

“六一”特别策划

让孩子更快乐地运动

本报记者 姜峰 孙龙飞 李硕

习近平总书记指出，“孩子们不是要吃得胖胖的，而是要长得壮壮的、练得棒棒的。”“家庭、学校、社会等各方面都要为少年儿童增强体魄创造条件。”

孩子们该怎样运动？能否在自由玩耍中长出力量？“六一”国际儿童节到来之际，本版推出特别策划，关注儿童运动中的新现象、新路径，把运动的快乐还给童年。

——编者

送孩子去培训班运动，成为不少家庭的现实选择

自从上了小学一年级，浩浩就很难在小区里碰见同龄的小朋友了，要么是刚学走路的小宝宝，要么是在健身器材旁锻炼的爷爷奶奶。原来，小区同龄孩子大都被送去外面的机构学习专项运动了。足球、篮球、游泳、跆拳道……各式训练五花八门。为了让孩子沉迷电子产品，浩浩妈妈只好给孩子也报了班——练习跑步和跳绳，提升这两项体测科目成绩。

像浩浩妈妈这样的家长并不少。记者随机调查

北京、上海、湖南长沙、广东广州的10多个家庭发现，送孩子去机构参加专业运动技能培训，成为许多家庭的现实选择。有的家长觉得，孩子去机构训练更专业、更省事。“送孩子去参加体育培训，至少能出汗。”浩浩妈妈说。

有的家长则迫于身边没有运动场地。“我们小区的绿地面积不少，但给孩子玩耍的空地却没有。”家住北京市朝阳区六里屯街道的李女士说。小区里有五六岁同岁的孩子，都喜欢打篮球。在一个闲置角落安装了篮球架，却被邻居投诉声音太大。篮球架装了拆，拆了装……在反复拉扯中，孩子们的兴趣没了，最后不了了之。

家住长沙市开福区福城路的程程妈妈也深有体会。她给孩子报了跆拳道班，每次让孩子上课都费尽口舌。有一次上课途中遇见2个小伙伴，程程坚决不去上课了。3个小男孩在小区跑到天黑也不肯回家。几个家长聊起来感叹，如果能在小区里一起跑跑跳跳，何必绕远路去机构学呢。但家长们的陪伴时间有限，孩子们很难凑在一起。

缺场地、缺玩伴、缺时间，与身边的小伙伴自由玩耍、快乐运动竟成了“奢侈品”。

经典游戏、不被安排的运动容易激发孩子兴趣

报体育培训班的孩子们，后来还在坚持这项运动吗？

“我给老大报过足球、篮球、游泳、棒球课，最后没坚持下来。”家住广州市白云区同和街道的泽楷妈妈无奈地说。让她欣慰的是，小女儿没有报名任何体育培训班，而是参加了学校的田径队，每周二、三、四，每天各一小时跑步训练，反而坚持得很好。

上海男孩硕硕小学学了足球、篮球，初中学了羽毛球，每个项目都学了3年以上。“如果只是家长要求，比较难

坚持。”硕硕妈妈说。

“不少家长存在焦虑情绪，不考虑孩子是否适合、是否感兴趣就把他们送往运动俱乐部训练。”上海体育大学教授李有强表示，俱乐部往往用针对专业运动员的纯竞技训练模式训练普通孩子，这种模式很容易消磨掉孩子的运动兴趣。另外，每周一两次的运动频率很难积累技能，重复训练还可能让孩子更觉枯燥乏味。

“‘健康第一’的理念不是口号，而是每日的践行。”国家体育总局体育科学研究所研究员徐建方表示，学校与家长都需摒弃应试思维，尊重孩子的自主选择，利用校内外碎片化时间，投入多样化项目，让运动真正融入孩子们的日常生活。

一些传统体育小游戏是不错的选择。徐建方举例介绍，扔沙包时，投掷方和躲避方都要快速反应、灵敏躲闪，考验反应速度、手眼协调能力；踢毽子时，要全神贯注并随时准备接毽，能有效锻炼专注力、平衡和协调能力，以及下肢力量；多人游戏则需要协商规则、轮流参与，是很好的社交启蒙。

