

我运动 我快乐

特色体育 提升青少年抗挫力

本报记者 李 硕 孙龙飞

眼下,提升青少年体质健康水平、促进学生身心健康日益受到关注。摔跤、柔道、拳击等身体对抗性格斗项目在部分中小学得到重视,不少学校和家长“刷新”观念,鼓励孩子通过对抗性格斗强健体魄、磨砺意志。

——编者

北京海淀区“区队校建”培养柔道人才

一遍遍摔投 内心更强大

侧手翻、单肩后滚翻、前滚翻分腿起……下午5点半,中国农业大学附属中学柔道馆,一连串热身动作开启了孩子们当天的训练。

“速度、力度出来”“落地要呈直线”“注意重心,马上衔接”……北京市海淀区重竞技业余体育学校柔道教练齐素霞大声提醒。热身结束,实战训练随即展开。学生们两两对抗,抓衣、发力、摔投一气呵成。

这里既是校园体育场馆,也是海淀区柔道项目的训练基地。“海淀区通过‘区队校建’模式培养了一批又一批柔道人才。”齐素霞介绍,海淀区将柔道区队落在农大附中,由专业教练开展系统训练,实现训练、教学、选材一体化发展。根据年龄和基础分层培养,低年级以培养兴趣为主,中高年级逐步进入技术与对抗训练。

“先学会保护自己,再进入对抗。”齐素霞对学生说。她介绍,每堂课配备多名教练分组指导,确保学生安全与教学质量。教练赵志韬就是从这里走出的,他在第十三届全运会获得男子柔道-90公斤级铜牌,如今在北京体育大学攻读研究生,课余时间回到农大附中授课。

齐素霞从事教练工作27年,学员在各类比赛中夺得金牌300多枚。“孩子们在这里学的不只是技术,还有规矩、礼仪以及面对输赢的态度。”齐素霞说,“学会坚持,提升抗挫力,学会正确看待胜负,对他们未来的发展很重要。”

“最开始是好奇,后来越练越喜欢。”经过一个半小时的训练,农大附中初三学生刘芮言大汗淋漓。她说,在训练中逐渐建立起自信,“练久了,觉得自己内心更强大。”刘芮言认为,练柔道不仅“很帅”,也让自己的发展目标更明确。

在这里,学生们拥有清晰的发展规划,未来不但可以进入专业队参加各类比赛,还可凭柔道特长升学,并通过体育单招、高水平运动队等渠道进入高校。

(陆姝颖参与采写)



图①:中国农业大学附属中学柔道馆,孩子们在进行柔道训练。

陆姝颖摄

图②:北故邑小学学生正在进行摔跤训练。

林 燕摄

图③:选手在深圳市龙华区中小学生拳击比赛中。

李晓冰摄

本版责编:巩育华 史哲 王者
版式设计:蔡华伟



河北北故邑小学开设中国式摔跤课

练习功夫跤 以巧破千斤

躬身行礼、移步发力,三年级学生郭雨桐和同伴来回过招,动作流畅舒展,进退有度。在河北省石家庄市鹿泉区铜冶镇北故邑小学,中国式摔跤课滋养着学生的身心。

“以前觉得摔跤很危险。但上课之后,我学会了‘崩、盖’等动作,发现摔跤原来是用巧劲的。”郭雨桐说。从“怕摔”到“爱摔”,学生们不断感受“以巧破千斤”的真谛。

北故邑小学2023年引入中国式摔跤项目,建设了专门的摔跤训练场地,制定了训练计划和课程体系。如今,中国式摔跤已融入学校的日常教学和课外活动,越来越多的学生从中获益。

校长林燕介绍,中国式摔跤项目普及推广两年多来,参与训练的学生体质健康达标率提升约15%,力量与协调性显著提高。不少家长反馈,通过练习摔跤,孩子变得更加坚韧。以社团、校队为平台,有潜力的苗子脱颖而出,进行提高训练,有机会登上更大的舞台。

在林燕看来,练习中国式摔跤不仅可以掌握防身健体技能,更可以传承中华优秀传统文化,增强学生们的文化自信。2025年,北故邑小学先后成为鹿泉区非遗传承展示示范基地、河北省中国式摔跤项目试点学校。学校设立了非遗大师工作室,课堂教学由石家庄市级非遗功夫跤代表性传承人杨兴牵头。每周多种特色课程,为学生们打开了触摸传统文化的大门,为校园注入蓬勃活力。

“每一次对练前后要鞠躬,对手摔倒后会搀扶,都是很好的礼仪教育。”课堂上,看着学生从站不稳到能完成完整的对练,杨兴觉得,这些专注的眼神中闪烁着传承的光亮。

广东深圳30余所学校推广拳击运动

出拳防守间 健身强体魄

出拳、躲闪、步法移动……广东省深圳市龙华区龙腾学校体育课上,学生们列队站定,在教练的口令下认真操练,举手投足间尽显专注。

作为深圳拳击进校园标杆学校,龙腾学校将拳击纳入体育课程,多次承办中小学生学习拳击赛事。

“拳击不是单纯的身体对抗,而是规则框架下的身心锤炼。”广东省拳击协会副秘书长池友川介绍,深圳关于拳击进校园的探索始于2007年,如今已有30余所学校开展相关教学,南山、罗湖、龙华、宝安等4区已形成常态化中小学生学习拳击赛事体系。

