

在体育运动中收获成长

王 娟

从今年春季学期开始，深圳市正式实施义务教育阶段“每天一节体育课”，政策出台后引发社会热议。深圳出台的该政策不仅让人眼前一亮，而且也体现出当地教育主管部门对改善学生体质，促进青少年参与体育运动的信心与决心。

把本该属于青少年每天必要的体育活动时间“还”给青少年，不仅有助于改善“小胖墩”“小眼镜”情况发生，同时有助于文化课学习。通过体育运动、比赛收获课本上学不到的知识，体会奋勇争先、永不放弃的精神，远比书本上来得更真实、更直观，记忆也会更深刻。

无独有偶，近日，“中华体育精神大讲堂”校园宣讲和“冠军体育课”运动员进校园活动在北京市东城区史家小学分校举行。乒乓球世界冠军许昕、

陈幸同与该校学生分享了各自的成长励志故事并一起切磋球技，为孩子们带来了别样的冠军体育课。

对于青少年而言，能够在年少时看到喜爱的运动员，甚至在他们的带领下学习运动技能，聆听励志故事，对孩子们的成长大有裨益。近年来发布的《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》等文件中，都对运动员进校园开展健身指导服务进行了部署。

运动员走进校园开展体育健身指导，可以让孩子们与高水平运动员面对面学习交流，充分调动他们参与体育运动的积极性，通过榜样的力量鼓励孩子在学习和训练中奋发努力、勇于拼搏，引导和促进学生身心健康发展。同时，也搭建了更加丰富的活动平台，让学生自觉参与体育锻炼，共同推动青少年体育运动发展。

做好青少年校园体育工作，要保证学生每天的体育运动时间，不论是每天一节体育课，还是每天一小时体育锻炼，都要不折不扣执行。体育教师要积极做好学生体育技能的传授，科学健身知识的普及，把体育课作为每天的必修课去开展。

同时，要培养青少年对体育运动的兴趣。培养孩子的体育兴趣，需要家庭、学校、社会等共同努力。在这之中，社会各界不仅要为孩子营造良好的体育氛围，而且要提供适合孩子的运动场地。于学校而言，特别是教师，要向孩子阐明体育对他们成长的必要价值，教会他们必要的运动技能。同时，在完成教学大纲的基础上，要逐步满足学生参与体育运动的个性化需求，增加青少年参与体育运动的兴趣。对家庭来说，形成良好的运动氛围十分必要，身教胜于言教，只有当父母积极参与到健身活动中，孩子

们才能更积极主动地动起来。

《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》中指出要“建立国家队、省队运动员进校园、进社区制度，现役国家队、省队运动员每年要在中小学校或社区开展一定时间的健身指导服务”。因此，运动员进校园，要形成制度化、常态化机制，把走进校园当作优秀运动员日常训练、比赛以外的一项重要工作来抓。把运动员多年来学到的运动技能、运动经历、励志故事等与更多青少年分享，让更多人通过体育收获健康、收获快乐。

青少年是国家的未来，民族的希望。做好校园体育工作，要做好政策引领，更要做到高质量发展。体育是最好的教育，可以在潜移默化中改变每一个人。从现在起，让广大青少年在体育运动中得到锻炼、得到成长，收获健康、收获快乐。

坚持运动才是真正的“体考神器”

肖梦楠

任何事只要急功近利，迟早会变质，甚至会变质。

随着体育中考临近，冲刺训练以求短期内让成绩突飞猛进的人不在少数，虽是“临时抱佛脚”，但至少在心态和努力的大方向上也算合情合理。与之相比，面对考试的焦虑，有些家长和学生就明显缺少足够的理性，甚至是常识。

近日，在温州中考考生家长群体中一款“特殊运动营养补充剂”火爆起来。商家宣称，这是针对体考学生专业定制开发的，能突破身体潜能，是助力考试提分的“体考神器”，服用后女子800米

成绩从3分58秒提升至3分30秒，男子1000米成绩从4分05秒提升至3分37秒。

先不说每瓶10克298元的价格是否物有所值，单从商品营造的神秘感、神奇性，以及营销手段上就足以说明商家在针对客户群定位的精准度和揣摩受众心理上下了功夫。然而，就是这样一款成分保密、副作用不详、只在线上销售，且个别老师也加入推荐行列的“体考神器”，竟在短期内卖出3万多瓶。

针对该现象，从两点分析。其一，健康是首位，即使是一款合法销售的功能饮料，其中类似于“牛磺酸”等成分，如果含量超标或使用剂量不当，对敏感或特殊体质的学生来说，也容易出现过敏

