

体育非他，养乎吾生，乐乎吾心

毛泽东 100 多年前的这些真知灼见，于今天不仅不过时，而且极有现实针对性。

在大力加强学校体育建设达成共识的今天，如何提高学生的兴趣，让他们从体育中找到快乐，某种程度上比考试指挥棒更为重要，意义更加深远。

刘颖余

“生而强者不必自喜也，生而弱者不必自悲也。吾生而弱乎，或者天之诱我以至于强，未可知也”——毛泽东同志于 1917 年 4 月在《新青年》杂志上发表的《体育之研究》部分内容，进入今年全国 I 卷高考作文题目，迅即登上热搜，引起广泛社会反响。

高考作文的命题有着显著的时代特点，常常反映着一个时代的需求。毛泽东一个世纪前的旧文，能和今天的高考结缘，

或许也能从一个侧面证明：体育已进入我们每个人的日常生活。

毛泽东有名言云：“你要知道梨子的滋味，你就得亲口吃一吃。”我们要想了解《体育之研究》的精髓和现实指导意义，最好的办法也是去通读原文，“亲口吃一吃”，而决不能满足于大家流传的只言片语。

那么，《体育之研究》到底研究了什么？它研究了体育的位置、功效，分析了当时体育的流弊、不好运动的主要原因，以及体育运动的方法和注意事项。

有关体育的位置，《体育之研究》态度鲜明，“善其身无过于体育。体育于吾人实占第一之位置，体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”

在分析体育和德育、智育的关系时，毛泽东明确表示，“体育一道、配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”“体者，为知识之载而道德之寓者也，其载知识也如车，其寓道德也如舍。体者，载知识之车而寓道德之舍也。”

他认为，“学有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”只有把体育放到重要的位

置，才算找到教育的真正要义。

有关体育的功效，人们可能了解较多。“欲文明其精神，先自野蛮其体魄”这句话，被引用得最为广泛。“体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志。”这和当代人对于体育价值和功能的认识，完全契合。

不仅如此，《体育之研究》还指出，“筋骨者，吾人之身；知识，感情，意志者，吾人之心。身心皆适，是谓俱泰。故夫体育非他，养乎吾生、乐乎吾心而已。”这和现代奥林匹克精神同样不谋而合——1961 年生效的《奥林匹克宪章》明确表示，“奥林匹克主义是将身心和精神方面的各种品质，均衡地结合起来并使之得到提高的一种人生哲学。”

至于“前此体育之弊”，毛泽东的看法也非常精辟，独具慧眼，“故愚观现今之体育，率多有形式而无实质。非不有体操课程也，非不有体操教员也，然而受体操之益者少，非徒无益，又有害焉。”一言以蔽之，形式主义于事无补，“故讲体育必自自动始。”

而如何做到“自动”？《体育之研究》开出的药方是，快乐与兴味。“运动而有恒，第一能

生兴味。第二能生快乐。”“兴味者运动之始，快乐者运动之终；兴味生于进行，快乐生于结果。”

毛泽东 100 多年前的这些真知灼见，于今天不仅不过时，而且极有现实针对性。在大力加强学校体育建设达成共识的今天，如何提高学生的兴趣，让他们从体育中找到快乐，某种程度上比考试指挥棒更为重要，意义更加深远。

在《体育之研究》中，毛泽东还分析了“不好运动之原因”，盖有四焉：“一则无自觉心也；一则积习难返也；一则提倡不力也；一则学者以运动为可羞也。第一与第四属于主观，改之在己；第二与第三属于客观，改之在人。君子求己，在人者听之可矣。”

这些因素中，有的今日已有很大改观，有的则依然存在，甚或变本加厉。比如电子产品的泛滥，既是客观掣肘，也是主观诱因，实为体育运动之大敌。

限于篇幅，《体育之研究》中有关运动注意事项和方法，就不再赘述。

概而言之，一个世纪以前，毛泽东能以如此郑重、严肃的态度来研究体育，并贡献那么多精辟而深邃的思想，殊为难得，实在值得今人仔细研读并深长思之。

“养乎吾生、乐乎吾心”，愿我们每个人都找到体育的乐趣，让体育早日回到社会中应有的位置，成为这个时代的最强音符。

G 声音



拦网

6 月 14 日，中国队球员丁霞（中）、袁心玥（右）在比赛中拦网。当日，在意大利米尼举行的 2021 年世界女排联赛预赛中，中国队以 3 比 0 战胜意大利队。

新华社发

G 体谈

艰难揭幕

北京时间 6 月 14 日，2021 年美洲杯足球赛正式打响。东道主巴西队在主场以 3 比 0 战胜委内瑞拉队，内马尔、马尔基尼奥斯与巴尔博萨为桑巴军团建功。另一场比赛中，哥伦比亚队一球力克厄瓜多尔队。