在2025年全国U系列(非专业)拳击锦标赛暨2025年中国中学生拳击锦标赛上,深圳市南山区教育科学研究院附属学校教育集团同乐实验学校队的10名小将表现亮眼,收获3金4银1铜,位列初中组金牌榜榜首。

“接触拳击前,不少孩子内向胆怯、抗挫折能力较弱。”同乐实验学校教练李威豪见证了学生的蜕变,“通过系统训练和赛场磨砺,大家的身体素质明显提升,思考能力和心理韧性也有增强。”

孩子受伤怎么办?“练习拳击,安全是重点。”池友川表示,训练时要佩戴护齿等护具,严格限定击打部位,必须有教练在场监督。“我们采取各种措施最大限度地降低运动风险,让学生在安全范围内感受拳击魅力。”池友川说。

“越来越多的孩子在出拳与防守间,练就强健体魄,树立规则意识,养成自信心态和坚韧品格。”池友川说。

探索还在继续。池友川表示,下一步,将由教育部门牵头完善统一教学大纲,以龙腾学校、同乐实验学校等为示范点,以点带面扩大项目覆盖范围,“让拳击运动成为更多青少年身心健康成长的‘助推器’。”



编辑手记

在输赢间认识自己

史哲

一提拳击、摔跤进校园,不少家长心头一紧:会不会受伤?其实,这些运动讲究“先学礼、后学技,先防护、再对抗”,科学、安全是施教的前提。多地实践证明:对抗性格斗项目在体育教育中的价值正日益显现。

区别于跑步、跳绳等个人项目,对抗性格斗项目设置了一个“冲突情境”。孩子站上场,面对的不仅是器械、秒表,而是一个近距离的对手。拳来拳往、抓衣发力之间,考验爆发力、耐力、协调力的全方位调动,需要孩子做出判断、承受压力、直面输赢。这是身体的较量,更是心智的博弈。此外,高强度对抗有助于宣泄焦虑、烦躁,帮助学生管理情绪与释放压力。在一次次磨炼与对抗中,孩子们的内心变得更加强大。

当下,有一些学校过度顾虑安全问题,不断压缩、简化体育教育内容。我们应适度“脱敏”,在做好基础防护与科学引导的前提下,鼓励青少年尝试更多元化、更具挑战的体育项目。在输赢间认识自己,在规则中学会成长,在爆发中找到平和,希望对抗性格斗项目能促进更多孩子实现全面发展。

序渐进。

运动前热身一定要到位,最好能持续5—10分钟,让身体器官和血液分布都适应运动状态,不然容易导致血压快速上升。运动结束后,要做一些放松运动,立马停下来会造成低血压,可能导致晕倒。比如,跑步结束后,可以慢走一段路。

“要避免在血压高的时段运动。”赵威说,早晨人体血压较高,一些心脑血管疾病容易在这个时段发作。因此,高血压患者要避免在早晨特别是冬天的早晨运动,推荐在下午4—6点运动。运动强度以运动时还能正常开口说话为宜。如果出现胸痛胸闷、心慌头晕、气短乏力、出冷汗、下肢水肿等症状,应立即停止运动并及时就医。

高血压患者如何健康运动

本报记者 申少铁

高血压患者能运动吗?赵威认为,高血压患者如果心血管比较脆弱,盲目运动可能出现猝死或卒中危险情况。建议这类人群最好到医院心血管科或体检中心做一个运动评估,了解血压控制的具体情况,以及心、脑、肾等脏器是否健康,然后在医生的指导下进行运动。高血压患者运动前要把血压控制在正常范围内,再逐渐开始运动,循

合,可以起到更好的降血压效果,提升身体素质。”赵威说。不同年龄段的人群要选择适合自己的运动。年轻人可以选择有一定对抗性的运动,比如打篮球、踢足球等;中年人最好选择对抗、冲击较少的运动,比如游泳、双打羽毛球等;老年人可以选择八段锦、太极拳等较为舒缓的运动。

射箭世界杯上海站

中国队复合弓男团摘铜

本报记者 季芳

5月6日,2026年射箭世界杯上海站比赛中,中国队选手齐翔硕、刘瑾一、史靖宇在复合弓男子团体项目中发挥出色,击败印度队夺得铜牌。正式组队不满1个月,这支队伍就为中国射箭项目带来新突破。

本站赛事,中国男子复合弓队以新老搭配的全新阵容亮相。淘汰赛首轮,中国队以235环的成绩战胜墨西哥队;1/4决赛,中国队以234环的成绩击败斯洛文尼亚队;半决赛,中国队以3环之差惜败土耳其队;铜牌战中,中国队和印度队一路战至234平,在第二次附加赛中凭借同样射出10环但更靠近靶心的关键优势胜出。

