

# 千万别小看这5分钟

圭 璋

日前,北京市教委印发《优化全市义务教育学校学生在校课间时间指导意见》,从今年秋季学期起,北京市义务教育学校将对课间安排做出整体统筹优化。

意见要求,北京市义务教育学校原则上落实15分钟课间时长,在上、下午各安排一次30分钟的大课间,在校每天课间总时长小学阶段不少于90分钟、初中阶段不少于105分钟(五四制学校可参考制订),普通高中学校可参考执行。学校依据校情、学情需要,统筹好现有课间时长,自主设置课间安排。调整后,小学学生上午上课时间、午餐午休时间、下午放学时间总体保持不变,初中学生上午

上课时间、午餐午休时间保持不变,下午放学时间由学校自行决定是否延长5分钟。

该意见发布后,立即获得社会各界纷纷点赞。变化后的课间,不仅可以让学生有了较为充裕的休息时间,还能走出教室,适量运动,收获健康的身心。

无独有偶,从今年春季学期开始,深圳市便实施了义务教育阶段“每天一节体育课”。该政策让人眼前一亮,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。

把本该属于青少年的课间及体育活动时间“还给”他们,既有助于减少“小胖墩”“小眼镜”情况的发生,也有益于文化课学习。通过体育运动收获课本上学不到的知

识,体会奋勇争先、永不放弃的精神,与书本知识相比更真实、更直观,也更深刻。

有了好的政策,还需要强有力的监督。首先,从学校到教师,不能随意缩短学生的课间时长,更不能禁止学生课间离开教室参加体育活动,反而应该鼓励孩子们走出去、跑起来,在阳光下活动。此外,建立一套行之有效的监管机制,勇于接受社会各界的监督也是必要的。

其次,尽快制定更适合课间体育活动的方案也十分关键。不论是10分钟,还是15分钟,如何让学生在相对短的课间“动”到位,各级教育和体育部门,应积极研制适宜在课间开展的体育活动或游戏的方案,同时研发相关健身器材,让学生在有限的时间内获得

最佳锻炼效果。

最后,要教会学生自主锻炼,逐步培养他们的健身意识。对于低年级的学生来说,他们的主动健身意识还有待提高,学校与家庭、教师与家长,应积极培养学生的自主健身意识,教会他们更多的健身技能,积极参与体育活动。教师应转变职责,从课间的管理者变为课间的参与者,带领学生一起动起来。

做好青少年校园体育工作,既要保证学生每天的体育活动时间,也要不折不扣地执行相关规定,做好政策引导,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个人。从现在起,让广大青少年在体育活动中得到锻炼、得到成长,收获健康、收获快乐。

体育发展,为体育强国建设贡献力量。

任何一项赛事要想获得长远发展,注重赛事创新是重要的和必要的,它是赛事拥有持久生命力的必备条件。除了坚守自身办赛特色,还要与时俱进,因为创新是以未来发展为方向目标,立足当下着眼改革。在创新的同时,同样需要有所坚守,它是对过往优良传统的继承与弘扬。虽然这是看似不同的概念,但两者并不矛盾,甚至可以相辅相成。发展包括青少年足球在内的青少年体育运动,需要在坚守中创新发展理念,也需要在创新中坚守传承已久的基因与智慧。创新与坚守双管齐下,不仅体现了文化自信,还融入了时代元素,让传统迸发出现代光彩。

在创新中求发展,在发展中获提高。体育除了能带给青少年身体上的健康,还能为他们带去情感、心理、精神等多层面的教育,教会他们沉潜、扎根,只有根系发达,才可枝繁叶茂,成就青少年精彩的人生。

体育部门把开展群众体育活动放到了非常重要的位置,科学健身指导走基层更是结合当地的特点,每次活动都会推出各具特色的群众体育项目。记者的工作当然是亲身体验发现其中鲜活的亮点,归纳总结加以宣传报道。深入参与了推进科学健身指导走基层这项活动,让我的脚步和群众走得更近,让我的身心更接地气,也让我的新闻更贴近民生。

我经常思考,作为一名体育记者,围着基层转,积极反映基层体育火热的奋进场面,再利用自己了解到的信息和经验做法,把它传播和推广出去,这是记者的职责所在。而只有脚踩在基层乡土上时,才能真正从泥土的缝隙中挤出这百味的体育“烟火气”。

■读者点题采访

编辑同志:2024美国网球公开赛首轮出局,首位“90后”大满贯得主、奥地利球员蒂姆以这种遗憾的方式结束了自己职业大满贯的历程。请评价一下蒂姆的网球生涯。 网友:高标

## 蒂姆 一个不完美的凡人

本报记者 马艺欧

在职业达到巅峰的地点向大满贯说再见,捧杯时刻缺席的现场喝彩,直到挥手告别时才姗姗来迟。蒂姆的美网告别战称不上完美,但无法掩盖他的出色。

2020年美网对于蒂姆的网球生涯有着极为重要的意义,甚至是整个“90后”一代。当时蒂姆在决赛中战胜兹维列夫,成为“90后”大满贯冠军第一人,虽然捅破了那层窗户纸,却没有真正打破“巨头”的统治。

相比于很多顶尖球员,蒂姆并不属于天赋很好的。他比大多数人打进世界前100都晚不少,无论是巨头还是同时代其他比较优秀的球员,20岁前打进前100几乎是标配,但蒂姆是个例外。蒂姆自己也承认,那时没想到过自己未来会成为大满贯冠军,能打到世界第三的位置。

