

强国强军呼唤强健体魄

■本报记者 孙兴维 通讯员 郝东红 马悦

仲夏时节,随着军校招生体检、下半年征兵体检等工作陆续展开,全国各地的许多热血青年怀揣报国之志、军旅梦走进体检站,接受祖国的挑选。遗憾的是,有一些优秀青年因体检不合格而无缘军旅。

强健体魄是青少年未来为祖国和人民作贡献的基本前提。近日,记者就适龄青年体质状况进行走访调查发现,既有令人欣喜的变化,也有一些共性问题,值得军地有关方面共同关注。

把好“体质关”，选好栋梁材

大学生廖利凯家住广东省深圳市圆山街道。99公斤的体重,成为他参军入伍的“拦路虎”。为圆军旅梦,廖利凯严格实施减肥锻炼计划:每天跑一个5公里,跳绳900个,引体向上、俯卧撑、举哑铃一小时……最终,他成功减重至69公斤,整个人从白白胖胖变得黝黑壮硕,通过征兵体检,光荣入伍。

并不是每个志在军营的青年都像廖利凯一样,顺利圆梦。2021年9月,小李经过精心准备,在军队文职人员招聘笔试中取得优异成绩,成功入围面试。没想到,由于平时生活习惯不健康,小李体检不合格,与心仪的岗位失之交臂。

因体检不合格落选,小李和用人单位都深感遗憾。记者调查发现,在各类军队人员选拔体检中,像小李这样的情况不在少数。部分大学生因超重、视力不达标、化验项目不合格等原因,错失投身军旅、建功军营的机会。

青少年体质直接关系到国家兵员素质。近年来,各地青年从军报国热情高涨,兵员质量不断提升。然而,军地有关部门通过征兵体检和役前训练发现,部分地区存在体检合格率不高、应征青年身体灵活性、柔韧性、耐受力不够等问题。

在联勤保障部队第901医院“军队医学选拔管理信息系统”上,一组统计数据发人深省。在近几年征兵体检中,淘汰率最高的项目依次是视力、四肢关节和体重。在军校招生体检中,淘汰率较高的项目依次是视力、体重、四肢关节。军队文职人员招聘体检中,有许多青年血压、谷丙转氨酶、心电图指标不合格。

当前,人们生活条件越来越好,但许多青少年生活方式的健康状况不

容乐观。从对预选青年的调研情况看,体重偏重、视力不达标,与其在成长发育阶段缺乏足够的运动、熬夜过多、长期吃高油高糖食物等相关,特别是过度使用电子设备、久坐不动、睡眠不足等,影响着青少年身体健康。

体检指标是显示身体健康状况的“晴雨表”。作为衡量预选青年能否适应部队任务和职能使命要求的重要标尺,军队人员医学选拔性体检标准高、要求严、社会关注度高。只有把好“体质关”,才能为军队选好栋梁材。

“阳光体育” 培塑阳光少年

抱着篮球、拿着羽毛球拍、提着旱冰鞋……下课铃响起,学生们兴高采烈地奔向各个体育场馆——这是山东省青岛市第二中学每天下午常见的场面。从2019年春季学期开始,青岛二中实施课时改革方案,优化上课时间配置,确保一天一节阳光体育课。目前,“一天一节体育课”已实行近3年。在国家规定的体质健康检测中,青岛二中学生长跑良好率达70%以上,学生列队跑3000米,不超过25分钟。

全市中小学校100%开足开齐体育课,100%开展每天“阳光一小时”体育锻炼,100%组织大课间体育活动……2022年1月4日,教育部网站发布《青岛市积极探索深化体教融合 促进青少年学生健康成长》的经验,肯定青岛市在深化体教融合方面的有效做法。

不仅仅是青岛,全国各地中小学积极推动“双减”政策落地见效,丰富课后延时服务的兴趣课程,每日大课间广播体操结束后和下午课后,组织学生开展形式多样的阳光体育活动,引领青少年保持朝气蓬勃、奋发向上的精神面貌。

近年来,我国越来越重视青少年体育锻炼。随着《体育强国建设纲要》《健康中国行动(2019-2030)》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等政策文件发布,各地纷纷加强学校体育工作、提高学生身体健康水平、深化体教融合出台具体举措。

