

长跑测试：高校体育和大学生们的共同必答题

中青报·中青网记者 梁璇 实习生 薛宸

近日，中南财经政法大学部分学生通过网络平台呼吁，希望学校取消体测中的3000米项目，引发广泛关注。校方迅速作出回应，表示已关注到学生诉求，并将对此进行研究和讨论。

实际上，除该校外，清华大学、山东大学、同济大学等高校早已将3000米跑纳入体测项目，关于长跑在高校的存废问题也曾多次引起社会热议。面对“大学生不愿吃苦”的声音，多位学生表示，“我们不是反对体育锻炼，而是希望学校在制定评分标准时，能更多考虑学生的实际情况，提供多样化的运动选择”。

大众对“3000米跑”存废的讨论，本质上是在关注大学生的体质健康和精神状态。但这次站到“长跑”对面的“脆皮大学生”，却让高校体育面临的挑战浮出水面：如何在“尊重兴趣”与“不迎合兴趣”之间找到平衡，让学生从被动接受到主动锻炼。长跑测试，正是最好的题面。



清华大学举行校园马拉松活动。

受访者供图

是部分学生的主要顾虑。大二学生王楚铭表示，体育课成绩与其他专业课成绩一样纳入学期绩点，而绩点是否能获取推免资格、评优等机会的重要因素。

而对于一部分日常缺乏体育锻炼的学生，更担心的是：“我能否在规定时间内安全完赛？”据大一学生李华透露，最低成绩线男生组为19分30秒、女生组为22分钟，用时一旦超过，“就跟没跑一样，都是零分”。更重要的是，不少学生刚经历高三备考，完全没有养成运动习惯，“达到最低成绩线就已经很难了，尤其是女生”。

王楚铭记得，此前在体测800米跑后，部分女生会有身体不适的情况：“包括我自己在内都曾出现头晕、恶心、呕吐等状况，也有人扭伤过脚踝。”因此，当“3000米跑”成为考试项目时，也有学生担心运动损伤风险，“不敢跑”。

为了让运动循序渐进，学校在“课外体育锻炼打卡”要求学生每学期完成45次跑步，每次距离在2000米以上，配速要求为11分半以内，完成者也将获得相应分数。但从实际情况来看，能坚持跑下来且爱上长跑的学生仍是少数。

“希望学校能出一份问卷调查，包含对3000米跑接受程度、个人身体承受能力、对考核标准的建议等问题。”小月期待，学校在设置体育测试项目时能更广泛地听取学生意见，同时能给出更多运动选择，“我们不是反对体育锻炼，而是希望能找到更适合自己的运动方式”。

学校为何要出“非必考题”

按照教育部《国家学生体质健康标准》

准》，3000米跑确非“必考题”，但为何不不仅仅采用体测中惯用的男生1000米跑、女生800米跑，要增设3000米跑呢？

清华大学在近30年前就给出答案。20世纪90年代中后期，互联网和家用电脑开始普及，“学生用在电脑上的时间开始增加，体育锻炼的时间大幅减少”。清华大学体育部主任刘波对中青报·中青网记者介绍，加上当时学制从5年缩短为4年，学生的学业负担加重，恢复长跑传统就成为督促学生锻炼、提升身体素质的好办法。于是，从1998年起，男生3000米跑和女生1500米跑就成为清华学子共同的体育记忆。

但随着生活方式不断变化，青少年体质不断下降的警钟开始在跑道敲响。2012年11月，短短10天之内，接连发生4起青少年在中长跑运动中猝死事件，引起社会各界的关注。在种种担忧下，西安、南京、广东等地许多学校取消了女子3000米、男子5000米等中长跑项目。

“当时，我们也犹豫了。”刘波坦言，针对“是否取消3000米跑”学校多方征求意见，“大部分学生已经在校养成运动习惯，认为不用调整；校友更是强烈反对取消长跑，他们进入社会后，发现无论身体素质还是意志品质，自己是长跑的受益者。因此，希望前辈们也能从中获益。”在全国高校纷纷动摇时，这些反馈让清华下定决心，将男生3000米、女生1500米长跑测试延续至今，成为“无体育，不清华”的一部分。