“队员们心态很稳,发挥也出色。”中国队领队穆勇对队员们的表现给予肯定,成绩来之不易,“我们不光要拿奥运会席位,还要向更高的目标去努力。”

铜牌争夺战可谓一波三折。常规赛比赛中,中国队选手沉着瞄准、平稳发力,与印度队展开环数拉锯,双方比分交替上升,最终战平,比赛进入附加赛决胜环节。

首次附加赛中,中国队选手发挥稳定,射出的箭支更接近靶心,本已锁定胜局,却遭对手申诉重赛。面对突发情况与场外干扰,3名中国队选手迅速调整心态,彼此击掌鼓励、相互打气。“大家心里只有一个念头,就是再赢他们一次,把奖牌稳稳拿下。”史靖宇回忆。

第二次附加赛的决胜时刻,齐翔硕率先出箭,稳稳命中10环,为团队开了个好头;刘瑾一、史靖宇紧随其后,沉着拉弓、精准放箭,3支箭支均命中高环数。最终,中国队凭借10环箭支更靠近靶心的优势,战胜印度队,取得胜利。

作为团队中的老队员,齐翔硕在比赛中发挥稳定。“我之前打反曲弓时,从未败给过印度队,这次转战复合弓团体赛场,我也坚信能和队友一起赢下比赛。”他满是感慨,“打到决胜时刻,我们3个人的每一支箭都朝着同一个目标发力。”首次参加射箭世界杯的刘瑾一,也在关键回合顶住压力,发挥出色。“接下来,队伍将总结本次赛事经验,进一步打磨技术、强化心态,继续争取新突破。”穆勇介绍。



2026年射箭世界杯上海站,中国队选手刘瑾一(右)在复合弓男子团体铜牌战中。

陆维沁摄(影像中国)

2026年伦敦世乒赛团体赛

中国队战胜韩国队晋级女团四强

本报北京5月7日电(孙龙飞、闫思齐)北京时间5月7日,2026年国际乒联世界乒乓球团体锦标赛在英国伦敦继续进行。在当日结束的女团1/4决赛中,由王曼昱、孙颖莎、王艺迪出阵的中国队以3:0战胜由申裕斌、金娜英、朴佳贤组成的韩国队,晋级四强。

首盘较量中,王曼昱掌控主动,直落3局战胜韩国队头号主力申裕斌,为队伍率先取得领先优势。第二盘,孙颖莎赢下首局后,金娜英加强发球变化,以两个11:7将大比分反超。孙颖莎顶住压力,连扳两局最终逆转局势,为队伍再得1分。赛后孙颖莎表示,对手今天的表现比小组赛时更好,自己在落后时及时调整,把比分追了回来。王艺迪在第三盘乘势而上,以3:1为中国队锁定胜局。

本届世乒赛,中国乒乓球女队在小组赛阶段均以3:0战胜罗马尼亚队、中国台北队和韩国队,以三战全胜的姿态强势晋级。淘汰赛阶段,中国队接连战胜波兰队、瑞典队和韩国队,挺进四强。在女团半决赛中,中国队将对阵法国队和罗马尼亚队之间的胜者。

北京时间5月8日晚,中国乒乓球男队将在男团1/4决赛中迎战韩国队。此前,中国队曾在小组赛阶段遭遇挫折,分别以1:3、2:3负于韩国队和瑞典队,以小组第三的身份晋级。淘汰赛阶段,中国队先后战胜澳大利亚队和罗马尼亚队。

刘诗雯再度当选国际乒联运动员委员会委员

据新华社伦敦5月7日电 国际乒联7日公布新一届运动员委员会选举结果,中国乒乓球运动员刘诗雯等10人当选委员。

国际乒联表示,本次选举于5月4日结束,共有300余人参与健全人运动员代表的投票。为确保洲际及性别比例上的平衡,共有8名健全人运动员进入新一届运动员委员会。除了两位现任主席刘诗雯和印度的阿昌塔以外,还有来自威尔士、加纳、英格兰等地的运动员代表。此外,运动员委员会还包括两名来自英格兰和美国的残疾人运动员代表。后续,还将选举产生新一届运动员委员会主席。

健身视野·服务站

“科学规律的运动可以改善神经功能和心脑血管功能,提升身体代谢水平,减轻体重负担,从而降低血压。”北京大学第三医院心血管内科主任医师赵威说。

赵威介绍,有助于降低血压的运动方式多种多样,主要分为有氧运动、力量训练(抗阻运动)、柔韧性训练。常见有氧运动有游泳、慢跑、快走、骑自行车、打太极拳、练八段锦等,每次持续30分钟以上,每周进行5次左右可达到锻炼效果。常见的力量训练有举哑铃、平板支撑、弹力带、靠墙蹲等。柔韧性训练包括瑜伽、拉伸等。“多种运动方式结