点评：受到疫情影响，本届美洲杯两度易地，最终才勉强落户巴西，却在揭幕前遭遇巴西队员一度酝酿退赛的尴尬。最终艰难揭幕的美洲杯，对于南美足联和南美足联而言都是最好的结果。但南美足联也需要对美洲杯的举办和组织进行重新考量，不能让这项百年大赛逐渐沦为“鸡肋”。

创造历史

北京时间 6 月 14 日凌晨，本届欧洲杯 C 组首轮比赛在布加勒斯特国家竞技场打响，奥地利队 3 比 1 击败首度参加欧洲杯正赛的北马其顿队，取得开门红。其中，为奥地利队打进第 2 球的格雷戈里奇迎来里程碑时刻，他打进的这一球，是欧洲杯历史上第 700 球。

点评：创办于 1960 年的欧洲杯，经过多年发展，已成为世界足坛与世界杯齐名的两大赛事之一。在欧洲杯历史上灿若星河的众多球星中，名气不大的格雷戈里奇很难进入巨星行列，但这并不妨碍他用进球创造历史。只要努力就可能有所收获，这或许正是足球运动最大的魅力所在。

真诚祝福

本届欧洲杯开赛几天来，在比赛中突然晕厥倒地被紧急送医的丹麦球星埃里克森，一直牵动人心。同是足球人，中国男足通过官方微博为埃里克森送上祝福：“生命可贵，足球无界，愿丹麦国家男子足球队队员埃里克森早日康复，加油 Chris！”

点评：“足球无关生死，但生死永远高于足球。”从埃里克森倒在足球场上的那一刻开始，世界足坛就展现出了足球在胜负之外更温情更博爱更温暖的一面。因身体意外倒在赛场的埃里克森是不幸的，但队友的关爱，对手的祝福，球迷的掌声和来自整个足坛的新愿，又让埃里克森再次被幸运和幸福紧紧拥抱。从这个意义上看，足球包含了人类世界的一切情感。

尘埃落定

国际奥委会日前宣布，东京奥运会的参赛名额已有 76% 约 8500 人得以确定。由于 20% 的名额将由网球、高尔夫等世界排名决定，通过奥运预选赛争夺的名额只剩下 4%。预计奥运参赛名额将在 6 月 29 日前全部确定。

点评：受到疫情影响，东京奥运会参赛名额的确定可谓一波三折。经历多个项目奥运资格赛一再搁浅甚至是取消的“磨难”后，国际奥委会和各单项体育联合会为奥运名额的最终确定制定了多个方案。本月底之前，东京奥运会将会为来自世界各地的参赛选手吹响“集结号”。

整合

广东女重卫冕全国击剑锦标赛团体冠军

据新华社南京 6 月 14 日电（记者王浩宇 董意行）全国击剑锦标赛暨十四运会预赛第二站 14 日上演“一剑封喉”的好戏，广东女重队凭借朱明叶在“决一剑”中的制胜一击战胜劲敌江苏队，蝉联女重团体冠军。

主场作战的江苏队在决赛中先声夺人，第二局过后以 9:5 领先，但广东队吴采遥随后将比分追成 9:9 平，双方一直僵持至最后一局，分别派上许安琪和朱明叶两位国家队选手。两人一番交战难分上下，比赛进入一分钟的“决一剑”，手握主动权的朱明叶最终笑到了最后，助广东以 23:22 胜出。

诺丁汉网球赛决赛张帅不敌孔塔

据新华社伦敦 6 月 13 日电（记者张薇）中国选手张帅 13 日未能在诺丁汉网球公开赛女单决赛中延续胜利脚步，以 2:6、1:6 不敌英国头号女单孔塔后无缘个人职业生涯第三冠。

