



2009年3月5日 星期四

教育周刊

10版-13版

本版见习编辑
赵玮
E-mail: cbzhoukan@126.com
电话: 0392-3313880

从“逼我锻炼”到“我要锻炼” “阳光体育”进行时

◇晨报见习记者 李潇潇 通讯员 毕辉

2008年9月22日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发《通知》,决定举办以“阳光体育与祖国同行”为主题的冬季长跑活动。《通知》一经发布,便引起了学校、学生、家长乃至新闻媒体的普遍关注;质疑声和支持声掺杂其间,全国各个学校的学生在一片争论中“开跑”。如今,“冬季长跑”活动开展已经4个多月了,我市学校、学生、家长各方又是怎么看待“长跑”这一活动呢?



◆我市各中小学坚持“长跑”

按照三部委《通知》上的规定,“长跑”活动时间为2008年10月26日至2009年4月30日,小学五、六年级以上的各级学生为活动参加对象。学生每天的长跑距离参考基数为:小学生1000米,初中生1500米,高中生、高校学生2000米。长跑总里程以60公里为基数,小学生的参考标准是120公里,初中生为180公里,高中生、高校学生则为240公里。

记者在走访我市的一些中小学和大学后发现,我市各个中小学仍然在热火朝天地继续坚持长跑,而在大学里,这项活动却已经渐渐凉了。

在我市外国语中学,记者就亲身感受了一回“课间千米长跑”。随着优美的下课音乐铃声的响起,外国语中学的学生们像潮水一样涌出教室,以班为单位在操场迅速排队集合。集合完毕后,学生们在各个班主任的带领下,队列整齐地开始围着操场跑步,一圈、两圈……难得的是,在跑步过程中,以班为单位的学生队列

始终保持着整齐的队形。记者算了一下,学生一共跑了四圈,一圈400米,一共是1600米。

记者注意到,在大多数学生跑步的时候,操场边还站着十几个学生,不时也扭扭腰、伸伸腿。学校老师告诉记者,这些都是由于身体原因而请假的学生,学校要求他们即便不能跑步,也要到室外活动活动,呼吸一下新鲜空气。不单是学生在跑,许多老师和后勤人员也组成一支队伍跑步,大有和学生同场竞技的劲头。

在我市的桃源小学,记者看到小学生的跑步热情也很高涨,只是跑的距离要短一些,大约在1000米左右。

而在市职业技术学院,记者却没有看到学生长跑的身影。一名不愿透露姓名的老师告诉记者,大学校园氛围相对自由一些,学生的自主意识也比较强。假如学生自愿进行长跑,学校当然支持;但如果学生不愿意,学校也不好强迫。

◆学校、学生、家长再谈“长跑”

不管当初情愿与否,绝大多数学生在半自愿、半强制的状态下坚持跑了4个多月,从秋天到冬天又到春天。那么经过了这么长时间的“长跑”实践,当初争论不休的学校、学生和家三方对待冬季“长跑”的态度是否有所改变呢?学生究竟从“长跑”中收获了

什么?“长跑”对于锻炼学生的体质是否确实有明显的作?家长是否依然担心“长跑”的距离过长会让孩子吃不消而忧心忡忡?学校是否还在担心长跑会影响学生的学习时间?

带着这些疑问,记者采访了外国语中学的部分师生。

◇学校:普遍肯定“长跑”的积极意义

“这一活动开展之初,我们也担心长跑需要的时间过长,需要延后第三、第四节课的上课时间,后来在实践中发现这个问题并不存在。”市外国语中学党委书记杨震告诉记者,大课间的活动时间是二十分钟,学生跑步一般需要十分钟左右,还可以剩下充足的自由活动时间。

杨书记表示,学校并不是非要学生跑够1500米,只要学生身体不适,向班主任请假说明情况,就可以休息或是少跑一些。学校提倡“冬季长跑”这项活动,主要目的还是为增强学生体质。“刚开始一些学生不情愿跑,后来在班集体和老师的带动下,还是把这项枯燥的运动坚持下来了。”

◇学生:运动运动真不错!