甚至肝肾功能受损等情况。庆幸的是，当地执法人员对该商品仓库的查处，已明确表示该公司在宣传中涉嫌违法。

其二，“三无产品”无论如何包装，都逃不过法律的制裁和市场长期的检验。该商品短期内能获得如此暴利，背后原因还是学生和家长们面对中考体育有焦虑心理。焦虑源自担心，担心源自不自信，虽然清醒地认识到自身实力不足，但没有用理性的方式对待考试，而是侥幸希望用一劳永逸的方法弥补自身懒惰，一时乱了阵脚便胡乱“寻医问药”。哪知日常运动的“良方”一直在身边却常常被忽视。

中考在即，对于提升体能而言，任

何时候都不晚。树立正确的价值观、保持良好的运动习惯是最好的解决之道。放下手机，走到户外，在公园或健身房练起来。不必过于疲惫，更不必临近考试冒着受伤的风险进行超负荷训练。根据自身状态循序渐进增加强度，不久就会感受到不一样的状态。当运动成为习惯，会发现之前抵触的事情现在成了兴趣，面对运动的态度也变得不同起来，当运动成为生活中必不可少的一部分时，纵使“体考神器”有万般神奇，也都是过眼云烟。

对考生而言，喝十克“体考神器”不如长十克肌肉。每滴汗水不会白流，这期间的拼搏也会见证成长。

读者点题采访

编辑同志：清明节临近，曾经为了缅怀奶奶，吴忠洋从上海跑到北京，今年他又跨越1000多公里从北京跑回上海。能讲讲他的故事吗？
网友 刘长河

吴忠洋长跑1320公里缅怀亲人

本报记者 陆 娟

清明节将至，人们以各种方式缅怀逝去的亲人。跑步爱好者吴忠洋选择长跑1320公里缅怀亲人。

“表达对奶奶的不舍之情，也是自己的追梦之旅。”吴忠洋说，自己热爱跑步，本有计划从上海跑到北京，用脚步丈量经济大都市到政治大都市的距离，感谢上海这座他曾经奋斗了5年的城市。“很多人驾车走过京沪线，也有人骑行完成过，但好像没有人用双脚去丈量这段距离。我觉得挺有意义的。”吴忠洋有了目标，但是心里没底，只是在脑海里酝酿这个计划。

1989年出生于黑龙江的吴忠洋活泼好动。小学四年级在校运会上，没有经过训练的他超越了练跑步的特长生，被体校教练相中，练了一段时间短跑。大学毕业在上海参加工作后，因为喜欢跑步，养成了坚持跑步的习惯。后来到北京工作，2012年参加了北京国际长跑节，从此对长跑一发不可收拾。“跑步能给我带来快乐。”吴忠洋开始跑马拉松，参加越野跑赛事，如今，跑步成了他的事业。

“2015年12月，奶奶离开了，在返京的飞机上我看到一句话‘只要坚持，梦想总是可以实现的’，这句话触动了我。”吴忠洋说，“自此，我下定追梦的决心，一定要出发，一定要把这趟旅程跑完，向奶奶作个告别，将自己

的坚持和努力化为对她的思念和祝福。”

2016年1月10日，吴忠洋如期从上海外滩广场出发，跨越6个省市，最终跑到天安门广场，用时22天，全程1320公里。

“一路感受到人们的热情，得到了很多素不相识的人的帮助。比如，跑进山东，真正体验到山东人民的好客，大家一路护送我，把我送到下一个交界处。江苏一位朋友说的‘天下跑友一家亲’让我很走心，很多跑友陪着我跑完当地的一段路程，然后交接给下一路段的跑友，也有专门过来给我加油的，他们表示很欣赏我做人做事的风格，为我的孝顺点赞。”于是，为了感谢这些热心的朋友，吴忠洋决定再跑一次。

今年1月10日，从天安门广场出发，再次跨越6个省市，奔跑1210公里……1月31日，吴忠洋到达上海外滩金牛广场，用时22天完成了“八年之约”。“这是一个闭环。八年前，我从上海跑到北京。这次，我从北京跑回上海。”吴忠洋表示，再次踏上征程，这也是一场与自己的赛跑，“我把它当作一场比赛，自己和自己比。”路途中，吴忠洋需面对多变的天气，远不如八年前的身体，还有各种突发状况……

经过22天的风吹日晒，吴忠洋背包上的标签已有些泛黄，但上面的字依然清晰可见——“青春有梦 勇敢前行”，这不仅激励着自己，也激励更多人勇敢追梦。

公益广告

弘扬中华体育精神 加快建设体育强国