他成功的秘诀就是比努力更努力。蒂姆的网球生涯可能并不完美,但他的职业态度堪称完美。训练和比赛都勤勤恳恳,不需要刻意的形象管理,很自然地就让大家产生好感,非常符合网球阳光、健康的形象。

成也萧何败也萧何。天赋并不特别出众的蒂姆能登上巅峰得益于自己不遗余力地投入训练。但达到巅峰后缺乏持续性,也是源于身体的回应。他标志性的大力击球背后,隐藏着的是手腕的超负荷。无法痊愈的手腕伤势,也终究让蒂姆选择告别。

但无论如何,外界评价蒂姆时会觉得可惜,绝不是因为他浪费天赋,或者成功后迷失自己的惋惜。

除了伤病,蒂姆另一个让人感到可惜的就是与巨头太近。

男子网坛“80后”中的佼佼者们可以用“生不逢时”作为理由,放在“90后”身上则很难成立。比如蒂姆,他比“巨头”中最年轻的德约科维奇年轻了近6岁。但随着人们发现所谓的“95后”新巨头也没能动摇老巨头的统治,才意识到蒂姆那一代球员的压力有多大,蒂姆作为唯一一个冲出重围的人有多难。德约科维奇在巴黎奥运会上还能击败比自己小16岁的阿尔卡拉斯,续航能力超强的老巨头的确太能打,蒂姆那6岁的差距真不算太大。

蒂姆在2020年美网夺冠前,已经三次打进大满贯决赛,但在罗兰·加洛斯两次输给了“红土之王”,在墨尔本公园负于了“墨尔本之王”。除了穆雷和瓦林卡,几乎没有球员比他更现实地体验到巨头统治的压迫感。

那个大满贯冠军另一个不完美的地方是因为那时比赛刚刚从疫情停摆中恢复过来,比赛只得在空场的条件下进行,由于纳达尔和费德勒没有参加那年美网,德约科维奇在第四轮因意外击中线审而被取消比赛资格,这也成为外界诟病那个冠军含金量的理由。

总之,外界可以从各种各样的角度,以不同理由讨论蒂姆的不完美。但作为一个十分接近巨头、如神仙般存在的凡人,蒂姆从各个角度看也都同样值得尊重。

# 发展青少年赛事需创新与坚守双管齐下

王 灿

暑假结束了,学生们怀着对新学期的期待重回校园。刚刚过去的暑假,有些孩子和父母去了向往已久的地方,体验了一次难忘的旅行;有些孩子在家中阅读了喜欢的书籍,观看了喜欢的电影;还有些孩子学会了新的体育技能,参加了喜爱的体育比赛。

在北京,百队杯足球赛历经40年风雨始终没有中断,是目前国内历史最悠久、唯一不曾间断的青少年业余足球赛事。每年暑假,该赛事便与足球少年们如期相约,它成为喜爱足球的孩子在暑假中的节日。

在百队杯的舞台上,足球少年不仅可以展示技能、结交朋友,还能感悟这项运动的

真谛与快乐。该赛事注重创新发展,每年都有新变化。今年,百队杯将U10至U12三个组别的比赛从五人制改为八人制,将U6、U7两个组别的赛事通过足球节的形式举办。这是主办方结合近年来比赛的实际情况、前期调研,以及全国青少年足球赛事组别设置,综合考量作出的调整。今年的赛事还创新开展百队杯影像文化大赛,通过“赛事+”,进一步宣传赛事文化,弘扬中华体育精神。赛事还邀请北京市足协“未来裁判员培训班”的小学员在比赛期间担任第四官员,部分能力突出者担任了助理裁判。这不但有助于孩子们学习足球规则,还为将来参与比赛打下基础。百队杯还走出北京,在2021年设立百队杯京津冀总决赛,由北京、天津、河北赛

区的优胜队伍参加。从2023年起又设立了湖南赛区。在不久前结束的京津冀湘总决赛中,来自四地的孩子在绿茵场上尽情奔跑、快乐踢球。

发展青少年体育特别是青少年足球运动,做好赛事供给是重中之重。只有让广大青少年更多地参与优质赛事,才能检验训练成果、促进技能提升,加深对运动项目的理解,进而带动社会足球运动水平的提高。

放眼全国,还有很多各具特色、深受青少年喜爱的足球赛事,它们或许刚刚起步、或许规模不大、或许经验有限,但只要坚持下去,以青少年的需求为目标导向,未来开花结果便水到渠成。此外,丰富的赛事在促进青少年足球发展的同时,还会带动青少年

■记者百味

## 畅享科学健身指导走基层

层活动让我明白了一个道理,全民健身是融入人们日常的一种生活方式,但是体育也好,健身也好,不仅是一种概念性的自发性活动,更需要科学性、系统性、长期性的计划与安排。

不久前,在一次采访中,有位年过七旬的老爷爷给我留下了深刻印象。他开心地告诉我,第一次见到国民体质监测大篷车、AI国民体质锻炼标准测试仪器,这些先进的设

备放进村社,放到群众身边,让我们老百姓亲身感受到体育运动的魅力,增强群众的健身意识,对于推广科学健身的方法,发挥体育场地设施在全民健身活动中的作用,可谓是一举多得。当然,“收获健康、有意义,很喜欢这样的活动,能帮助我们科学健身”是我在亲身参与活动中听到过最多的话。

群众有需求,行政部门就应该着重发力。在推进全民健身走深走实的今天,各地



公益广告