

编者按 >>>

《让孩子们跑起来》，成为人民日报头版头条的标题。这篇特写报道了习近平总书记主持召开教育文化卫生体育领域专家代表座谈会的情形。总书记说：“特别是城市孩子的体育锻炼要搞上去。”本报在今年6月推出了“体育之育”专栏，报道了不少孩子

喜爱、参与体育运动的故事。为了深入学习和贯彻总书记的重要讲话精神，我们将进一步聚焦体教融合这个话题，从政府部门、学校、家长、孩子、社会组织等多个角度来探讨如何让孩子们跑起来。敬请读者垂注。

 体育之育

几天前，杨钦涵妈妈在朋友圈上传一张照片，女儿获得上海市青少年网球年终总决赛D组双打亚军、单打第五名。新学期开学后，杨钦涵这个上外附属双语学校的五年级学生，每天放学后的训练时间从一小时增加到两小时，开始备战2022年的市运会。杨钦涵妈妈说：现在起，要问指缝要时间，问效率要时间。

各方支持孩子打球

杨钦涵是家里的第二个孩子，幼年时就特别好动。杨钦涵爸爸有个同事，女儿网球打得不错，夫妻俩一商量，要不让杨钦涵试试？于是，6岁不到，杨钦涵拿起了网球拍。

刚开始，杨钦涵一周去教练那里一两次，小家伙倒是很喜欢这项运动。结合教练对她“身体素质好，力量、协调性和爆发力都不错”的评价，爸爸妈妈觉得，孩子不妨进一步提高网球专项技能，让运动陪伴她成长。“后来每周去的次数增加，三次、四次，渐渐就被‘忽悠’上了这条路，开始天天‘魔鬼’训练。这虽然不是我们的初衷，但走着走着也觉得这条路适合女儿，没有后悔。”

每天一放学，杨钦涵就到隆昌路的杨浦区青少年业余体校的网球场训练，这就逼着她理顺学习和运动的关系，这几年她都坚持下来了。“做完功课，晚上11点前能上床睡觉。”杨钦涵妈妈说，女儿的成绩稳定在班级中列。

但孩子真要把一项运动坚持下去，也需得到学校等方面的支持。因为疫情，杨钦涵的学校下午错峰放学，一年级和五年级的放学时间差了半小时。妈妈和学校商量，能否让杨钦涵跟着一年级放学，学校答应特事特办，“学校为我们节省出来的这点时间，杨钦涵就可以多训练一会儿。”

杨浦区业余少体校也在为孩子争取时间。下午的网球训练，一些公办学校的学生放学早，赶得过来，但民办学校放学普遍晚上一至两小时，比较仓促。体校就把开课时间延后一小时，这样，杨钦涵赶过去的话，可以完整地训练2小时。“她外婆准备好晚饭，我们带在路上吃。”杨钦涵妈妈说。

找到一生的爱好

一个五年级女生打网球的故事



前国青队员来执教

杨浦区曾为国家和上海市输送不少优秀运动员，许多学校的学生都有机会接触到运动技能的专项课程，培养运动兴趣。拿网球来说，杨浦区就有上音小学、打虎山路第一小学等6所学校开展网球基础课程，千余名学生拿起球拍，跟着专业的网球教练学习网球步伐，感受这项运动的魅力。通过一段时间的课后，有兴趣的家庭可以选择进一步深造。担任杨浦区业余少体校网球教研组组长的黄超说：“我们会评估学生的身体协调性，灵活性，还有空间感和预判能力。有潜力的，我们会吸收进体校的梯队，正式系统训练。”

黄超从事青少年网球专项培训十几年，在他眼里，杨钦涵是个不错的苗子，“她很有个性。运动员都是有个性，要有永不服输的劲头。”

有一次杨钦涵受伤，整个脚踝都是青的肿的，但小姑娘休息了一个月，就提出恢复训练。有一天全家去外面吃饭，她和外婆上厕所，厕所里的蹲坑她蹲不下去，外婆知道后，把杨钦涵妈妈骂了一顿，但妈妈也是才知道这事。为了能训练，杨钦涵根本没和父母提脚还痛着。

