



A 学生三十六计,逃避晨跑

主持人:学生对晨跑的“本能排斥”似乎已经不是秘密,在各个大学论坛上能看到不少批判晨跑制度的帖子,理由多是作息规律被打破,锻炼价值不太大,冬天早起很难熬,学校制度太苛刻,尤其碰上求职、写论文的高年级同学更是有诸多苦水。你对晨跑的态度是什么样的?周围的小伙伴呢?

陈曦:我习惯早起,所以个人是支持晨跑的,但身边还真的没什么支持者。其实,运动意识,我觉得大家还是有的,女孩子多多少少都会想保持身材。大家不喜欢晨跑可能主要是因为习惯了熬夜,起不来吧。此外,从科学角度讲,早上空气差,早锻也不是太好的选择。上学期我记得有一段时间上海雾霾特别严重,尤其是早晨,这时段还要学生去刷锻,引起巨大民愤。

主持人:我看网上有不少经验帖,介绍怎么逃避晨跑,找熟人刷卡,用献血冲抵次数,花钱雇人代跑,甚至雇佣黑客篡改高校网络数据库。不管学校出台多么严格的管理制度,学生似乎都有应对办法。你有听过或见过代跑现象么?

陈曦:这个肯定有。逃避晨锻有各种方式,花钱雇人我倒没遇到,但相互帮忙的情况还是多的,一个人拿两张卡,跑一圈刷一张,听说有人怕被发现,干脆补办一张没有头像的临时卡,再找人代刷。参加很多体育类社团也可以免刷晨锻,所以就有不少女生去报名。这学期我还遇到了一个挺好玩的事情,女生节,有些学生社团的男生提出帮女生实现愿望,结果“帮刷锻”成了热门愿望。

B 学校鼓励运动,用心良苦

主持人:学生们这么反感,学校仍然坚持要求学生晨跑。华东政法大学体育部主任金其荣说,这是因为“如果不强制实行晨跑等锻炼,更多的学生是不会去认真完成的”。这是学校设立强制性晨跑的原委吗?

姚颂平:学生参加体育运动的自觉性不够确实是主要矛盾。在一些发达国家,体育习惯好的,学校反而要限制体育活动时间,怕干扰学生的文化学习。但是在我们国家,目前只能用学分或者其他鼓励、优惠措施来号召学生动起来。现在,中考考核体育、大学硬性要求锻炼次数,此类强制运动的手段其实都是没办法的办法。

陈曦:我听学校的体育老师说过,其实学校的晨跑也不是真的指望你们跑步,就是希望你们早起罢了。大学生们熬夜现象越来越严重,学校借此想帮助学生养成良好作息习惯,也是用心良苦。有了刷锻以后,第一节迟到到学生人数好像确实少了不少。

主持人:早前一份《国民体质监测公报》显示,大学生的身体素质连续20多年持续走低,跑步猝死的新闻近年发生的频率也升高了。4月在泉州师范学院,一个大三女生在操场夜跑,开跑200米就突然倒地身亡。学校不得不想尽办法让同学们参加锻炼。大学生怎么变得这么“宅”了?

温志丹:现在的孩子大部分都是独生子女,从小娇生惯养不说,望子成龙、望女成凤是中国家长的普遍心理,家长对学业的期望值很高,对运动却不是看重。上课、补习、培训,习题本、课外书堆成了山,睡觉都没时间,哪里还有空运动?

教学方面,学校的场地小、器材稀缺问题其实挺普遍的,有时候男生占了器材,女生即使想玩也不好意思去了。有些学校的体育课程还存在“一刀切”的问题,过于注重测试结果,而不在意体育锻炼的过程。学生觉得很扫兴,慢慢也就不爱动了。

学生晨跑何以“病态百出”?

【主持人】
王文佳
本报记者

【嘉宾】
孙雯
前中国女足队长
上海足球运动管理中心副主任

姚颂平
上海市学校体育卫生联席会议副主任
上海体育学院博导

徐阿根
上海市中学生体育协会副主席

温志丹
行知中学体育老师
曾是一名专业跳远运动员

陈曦
复旦大学新闻学院大一学生

C 强制规定无奈,应该改变

主持人:有些学校不仅规定晨跑次数,还会规定学生晨跑的时间,比如8分钟跑完1000米,一旦超时必须重新来过。很多运动能力差的孩子不得已才找人代刷。有时候明明还剩两个星期可以刷锻,结果正好都下雨或者遇上身体突发状况,不想挂科的学生就只有考虑非正常手段。这样来看,学生在晨跑问题上作假,不合理的规定是否也要负一定责任?

