

强制晨练未必有效 因势利导才是关键 大学生体育锻炼引热议 今天你动了吗?

本报记者 沈梦雪

最近有一则新闻在微博上引起了广泛讨论,“温州职业技术学院要求学生早上六点多必须起床到操场晨跑,要跑四圈,一个礼拜三次,女生例假还要走3000步,以微信步数为证。”看到这条微博,大家褒贬不一,在网络上引起热议。

无独有偶,在浙江传媒大学的校园里也经常看见很多人拿着手机小跑,时不时看一眼手机然后继续跑。原来,这学期开学没多久,下沙的浙江传媒学院、浙江理工大学、杭州师范学院等高校学生就被要求下载一款运动APP,必须用它跑步,一个学期必须跑60公里以上才能拿到学分。

学校公布这些政策是为了督促大学生进行日常的体育锻炼,养成好的锻炼习惯,可这样被动的运动却没有得到学生的理解,反而引起了不小的反感和大面积的吐槽。

A 强制运动真的能有效?

为了解该微博的真实性,记者联系上了温州职业技术学院负责宣传的老师,他表示,学校近期的确开出了阳光晨跑活动,但对于微博上说女生例假还需要看微信步数是误会。

“为什么非要早上跑?”在微博上

有学生发出这样的质疑,“每个人的生物钟和生活习惯不同,有同学是‘早起鸟’,也有同学是‘夜猫族’。”更有学生调侃,“不断网、不断电、有空调、无晨跑,这才是好大学的标配。”

网络上的段子不少,大部分都表

达了对大学晨跑制度的反感甚至消极抵制态度。由于学校设置晨跑大多与学分、成绩或者奖项评选挂钩,考勤方式又具有强制性,让学生不得不跑,这样逼迫式的推行晨跑反而得不到预想效果。

而下载运动app记录一学期的

运动时间和轨迹同样也具有强制性。记者在App Store搜到了这款学校软件,评论中看到很多学生对该款软件的吐槽,“无聊软件,学生公敌”、“给你一星都嫌多……”这些带有负能量情绪的评论比比皆是。

B 主动锻炼才能让学生真正受益

在杭州,每所高校对于大学生晨练的要求和形式都不一样,大部分学校会制定一套自己的“晨跑计划”。有自愿晨练,不计入体育考核;也有实行运动打卡考勤,最终纳入综合考核的。

浙江工商大学学生们的晨练是自愿的,只要体育课考试达标即可。

“学生晨练无人监督,全凭个人自觉,但学校会给学生备好相应的锻炼区,包括跑步、篮球、羽毛球等项目。”浙江工商大学体育部的老师徐莺说。

自2013年起,浙江工商大学工商管理学院推行“晨跑计划”,不限时间和圈数,全靠学生自愿。四年来,累

计近4300名学生参与晨跑,每学期全勤者达50多人以上。为了引导更多学生参与早锻炼,该学院设立了“启明奖学金”,学生指纹签到,全勤者每学期可平分5000元奖金。此外,签到25次以上者,在综合测评中身体素质评分中可加5分。正是这样的额外优

待政策,受到了不少学生的欢迎。

工商管理学院学办主任韦玫廷表示,学校的真正目的是让学生养成良好的体育锻炼习惯,而不是故意为难学生。“希望学生能把被动去锻炼转换为主动,这样才能真正受益。”

C APP上晒榜单调动学生积极性

浙江财经大学从去年以来实行学生阳光晨跑和课余体育锻炼,内容是晨跑和课外锻炼两部分。学生每个学期必须晨跑12次,基础分数40,此外每一次晨跑或每两次课余锻炼加5分,上限100分,

即晨跑24次或晨跑12次加课余锻炼24次可获得满分,并将课外锻炼成绩以60%权重纳入体育必修课平时成绩中。“每个学期正常情况下是16周时间,晨跑要求是12次,除去期末考试周,相当于一周

一次,这样的运动要求并不苛刻。”浙江财经大学体军部副主任黄建华说。

为了鼓励学生锻炼,浙江财经大学特意开发了一款手机软件,和一般的运动软件一样,学生抵达一个点,

开启,就可以记录他跑步的行程。黄建华说,这是专属财大自己的运动软件,通过记录步数,每天将排名靠前的学生公布在榜单中,这不仅调动学生的运动积极性,更让同学们互相监督、勉励。

从“草台班子”走上专业舞台 这里的网球小将有一手

本报记者 薛原文/摄

说起杭州的网球特色学校,四季青小学有口皆碑。“2010年,学校决定成立网球校队,作为有一定基础的网球爱好者,我自告奋勇地承担起了这部分工作。”体育教师杨连江告诉记者,自己在吉林长春的东北师范大学念书时,就接触了网球运动,很快便沦陷于网球的魅力,拜师于专业网球人士门下学习,“那时候,学校并没有网球场,我给学生上课只能借用乒乓球室,临时搭建‘草台班子’,从选拔队员,到制定教学计划、训练课程,几乎都是摸着石头过河。”

2011年起,学校陆续新建了5片室内的短式网球场,以及2片室外标准网球场,教学逐渐步入正轨。“周一至周五,三个年龄梯队都有训练课,我们还组织学生观看包括温网、法网、美网、澳网在内的世界顶级赛事,进行视频教学,让学生更直观地了解规则、理解技战术,潜移默化地提高网球技术。”几年来,学校通过努力,出了一些成绩,学生多次获得全国、全省范围网球比赛的好名次。杨连江说起他的得意门生,如数家珍,“我们男团、女团曾

获得过全省第一,而王馨潼在去年更是获得了全国青少年网球排名赛匠心站单打第一名的优异成绩。”

杨连江认为,练习网球与保证学习成绩并不冲突。“网球校队里有很多品学兼优的学生,比如获得过杭州市金奖少年荣誉的大队长丁子垚,个子不高,但球商高、思路灵活、协调能力强;还有曾连续包揽杭州市冠军的杨依如,进市队、进省队,一路高歌猛进。他们毕业后都与我保持着联系。”在他看来,网球确实能激发孩子的潜力,树立孩子的信心,也能以平和的心态面对胜负,让孩子养成勇于直面挫折的良好习惯。

据了解,四季青小学与浙江体育职业技术学院合作,是省队的教育实习实训基地。“我们经常邀请国家队退役球员来指导学生,让孩子们接受更专业的指导。我们学校的目标就是成为杭州网球的后备人才基地。”杨连江说,学校网球教学对学生是普及、打基础阶段,有利于扩大网球人口,即便学生最终没有走上职业道路,学习网球对提高生活质量和身体素质都有好处。