和杨钦涵一起训练的有十几个孩子，刚刚过去的暑假，她们每天要在球场上泡3至5个小时。最初来看孩子训练，盖了顶棚的

球场酷热难挡，杨妈妈待上一会儿都受不了，但孩子却每天坚持了下来。杨钦涵妈妈说，“感觉网球已是深入到女儿骨髓里的东西。”

更多的学生对网球有兴趣，选材面宽了，招生更广了，如今，杨浦区业余少体校已形成四级梯队的人才培育模式。体校只有4片网球场，为了让更多学员训练，附近中小学校的网球场都被谈了下来，然后通过场地错峰、训练时间错峰，满足更多孩子的需求。黄超介绍，教练队伍也稳定下来，“都是持证上岗的教练。许多年轻教练也乐意去学校授课，培养更多学生网球兴趣。未来，根据教练员输送人才的跟踪评定，每4年都会有职称晋升的机会。”

今年，区少体校还请来王璐瑶教练，后者退役前是国家青年队队员，在ATP有职业积分。王教练成为杨钦涵09/10/11这个年龄组的专属教练。过去杨钦涵主要练单打，现在教练还给她配对了双打，这次市青少年网球年终总决赛，她和队友应嘉钰就取得突破，在双打项目上夺得D组亚军。对女儿的未来，杨钦涵的父母也做了打算，“这条路我们会坚定地走下去。去不去职业队要看孩子往后的发展，若没有这个机会，上海也有学校可以招收网球特长生，她可以一路走下去，网球成为她一生的爱好，这会令她终身受益。”

首席记者 金雷

 场外音

体育之育 正在路上

◆ 金雷

和杨钦涵妈妈联系时，她刚看完讲述中国女排的电影《夺冠》。女儿查出左膝盖有积液，半月板损伤，网球训练要暂停一段时间。不过，走出电影院的杨妈妈很受感动，打算国庆假期让女儿来看这部电影。

像杨钦涵妈妈因为看重中国女排受到震动的家长一定不少，这也促使更多的家庭去思考体育之育的重要性。城里的孩子，缺的不是营养，是运动。这也是为什么习近平总书记要提倡“让孩子们跑起来”，因为在体育锻炼中，孩子们不仅可以享受乐趣，还能增强体格，健全人格，锻炼意志。

要让孩子跑起来，首先要转变观念。这个观念有家庭的，有学校的，还有社会的。家长让孩子从补习班里走出来；学校提供孩子更多的选择，培养他们的运动兴趣；社会则包容更多的成才渠道，让每一个人找到自己的价值所在。

好动是孩子的天性，他们很容易爱上运动，爱上在阳光下挥洒汗水，和小伙伴一起合作，为集体争荣誉的经历。这种经历也帮助他们领悟成长，接轨社会，并为启航的人生设立坐标。

欣喜地看到，越来越多的学校把操场还给学生，把体育课放回课程表，并探索本校特色的体育课程，向专业机构购买学生培训服务。我们身边的专业体育设施比过去多了，孩子们走出家门，就有机会在足球场、篮球场、滑板公园、自行车道等，去释放多巴胺，去感受天地广阔，运动之美。有体育特长的孩子，也受到更多关注，从学校到社会，为他们铺设兼顾学习和运动专项同时发展的渠道。教育和体育的主管部门通力合作，通过顶层设计，在机制、经费、师资、考核等方面，为学生搭建更丰富、更科学的体育运动教学体系，让运动真正走进孩子的生活，融入孩子的人生。

杨钦涵妈妈说，为女儿选择网球锻炼，她和孩子爸爸从未后悔过。新一代中国人，继续肩负强国富民的时代使命，他们正需要体育精神的灌输，体育精神的塑造。让更多的孩子跑起来，体育之育正在路上。