记者在采访中发现,学生中对“冬季长跑”的态度稍有差别。与男生的热情高涨相比,大部分女生开始则比较懈怠,但在学校“半强制”的要求下坚持了四个多月后,许多女生的态度有了很大转变。

初三学生张蓉蓉告诉记者,她本来就不喜欢运动,而且“长跑”这个项目更是让她感觉枯燥无味;刚开始跑时,她和班上的女生每天就像“受刑”一样,现在坚持下来,觉得从教室里走出来运动运动挺不错,哪天不跑步还会

不习惯,体育成绩也提高了。“往年冬天,我们班一个同学患‘感冒’就会传染一大片,今年周围同学患‘感冒’的少了,‘流感’基本没在班里发生过。”刚长跑完还有些气喘吁吁的张蓉蓉说。

杨书记告诉记者,为提高学生对长跑运动的积极性,在学校去年举办的运动会中,还专门设立了一项“冬季长跑比赛”,比拼一下,哪个班跑步队列最整齐、精神面貌最好,很好地激励了学生对“长跑”的兴趣,也增强了学生们的荣誉感。“我们会组织学生一直跑下去。”杨书记表示。

记者随后电话采访了淇滨小学、淇滨中学、市高中等学校的老师,大家也纷纷对“冬季长跑”持肯定态度,表示会继续组织学生“长跑”。

“原来我跑800米就已经有点吃不消了,所以刚开始听说要跑1500米,还要每天跑‘废’了。后来和同学们一起跑,大家相互鼓励,也就坚持下来了,根本没有想象中的可怕。”高一同学黄雨欣告诉记者。

◇家长:“身体”和“成绩”一个也不能少

记者从一些学校了解到,刚开始“长跑”时,很多班主任都收到过学生家长写的假条。有的是学生确实生病了;有的是家长娇惯孩子,明明学生身体状态良好却非要请“病假”逃避跑步。学校在开家长会的时候也专门提及此事,现在这种情况已经基本没有了。“孩子们长跑,成绩不但没落下来,还增强了体质,现在家长普遍都很支持。”市外国语中学办公室主任毕辉介绍。

“开始主要怕孩子年龄小,体质弱,长跑出了一身汗,风一吹容易感冒,得不偿失,觉得还不如让孩子有时间多做点题。现在看来,这个担心多余了。”儿子正在上高二的市民吴彩霞说出了许多家长的心里话。

“身体是学习的本钱。我家孩子本来就比较懒,不爱运动,应该多锻炼锻炼,身体素质和学习成绩齐头并进才好。”一直支持孩子长跑的市民李敬国对记者说出了自己的希望。

◆专家:希望孩子们心理和身体一样阳光

在记者的采访中,有教育界人士呼吁,体育锻炼应该达到一定的心理认知程度才是根本。既要让学生的身心接受阳光的沐浴,更要让他们的心理感受到阳光的温暖。

市外国语中学校长石来根向记者表示:“现在在我们学校的‘冬季长跑’活动还带有一定的强制性。我认为如果学生可以主动地乐意地参加体育运动,效果将会更好。虽然国家实行的举措是好的,但从学生的角度来说还是有些处在被动接受的状态。”

石校长向记者介绍,学校应该更多地重视对学生的体育文化教育和参加体育运动后的后续效应。“就

拿‘长跑’来说,如果我们能够专门在课堂上讲解参加长跑的好处,诸如可以增强人体的心肺功能,而心肺功能是一个人体质状况的重要指标;锻炼一个人意志品质,培养人的坚毅品格等,我想,很多学生会更对长跑运动有一个更深的认识,这样效果将会更好些。”

石校长进一步分析说:“学生只有在充分认知后,才能自觉自愿地积极去做这件事情。我们鼓励孩子们参加长跑,归根结底是为了让他们对体育运动产生兴趣,让他们知道体育运动就是生活,是快乐、健康生活的一部分,也只有这样才能养成运动习惯,并真正从中感受到快乐和收获。”



编者后记

冬季长跑,看似一项普通的体育锻炼,却折射出国家对学生体质下降的一种隐忧,并希望借此引起社会各界对增强学生体质问题的关注。

有人曾以“阳光体育运动”形容学校体育的春天到来。它旨在提高学生体质,号召学生到阳光下、到操场上、到大自然中去锻炼身体,陶冶情操。从短期看长跑也许会占用学生的部分学习时间,然而长远来看,有了健康的身体才能更好地学习、生活。面对着校园里身体孱弱的孩子,一双双带着眼镜的眼睛,希望学校更大力倡导“阳光体育”,维护孩子们享受阳光的权利,让他们在阳光下更好地享受生活和学习乐趣。