



大讲堂

随着今年高校学生体测工作的开展,不少媒体针对“体测达标难”和“大学生体质下降”进行报道。在评论区,既有为大学生发声者,认为大学生不该为自己体质下降“背锅”;也有人认为,当代大学生有“沉迷网络”“作息不规律”等问题,体质下降是“自讨苦吃”。

“脆皮大学生”是大学生群体在抖音等平台对自己身体素养缺失的自嘲,抖音中不少大学生分享了千奇百怪的受伤经历,比如走路时崴脚导致胫腓骨折成六块、因为迟到被罚写检讨结果气出心脏病、吃泡面胀气抽血时查出低钾血症,大学生群体用“脆皮大学生”来概括这些啼笑皆非的故事。“脆皮大学生”其实体现出了当代大学生乐观向上的心态与敢于正视自身身体素养缺失问题的勇气。

然而,随着“当代男大学生引体向上拉不了一个”一类话题登上热搜,又有声音向“脆皮大学生”发难。大学生身体素质下降已成事实,但背后的原因,笔者从一个大学生的角度出发,和大家聊聊“脆皮”的原因。

主讲人

浙江万里学院
林昱辰
(学生)



浙江万里学院的校运会现场。资料图片

A 大学生是“脆皮”的受害者

“体育老师又生病了,这节课改成xx课”仿佛是一个不会过时的热梗,95后能共情,00后能共情,05后也能共情。

在大学生的记忆里,体育中考、高中体测可谓是过去学生生涯里体育锻炼的几个“高峰期”。更多情况下,体育课是“副课”,可以随意被“主课”占用,甚至有的学校到了升学冲刺阶段,会直接取消体育课。

在活泼好动的年纪被迫坐在课桌前被题海淹没,长时间缺乏有效体育锻炼导致身体素质缺失,大学生是“脆皮”的直接受害者。现在,虽然此类现象正在逐渐减少,但因惯性使然,估计还得持续一段时间。

当然,并不是说将“脆皮大学生”的出现归咎于过去体育锻炼的缺失,大学生群体就能心安理得“摆烂”了。其实,身体素质缺失之争,牵扯到太多方面:学校需要时间适应课程改革和高考改革,占用“副课”作为“缓冲减速带”实为下策;受制于升学指标、受托于学生家长,教师不得不想尽办法抓文化课,牺牲体育课实属无奈之举。

提到体育,不少人认为体育就是体育课,这也说明了公众对于体育领域认知程度不高的问题。体育是身体的教育,体育课只是达到锻炼身体目的的一种形式,体育是培养道德和意志品质的教育过程、是对人体进行培育和塑造的过程,是人全面发展的重要组成部分。更多人需要从思想上认识到体育锻炼的重要性,学生的体育锻炼才能得到支持与保障。

B 面对体测“怨气”堵不如疏

从遵守规则到质疑规则,这本就是人发展阶段的必然趋势,大学生正处于质疑规则的阶段,应当给大学生一个机会去质疑体测标准合理与否的问题。这些质疑的声音也应该被“听到耳朵里”,相关部门当与大学生共情,思考体测“怨气”如何疏导以及体测标准改不改的问题。

一些人说到大学生对体测的负面情绪,认为这是大学生“畏难”“矫情”,更有甚者将问题上升到“当代年轻人吃不起苦”。笔者认为,这样的观点有些“上纲上线”。

近日,北京教育考试院公布《北京市义务教育体育与健康考核评价现场考试评分标准》,评分标准按照“达到良好即满分”的原则,对原有的男生1000米、女生800米、引体向上、仰卧起坐、实心球5个项目评分标准进行了调整,17个新增项目则按照难度不高于原有项目科学制定了评分标准。

在“良好即满分”的标准下,既对学生的体育锻炼提出了要求,也适当放宽了标准,给学生们增加了“我努力就能达到”的信心。

体测,只是一个结果,而非过程。相比体测中的各项体育运动,许多大学体育选修课程是非常吸引人的,除了常见球类运动,还有武术、瑜伽、游泳、太极拳等,一些有趣的大学体育选修课视频也登上过抖音热榜。

大学生要正视体测,有关部门也应当正视质疑声,体测的“怨气”应当被听见、应当被共情、应当被回应。

所以,有关部门在看到大学生对体测的“怨气”时,不必“如临大敌”,频泼冷水。当然,如果有学生在体测中“耍小聪明”,应予以惩罚和处理。

C 体育锻炼项目可以多元化

凡有检测,必有标准。一些学校将“校园跑”设为硬指标。明明打篮球、踢足球、去健身房“撸铁”、去舞蹈房跳舞都是行之有效的体育锻炼途径,为什么要将“校园跑”定为硬指标?

于是,在校园墙上,有许多“带跑”的投稿,一个同学拿着一大袋手机刷“KPI”,甚至是一群同学接力跑更加省时省力。有学生问,喜欢跳舞不愿意跑步,为什么不能制定跳舞的考核标准,非要拘泥于“校园跑”呢?

在生活中,我们能看到,大学生群体对参与体育锻炼是有激情与自觉性的。从上半年的“特种兵式旅游”,到年中风靡抖音的“小熊舞”,再到下半年被带火的“骑行”,大学生群体用新媒体、新平台、新方式参与体育锻炼并乐于在网上展示与分享,用自己的方式让体育锻炼变得更加多元、更加开放。

同时,体育锻炼的时间也应当合理规划。一些学校规定了早锻炼,原本是想看到朝气蓬勃的大学生在操场晨练,实际上,“早八”的学生经过早锻炼在课堂上睡得更熟了、不需要“早八”的同学回寝室睡得更香了。也有一些学校,寝室门禁时间是晚上十点半或十一点,而操场、球场的灯在八点半、九点就关了,下了晚自习和晚课的学生到操场没几分钟就只能回寝室。

毛主席曾说,身体是革命的本钱。习近平总书记也提出,要把身心健康牢牢抓在手中,养成良好的生活习惯,经常参与劳动和体育锻炼,通过多种方式怡情养性。但过去若干年的熬夜刷题,大学生“晚睡”已成习惯,所以大学应该积极创新、推出行之有效的方法,帮助大学生逐渐获得良好的生活习惯。

综上所述,规则的制定者应当考虑到体育锻炼项目的多元化、体育锻炼时间的自由度以及体育锻炼场所的舒适度,死板的“硬指标”反增学生抵触情绪,最终不能达到“体育”效果。

