

“身体要强壮,意志力更要强壮” 杭州校长领跑的强体俱乐部效果如何?

本报记者 李笑莹



校长俞富根正在带领强体俱乐部的学生们晨练

“

在杭州师范大学第一附属小学,有一个“神秘”的组织——强体俱乐部。每周一至周五早上7点20分,师生会跟随校长俞富根一起,准时出现在校园里、西湖边,开始40分钟的晨练。校长领跑的强体俱乐部让不少家长感觉“号召力极强”。那么,强体俱乐部的学生们锻炼效果如何,学生们又是如何看待这个俱乐部的?日前,记者联系到了杭州师范大学第一附属小学的校长俞富根。

”

校长是位体育老师,全方位帮助学生动起来

天气好的时候,俞富根会带着孩子们到西湖边慢跑或是到吴山爬山,下雨天他就带着孩子们做体能训练。“有时候还会带着孩子们跳绳、打球,尽量让体育锻炼的形式更丰富一些。”俞富根说,去年因为疫情原因,孩子们在家缺乏锻炼,相对之前来说体重有些上升,所以成立俱乐部的初衷就是希望能够帮助学生们提升身体素质。此外,还有一些十分喜欢运动的同学以及身体素质尚待加强的同学,希望能够通过运动的方式加强身体素质。

与别的校长不同的是,俞富根有着28年的体育老师经历,这段经历对他带领学生们训练起到了不小的帮助。“有些孩子我一看就知道他们的体质如何,应该怎么锻炼,怎么最高效地提升他们的身体素质。”得益于曾经的体育老师身份,俞富根对学生们的身体素质情况了解得十分透彻,并且有时还会根据不同的学生体质情况给他们制订不同的锻炼计划。

俱乐部中,有一位五年级的学生高强,平时非常喜欢唱歌跳舞,但是体重基数稍微有些大。“那孩子唱跳起来跟现在网上很火的‘爱豆’一样。”俞富根在帮助高强进行锻炼的时候会非常注意循序渐进。“因为体重基数比较大的话减肥要循序渐进,照顾一下膝盖,然后每隔一段时间就给他称体重,增强他的自信心。”

“我们就是要让每一个孩子都愿意去运动,一个孩子也不落下,因为运动给孩子们带来的不只是身体素质的改变,意志力、性格等方面通过运动也能有一定的改善。”俞富根说,身体要强壮,意志力更要强壮,是强体俱乐部的学生们的共识。

要全面提升学生的身体素质,绝不只是在跑道上锻炼。在强体俱乐部的微信群里,俞富根平时还会跟家长们分享如何健康饮食、运动后如何恢复等各种运动知识,帮助孩子们在锻炼之余通过饮食、恢复等方面增强体质。

颇受学生欢迎,家长也来参加

听说有校长亲自领跑的强体俱乐部,家长们十分欢迎。俱乐部刚成立的时候,不少家长就扫码替孩子报了名。“一开始报名的有60多人,但是第一批来的只有一半。”俞富根说,有些孩子也因为各种原因未能继续坚持下去。

“接下来学校田径队的孩子会进来,到时候人数会翻倍。”俞富根说,下一步,体育老师也将加入俱乐部,为孩子们提供细致的锻炼计划,并根据每位体育老师的个人特长给学生们提供更丰富的体育锻炼方式,帮助孩子们锻炼。

对学生们来说,参加强体俱乐部,增强体质是一大目标。“跟校长一起锻炼是因为我想让自己的身体变得更强壮,不容易生病,这样妈妈就不用为我担心了!”上二年级的周晓伟说。“我喜欢唱歌,校长说通过运动可以增强心肺功能,对唱歌有好处,所以,妈妈帮我报了这个俱乐部。”孙萌星跟随俱乐部锻炼已经有2个月左右,“我

是因为有高血脂,所以俞校长让我来通过跑步的形式减肥。”“我身体素质比较差,所以想通过跟校长一起运动来让我变得更强壮!”说到俱乐部,孩子们你一言我一语。

除了学生们之外,家长们看到跟着校长锻炼的孩子们也跃跃欲试的想要加入。一年级学生洪力行性格较为内向,因此洪爸爸便陪着儿子一同锻炼。“孩子性格比较内向,校长除了帮助我们改善身体素质之外,还非常细心地留意孩子们的内心想法,帮助我们改善性格。”洪爸爸说,运动的时候,校长会在小洪表现好的时候鼓励孩子,帮助小洪树立自信心。“现在孩子的性格跟以前相比开朗了不少,话也变多了,跟其他小朋友也非常合群,还交到了一些好朋友。”

俞富根告诉记者,由于想陪伴孩子一起锻炼或是自身想要提升体质,接下来,还有一批家长即将来到俱乐部和学生们一起锻炼。

校长领跑,带来学校教风新变化

“我们希望学校能够关注到每一个孩子,满足每一个孩子的体育需求,倾听孩子们体育锻炼的想法。”俞富根说,规律的运动能够激发孩子们锻炼的热情,养成每天锻炼的好习惯。“跟着校长一起锻炼,有些学生们还是比较自豪的,他们可以为其他学生做规律锻炼的示范,同时也能享受体育的快乐。”

记者了解到,自从学校强体俱乐部开展后,学校的体育锻炼氛围日渐浓郁,想要加入的学生和家长也越来越多。

无独有偶,嘉兴海宁丰士小学也有一支校长带头参与体育锻炼的队伍——“胖娃跑吧”。校长陆国伟每天都是一边跑一边激励着队员。短短一个月,基数最大的学生减下10公

斤;其他孩子经过一个月的努力“打卡”,也都明显瘦了一圈。在陆国伟看来,由校长亲自领队带领学生们进行训练,孩子们跑起来会更“带劲”。“胖娃跑吧”还影响了其他孩子,“有些并不胖的学生,找我来报名,说也想参与。这让原本的队员仿佛受到了鼓励,跑步的时候更自信了。”陆国伟说。

南京师范大学教育领导与管理博士孙军表示,校长作为教育者的使命就是身体力行,有些校长在仍然承担着教学任务、教学能力突出的校长实际上就是学校的“核心教师”,能够对其他教师的专业成长给与引领,并将会带来学校教风、教师发展的变化。

(注:文中学生名字均为化名)

