

# “运动是治愈心灵的良药”

## ——体育活动提升中小学生心理健康水平观察



5月25日,小学生在教练带领下学习木球。

浙江绍兴诸暨市湍浦镇中心学校依托村镇足球场、中医药文化体验中心等,开展足球、木球、五禽戏等特色项目,为体育教育注入活力。

新华社记者 郑明鸿 柯高阳

清晨,贵州省遵义市第十九中学校园内,初三级的学生以班为单位集合后,便开始跑步。围绕操场跑完两圈,他们才回到教室,开始一天的学习。

该校心理教师罗艳介绍,组织学生晨跑有两个目的,一是帮助学生在体育中考中取得好成绩,二是帮助学生合理释放学习压力,调整学习状况。

“现在体育中考已经结束,但我们每天还是会组织学生跑步,只要天气允许,早上、下午各一次。”她说。

记者采访了解到,举办丰富多彩的体育活动和号召学生参与体育运动,已成为一些中小学提升学生心理健康水平、促进学生快乐成长的主要举措之一。

在贵州省黔东南州兴仁市塘房小学,每逢课间或放学后,学校的运动场地瞬间被学生“抢占”。打篮球、打乒乓

球、打羽毛球、荡秋千……孩子们玩得亦不亦乐乎。

校长吴雄说,学校因地制宜修建了3块篮球场,每块篮球场旁都有收纳篮球用的铁皮柜,但从不上锁,学生课余时间可以随时取用,“为了丰富学生的校园生活,我们每个月都会举办各种体育比赛,期末还会举办学期总决赛”。

在重庆市万盛经开区,各中小学积极创新阳光体育大课间活动,由教师自

编自导的各种健身操和丰富多彩的体育活动深受学生喜爱。当地学校还通过体育课、课外活动等确保学生每天1小时的体育锻炼时间,强健学生体魄。

万盛经开区田家炳小学校长霍耀告诉记者,为促进孩子们的身心健康成长,增强学生参与体育运动的兴趣,学校将大课间活动分为准备活动、小学生广播体操或自编韵律操、自由活动环节和特色体育活动等4个部分。

该校学生李鑫说,大课间活动时间长、项目足、乐趣多,已经成为他们最期待的课程。

记者采访发现,一些学生在参与体育运动的过程中,提高了心理健康水平。

小徐(化名)就读于贵州某中学,有段时间,他状态非常不好,情绪十分低落,“感觉进入了人生的至暗时刻”。为走出低谷,他开始尝试跑步,每天晚上围着操场跑5圈。坚持一段时间后,他不仅走出了情绪低谷,还变得更加自律,学习成绩和身体素质都是提升了不少,并在校运会上获得了不错的名次。

塘房小学学生媛媛(化名)说:“我以前很内向,打篮球让我变开朗了”。

受访专家指出,人际关系、生活习惯和个人心理素质水平是心理健康的保护因素,饮食习惯越健康,运动频率越高,青少年抑郁水平越低。为此,应进一步发挥体育活动调节情绪、疏解压力作用,开开心心上好体育课。

国家三级心理咨询师陈绍武认为,参加体育运动可以帮助学生缓解学习压力、培养坚韧意志、促进人际交往,有助于树立积极向上的心态,提高心理调节能力。

“运动是治愈心灵的良药。”吴雄说。

# 上海红鹰全胜

## 夺得中国棒球联赛无锡站冠军

新华社南京5月25日电 有10支队伍参加的2023年中国棒球联赛25日在无锡市体育专业运动队管理中心结束了首站争夺,上海红鹰以九战全胜的佳绩夺冠。

在当日进行的最后一轮,也是第九轮的对垒中,上海红鹰以16:6大胜广东猎豹,从而以九战全胜战绩结束本站

比赛。全运会冠军江苏钜马以1:0小胜四川蛟龙,以8胜1负战绩排名第二,北京猛虎12:6击败山东蓝鲸,以7胜2负排名第三。

排名本次本站第四到第十的依次为山东蓝鲸(5胜4负)、广东猎豹(5胜4负)、天津雄狮(4胜5负)、四川蛟龙(4胜5负)、河南战狼(2胜7负)、河北

棒熊(1胜8负)、天津体院(0胜9负)。

今年的棒球联赛设无锡、成都和天津三个分站,10支参赛队在无锡站先进行单循环比赛,前八名队伍将转战成都、天津再进行两轮单循环比赛,总成绩分前两名的队伍将在天津总决赛通过三战两胜制比赛决出总冠军,共105场比赛。这样,位列无锡站第九和第十名

