

“1分钟50个俯卧撑”过关，没那么简单

——访千名学生挑战幕后“操盘者”邢世佳



邢世佳

“学生没有分数，过不了今天的高考；但孩子只有分数，恐怕也赢不了未来。”3月7日，全国政协十三届四次会议第二场“委员通道”上首次响起“江苏声音”，全国政协委员、江苏省锡山高级中学校长唐江澎对于“什么是教育真谛”的回答，在会场内外引发关注。

“好的教育，应该是培养终身运动者、责任担当者、问题解决者和优雅生活者……”发言中，唐校长还提出了“终身运动”重要性，并举例提到了今年元旦前省锡中高高一高二学生完成了“1分钟50个俯卧撑”的挑战。一时间，“终身运动”迅速在网上刷了屏。要让两个年级上千名学生俯卧撑过关，可没你想得那么简单。3月8日下午，记者采访到了这项挑战的“操盘者”邢世佳，听他讲述幕后的故事，以及作为一名运动达人对“终身运动”的理解。

为何省锡中会发起这项挑战？2020年省锡中高高一新生报到后，引体向上的测试结果——132个男生连一个也做不了，令唐校长觉得应该做些什么来改变。10月初，唐校长与斐林克健身创始人邢世佳沟通后认为，当下提升青少年的运动能力，应该从建立运动自信开始。“因为有了运动自信才能培养运动兴趣，有了运动兴趣才能持续提高运动能力。”于是，邢世佳成了这一挑战项目的总教练。俯卧撑是提升运动自信最好的训练，这个项目简单、高效、安全，且没有场地限制。“目前的体育课和学生日常运动中都缺乏上肢力量训练，而通过系统有效训练，俯卧撑在短时间内就能得到明显提升。从而让学生产生‘原来我也可以做到’的积极心态。”于是，在去年10月8日省锡中的巅峰体育节开幕式上，邢世佳作为嘉宾进行了20分钟的俯卧撑挑战宣讲。当时，不止是学生，很多老师和家长也满是疑惑，1分钟50个俯卧撑，能完成吗？

最后的结果是——在去年12月27日的挑战日上，学生们分为“节拍组”和“挑战组”，男生完成50个标准俯卧撑、女生完成50个跪姿俯卧撑——顺利完成了集体挑

战。“我之前一直给他们‘画大饼’，告诉他们这件事情可能全国人民都知道。”如今，省锡中学生集体挑战俯卧撑也随着近期唐校长的答记者问上了热搜，被全国人民广为知晓。

由于参与人数众多，训练的形式、地点、时间等都需要仔细斟酌。为了提高效率和解决人力成本问题，邢世佳和团队给学生制定了特别的训练计划——采用视频指导训练的方式，让同学们每天跟着视频在统一的指令和节拍下训练，教练每周进行一次现场指导。训练时间则定在每天9点到9点半的大课间，但去掉学生来往操场教室、整队列队的时间外，实际训练时间每天只有5-10分钟。邢世佳用了一条“1.01的365次方等于37.8”的励志公式给学生们的鼓励。“不要小看每天10分钟积累的力量。有个女生第一周只能做6个俯卧撑，第二周做到10个，再过一段时间能做30多个了。”邢世佳欣喜地看到，一个月下来能做满50个俯卧撑的学生从20%提高到了80%。

数量提升的目的达到了，如何规范动作又是一个难题。手臂的宽距、下沉的幅度要怎么衡量呢？邢世佳用一本象征文化的现代汉语词典作为道具指导学生掌握标准动作。“将字典放置地面，双手放于字典两侧，并展开一掌距离。下压时用前胸轻触字典，跟上节拍，准备开启聆听力量与文化碰撞的声音……”但练习了一段时间后邢世佳发现，学生们自创出了五花八门的动作，总结起来有四大流派——“咏春派”“塌腰派”“撞脸派”和“屁股朝天派”。邢世佳用搞笑的视频给学生纠正错误的动作，让学生在哈哈一笑间掌握动作要领。

“完成这个挑战虽然蛮困难的，但现在如果再去做的的话，就会好很多，因为有一个成功的先例可复制了。我们希望这样的方式能够影响到更多的人，真正做到让中国的少年充满力量，中国的未来充满希望。”邢世佳表示，今年省锡中的新挑战是让所有男生都能做满6个引体向上。

(晚报记者 潘凡/文 受访者供图)

每万人拥有36名 社会体育指导员 队伍年龄偏大 组织也需规范

在蠡园街道文体中心的大楼里，一直活跃着一支社会体育指导员(下文简称指导员)队伍，他们在社区里指导大众健身，是全民健身基层实践的主力军。经过大半年时间的筹备，昨天，无锡市社会体育指导员协会正式成立了，这是为已拥有23738名社区体育指导员的无锡队伍“再添助力”。

每万人拥有指导员36人

协会秘书长徐文革2009年开始从事指导员的工作，“社会体育指导员的工作，简单来说就是服务群众准确且更好地从事体育运动，是全民健身的引领者。”徐文革表示，指导员这个职业是纯公益性的，知晓的人并不多。而指导员在整合社会体育资源、传授健身技能、引领群众科学健身、提升群众健康水平等方面发挥着重要作用。无锡市目前有指导员23738名，每万人拥有指导员人数36人。

“成为指导员是要通过专业培训，随后还要考试。”徐文革说，在无锡23738名指导员中国家级别的有191人，一级指导员有1131人，二级有6881人，三级则有15535人。指导员是细分类别的，

“如我是学广场舞的，所以考的就是广场舞类的指导员，无锡广场舞指导员占比也是最多的。”徐文革说。

61岁的唐俊燕是蠡园街道柔力球队队长，她也是柔力球国家级的指导员。她笑着告诉记者，指导员考级一点都不容易，拿到三级证书后需要等三年才有资格考二级，拿到一级则要四年后才能考国家级，“国家级考试非常的严格，需要外出培训10天，除了基本的理论知识考试外，还需要实践能力，外加论文。”让唐俊燕坚持的原因十分简单：一份责任感。她说：“我希望可以尽自己的力量，多宣传和推广柔力球，让越来越多的人来体验柔力球的魅力”。

队伍年龄偏大也需规范

记者发现，指导员年龄在45岁到65岁之间，年龄层偏大，徐文革表示，协会的工作人员大部分是退休后发挥余热且热爱体育运动的，当然也有部分兼职的。像宗志琴自己是名自由职业者，一有空就会到协会帮忙，她告诉记者，在这个群体里能发挥作用，感觉很有成就感。

徐文革表示，社会体育指导员工作热情积极，广泛分散在各区、各街道、各社区和村中，不仅经常参加全国、省市、区级等各类大型

群体活动，而且知识面广泛、眼界开阔、经验丰富。据悉，无锡每年指导员考级名额有限，“如一级指导员是需要去省里考试的，每年名额也就100多人，会有十几个项目，每个项目也就几个人。”无锡市体育局群体处负责人刘新才说。“在队伍中，不乏有些人当时去考指导员也是一时兴起，但拿到证书后也没有起到作用，无疑就浪费了这些名额，协会成立后也需要对此重新规范，把名额留给更需要的人。”(马晨 见习记者 高萌)