教育部最新发布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》提出“健康第一”理念,既设置了普及率较高的运动,又增加了培养青少年探险精神的项目,从兴趣爱好出发,为青少年提供了多元化的运动选择。该标准同时要求中小学每节课体育应达到中高运动强度,让青少年多流汗、动起来,弥补运动刺激不足。

兴趣是最好的老师。有关专家表示,提高青少年身体素质,需要相关职能部门用好政策“指挥棒”,利用考试杠杆扭转重文化成绩轻体育锻炼的现象;需要找准体育教学、考试与青少年兴趣爱好的“结合部”和“平衡点”,完善青少年业余训练体系建设,改变体育锻炼相对程式化的问题。

令人欣喜的是,越来越多的地区将军队体育项目引入中小学体育教学,发挥强健体魄与国防教育的多重作用。在内蒙古呼和浩特市玉泉区五塔寺东街小学,“趣味军事体育课”将军队元素与体育课相结合,让学生在强身健体的同时增强国防观念。在北京市房山区南尚乐中学、密云区北庄镇中心小学,军地联合筹划在校园建设小型军事五项训练场地及设施,为学生开展军事体育活动提供场地。

“文明其精神，野蛮其体魄”

今年2月20日,第24届冬奥会在“双奥之城”北京落下帷幕。中国这

个冰雪运动基础原本较为薄弱的国家,因为举办冬奥会,成为全球冰雪运动发展最大增量的贡献者。

统计调查报告显示,截至2021年10月,全国冰雪运动参与人数为3.46亿人,居民参与率达24.56%,实现“带动3亿人参与冰雪运动”的目标。记者发现,冬奥会后,到雪场滑雪的人数大幅增加,既有在校大学生,还有众多家长带着中小学生学习滑雪,培养冰雪运动兴趣。

“文明其精神,野蛮其体魄。”采访中,来自国防动员系统、军队医院和学校的许多领导和专家表示,全面提高青少年身体素质,需要个人、家庭、学校和社会的共同努力,让强身健体成为青少年成长的“必修课”。

2020年11月14日,经过为期两天的角逐,全国首届少年军校国防科技体育运动会在四川省成都市落幕。

国家体育总局训练局领导表示,开展青少年国防科技体育活动,旨在增强青少年国防观念和体能素质,促进青少年全面发展。

强国强军呼唤强健体魄。体育锻炼的过程,是青少年立志成长的过程。通过科学有效的锻炼,可以去除“娇气”二气,培养青少年坚韧不拔的意志,为征集身体健康、意志坚定的优质兵员打下基础。

“有效改善青少年体质状况,除了多措并举加强体育锻炼外,还应注意合理膳食,保持‘食动平衡’。”军队医院专家提示有志从军报国的青少年,应自觉养成健康的生活方式,做到“食有时、动有节”,以免制约自身未来发展。

“人民军队被形象地誉为‘钢铁长城’,兵员就是‘钢铁长城’上的‘砖’,‘优质砖’越多,‘长城’才能更结实更稳固。”安徽省人民政府征兵办公室主任、省军区动员局局长王贤纯说,“青少年是祖国的未来、民族的希望,他们应该像小老虎一样充满勃勃生气。”

改变自己,迈向军旅

——第73集团军某旅列兵严家伟分享减重感悟

从115公斤减重到80公斤,这是我拼搏创造的一个小小“奇迹”。如果说青春有过穿军装的样子,整个人生才算完整,那么我在踏入军营前为自己送上的这份“礼物”,则让我的从军之路走得更坚实。

参军入伍的念头始于2017年,当时电影《战狼II》正在热映。影片中,主人公捍卫国家尊严的血性和过硬的军事技能,让我热血沸腾。坐在影院,我想:如果我能够身穿军装、手握钢枪,保家卫国,那一定帅呆了。

“你太胖了,体重严重超标。”当我踌躇满志走进江苏省常熟市支塘镇武装部咨询大学生入伍政策时,工作人员的“直言不讳”,如同一盆凉水,浇得我透心凉。“不能超过标准体重的30%”,意味着我至少要减重24公斤才能达到标准。由于肥胖,我还在多个体检项目上亮起红灯。