的河北棒熊和天津体院将无缘第二和第三站比赛。

这是有着22年历史的中国棒球联赛时隔三年重燃战火。今年联赛参赛队伍多达10支,追平了联赛之最,而且参赛选手平均年龄为历届最低。

此项联赛由国家体育总局手曲棒垒球运动管理中心和中国棒球协会主办。

# 马来西亚羽毛球大师赛八强诞生

新华社吉隆坡5月25日电(记者汪艺)马来西亚羽毛球大师赛25日在吉隆坡继续进行,各项目八强诞生,中国队女单、混双选手全部晋级。

混双比赛中,中国队冯彦哲/黄东萍以23:21和21:16战胜印度尼西亚组合德扬/维德佳佳,蒋振邦/魏雅欣16:21先失一局,但以21:13和21:14拿下后两局,击败印尼实力组合乔丹/梅拉蒂,成功晋级8强。

中国队男单选手翁泓阳两局直落,以21:19和21:15击败印度尼西亚选手金廷,另一名选手李诗沣以21:13、16:21、11:21不敌印度选手普兰诺伊,遗憾止步。

女单方面,中国队选手张艺曼在首局失利情况下,连扳两局,最终以16:21、21:15、21:18战胜韩国选手金佳恩。王祉怡以21:18和22:20险胜丹麦选手杰克逊菲德,韩悦以21:16和21:18战胜中国台北选手许玟琪。

不过,在男女双打方面,中国队选手均被淘汰。

# 国乒单打齐进八强

## 王楚钦/孙颖莎晋级混双决赛

新华社南非德班5月25日电(记者苏斌 谢江) 德班世乒赛25日决出单打八强,中国队五位男子选手和五位女子选手全部晋级。王楚钦/孙颖莎将与日本组合张本智和/早田希娜争夺混双冠军。

男单方面,王楚钦直落四局击败葡萄牙选手格拉尔多。前三局王楚钦完全占据主动,以11:4的相同比分连胜三局。第四局格拉尔多状态回升,一度手握局点,但王楚钦连得3分,以12:10逆转取胜。

樊振东4:0完胜德国华裔运动员邱党。樊振东认为,第一次和邱党交手,自己第一局遇到了一些困难,赢下之后在场上感觉越来越好,球也越来越释放。

梁靖崑4:2战胜斯洛文尼亚人约奇克,取得与对手三次交手的首场胜利。马龙直落四局淘汰韩国选手林钟勋。林高远4:1战胜中国台北选手林昀儒。

埃及选手阿萨尔4:0横扫克罗地亚人普卡晋级单打八强,男单八强另外两席归属日本选手张本智和与丹麦黑马林德。

女单赛场,陈幸同在与中国台北选手郑怡静的比赛中一度局分1:3落后,郑怡静还在第五局和第六局分别以10:9、10:8领先。但陈幸同化解了对手三个赛点,并在决胜局以11:7取胜。

陈幸同将与队友王曼昱争夺一个四强名额。前一日经历七局激战晋级的王曼昱当日在先丢一局的情况下,以4:1淘汰德国选手米特兰姆。王曼昱认为,一上来整个人还是非常紧张,出手非常小心,对方打得非常主动,丢掉一局是自己偏保



5月25日,樊振东/王楚钦(左)在比赛中庆祝得分。当日,在南非德班进行的2023年世界乒乓球锦标赛男子双打四分之一决赛中,中国组合樊振东/王楚钦以3比1战胜队友林高远/林诗栋,晋级四强。

新华社记者 王东震 摄

混双半决赛中,王楚钦/孙颖莎3:2险胜中国香港组合黄镇廷/杜凯琹。首次参加世乒赛的另一对国乒组合林诗栋/蒯曼1:3不敌张本智和/早田希娜,后者继续休斯敦世乒赛之后再与王楚钦/孙颖莎在决赛中相遇。

女双四分之一决赛中,陈梦/王艺迪3:0力克伊藤美诚/早田希娜,孙颖莎/王曼昱3:0战胜中国台北组合郑怡静/李昱亨。男双四分之一决赛上演了一场“国乒德比”,樊振东/王楚钦3:1击败林高远/林诗栋。

新华社杭州5月25日电(记者李夏亮)“韵味杭州”2023年全国花样游泳冠军赛25日在杭州奥体中心游泳馆拉开战幕,本届冠军赛增设了男子单人项目,集体项目里也允许有最多两名男子运动员加入。