32 岁的张帅此番以 4 号种子身份出战，连赢 4 场后第一次在草地赛事中打进决赛，其中四分之一决赛她逆转战胜了法国的 7 号种子梅拉德诺维奇。



6 月 14 日，在埃及首都开罗，埃及龙舟文化体验基地的龙舟队在尼罗河上进行龙舟竞赛。当日，埃及龙舟文化体验基地在埃及首都开罗举办龙舟竞赛活动，庆祝中国传统节日端午节。

新华社记者 隋先凯 摄

法网女单冠军连续 6 年迎新，男单新生代球员冲击力十足

网球“后巨头时代”呼之欲出

本报记者 刘兵

北京时间 6 月 14 日凌晨，2021 法国网球公开赛结束男单决赛。赛会头号种子德约科维奇在先丢 2 盘的情况下连扳 3 盘，逆转战胜赛会 5 号种子、希腊小将齐齐帕斯，拿到个人第 2 个法网男单冠军。这也是他的第 19 个大满贯冠军。

从最近的赛事成绩来看，目前的男单仍未完全结束德约科维奇、纳达尔和费德勒的“三巨头”统治，但年龄均在 34 岁以上的三人多少已力不从心——费德勒早早退赛，纳达尔止步半决赛，德约的夺冠表现也很难重现昔日强势。

2019 年以来，梅德韦杰夫、蒂姆、小兹维列夫、齐齐帕斯等新生代球员冲击力十足。本次法网半决赛中，齐齐帕斯淘汰了小兹维列夫；在决赛中，齐齐帕斯虽然最终功亏一篑，但已充分证明了不俗实力。

另外，1996 年出生的梅德韦杰夫虽然止步 8 强，但他依然是近年来表现最出色的 90 后男单选手之一。

去年 11 月，梅德韦杰夫先是夺得巴黎大师赛冠军，随后又在 ATP 年终总决赛中连克世界前三德约科维奇、纳达尔和蒂姆夺冠。今年 2 月，梅德韦杰夫又帮助俄罗斯夺得 ATP 杯冠军，且在澳网打进职业生涯第二个大满贯决赛。

相比男单“巨头”的欲走还留，世界女子网坛已完全进入“群芳争艳”的局面。

在本届法网女单决赛中，捷克选手克雷吉茨科娃击败俄罗斯选手帕芙柳琴科娃折桂。克雷吉茨科娃和帕芙柳琴科娃都被

认为是本届法网的“黑马”。她们两人之前从未杀入过大满贯女单四强，克雷吉茨科娃甚至之前从未进入过大满贯女单八强。

克雷吉茨科娃现年 25 岁，目前世界排名第 33 位，以非种子选手身份闯入决赛。而帕芙柳琴科娃世界排名第 32 位，是赛会第 31 号种子选手。

联想到去年非种子选手斯维亚特克夺得法网女单冠军，连续两年法网的女单冠军都被非种子选手取得。如果把视线拉的更远，这已是法网连续第六年迎来新人冠军。

自 2016 年至今，从穆古鲁扎、奥斯塔彭科、哈勒普、巴蒂、斯瓦泰克，到今年的克雷吉茨科娃，都是在罗兰加洛斯拿到职业生涯首个大满贯冠军。有分析认为，法网女单赛场连续多年产生新冠军，表明女网在小威廉姆斯走下王座之后，还没有一位具备绝对实力的选手诞生。

去年以来，由于疫情导致赛季停摆、部分赛事活动被取消，国际网坛的格局也在悄然发生变化。男单“三巨头”受到后起之秀发起的强势挑战，女单“黑马”接连杀出，国际网坛“后巨头时代”呼之欲出。