但刘波强调，长跑测试必须与日常锻炼相结合，才能有效降低安全风险、提升运动效果，“如果不锻炼直接测试，确实存在安全隐患”。为此，清华

大学要求学生每周进行两次课外锻炼，其中一次必须是长跑，学校会记录学生的锻炼情况，并将其纳入体育课成绩的考核。同时，体育课上老师还会组织学生进行长跑训练，确保学生在测试前有足够的锻炼基础。

如果做到过程和结果相结合，在刘波看来，3000米跑或许比1000米、800米测试更安全，“距离短容易让学生存在‘临时冲刺就能完成’的侥幸心理，忽视锻炼，反而增加运动风险。但平常不训练，很难完成3000米跑，这种测试能更有效地督促学生养成锻炼习惯”。

“1000米、800米跑属于中距离跑，虽然距离较短，但对速度和耐力的要求都比较高。3000米跑属于长距离跑，主要考验跑者的有氧耐力和持久力，如果训练了一段时间，能掌握合理的配速和节奏，长跑更容易坚持。”中国田径协会路跑委员会委员、北京体育大学教授闫俊涛也表示，长跑更容易让运动成为学生生活的一部分，但要掌握好方法和分寸，以免适得其反。

“现在的学生从小在应试教育下成长，缺乏户外运动和体育锻炼的习惯。进入大学后，突然要求他们进行长跑测试，引发不适和抵触情绪也很正常。”闫俊涛对中青报·中青网记者表示，长跑测试的初衷是好的，旨在提高学生的身体素质，但如何科学引导学生参与锻炼、逐步提高体能、培养体育兴趣，是高校体育教育面临的重要课题，“不同学生的体质和运动能力差异很大，学校应根据学生的实际情况，制定梯度的评价标准，而不是‘一刀切’”。

尊重兴趣又不能迎合兴趣

清华统计数据表示，尽管该校男生3000米跑、女生1500米跑和男生引体向上等成绩均高于全国平均水平，“但与20多年前相比，清华男生的3000米跑平均成绩仍有所下降”。刘波在中窥见学生的体质健康水平总体呈下降趋势，“更加凸显了体育教育工作的重要性与紧迫性”。

在刘波看来，学生体质下降的原因复杂，既有生活方式改变的影响，也与中小学体育教育部分缺失有关，“中小学阶段是学生身体素质发展的关键时期，但当前的应试教育体制下，许多教育的效果并不理想”。他表示，许多学生进入大学时，已经错过了学习运动技能和养成锻炼习惯的最佳时机，因此，大学体育课在某种程度上像在“补课”，帮助学生弥补中小学阶段的不足。

面对学生体质下降和体育兴趣不足

的挑战，刘波认为，高校体育教育需要在坚持传统的同时，不断创新。例如，清华大学近年来开设了冰球、滑冰、匹克球等新兴体育项目，吸引了大量学生参与，“我们要根据学生的兴趣变化，提供更多元化的体育项目，激发学生的锻炼热情”。

然而，刘波也强调，高校体育教育不能完全迎合学生的兴趣，“教育本身带有一定的强制性，学校有责任引导学生掌握必要的技能、塑造良好的品质”。他透露，虽然学生体质有所下降，但学校长跑测试达标标准自制定起从未下调，以男生3000米跑为例，满分为12分20秒、及格线为14分40秒、最低标准为18分20秒，“但去年新增了规定，只要课上按要求练习，并在测试时坚持跑完，也能得到一分，为了鼓励学生坚持”。

“如果因为学生体质下降就降低标准，反而会让失去学生的动力。”刘波表示，尽管平均成绩有所下降，但仍有相当一部分学生能够达到满分标准，超过一半的学生能够及格，“把标准放在那儿，就是为了跟学生表明态度，希望他们能有努力的目标和方向”。他坦言，在长跑中收获的成长也许当下不会显现，但在未来的工作和生活中将会发挥作用，“高校体育教育不仅是为了提高学生的身体素质，更是为了培养他们的健康生活方式和终身体育习惯”。