孙雯:方式方法确实很重要,如果我们用强迫式的、灌输式的方法来告诉学生运动的意义,肯定会遭到抵触。运动首先是快乐的,我们不是培养职业运动员。专业运动员的培养过程中一些重复性、强制性的工作是必要的,但学校体育教育并不需要这样。我们应该更关注孩子的身心健康,多思考怎么用快乐的方式让学生动起来,而不是自己拍脑袋觉得怎么做是对他们好。

姚颂平:在目前通过行政手段来推动学生动起来的政策下,必然导致体育变得功利。达到某个等级就能加多少分,加到分数就再也不碰这个项目;也有学生为了获得学分通过非正常方式完成体育锻炼,找人代刷晨跑也是这个问题。从本质上来讲,这是一个社会观念的问题,根源在意识上。所以要解决这一问题就必须从社会意识上扭转过来。

主持人:有部分学校尝试改革晨跑制度,同济去年开始可以用夜跑代替晨跑,上海大学规定,参加其他规定的课外体育辅导活动可以减免晨跑次数。郑州大学、西南大学等学校开展“晨跑换早餐”活动,受到学生欢迎。武汉商学院索性把强制性早锻改成了选修课,出勤32次早操加上16次课外活动就可以修一个学分,此举一出,早起锻炼马上在校园里蔚然成风。我们是不是可以借鉴这些方式,适当改变强制性晨跑怨声连天的现状呢?

孙雯:当然要调整。运动本身就是自愿加入的,之前没有接受过跑步训练的孩子,你让他一下跑那么多,肯定不合理。运动是需要系统规划的,应该循序渐进,找到动力。变成强制规定,显然不合时宜。其实我自己也不喜欢跑步。跑步是一种有氧训练,锻炼心肺功能,但是有很多运动方式也可以达到这样的目的,比如有氧操、

主持人的话

近日,某高校两名大学生入侵校园网修改晨跑数据库,被警方抓获。两人4个月内为200余名校友篡改数据,牟利数万元。代刷晨跑市场的存在从另一个侧面反映了学生对运动兴趣的倦怠。如今,学生体质下降成为不争事实。如何才能积极有效地提高学生的身体素质,激发学生对运动的兴趣?上周六,由第十二届学生运动会筹委会、上海教育报刊社等联合举办的“活力园丁”全市优秀体育教师评选活动在上海市西中学举行,各校、各区推荐的体育教师在展示教学成果的同时,也就如何培养学生的运动兴趣献计献策。

新闻背景

强制性晨跑,国内大学中很常见。光是上海,复旦、上师大、上财、华理、华政等高校都有晨跑要求。晨跑意在加强大学生身体素质、帮助养成早睡早起的作息习惯。但学生中反对者甚众,潍坊学院微博协会曾经做过一份问卷调查,结果显示,65.13%的受访者强烈反对晨跑,支持者仅占11.18%,93.42%的受访大学生有逃避情绪。

D 从小培养兴趣,良性循环

主持人:从运动心理学的角度来说,过于严厉只会扼杀运动热情,给予一定引导反而可能事半功倍。那么,我们应该如何培养学生的运动兴趣,各位有没有一些好的方法?

徐阿根:其实对运动的兴趣是每个人与生俱来的,只是有的显现出来,有的并没有。学校的任务是基于这个出发点,激发或让学生保持住这种积极性。

现在有个很奇怪的现象,学生有体育资源却经常浪费,反而不少白领花钱到健身房去锻炼;同时,大众体育老年现象很重,老年人打太极拳、跳广场舞、到公园走路的人很多,他们是希望能延长寿命。也就是说,我们并不是不愿意锻炼,只是很多大学生还没有意识到运动的意义。

孙雯:生活习惯的养成需要外在和内在两方面因素共同作用,要培养学生的运动习惯也应该从这两方面入手。外在的就是要给他们营造一个良好的运动氛围,让他们去体验;内心来说,是要培养他们的这种愿望,学生不愿做的事情让他去做,效果肯定很差。

具体的方法,可以给他们讲励志故事,比如美国一对父子,儿子Rick是植物人,父亲Dick就推着轮椅带他跑了30年的马拉松;可以树立一个榜样,比如找运动员或者体育特长生来互动交流;可以举办形式多样的活动来推广健康的理念;还可以把体育和文化融合起来,比如国际赛事马拉松,就不光是一项跑步比赛,它有很多文化内涵。如果学生发现这件事跟我有联系,我也有兴趣,那不用你动员,他就会自觉地加入进来。

温志丹:不运动的女生偏多,她们都关心自己的身材,就可以告诉她们通过这项运动如何减肥、增加线条美。给她们营造一个氛围,让她们感受到体育是一个放松、调节身心、释放压力的好机会。同时,要注意因材施教,给予不喜欢运动的人要更多的关心,比如陪她们打球,作陪练,多喂球,她慢慢会发现运动也没那么难,找到扣杀的快感,兴趣也就培养起来了。

其实锻炼是一个良性循环的过程,锻炼多了,从中发现了乐趣,提高了体能,找到了自信,你就会更自觉地参加体育活动。

【结束语】

“求代跑”虽然表面反映的是学生违规,但教育管理过分强势,没有从学生角度考虑问题也应该检讨。达到强身健体的目的,晨跑不是唯一途径。提高学生的身体素质,关键在于激发他们对运动的兴趣,循序渐进,形成良好习惯。从“要我锻炼”,真正变成“我要锻炼”。



本版插图 郑辛遥