当日进行了5个项目的比赛,北京队收获最大,夺得了集体技术自选、双人技术自选、混双技术自选和男子单人技术自选4个项目的头名。

在集体技术自选中,北京队以350.8604分夺冠,第二名是四川队,成绩是341.1625分,江苏队获得第三名,成绩是330.4896分。

在巴黎奥运会上,男选手将被允许参加花游集体项目较量,每队最多可以有两男选手。本届冠军赛也执行了新规则,16岁的小将杨顺诚是北京队8名选手中唯一的男选手。北京队队长张嘉雯表示:“因为我们男孩也是第一次上集体(项目),有时候节奏会不稳定,但我觉得男孩的加入能让我们的团队更有活力,让我们的训练中充满了欢乐,有时候会觉得很累的训练也变得轻松一些。”

杨顺诚今年表现抢眼,他在本月的花样游泳世界杯埃及站夺得了男子单人技术自选和自由自选两项冠军。杨顺诚当日还参加了男子单人技术自选和混双技术自选,他在男子单人技术自选中以242.1375分获得第一名,此项目只有两名选手参赛。杨顺诚在混双技术自选中和林彦君搭档,两人的难度总和、必做动作分和艺术印象分都是全场第一,最终以总分255.0250分夺冠。

林彦君和双胞胎姐妹林彦含搭档赢得了双人技术自选的冠军,总分是272.0874。四川队的戴诗意夺得了女子单人技术自选的冠军。

本届冠军赛是国内最高水平的花游赛事,也是世界泳联花游项目新规则推出后的首个全国性花游赛事,共有来自全国8支代表队的100余名运动员参赛。

# 北京队为首日最大赢家

## 全国花样游泳冠军赛开赛

# 全国中小学生武术赛事落幕

新华社北京5月25日电(记者周欣) 中国中学生体育协会消息,为期四天的全国中学生武术锦标赛暨小学生训练营于24日在湖南韶山市韶山学校体育馆落幕,共有来自全国114支中小学代表队的1000余名运动员同场竞技。

本次赛事分小学组、初中组和高组三个组别,设有拳术类、短器械类、长器械类等7大项。

在展示团体实力的集体项目中,北京市海淀区双榆树第一小学、西安市曲江第一小学、重庆市南岸区南坪实验小学创小学获得小学组前三名;重庆市第十一中学、长沙市长郡外国语实验中学和中国人民大学附属中学名列初中组前

三名;湖南省长沙麓山国际实验学校、西南大学附属中学和中国人民大学附属中学获得高中组前三名。

除了斩获小学组集体项目冠军,北京海淀双榆树第一小学参赛的16名同学还赢得15枚个人项目金牌、9枚银牌和4枚铜牌。带队的高菲老师介绍,“我们学校始终秉承‘强强壮之体,育生命之本’的教育理念,多年来积极推广体育素质教育和提升学生身心健康,特别是在校园中推动武术传统体育运动,促进学生体魄强健和全面发展。”

本次赛事由中国中学生体育协会主办,韶山市教育局承办,中国中学生体育协会武术分会协办。

# 环塔众车手突破“魔鬼赛段”

新华社乌鲁木齐5月25日电(记者马骥 孙哲) 25日,2023中国环塔(国际)拉力赛在新疆麦盖提县展开第四赛段(SS4)角逐,深入塔克拉玛干沙漠腹地的赛道给车手们带来巨大挑战。截至20时30分,当日清晨出发的95辆赛车仅有54辆完赛。

当日比赛仅有汽车组参赛,摩托车组继续休整。赛段全长385公里,连绵的沙丘之间隐藏着不少沙窝,行车稍有不慎就可能陷车。赛前,不少车手将该赛段称为“魔鬼赛段”。比赛中频频出现的陷车、坏车等状况,也证实了该赛段的难度名副其实。

北京汽车车队车手刘彦贵当天第二个抵达终点,而他遭遇了两次陷沙。刘彦贵说:“整个赛段有220公里左右

的沙漠,陷沙之后给轮胎放气,好在是出来了,后150公里跑得很痛快。”他的领航员陈峰表示,该赛段曾在2019年环塔拉力赛出现过,赛道线路较清晰,航向变化不大,除了一段高沙区域需停车给轮胎放气外,总体跑起来很顺利。

第40位发车的K-MAN(中国)·承德雷锋赛车队车手孙昊当日顺利完赛,这让2019年环塔因赛车故障错过“魔鬼赛段”的他颇感高兴。当天比赛中,他先后帮助多名遭遇陷入沙窝、燃油不足等状况的车手脱困。他说:“我们车队的名字就叫雷锋车队,虽然损失了一些时间,但能帮助别人我觉得很值得。”

26日,环塔拉力赛将展开第5赛段角逐,赛事营地也将转移至新疆和田市。



5月25日,中国女足队员在训练中。中国女足于5月17日至6月10日在上海东方绿舟体育训练基地集训,备战2023年国际足联女足世界杯、杭州亚运会和巴黎奥运会预选赛。新华社记者 丁汀 摄