想让学生从被动接受到主动参与，闫俊涛认为，关键要帮他们打消顾虑、创造环境。他建议，高校应在学生入学时就行运动风险筛查和运动能力测试，帮助学生了解自身的身体状况和运动风险，这一举措不仅能够确保学生在参与体育活动时的安全性，还能为他们提供个性化的运动建议。

“跑步并非唯一的选择，骑自行车、游泳等项目同样能达到锻炼效果。”闫俊涛表示，即便看似“枯燥”的跑步，也有全新的打开方式，例如，北京体育大学计划通过组织跑步社团和趣味跑步活动吸引学生参与，“每天晚上，学校田径场可以开设不同主题的跑步活动，播放专属的背景音乐，今天周杰伦，明天五月天，社团活动不要求成绩，学生可以慢跑、慢跑，甚至只是来感受氛围，先‘主动’动起来”。这种低门槛的参与方式能够让学生逐渐体验到运动的乐趣，进而主动挑战更高的运动强度。

除了日常的体育活动，闫俊涛认为，高校应借鉴社会赛事的成功经验，组织更多趣味化的校内、校外赛事，激发学生的运动热情，甚至与当下火热的路跑赛事相结合，加强高校与官方协会、社会跑团、赛事组织方合作，共同推动学生参与运动。

（文中学生均为化名）

本报北京3月24日电

『大莲花』映衬中国红 国足算天算地不如算自己

3月24日正午，杭州气温升至30℃，滨江区“大莲花”球场周围，已经可以见到身穿红色国足球衣的球迷身影，杭州市民表示连日来营造主场气氛的大型“中国红”灯光秀足够吸睛——3月25日19时，国足将在这里迎来2026美加墨世界杯亚洲区预选赛18强赛小组赛第8轮赛事，对手为澳大利亚队。目前本组日本队7轮19分提前出线，成为东道主球队外第一支进军世界杯的球队，澳大利亚队10分位列小组第二、沙特队9分排小组第三，印尼队、巴林队、国足同积6分因净胜球不同分列第四、五、六位。

算上因客队球迷区域缩减而增售给主队球迷的球票，本场比赛球票发售接近6.8万张，这意味着这场世界杯预选赛将创造国内足球赛事现场观众人数新纪录，此前纪录为2012年10月中超焦点战江苏舜天对阵广州恒大时南京奥体中心的65769名现场观众。据杭州当地媒体报道，有将近60%的球票为非浙江本省观众所购。不难判断的是，3月25日，来自全国各地的球迷将在杭州完成国内足球最大规模聚会，对于赛区而言，扩大足球文化传播范围、为全国观众创造最佳观赛体验，比单纯一场比赛的胜负结果更有意义。

3月23日傍晚，“大莲花”场内继续比赛全流程彩排，国足在“大莲花”外场的训练没有安排球员接受采访，印证了球队对于本场比赛的谨慎态度。由于多名客战沙特的首发球员或因伤病或因停赛无法在中澳之战出场，主教练伊万科维奇需要排出一名18强赛以来的全新阵容“争取在对手身上拿分”。火线入籍的归化球员塞尔吉尼奥进入大名单，训练前挥手向场边媒体记者致意，表情轻松，他的夫人同日在社交媒体上贴出带女儿游逛杭州的温馨图片，更可见全家放松心情。

以欣赏比赛、为国足加油宽松心态营造主场氛围，方有助于国足“放手一搏”。审时度势、随机应变与认准目标、坚定信念并不矛盾，尤其在国足并不稳定具备亚洲前8名实力的前提下：由36强赛侥幸晋级18强赛后，根据分组形势放弃不切实际幻想、力争以小组第四名成绩进入附加赛，无疑是最为现实目标。小组赛进入收官阶段复盘，球迷更会发现“力争小组第四”目标确实符合国足实力定位，7场小组赛期间的任何动摇与调整，亦无法摆脱“上限为小组第四”这一常规轨道，哪怕其中一两场比赛出现所谓“遗憾”结果。执教国足的伊万科维奇教练组，更不应受外界干扰影响，以保证球队在完整18强赛期间的稳定输出。