如今，越来越多的传统体育、亲子游戏等活动在各地开展。“六一”国际儿童节前夕，一场趣味运动会在北京中学商务区实验小学操场火热进行，30组家庭参与其中，共享欢乐时光。“沙包大战太好玩了！”9岁的豆豆玩得满头大汗。长沙高新区虹桥小学已经连续多年举办爸爸篮球赛、妈妈跳绳赛，营造良好的亲子运动氛围。

家长要放下焦虑，社会需拓宽儿童的运动场景

家长们该如何帮孩子选择运动项目？“父母应该成为孩子的‘玩伴’，在互动中更好地理解孩子的情绪。”徐建方表示，家庭是儿童参与体育运动的起点，家人之间一起运动、设立共同目标，能让孩子增强归属感和团队意识，营造和谐温馨的家庭氛围。

湖州师范学院教师徐勤萍建议，9岁以前的孩子，主要考虑兴趣，选择什么运动不重要。比如，让孩子们多体验一些运



动，从中筛选适合孩子的、孩子喜欢的运动。“有的孩子上肢力量弱，家长却让他学空手道。本意是让他增强上肢力量，却可能让孩子在训练中屡屡受挫，失去兴趣。”徐勤萍说，9岁以后，孩子找到感兴趣的运动后，家长可帮孩子寻找喜欢的教练和机构，进行专业化训练。

北京金野活力体育发展有限公司负责人高鑫萌表示，较高水平的专业校外培训能提供科学的训练方法，弥补学校体育资源不足和家庭缺少专业指导等问题。

“不断丰富儿童运动场景，需广泛汇聚社会力量。”徐建方表示。调查发现，越来越多的社区开始进行儿童友好型社区改造。今年年初，在重庆市体育局、市财政局微型体育公园资金补助下，重庆市北碚区龙凤桥街道龙凤社区把老旧小区的闲置院坝改造成3000平方米免费体育公园，新建了1个标准篮球场、2个羽毛球场、3个乒乓球场，以及环形慢跑步道、儿童游乐区等区域。“过去孩子要到外面报班，费时又费力，现在可好了。”社区居民吕萍道说。

“体育公园投用两个月来，已经吸引社区内外的少年儿童6000多人次。”龙凤社区党委书记王璐说。

上海市闵行区吴泾镇KDL儿童友好社区，探索打通儿童服务“最后一公里”。5月31日，“童年宝藏探索”主题活动热闹开展，吸引不少家庭参加，孤独症和多动症儿童还有专门节日活动。志愿者与专业教师为周边居民提供科学运动指导、亲子陪伴支持，让孩子们在游戏中、情境化的体验中快乐成长。



团体谈

身上有汗，生命有劲

汪晓赞

把运动融入生活、连接传统，让孩子有空玩、有地玩、有人一起玩，他们才会身上有汗、眼里有光、脚下有力量

当久坐成为常态，当指尖滑动代替户外“撒野”，人们不由发现，“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”也伴随生长。即便一些家长做出改变，孩子们的运动也常常以“被安排”的方式发生，在枯燥的技能训练中完成。孩子们该怎样运动？能否在自由玩耍中长出力量？问题背后是儿童成长方式的深刻变化，也是儿童健康发展的迫切需要。具体来看，需要在身体、心灵、文化三个方面给予滋养。

让孩子身上有汗。身上有汗，生命才有劲。曾经的孩子没有精致装备、复杂规则，却有着街头巷尾大汗淋漓的奔跑、摸爬滚打中尽情释放的欢笑。今天，这样的场景正变得愈加“稀缺”。快节奏的生活方式、过重的作业负担、过多的用屏时间……孩子们在生活中不仅少了运动，高强度高密度的运动时间更少。对儿童而言，出汗不只是身体代谢的过程，更是情绪疏解、压力释放和生命唤醒的契机。校园体育要提高课堂运动密度，让孩子在有限时间里真正动起来；家庭生活要给孩子留出固定的户外活动时间，把简单运动变成生活常态；社区也要向儿童打开空间，为孩子释放活力提供运动场。

让孩子眼里有光。相比屏幕里的即时反馈，运动需要坚持、合作和体验；相比虚拟世界的快速刺激，真实运动的快乐往往要在参与中慢慢生成。因此，让孩子爱上运动，就不能把运动简单变成任务、考核和负担，而要让运动重新变得好玩、有趣、有挑战。比赛，是点燃兴趣的重要方式。它不只是少数体育特长生的舞台，而应成为

