

跑 得 坚 持



连日来,一些高校由于担心学生安全而取消长跑一项,引起社会各界热议。郑州市内学校“跑”的情况如何?昨日,记者对郑州市部分中小学以及省内部分高校进行了相关调查。

值得关注的是,记者从省内多所高校了解到,我省要求高校都不能取消长跑项目,而且还应保证学生每天一小时的体育锻炼时间。另外,为了提高学生体育锻炼的兴趣,郑州大学、河南大学等高校还增加了定向越野、轮滑等新颖运动形式。

记者 张勤 张竞昶



部分高校取消长跑,我市情况如何?

小学“跑”得不错 中学难保证“每天锻炼一小时”,部分高校晨跑取消

想让学生体质好,就先“跑起来”

省教育厅表态:河南高校不取消长跑!

【记者调查】

小学“跑”得不错 中学难保证“每天锻炼一小时”

2006年,教育部、国家体育总局、共青团中央下发《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》,要求各级教育行政部门、体育行政部门、共青团组织和各级各类学校组织起来,在全国大、中、小学中掀起阳光体育运动的热潮。

根据要求,开展阳光体育运动,要与课外体育活动相结合。配合体育课教学,保证学生平均每个学习日有一小时体育锻炼时间。

记者昨日在采访中了解到,阳光体育运动在市区的小学里开展得较好,而在初中、高中开展则越来越弱,很少有学校形成规模的。

在金水区的部分小学内,阳光体育运动已经形成了一种品牌效应,每到大课间时间,上午半小时、下午半小时,都要进行各式体育运动。但由于受到场地限制,长跑项目被各种新的跑步方式代替,比如圆形跑、回形跑,半小时运动下来,距离已经达到了长跑的效果。

而在郑州市区的中学校园里,却没有如此集中的锻炼时间。“除了上学校安排的体育课,平时都是学生自己在课间操时间玩。”中原区一所初中的学生小杜说。

我省高校未取消长跑,部分高校晨跑取消

记者昨日从郑州大学、河南大学、河南工业大学、河南师范大学等高校了解到,我省绝大多数高校未取消长跑项目。但是,不少高校坚持数十年的晨起长跑已经取消,一些高校不再强制性要求学生出早操,部分高校以早点名代替,学生只需到校园规定处签到就可以。

在郑州大学、河南大学、河南工业大学,3000米和5000米长跑都是运动会的常设项目。郑州大学田径队教练尚洪涛老师介绍,不仅长跑是校运会的传统项目,学校还在元旦时在校内举行越野赛、环校跑,每年参与的学生都在1000人以上。

河南师范大学运动会体育学院组的竞赛规程中设置有3000米和5000米项目(普通学院组的竞赛规程没有设置)。“报名的人数不是很多,学生长跑积极性不太强。”河南师范大学体育学院一位老师介绍,这与学生整体体质下降有直接关系,由于学生课业压力大,很多人从中小学就很少参与长跑等高强度运动,难以参与这些对耐力要求较高的运动。

采访中,不少学生都表示,除非学院硬性摊派,愿意参加长跑的学生越来越少。



在去年的中招体育考试跑步项目中,不少中学生平时缺乏锻炼,跑步十分痛苦。
记者 张翼飞 图(资料图片)

【各界声音】大学生说:“畏惧”长跑 宁花100元钱雇人代跑

赵胜男是河南师范大学一名大三女生,面对即将开始的冬季800米测试,她有点紧张,而对长跑存有畏惧之心的并不是她一个人。

“大三大四以后,我们已经基本上不上体育课了,锻炼身体的机会也越来越少。”已经临近毕业的董青说,一年难得跑一次的800米,都成了女生们的“噩梦”,班里10个女生,有5个初测都不及格,有的一跑完就吐了,有同学实在不愿意跑,就通过网上发帖等各种途径花钱雇人代跑,跑一次差不多得50~100元,关系好的也得请人吃顿饭。

中学老师说:中招体育考试成了“指挥棒”,学校重视体育课

当了解到一些高校取消长跑是因为学生体质差的原因时,市区一些中学的体育老师认为有些“因噎废食”。

“长跑的确能够提高学生的身体素质。”郑州19中的一位体育老师说,长跑锻炼的是人的耐力,属于耐力跑的一种,对人的心肺功能等方面都能起到锻炼效果。

而从近年来郑州市区举行中招体育考试的情况来看,考试已经有了一定的“指挥棒”效应。在市区,取消中招体育考试后,很难再看到中学生在大清晨跑着

【教育部门】大学生体质下滑,河南高校不能取消长跑

“河南高校不能取消长跑!”省教育厅体卫艺处处长郭蔚蔚表示,他本人坚决反对取消长跑,因为学生体质健康测评中,大学生的耐力素质是最差的,而长跑是最锻炼耐力的。

“不能因为学生身体素质差,害怕跑出问题就取消长跑项目,有些片面。”郭蔚蔚说,在2010年的我省学生体质健康测评中,中小学生的体质有“止跌”迹象,而大学生却继续下滑。以后还应加强长跑的“强制性”,高校要对学生

“我们一般会找低年级的学生代跑。参加测试的人很多,因此,代跑也不容易被发现。”董青说,如果不是体育测试和评奖学金等评先挂钩,她们也不会费劲花钱请人代跑。

据了解,为了增强学生的身体素质,帮助学生养成锻炼的好习惯,一些高校还制订了体育课早操、课外活动考勤规定,强制“刷卡锻炼”,根据出勤情况记录锻炼次数。不满规定的次数,则要在体育总分中扣分。但即便如此,也有同学偷懒“钻空子”逃避锻炼。

上学的情景,而再次启用体育考试后,长跑一直是必考项目,近两年也成了唯一的一项必考项目,由此可见长跑的重要性。“从这几年的考试情况看,学生的考试成绩越来越好,高分考生的比例也越来越高。”市教育局负责体育考试的有关工作人员说,的确也存在一些学生由于身体原因,比如小胖墩,长跑成绩差一些,但只是极少数。

“因为中招体育考试占50分,学校会更加重视体育课。而家长也会督促孩子进行长跑等体育锻炼。”这位负责人说。

进行积极引导,让学生逐步适应长跑等耐力性运动。教育主管部门、学校应采取有效措施,正确引导学生参与体育锻炼。为了避免不必要的伤害,可以采取一些措施,譬如在长跑比赛前,学校事先了解长跑运动员的身体情况,证明身体健康者方可参加比赛,否则不得参与等。

据了解,我省今年还会继续按照教育部统一安排,在大中小学生的冬季长跑活动中,让每个学生每天都能有一小时锻炼时间。

【相关】我市要求每天锻炼一小时

在《郑州市中学体育课堂教学指导意见》中,初中阶段的课堂教学目标是培养学生积极参与体育活动的态度和行为,通过多种练习发展学生的位移速度、有氧耐力、反应速度和灵敏性。高中阶段的课堂教学目标是用科学的方法参与体育活动,每天参与体育活动的不少于1小时,知道如何进行安全地进行体育活动,注重自身的营养,会自行制定计划进行体育锻炼。

初中的教学内容包括篮球教学、体操教学、健身操或韵律操教学。

高中体育教学内容包括篮球、排球、足球、体操、武术、韵律操和舞蹈、田径项目。田径项目中有快速跑、耐久跑、接力跑、跳高、跳远、三级跳等。