2024年9月5日，国足18强赛首战客场0:7不敌日本队，球队整体处于“懵圈”状态。9月10日次轮在大连梭鱼湾主场，国足1:2遭沙特队绝杀，伊万科维奇的排兵布阵与临场调度饱受质疑。到10月10日客场1:3负于澳大利亚队，国足3连败开局，哀叹之声不绝于耳。但小组6支球队、日本、澳大利亚、沙特3队本就是世界杯常客，亦非国足“力争小组第四”直接竞争对手，国足连败开局合情合理。到10月15日在青岛青春足球场2:1力克印尼队全取3分，再综合小组其余赛程，国足不再惧怕“提前出局”，而11月14日在里法客场1:0绝杀巴林队，国足积分“翻倍”，即便11月19日回厦门白鹭主场1:1输给日本队，但半场6分确实有“力争小组第四”的可能。

因此国足上周客战沙特队之前，舆论热度大涨，甚至有“争取小组第二直接出线”论调在网络传播，着实令人咋舌。在利雅得客场，国足只有招架之功全无还手之力，最终0:1小负已是理想结果，到此番在杭州“大莲花”迎战澳大利亚队，球队赛前又进入“谨慎低调”循环模式。

事实上对战澳大利亚队谈何压力，哪怕主场作战，排除杂念正常发挥便是胜利。国足“小组第四”两场生死战都在6月，一是6月5日客场挑战印尼队，二是6月10日主场迎战巴林队，这是18强赛最后两战，更是决定能否进入附加赛的生死战。本组国足、印尼队、巴林队互为竞争对手，相互之间战绩才是确定小组排名的决定性因素，至少在现阶段，国足这一指标还领先对手。

3月24日上午，亚足联确认本场比赛裁判组信息，伊朗裁判组执法中澳之战（1名主裁、两名边裁、1名第四官员），两名视频助理裁判员来自韩国——国足主场难度不减，与其算天算地算他人，不如仔细计算自己手中的牌，以最大限度备战计划应对场上复杂局面：目前可以确定的是，李磊、谢文能、张玉宁、韦世豪4大主力均已身背1张黄牌，本场比赛一旦再吃黄牌，就会无缘客场挑战印尼队的生死战，对伊万科维奇而言，这场比赛，不但考验他的战术思路，更考验他的战略胆识。

本报杭州3月24日电



3月22日晚，杭州钱江新城上演灯光秀，为中国足球队加油。3月25日晚，国足将在“大莲花”迎战澳大利亚队。

视觉中国供图

17岁游泳小将张展硕有个奥运大梦想

中青报·中青网记者 慈鑫

3月23日晚，2025年全国春季游泳锦标赛在青岛落幕，还有一个多月才满18岁的小将张展硕又一次成为赛场上的大赢家——他在参加的6个项目中共夺得4个项目的金牌，分别来自男子1500米自由泳、男子200米蝶泳、男子200米个人混合泳和400米个人混合泳。

张展硕的夺金项目既包括最长距离的自由泳，也包括两项个人混合泳，还有一项难度较大的200米蝶泳。其中男子1500米自由泳、200米蝶泳、400米个人混合泳因为对运动员的体力消耗极大，比赛过程最为艰苦，被称为“魔鬼三件套”，极少有运动员在一次比赛中同时挑战这3个项目。张展硕这次不仅向“魔鬼三件套”发起挑战，而且3项全部夺冠。

自从2023年在全国首届学青会上横空出世以来，小将张展硕就成为中国泳坛最为闪亮的一颗希望之星。此次在全国春季游泳锦标赛上成功挑战“魔鬼三件套”，张展硕再次展现出他的综合能力和发展潜力。3月23日晚，在拿

下男子400米个人混合泳冠军，结束了本次全国春季游泳锦标赛的全部赛程之后，张展硕并没有对自己的成绩表现出太多惊喜。在赛后接受记者采访时，他只是平静地表示，“含金量不是很高，其实对这个成绩自己没怎么往心里去”。