每个孩子参与运动、展示自我的机会。在比赛中学会坚持，在失败中学会面对，在合作中学会尊重，孩子们就能在一次次挑战中看见更好的自己。当运动带来成就感、归属感和快乐感，孩子眼里就会有光。

让孩子的运动有中国味儿。儿童参与的运动，不应只是西方化、标准化的项目堆叠，还应传承中华文化、展现地方特色。跳皮筋、踢毽子、丢沙包，这些传统体育游戏活动门槛低，却蕴含运动的科学价值——跳皮筋注重弹跳与节奏，踢毽子训练协调与平衡，丢沙包锻炼奔跑、躲闪与抛接。更为珍贵的是，很多游戏还承载着鲜活的地域文化密码。当天南地北的孩子们跳起一根皮筋、踢高一只毽子，感受的不只是身体的律动，更是与祖辈相连的文化纽带。

把运动融入生活、连接传统，让孩子有空玩、有地玩、有人一起玩，他们才会身上有汗、眼里有光、脚下有力量。这不仅是儿童健康成长的现实需要，也关乎新时代“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”的深层叩问。只有更多的孩子在阳光下奔跑、在运动中欢笑，他们的童年才会更健康活泼、阳光明媚。

（作者为华东师范大学体育与健康学院院长）



链接

你会跳皮筋吗？

李翠含

“小皮球，香蕉梨，马兰开花二十一，二五六，二五七，二八二九三十一……”一首童谣，总能勾起一代代人的童年记忆。在电子产品尚未普及的年代，一根橡皮筋，成为孩子们的快乐源泉。

各地跳皮筋的玩法大体相近，难度从脚踝处的“地皮”逐步升至举过头顶的“小举”，包含挑、勾、踩、跨等10余种基础动作。孩子们按规则依次闯关，既考验肢体灵活性，也要求动作精准。游戏时常搭配各类童谣，不同歌



图①：改造后的重庆市北碚区龙凤桥街道龙凤社区体育公园，孩子们在开心玩耍。

图②：5月30日，江苏省宿迁市沭阳县少年儿童轮滑邀请赛，孩子们在比赛中。

图③：5月30日，河北省唐山市丰润区杨官林镇第一中心幼儿园，小朋友们在玩老鹰捉小鸡游戏。

图④：5月30日，河北省唐山市丰润区杨官林镇第一中心幼儿园，小朋友们在玩老鹰捉小鸡游戏。



走进上海棋院二楼大厅，计时器数字跳跃，孩子们手指翻飞，一个个杂乱的魔方色块在精准的转动中迅速归位，紧张的氛围闪烁着智慧的光芒。近日，2026年上海市青少年魔方大赛在这里举行。

魔方，被誉为指尖上的体操，作为一项新兴运动项目，近年来颇受大众喜爱。魔方的每一次转动，不仅是对逻辑、空间与速度的考验，更对开发智力、锻炼思维发挥了积极作用。

上扬的数据显示魔方运动在我国的发展势头：爱好者数量从2020年的200万增至2024年的700万，预计2026年将达800万，其中90%是青少年；近年来年均举办各类魔方赛事约500场，2026年预计达近千场……

旺盛的人气，催生活跃的培训市场。据统计，国内现有魔方培训机构1400多家，到2026年底培训市场规模预计达6亿元。在北京、上海、深圳、成都等地，玩魔方逐渐成为青少年群体的新时尚。

2025年6月，国家体育总局棋牌运动管理中心联合各省级体育部门、行业机构和社会力量，共同组建成立中国魔方运动工作委员会。“11项规范性文件制度办法相继出台，构建科学合理的赛事、培训、人才培养等体系标准，引导魔方运动健康可持续发展。”国家体育总局棋牌运动管理中心培训推广部主任、中国魔方运动工作委员会副主任兼秘书长王涛说。

加强顶层设计，规范行业秩序、搭建层次丰富的赛事活动体系……从普及推广到规范管理，一套“组合拳”给魔方运动添了一把火。如今，魔方运动已正式纳入国家智力体育运动体系。在国际赛事中，我国魔方选手竞技水平位居前列，多次打破世界纪录。

从休闲娱乐到益智争锋，小小的魔方究竟有何魅力，让人如此着迷？

“魔方容易上手，只要掌握要领，很短时间就能入门；到了更高层次，难度大幅提升，能体验千变万化的乐趣。”在15岁的魔方爱好者林子凌看来，这是一项需要手脑协调、既简单又复杂的智力运动。

