



跑还是不跑,这是一个难题。

18日举行的首届广州马拉松,两万人齐跑的大狂欢让整个城市兴奋。但一个青年的悲剧却让人揪心:当天,在10公里终点倒下的21岁男选手19日被确认抢救无效不幸去世。而近日以来,在武汉、西安等地相继有多个高校运动会以“安全原因”取消了长跑项目,接踵而至的是中小学生在体育课或体育考试中长跑项目的取消——不少人惊呼,长跑这项运动在中国或要消亡了。

在猝死的阴影笼罩下,跑还是不跑?成了一个难题。

有专家表示,体育教育走到这个“学生怕、家长怕、学校怕”的尴尬地步,面临的问题似乎是一连串的。如果对生命的敬畏转化为对体育的畏惧,那么带来的结果很可能是本末倒置。

在长沙,体育中考将长跑作为必测项目已经实施4年,全市80万中小学生都将长跑作为必须的锻炼项目。长沙市教育局学生工作处处长王瓦利告诉记者,4年来,长沙没有任何一个学生在体育中考长跑测试时发生猝死事故。

■记者 贺卫玲 实习生 李谢谢



11月15日,全国中小学生体质健康监测工作在长沙市实验小学开展,长沙中考体育测试长跑已经坚持四年。
记者 李丹 实习生 陈俊筱 摄

长沙80万中小生长跑4年无意外

中考体育必测长跑,学生耐力提高了 专家:长跑有5大好处,不可替代

【长沙现状】

长跑是硬指标,80万中小生受益

11月15日中午,长沙市实验小学的塑胶跑道上,一群小男生在雨中奔跑。全国中小学生体质健康监测工作15日在长沙进行,该小学是一个监测点。五年级的秦强说,他每天都要坚持至少跑半个小时,测试对他来说“小菜一碟”。

从2008年开始,长沙市就将长跑作为体育中考的必考项目。男生1000米、女生800米。作为全国10个初中毕业升学体育考试试点城市之一,长沙体育中考将长跑作为必测项目已经实施4年。

王瓦利介绍,学校长跑锻炼有几种形式:一是将课间操的时间用来长跑,如长郡双语实验学校;二是每天下午锻炼一小时,文体活动时间用来长跑;三是每周至少两节的体育课,老师都会要求学生先跑几圈。此外,长沙市中小学生阳光体育运动会也将男子3000米团体长跑、女子2000米团体长跑作为必考项目。长沙中考体育测试组负责人周立德介绍,最近几年最明显的变化是学生的耐力素质提高了,特别是15—16岁这个年龄段最明显。

据统计,今年长沙城区体育中考成绩合格率为95.7%,湖南师大附中博才实验中学、明德华兴中学、明德天心中学、开福区植基中学、湖南农业大学附属中学合格率达到100%,明德华兴中学、湖南师大附中博才实验中学、北雅中学、青竹湖湘一外国语学校、长郡双语实验中学体育中考成绩人平均分排名前五。

王瓦利说,明年长沙体育中考项目还将有调整,除了长跑作为必测项目之外,男生引体向上、女生仰卧起坐,也将列入必考项目。

【防止伤害】

4年无事故,每天锻炼是关键

当年长跑作为体育中考必测项目的消息一出,就曾引发家长和社会的担忧,从来没坚持过长跑锻炼的娃娃,会不会在测试中发生受伤、猝死事故?

“长跑是最能锻炼耐力的项目,如果孩子们从小学、初一开始就每天坚持锻

炼,几年下来,在考试时是不会发生问题的。”王瓦利说,除了因为身体原因确实不能长跑的,猝死往往是因为平时缺乏锻炼。如果学校坚持做这件事,班主任是最了解学生的,谁不能跑心里也有数,可以防患于未然,特殊学生缓测或是免测。王瓦利告诉记者,4年来,长沙没有任何一个学生在体育中考长跑测试时发生猝死事故。

【体质报告】

中小生体质“止跌”,但不及日韩

全国中小学生体质健康监测工作每两年进行一次定点监测,五年一次全国性监测,今年湖南有三个监测点,中小学选在衡阳、长沙,大学是湖南师范大学。目前监测工作正在进行中,结果将交由教育部汇总。2010年的调查结果显示,中小生持续20年身体素质下滑的趋势得到初步遏制,7—18岁中小生爆发力、柔韧性、力量、耐力等身体素质指标与2005年相比,有了不同程度提高。

但令人担忧的是,去年由上海社科院青少年研究所联合日本青少年研究所、韩国青少年研究所出炉的“中日韩三国高中生身心健康状况比较研究报告”显示,中国高中生长得最高体质最差。

在长沙市一中党委书记周建华看来,中国学生体质下滑最重要的原因就是过分注重考试成绩,学生难以腾出时间搞运动。家庭、学校、社会对学生体育锻炼的重视程度、体育设备设施的配置,都赶不上日韩等国家。

【国家新规】

每个学生至少应学会两项运动

日前,由教育部、发展改革委、财政部、体育总局共同制定的《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》已经国务院同意。《意见》要求各地规范办学行为,减轻学生课业负担,切实保证中小生每天一小时校园体育活动,严禁挤占体育课和学生校园体育活动时间,每个学生学会至少两项终身受益的体育锻炼项目。

专家说法

长跑对青少年有5大好处

成都体育学院田径教研室主任、著名田径运动专家吴向明教授对长跑运动也有着自己的看法,他认为3000米以上项目具有不可替代性:“800米和1500米主要是无氧性运动,3000米和5000米主要是有氧性运动,要求并不一样,也就没有替代性。”

他认为长跑对青少年的五大好处:

- 可以锻炼毅力;
- 长时间坚持,可以起到燃脂减肥的作用;
- 长跑后可分泌内啡肽,这个可让人身心愉悦,有助于提高精神面貌;
- 跑步时脚与地面撞击,可提高骨密度,有助于钙的吸收;
- 可以增强肺活量和心血管功能。

他山之石

多国立法鼓励青少年锻炼

世界各国均比较重视青少年身体锻炼,甚至利用法律条文加以鼓励。下面就看看各个国家对青少年锻炼的要求。

●加拿大:鼓励10岁以下的孩子每天至少坚持30分钟的运动,10岁以上的孩子为60分钟。如果孩子们连续8周参加至少每周一节的体育课,他们的父母便可以获得税务优惠。

●美国:有80%以上青少年(10~17岁)每天参加学校组织的体育课或课外体育活动。

●日本:学校基本每天都有体育课,不管春夏秋冬,体育课一律要求穿短袖T恤和短裤。日本每天锻炼2个小时以上的学生占学生总数四成多。

●法国:小学有三分之一时间用于体育教学,每周有8~9小时的体育活动,中学生每周为5个小时。

●瑞典:政府规定青少年只要5人一起参加体育活动达一小时,每人可获17克朗补助(约2.5美元)。

小贴士

怎么让长跑变得有趣

跑步是最简单的一项运动,然而坚持却很难。我们通过长跑者的介绍,总结了让长跑远离枯燥的办法:

往风景优美的地方跑。利用气功的吐纳法跑步。变着花样地跑。结伴跑。追车跑。

象征性地跑:把每天跑步的距离累加,朝惊人的数字努力。

转移注意力地跑:可以在跑步的时候脑子里想一想未完成的工作。

为了比赛而跑:去参加比赛,借此推动长跑信念。