主攻男子中长距离自由泳项目的张展硕，此次在全国春季游泳锦标赛男子1500米自由泳比赛中以14分54秒06的成绩，首次游进15分以内，这个成绩可以排进中国男子1500米自由泳项目的历史前四。比赛的最后阶段，只见身形修长、皮肤黝黑的张展硕在泳池中将其他选手远远甩在身后，最终的成绩也是断崖式领先。不过，志存高远的张展硕显然不会满足于夺得全国冠军。

张展硕的教练金浩在接受中青报·中青网记者专访时表示，“张展硕的目标一定是奥运冠军”。对标巴黎奥运会男子1500米自由泳冠军美国选手罗伯特·芬克14分30秒67的成绩，让张展硕看到了努力的方向，他说，“还是要通过这次比赛看到自己的不足，要让自己在后面的训练中更加有针对性”。张展硕再次展现出他的综合能力和发展潜力。3月23日晚，在拿

在教练金浩看来，身高臂长的张展

硕确实是有游泳天赋的，但更重要的是这个少年成名的小将心中有梦想。“你的身体条件再优秀，如果没有一个强大的大脑，也很难在游泳道路上走得更远。”金浩说，“展硕有一颗大心脏，他知道他的梦想在哪，他需要付出怎样的努力去实现梦想。我觉得他最大的优势就在于他有目标、有梦想”。

从6岁开始学习游泳，到12岁入选山东省游泳队，张展硕从小就展现出了他在游泳方面的天赋。当说到张展硕什么时候真正有了梦想时，在金浩看来应该是在2021年至2022年冬训的那几个月。“2021年秋天，展硕随山东游泳队参加了当时在陕西举行的第十四届全运会。之后的那个冬训，展硕就表现出了对自己的高要求。整个冬训期间，他没有请过一次假，也没有生过一次病，当时全队只有他在整个冬训期间没有落下一节课。就从那次冬训我发现，展硕肯定是心里有了目标，并开始向着这个目标努力”。

那一年，张展硕刚刚14岁。源自梦想的力量帮助少年张展硕加速成长。2023年，张展硕在全国首届学青会上夺得5金，一鸣惊人。2024年2月的多哈游泳世锦赛，当时还不满17岁

的张展硕作为中国队的接力成员，与队友分别拿下男子4×100米自由泳接力和4×200米自由泳接力两枚金牌，成为中国游泳队最年轻的世界冠军。不过，在2024年巴黎奥运会上，张展硕参加的男子400米自由泳、800米自由泳和男子400米个人混合泳均未晋级决赛，未能继续带来惊喜。但在这在金浩看来实属正常，“巴黎奥运会对于张展硕来说，就是去体验、感受的一届奥运会，对他原本也没有成绩上的要求”。金浩说，“作为一名年轻运动员，张展硕还在成长，他也需要一个自然成长的过程，我们不能拔苗助长。我们对他的期待是2028洛杉矶奥运会，他到那个时候肯定是奥运冠军。但如果等到2028年的时候，张展硕才第一次参加奥运会，很可能会因为缺乏奥运会的经验而太过新奇、兴奋，可能无法专注于比赛。所以，参加2024年巴黎奥运会，对于张展硕来说是一次非常重要的体验”。

尽管教练对张展硕的巴黎奥运之行没有要求，但张展硕自己是有想法的。金浩说，“展硕跟我说过，他很有希望在男子400米自由泳的比赛中晋级决赛，包括在其他一些参赛项目上取得更



3月23日，青岛，2025年全国春季游泳锦标赛，张展硕在男子400米个人混合泳比赛中。

视觉中国供图

好的成绩，但最后没有达成。我觉得这不是坏事，这种经历有助于他以更强的动力向着自己的目标前进。”

就像巴黎奥运会对于张展硕来说是一次历练一样，本次全国春季游泳锦标赛，尝试挑战“魔鬼三件套”也是对张展硕的一次锻炼。他坦言，“比赛的最后一两天确实感到有点困难，这也让自己看到了不足”。