不过，中国球员近年来在网坛的表现并不理想。今年法网女单赛场，中国选手郑赛赛和王蔷双双止步次轮。李娜退役后，中国女网缺乏明星球员的引领，人才储备上也显现不足。

有评论认为，由于目前在网坛女单项目上暂无绝对统治力的球员，中国球员应在此机遇期尽快提升实力，抓住机会走出低谷，争取培养出新的“黑马”。



肯尼亚举办武术巡回赛

6 月 13 日，一名参赛选手在赛前热身。当日，由肯尼亚武术协会主办的肯尼亚武术巡回赛在基安布社区大厅举办，共有来自 7 家武术俱乐部的 59 名选手参赛。

新华社记者 龙雷 摄

多项世界纪录告破，赛季最佳成绩频现，中国军团状态提升

世界田坛缘何佳绩不断

项目可谓惊喜不断。

北京时间 6 月 7 日，荷兰名将哈桑在亨格洛国际田径赛中以 29 分 06 秒 82 打破女子万米世界纪录，并一举将原纪录提升了近 11 秒。

然而，哈桑打破世界纪录的兴奋还未持续 48 小时，北京时间 6 月 9 日，埃塞俄比亚名将、女子 5000 米世界纪录保持者吉迪就在国内田径选拔赛中以 29 分 01 秒 03 夺冠，并打破哈桑刚刚创下的世界纪录。女子万米世界纪录在 48 小时内两次被刷新，令世界田坛侧目。

世界田坛的惊喜还在继续。北京时间 6 月 11 日，在钻石联赛佛罗伦萨站男子 5000 米比赛中，20 岁的挪威中长跑天才英格布里格森以 12 分 48 秒 45 的成绩夺冠，刷新了欧洲男子 5000 米纪录。而他在比赛中所击败的，正是世界纪录保持者切普特盖。

除了径赛突破不断，国际赛场的田赛项目也不遑多让。

北京时间 5 月 27 日，在希腊雅典进行的卡利地亚国际田径邀请赛男子跳远比赛中，23 岁希腊新星滕托格鲁以 8 米 60 夺冠，排名欧洲历史第 3 位，同时刷新美国选手哈里森创造的 8 米 44 的今年世界最佳成绩。

北京时间 6 月 6 日，瑞典名将杜普兰蒂斯在世界田联洲际巡回赛亨格洛站男子撑竿跳高决赛中，以 6 米 10 夺冠并刷新本赛季该项目世界最佳。

回到国内赛场，中国田径军团在近期的一系列赛事中同样表现出上升势头。

在刚刚落幕的全国田径冠军赛暨奥运会选拔赛中，除了取得赛季世界最佳成绩的立立蛟，名将苏炳添在男子百米决赛中以 9.98 秒夺冠，职业生涯第七次破 10，也是奥运赛季的第二次破 10；谢震业冒雨出战 200 米决赛，20 秒 57 的成绩可圈可点；女子 800 米名将王春雨则以 1 分 59 秒 42 的成绩，为中国田径首度取得该项目的奥运席位……

系统训练成秘诀

除了上述已被打破的纪录或是赛季最佳成绩，以往很多看似很难被撼动的田径世界纪录，在一名名将尤其是 90 后新星的集体崛起中，正受到强烈冲击。

对于近期国内外田径赛场不断出现的好成绩，业内人士在接受采访时，不约而同地提到一个观点，那就是科学系统的训练功不可没。

世界田联近日在官网撰文称：“系统训练令田径选手收获颇丰。”这篇文章指出，由于受到疫情影响，近两个赛季的国际田径赛事被大幅压缩，客观上给了选手们更多系统训练的时间，有利于他们补强短板，增加实力。

中国田协相关负责人在接受采访时坦承，中国田径队近来能取得一些成绩和突破，与东京奥运周期内中国田径的备战工作



6 月 13 日，河北队选手巩立蛟在比赛中庆祝。当日，在浙江省绍兴市上虞体育场举行的 2021 年全国田径冠军赛暨奥运会选拔赛女子铅球决赛中，巩立蛟以 20 米 31 的成绩夺得冠军。

新华社记者 李一博 摄

本报记者 李元浩

“这个成绩给我带来了信心，我觉得自己能在东京突破个人最好成绩。”6 月 13 日，在浙江上虞进行的 2021 年全国田径冠军赛暨奥运会选拔赛上以 20.31 米夺冠，并创下今年女子铅球世界最好成绩之后，名将巩立蛟对于东京奥运会充满信心。

近半个月以来，包括巩立蛟在内的世界田坛一众好手表现出不俗状态，在一系列国际国内赛事中频频创造佳绩。可以预见，随着东京奥运会日益临近，各路田径悍将的竞争将更趋激烈。

田径赛场多佳绩

随着欧美地区疫情趋缓，近一个月以来，国际田径赛事密集举行。这给蛰伏许久的田径好手们创造了更多展示实力的舞台。综观近期取得突破的田径赛事，中长跑