魔方按结构形态，可分为正阶魔方、异形魔方两大类。正阶魔方的外形是标准正方体，如二阶魔方、三阶魔方等，适配不同水平的玩家。异形魔方或调整块的形状，或改变转动方式，如金字塔魔方、镜面魔方、枫叶魔方等，视觉效果和还原逻辑差异较大。

“新手从基础还原入手，熟练后可逐步尝试进阶玩法，这需要记忆更多公式，锻炼手速、观察力和想象力。”林子凌举例说，最受喜欢的速拧是追求“在最短时间内还原魔方”，盲拧则是“蒙眼完成魔方还原”。追求高难度和趣味性的爱好者，还可以挑战花样拼搭、单手拧魔方、脚拧魔方、多魔方同时还原等高阶特色玩法。

“复原魔方的过程中，蕴藏着一次次智慧探索和自我突破。不断挑战记忆、刷新速度，不仅带来巨大的成就感，更能培养青少年的专注、耐心和勇于挑战的精神。”职业魔方选手王鹰豪说。

近两年，中国魔方运动巡回赛走进广东汕头、湖北武汉、陕西西平等地，吸引了超3000人参与。同步开展的中国魔方运动一级裁判员培训，总规模约4000人。从标准认证到人才培养，魔方运动逐步迈向规范化、竞技化。

CBA总决赛7场4胜

上海队取得三连胜

本报北京5月31日电（记者范佳元）31日，2025—2026赛季CBA总决赛第三场比赛结束，上海队客场以110:77战胜浙江广厦队，将系列赛领先优势扩大至3:0。在7场4胜的赛制下，上海队拿到赛点，距离本赛季总冠军只差一场胜利。

本场比赛，上海队开局便牢牢掌控节奏，外援古德温延续火热状态，全场拿到28分并送出10次助攻。本土球员张镇麟发挥出色，贡献23分、9个篮板和6次助攻的全面数据。上海队进攻流畅，全场送出28次助攻，并抢下43个篮板，比对手多出16个。带着0:2落后的局面回到主场，广厦队似乎仍未从上一场3分惜败的阴影中走出。尽管外援布朗奋力拿下29分，但全队进攻效率低下。第三节上海队单节打出30:11的悬殊比分，比赛失去悬念。

本场过后，上海队已取得总决赛三连胜。在CBA历史上，尚未有球队能在0:3落后的情况下实现翻盘。上海队有望在客场捧起队史第二座总冠军奖杯。根据赛程，双方第四场比赛将于6月2日在广厦队主场进行。

“格斗医生”石铭

渴望下一场比赛的到来

本报记者 刘硕阳

第一回合还没结束，澳门银河综艺馆便沸腾起来。5月29日，UFC（终极格斗冠军赛）精英之路第五季比赛在中国澳门进行。当晚女子草量级的头条主赛中，来自中国的石铭在第一回合便战胜印度选手普哈·托马尔，赢得了自己正式签约UFC后的首场胜利。

“这是我参加20多场MMA（综合格斗）赛事以来，第一次在赛前被看好。”格斗选手石铭没有专业格斗背景，但拥有医学硕士学位，是一名医生，因此被网友称为“格斗医生”。在2024年的精英之路第三季比赛中，石铭夺得冠军，以精彩的表现赢得了UFC的签约合同。2025年UFC上海站比赛，石铭首秀，在三回合苦战后负于巴西选手布鲁娜。

石铭表示，自己在这之前已经很长时间没有输过比赛，这场失利给自己带来了很大的挫败感。石铭积极准备，克服困难，保持一周三练的备战节奏。

这次比赛的对阵托马尔是印度首位与UFC签约的女子选手，她曾赢得多届印度武术散打冠军。“赛前教练和我说对手在第一回合很有威胁，让我先消耗她的体能，后两个回合再寻找机会赢得比赛。”石铭赛后透露。不过，主场观众的加油声让她非常激动，开场后便猛打猛冲。通过缠抱，石铭将托马尔顶到八角笼边，在上位不断压制、过腿，最终成功布置手臂三角绞一鼓作气在第一回合就制服对手获胜。

石铭说，自己本场制胜的技术是教练最近安排练习的。拿下首胜后，她渴望下一场比赛的到来。