

社交+时尚,让大学体育酷起来

通讯员 王璐璐 本报记者 高玲玲 洪漩 图片由受访者提供

在浙江大学校园,各式各样的新潮体育活动风靡校园,学生们用运动的方式,肆意青春。其中,以“音乐夜跑”为代表的创新体育形式,也被年轻人视作“可分享的社交货币”,不仅反映年轻人对健身活动的“仪式感”需求,也折射出数字时代高校体育生态的重组。



嫁接潮流文化 每周相约主题夜跑

每周三晚9点10分,学校数百名师生都会来到紫金港校区东田径场,他们翘首等待的,是一场融合音乐、汗水与欢笑的45分钟夜跑狂欢。“浙大夜跑”始于2022年4月,由浙江大学公共体育与艺术部主办,截至目前,“浙大夜跑”活动已成功举办66场。

在浙江大学,夜跑已成为一项深受欢迎的常规运动,随着队伍不断发展壮大,夜跑与音乐夜跑、体育嘉年华等互动性强的活动形式相结合,通过打卡兑换文创产品和原创周边等方式,激发学生参与热情。校长、傅园慧、王懿律等都曾现身夜跑活动,该活动俨然已经演变成全校师生的大联欢。

夜跑为什么这么流行?浙江大学体艺部相关负责人介绍,从2019级开始,浙大学生本科阶段每个学期都有体育必修课,要求学生每学期都要课外锻炼:跑步打卡。后来,研究生也加入到跑步的队伍中来,因为研究生新增加了一门“运动素质课”,通过跑步锻炼的方式就能获得公共素质课的必修学分。

除音乐主题外,还创新推出“夜跑+科普”模式。在心理健康月,以“忘掉烦恼,你是最棒”为主题,让学生们学会通过跑步调节情绪。在世界航天日与天文爱好者协会合作,奖品是精致的航天员小徽章。在古装剧OST专场中,

《甄嬛传》片尾曲《凤凰于飞》的怀旧旋律让师生感慨“跑步是极好的”。

夜跑在浙江的大学里不是个例,6月16日,浙江师范大学发起“爱就坚持动起来”浙师校园音乐夜跑活动,提出让“让跃动的身影成为毕业季最美的注脚。”今年3月,温州医科大学的荧光夜跑活动以“医”起守护奔跑护蔚蓝为主题,巧妙融合“体重管理”与“水资源保护”两大理念,吸引了众多师生以及环保爱好者的参与,传递健康生活与绿色环保的双重正能量。“我们也在寻找一种方式,希望将夜跑活动常态化开展。”温州医科大学仁济学院团委书记王翩翩说。

运动体验升级 特色体育“一课难求”

除了夜跑之外,很多学校也会根据自己的特色资源,组织开展形式多样的体育活动。大学校园健身与潮流文化的嫁接融合,正催生一种全新的青年健康生活方式。

“岩降项目需两人共用一根绳,考验与组员的配合程度,要是只顾自己下去,极有可能导致两人摔倒。丛林探险时,山路崎岖,虽然很累,但大家都坚持到了最后,也激发了我的体能。”户外运动让浙江农林大学学生叶妤婷深刻体会到协作与坚持的力量。原来,浙江农林大学结合自身及周边区域的山地自然资源,将课程教学内容设置为绳索类、攀登类、生存类等5类技

能,涵盖户外绳结、攀岩、丛林穿越、野外生存等近20项教学活动。

作为教育部全国教育科学“十五”规划重点课题“拓展高校体育课程 促进学生身心发展——大学生野外生存生活训练的教学研究与实践”全国首批试点高校之一,同年,该校率先在全国高校中开展野外生存训练课程,探索高校体育教育教学的改革与创新。“我们以培养学生的探索精神和创新意识为重点,让学生熟练掌握规范化的技术操作流程与方法,具备良好的体质健康水平和学以致用能力,着力提升学生的野外实践能力。”浙江农林大学团委书记

魏玲玲说。

此外,杭州师范大学开设了橄榄球课程,杭州电子科技大学增设击剑课,浙江工业大学推出板球课,这些特色课程一经推出,凭借其新颖性和趣味性受到学生热烈追捧,出现“一课难求”的火爆场面。

“原本计划开设一个班,但报名人数远超预期,不得不扩招到两个班,即便如此仍供不应求。”杭州师范大学团委书记吕超介绍,基于学生的高涨热情,学校陆续推出棒球、飞盘等专业选修课与大学体育公共选修课。未来,会开设更多小众新兴体育项目,满足学生的个性化需求,激发学生的运动兴趣和学习热情。

面面观

周钰嫣 浙江传媒学院体育教学部体育与传媒中心主任

此前,“脆皮大学生”话题在网络上走红,看似自嘲式玩梗,实则也是为当代大学生体质健康问题敲响了警钟。不少学校通过强制学生完成一定里程数的跑步任务,不仅未能督促学生养成运动习惯,甚至还衍生出“校园代跑”的现象,有违强化学生体质的初衷。

运动产生多巴胺,本应是一件带来快乐的事,不能成为学校强制学生的手段,更不应该成为学生“能推则推”的任务。对此,高校通过精准捕捉学生的真实需求,积极转变思路,不再执着于升级系统、防止作弊上“严防死守”,而是从“管理本位”向“服务本位”转型,迎合学生心态,营造学生积极沟通的场域。通过运动健身与潮流文化嫁接融合,转移大学生对传统跑操的抗拒和厌烦情绪,尊重年轻人表达的需要,使体育活动真正成为展示个性的社交平台。

陈强 中国计量大学体育老师

体育主题社交活动,为年轻人提供了情绪释放的出口,缓解了学业焦虑。同时,这些活动成为跨学科、跨年度的社交媒介,帮助学生建立归属感,像现在高校开展的阳光跑有些强制性但是从锻炼效果看,还是让一大部分学生喜欢上了锻炼。

通过短视频平台传播的“宿舍健身挑战”、B站上的“校园极限运动日记”等内容,将体育从“应试任务”转化为青年亚文化的一部分,推动体育成为一种生活方式而非被动课程。针对现在年轻学生他们更有活力,更喜欢在网络上展示自己所以借助网络平台也能使一部分学生加入到体育锻炼的行列里来。同时,创新形式的体育推广模式在高校中的兴起,也潜移默化地培养了学生的抗压能力、领导力和团队协作精神。