从2012年伦敦奥运会孙杨为中国首次夺得男子游泳奥运金牌以来，中国男子游泳不断涌现新人，过去两年，覃海洋在男子蛙泳、潘展乐在男子短距离自由泳项目上都连续创造让世界震惊的优异成绩。作为中国泳坛挑战山西男篮的比赛中，广厦男篮中锋许钟豪因恶意击打山西男篮球员张宁，被处以3万元的罚款。这不是许钟豪第一次因恶意伤人动作被处罚。当然，还有亟待提升的中国裁判员的执法水平。日前，中国篮协宣布，本赛季WCBA半决赛和决赛，将有外籍裁判员执法。同时，中国篮协也计划，即将结束常规赛所有比赛的CBA联赛，也将邀请外籍裁判执法季后赛，进一步学习了解国际执裁理念和标准，全面与国际接轨。

本报青岛3月24日电

年轻人在中国篮球名人堂感受传承的力量

中青报·中青网记者 杨虬

“公生明，廉生威”，当93岁高龄，首位以裁判员身份入选中国篮球名人堂的郭玉佩先生铿锵有力地說出这句话时，现场爆发出热烈的掌声。

“没有肌肉碰撞的声音，那就不叫训练。”杰出教练员马清盛的儿子马越回忆当年在八一体工大队训练场上的情形时，坐在台下的张斌、匡鲁彬等八一男篮名宿们的思绪，似乎也回到了那个光辉岁月。

“只要我们在场上，韩国队就得绕着我们走。”杰出运动员巩晓彬还是那般洒脱，他随后补充道，“日本队也是”。3月23日，2024年中国篮球名人

堂入堂仪式在春日里的清华大学举行，李汉亭、吴成章、李震中、黄烈、郭玉佩、马清盛、杨洁、苗立杰、巩晓彬等9位中国篮球史上的杰出人物，接过象征荣誉的徽章，他们的事迹与精神就此铭刻于中国篮球的史册中。

自1895年篮球运动由天津传入中国，这项运动在中国大地上已走过了129个春秋。为了系统性梳理这段波澜壮阔的历史，中国篮球名人堂通过“杰出运动员”“杰出教练员”“杰出裁判员”“中国篮球先行者”四大类别，将不同历史时期的代表性人物纳入其中。

尊重历史、传承精神是名人堂设立的意义所在，也是当下中国篮球重新崛起所急需的力量源泉。81岁的中国篮球名宿吴忻水指

替父亲、101岁高龄的吴成章领取名人堂徽章时，讲述了1948年父亲和队友们为参加伦敦奥运会，辗转多国“走穴”，边表演边筹措路费的故事。

杰出运动员苗立杰回顾自己辉煌的篮球生涯之际，也分享了如何从1999年亚锦赛的巨大挫折中，经过魔鬼式的训练，一步步助力中国女篮重回高峰的奋斗历程。她还告诫后辈，除了要刻苦训练，还要努力提升自己的篮球智商，相信自己的队友，“2005年我去到WNBA萨克拉门托君主队，在那里我开始真正享受篮球，以前只有得分才高兴，但后来挡拆、助攻，都能让我乐在其中。和得分相比，助攻让我更好地理解了解了篮球运动，只有跳出被胜负左右的执念，才能走得更远”。

现在，中国篮协各级国家队、俱乐部球队、甚至学校校队，运动员的天赋都不差，也都有不错的后勤保障，眼界、视野更加开阔，出国训练、比赛、拉练简直就是家常便饭。但可能就是因为缺少了老一代运动员刻苦训练的精神，再加上现在外界的各种影响，中国男篮，中国女篮已经连续两届无缘奥运会，中国女篮也在巴黎奥运会上遭遇“滑铁卢”。

中国篮协主席郭振明在中国篮球名人堂活动期间就指出，“目前，篮球领域思想作风存在一些亟待解决的问题，例如，存在重商业价值、轻社会价值，重个人利益、轻集体利益等急功近利的思想。部分篮球从业者使命感、责任感、荣誉感不强，将个人利益、局部利