出现各种各样的作弊偷懒行为。

早在2015年,浙江多所高校就已推出锻炼签到的政策,试行一年之后,又将制度进行改变,将原本的强制打卡运动改为建议学生锻炼。因为在实行过程中,学校发现学生对于这样的形式十分反感,原因就在于“强制”。

当下的学生主观能动性很强,不喜欢被束缚,越是捆绑教育反而产生适得其反的效果。此外,不少学生并不喜欢跑步,每天的打卡跑步

并不是一种锻炼,反而成为了一种负担,进而让更多学生讨厌锻炼,这就和学校采用打卡运动的初衷背道而驰。

高校出台运动打卡规定,无疑是想培养大学生运动锻炼的习惯,进而提升大学生的体质健康状况,但强制要求学生为了完成任务去被动锻炼,能培养出对锻炼的真正喜爱与长期习惯吗?

在这方面,浙江不少高校转换思路,在正向的引导激励上下了功夫。像浙江大学通过增加攀岩、皮划艇等运动社团,丰富创新运动方式和种类

来吸引学生;浙江计量大学更是让学生自主成立运动社团俱乐部,从而激发学生组织运动社团的积极性,通过举办赛事活动等途径,让大学生切实感受到运动锻炼的氛围、乐趣和价值,进而主动地参与进来。

强制要求的解决方式虽然简单直接,但不是良性的教育思路。大学教育是高等教育的一部分,如何在此期间给广大学生营造好的运动氛围,打好身体基础从而应对社会上的各种考验,值得学校和体育老师不断地在实践中深进行思。

(沈梦雪)



自“原”其说

“冷门”运动如何散发“热力”?

谈到体育运动中的“冷门”项目,大家虽能如数家珍地报出一连串耳熟能详的名词,但真正实际接触、亲身体验的项目却又是屈指可数。在前不久结束的浙江省第三次体育大会上,就有不少令人耳目一新的小众项目,比如由乒乓球、羽毛球“珠联璧合”之后形成的全新项目嗒嗒球,再比如妙趣横生的车辆模型桌球赛,笔者都是第一次知晓这些体育大家庭中的“奇葩”项目。

这些运动在有限范围内有一定的人群参与,但普及程度远远不够,皆因项目的特点无法满足更多人群的锻炼习惯和趣味导向。那么,如何才能让这些项目登堂入室,飞入寻常

百姓家?创新精神,必不可少。

以嗒嗒球为例,由于运动器材的特殊性以及锻炼场地的局限性,使得很多对嗒嗒球略感兴趣的人最终都望而却步。所以就有人提议,把嗒嗒球场地从原本的木板材质改为橡胶材质,更适合嗒嗒球急停急转的运动特点,另一方面也增加了其对于步伐敏捷度的训练效果,可以有效吸引原先打气排球、篮球的体育人群广泛参与。还可以对嗒嗒球的球拍进行改良,减轻重量,适合中小学生开展。也可以对嗒嗒球进行细分,通过球体羽毛种类的不同,设置出针对各个年龄段的“款式”——球体轻、球速快,则运动强

度更激烈,适合年轻人练习,球体稍重,球速慢,运动量适中,则适合中老年朋友锻炼。因地制宜、因材施教、因势利导——运用“三因原则”创新改良嗒嗒球,很可能会扩大其知名度、流行度和受众群。

再说车辆模型桌球赛,这本身就是体育“混搭”脑洞大开的产物,用车辆模型行驶的速度,将桌球装入袋口得分,听起来很酷炫,也很有新鲜感和吸引力。但是看热闹得多,真正参与的人却少得可怜。毕竟玩车模的人不太接触台球,同理,打台球的也根本不懂如何操控车辆模型这种带有科技感、未来感的新生体育项目。所以,推广车模桌球赛需要“剑走偏

锋”,两者可以强强联合,互联互通形成“犄角之势”。衢州台球民间达人陈哲邦就想出了一个独辟蹊径的办法:台球达人可以当车模选手的台球教练,而车模选手则可以教台球手如何操控车模,各学所需,取长补短。这绝不是天马行空的空想,据陈哲邦透露,许多车辆模型桌球项目的年轻选手,正在与他商量合作细则,很有可能聘请他为“特别”教练,辅佐他们征战在各地暂露头角的车模桌球赛。所以,小众运动不是没机会扩大影响力,只要将创新精神、多元合作理念无缝融入,那些“冷门”运动也能散发全新“热力”。

(薛原)