这几年,我断断续续锻炼,都没能坚持下来。直到去年7月大学毕业,走到人生新的十字路口,我下决心减肥,为圆军旅梦拼一把。

平板支撑、俯卧登山、深蹲起立……我给自己制订了详细的锻炼计划,每天上午、下午各锻炼一小时。刚开始,平板支撑30秒,我就累得气喘吁吁。完成全部锻炼任务时,我的衣服都能拧出水。

最痛苦的还是腰酸背痛。由于平时缺乏锻炼,我一时掌握不好运动量,运动之后的肌肉拉伸做得不到位,导致肌肉酸痛,走起路来一瘸一拐。夜晚躺在床上,我一动也不想动。想到第二天还有锻炼任务等着我,畏难情绪袭来,内心不停地斗争。

“4年前你就想参军入伍,因为毅力不坚定,才在减肥路上‘折戟’。如今还要重蹈覆辙吗?”我一遍遍问自己。“还没上战场,怎么能被自己打败?”我给自己加油打气。我咬牙坚持,每天保质保量完成锻炼任务。

苦练的同时,我严格控制饮食,改掉不良的生活习惯。以前,我特别爱吃炸鸡、汉堡,爱喝可乐。减肥期间,这些高热量食物我碰都不碰。由于体格大,饿得快,每天晚上躺在床上,我的肚子咕咕咕直叫,翻来覆去睡不着。为了“安慰”自己,我在可乐瓶里灌满凉白开,睡前摆在床头柜上,实在饿得难受,就喝上几口。

功夫不负有心人。随着时间推移,我的身体渐渐发生变化。第1个月,我的体重下降10公斤;到第3个月结束,我成功减重35公斤,完全符合征兵体检标准。

2022年1月,当我再次走进镇武装部时,在场人员都大吃一惊。武装部副部长李佳见到我第一句话就是:“好家伙,变成精壮小伙啦!”我听了心里美滋滋的。这次,我顺利报了名。2月底,当我把体检、政审合格的消息告诉亲朋好友时,他们都为我高兴。

3月4日,我穿上了梦寐以求的新军装。父亲一边为我整理着装,一边鼓励:“穿上军装,就要有军人的样子。到了部队,要严格要求自己。”那一刻,我的眼泪禁不住夺眶而出。因为这身军装对我而言,来之不易。

如今,我已是第73集团军某旅的一名列兵。为期3个月的新兵训练刚刚结束,我光荣地拥有了“一道拐”,开始新的征途。

回想减肥的那段日子,是对我意志和毅力的考验,也是我成长蜕变的历程。正是从军梦的召唤,让我获得源源不断的动力;正是日复一日的坚持,让我改变了不良生活习惯,性格也变得坚毅、乐观起来。

在这里,我想给怀揣从军报国梦的青年提点建议,平时注重养成良好的生活习惯,加强体育锻炼。只有拥有强健的身体、健康的心理,才能为强国强军添砖加瓦,为国防事业尽一分力。

(本报记者 张培瑾整理)



未来10年 中小学体育课怎么上?

日前,教育部发布《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》,该标准将于2022年秋季学期正式施行。作为未来10年我国基础教育教育发展的纲领性文件,新标准提出不少新要求、带来许多新变化:



教“干货”重“实战”

倡导大单元教学 强调对一个项目的完整学习和体验

以篮球为例

- 一个大单元最低由18学时组成
- 注重创造复杂的运动情境,模拟真实、动态、变化的运动场景
- 要求学生能参加班级内较为正式的教学比赛

“不出汗体育课”成为历史

- 每节课应达到中高运动强度,班级所有学生平均心率原则上每分钟140-160次
- 每名学生每周至少进行3次体育锻炼,每次时长半小时到1小时之间

资料来源:新华社 制图:扈硕

图①:武警新疆总队某支队带兵干部华峰与预定新兵交流。

图②:安徽省马鞍山市雨山区区武部组织预定新兵集中训练。

图③:内蒙古呼和浩特市玉泉区五塔寺东街小学“趣味军事体育课”上,小学生参加“巧过独木桥”项目。

图④:2022年上半年安徽省合肥市某征兵体检现场。

徐彦华摄 刘元宝摄 许涛摄 董一波摄