蛛丝“马”迹

宁做鸡头不做凤尾也未尝不可

新赛季CBA开始之后,山东男篮似乎再次回到了熟悉的模式——人员不整,球队千疮百孔。这个时候丁彦雨航站了出来,接管了比赛,特别是在前天的比赛中砍下了生涯最高的45分,而这样疯狂的表现也再次引起了NBA球队的关注,目前已经有多支NBA球队将要派出球探来现场观察丁彦雨航的比赛。

有言道“好马不吃回头草”,即便是NBA,在这个节骨眼丁彦雨航回去也未必是好事。在上赛季CBA联赛结束之后,丁彦雨航收到了NBA达拉斯小牛队的邀请参加NBA的夏季联赛,并且在夏季联赛中有着还算不错的表现,就当所有人都认为丁彦雨航

将联手周琦一同走进NBA时,最后小牛队只是给他开出了一份双向合同,要知道这与周琦的保障合同有着非常大的区别,很有可能被下放发展联盟的丁彦雨航最后选择拒绝也是情理之中,这样的选择目前看来并没有做错。

就像丁彦雨航担心的那样,无法获得充足的出场时间对于球员的成长是致命的打击,相比之下,留在CBA,继续在山东队扮演着“丁外援”的神奇发挥,其实是以退为进。

在新赛季开始之后,丁彦雨航就开始了自己的“暴走”之路,特别是在刚刚过去的四轮CBA比赛中,他个人决定胜负的比赛就达到了三场,

可以说山东男篮目前几乎是依靠丁彦雨航一个人来支撑,此时不少喜欢丁彦雨航的球迷纷纷打出希望他“滚”回NBA的俏皮话。在球队充足的球权,让丁彦雨航“想干嘛干嘛”,这也是作为当家球星的福利,也正是这样才能完全激发他的个人能力。放眼NBA有着出众个人能力的球员决不在少数,无奈在球权分配和球队战术上成了牺牲品,这给外籍球员的生存加大了难度,而对于球员的成长,虽然NBA与CBA在训练上存在着质的差异,但即便是再好的训练质量终究要在球场上检验成果。换句话说,训练再刻苦,打不上球一切都是白搭。

现阶段回到NBA,往小了说是对丁彦雨航个人的成长存在未知数,往大了说对于国家队的建设也未必是好事。且不说因为NBA紧凑的赛事是否能保证国家队所有训练和比赛,丁彦雨航作为中国队这几年最为稀缺的“锋位摇摆人”,在提升球队整体实力上有着至关重要的作用。中国队从姚明退役以来,依然无法完全摆脱依靠内线制敌的局限,而能突能投,身体素质优越的“丁外援”如果能有长足进步势必影响整支球队的战术体系。

有时候,以退为进也是种选择,宁做鸡头不做凤尾,也能走出一条康庄大道。

(马超)



甄才“品”能

给学生的运动生涯添一道“平安符”

前段时间,云南省昆明市举行听证会,提出校运动会要面向全体师生,做到人人有项目、班班有活动、校校有特色,并要求中小学校要为每一位参与运动会的教师、学生购买保险,鼓励和提倡学生家长或其他监护人为学生办理意外伤害保险。据了解,浙江在很早之前就有相类似的政策:采取政府买单、财政补贴等方式,为学生购买学生人身意外伤害险。

体育运动不同于文化课的学习,因为其具有对抗性并且需要一定的强度,受伤是在所难免的。既然不能完全避免风险,那么就要想办法去规避风险、将风险最小化。而采取保险的形式,在学生受到意外伤害时可以及时得到理赔,保障学生的权益,这对于大部分的家庭来说都是百利而无一害的,对于学校方面也减轻责权压力。给学生购买体育保险,究其根本,不是为了老师或者学校去规避责

任,是为了让学生在体育课上、课外活动中可以更加开放地去运动,让家长少一份担心。

体育锻炼的重要性对于中小學生来说不言而喻,不仅仅是为了锻炼身体,而且还是我国竞技体育的摇篮。因此对于他们的体育必须要重视,不能因噎废食,因为安全问题就直接取消体育活动。而当下的体育保险的覆盖面比较窄,不能全方位、多角度地保障学生的运动安

全。因此,而学校应该多多关注学生的体育安全问题,政府部门以及保险方面都应该加强学生体育运动相关保险的普及。

体育本身是让人享受的,但是在享受的过程中,要让学生自己注意安全,学校做好安全评估,再由体育保险铸成一道防护的途经,用全方位的保护为学生安全添一道“平安符”。

(王品燚)