“跳”出强健体魄

本报记者 奚冬琪

2020年4月21日，习近平总书记在陕西省安康市平利县老县镇镇中心小学考察调研时提出：“现在孩子普遍眼镜化，这是我的隐忧。还有身体的健康程度，由于体育锻炼少，有所下降。文明其精神，野蛮其体魄，我说的‘野蛮其体魄’就是强身健体。”

促进青少年身心健康、体魄强健，是强国强教、利国利民的大事。近年来，我国青少年体育虽然有了长足的发展进步，但学生身体素质持续呈现下降趋势。尤其是新冠肺炎疫情发生以来，孩子们通过“网课”居家学习，过多接触电子产品，使得原本运动时间不足的身体素质更加令人担忧。

为此，全国政协委员周秉建在2020年5月召开的全国两会上提交提案建议：推广跳绳运动，“跳”出强健体魄，促进少年儿童身心健康。

一根小跳绳，跳出活力，舞出自信

2019年12月，一段在校园拍摄的学生团队合作跳绳视频引发网友关注。上百根摇动的绳子中央，一名学生灵活跳跃。孩子们齐心协力、情绪高昂，场面壮观，让观看者也感到热血沸腾。跳绳作为一项在我国有着上千年历史的运动，近年来开始在中小学校被广泛推广，并取得了不错的效果。

在内蒙古自治区赤峰市巴林左旗，跳绳运动作为当地学校体育的特色项目，已经开展了近10年。全旗38所学校中，有34所都将跳绳作为“阳光大课间”重点开展项目，并逐步形成了“人人会跳绳，个个会花样”的运动氛围。

内蒙古赤峰市巴林左旗教育局体卫艺股股长席宝树向记者介绍，按照教育部提出的有关目标，在校学生每人应掌握1~2项体育技能。跳绳简单易学且不受场地限制，还能锻炼身体的平衡感、协调性、敏捷度，集体跳绳更能锻炼学生的合作意识，因此，旗教育局很早就把跳绳纳入了学生们的课间活动项目。从最初的单脚跳、双脚跳，再到后来的花样跳绳、集体跳绳……通过几年的实践，当地学校逐步形成了比较完备的跳绳教学、训练体系。

一根小小的跳绳不仅让学生们跳出了活力，提升了身体素质，同时也舞出了学生们的自信，更凝聚了大家的“精气神”。

巴林左旗曾经是国家级贫困旗，学校留守儿童较多。而跳绳，尤其是集体跳绳，可以让队员们在练习时像家人一样互相帮助、互相激励，帮助那些性格内向、孤僻的孩子更好地融入集体生活中，让他们不再感到孤单。

“我们非常鼓励留守儿童加入跳绳队。”席宝树记得，东林四中有个小男孩，因为父母离异，母亲外出打工，平时总是沉默寡言，与其他同学也不太接触。自从参加了学校的花样跳绳队，性格有了很大的转变。不仅人变得开朗了，还愿意主动和别人交流了，学习成绩也提高了。

席宝树说，通过多年的观察发现，学生参与跳绳活动，在身体协调能力普遍增强的同时，还凝聚了团队意识，增强了荣誉感，自理能力和应急处理能力也得到了加强。“有些孩子原来很调皮，但通过练习跳绳，接受了规则规范，现在反而能在班级遵守规则、起带头作用了，学习也进步了。”

如今，巴林左旗各中小学校花样跳绳社团逐渐走出自己的特色。全旗已连续7年举办中小学生跳绳比赛，以赛促练，以赛促提高，推动跳绳运动的普及和开展。而各校跳绳队也积极“走出去”，在各级比赛中屡获大奖，成为了巴林左旗的一张闪亮“名片”。2020年，在内蒙古自治区教育厅、内蒙古自治区体育局联合主办的内蒙古自治区中学生跳绳锦标赛赛场上，赤峰代表队表现抢眼，将团体总分冠军和季军收入囊中。代表赤峰市出征的巴林左旗林东四中代表队更是获得10块金牌、4块银牌、4块铜牌，以总分192分的绝对优势获得团体冠军。

委员提案：让跳绳推动全民健身工作开展

一根小小跳绳带来的改变，也引起了全国政协委员周秉建的关注。

作为妇联界别的委员，周秉建一直非常关心青少年的健康成长。她注意到，当前，我国青少年视力不良检出率居高不下并呈现低龄化倾向、肥胖检出率持续上升等问题较为突出。虽然国家卫健委等十二部委在2019年联合印发了《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019–2022）》，提到引导学生每天至少参加1小时体育运动，各地也组织开展了形式多样的体育赛事活动，但仍有很多学生没有机会参与。

周秉建分析认为，目前青少年体质健康状况存在的问题，主要有4个原因：一是素质教育与应试教育的矛盾。二是安全意识制约了体育锻炼。三是独生子女增多，家庭、学校对他们的意志品质、吃苦耐劳精神的培养有所忽视。四是学校体育设施及器材匮乏、运动场地不足，不能满足学生参加体育活动的需要。

面对这些难题，近年来在各地开展得如火如荼的各类跳绳比赛，让周秉建看到了解决问题的突破口。跳绳是民族传统文化的载体，简单易学、形式多样，能有效训练反应能力、耐力、爆发力，促进心肺、胃肠功能，对儿童身心健康和智力发展大有益处。团队跳绳简单易行，不受场地限制、形式方便灵活、运动伤害较小，培养团队精神、增强身体素质、磨炼意志品质。为此，周秉建经过调研后撰写了提案，希望能够通过推广、重视跳绳这一项目，促进少年儿童身心健康及全民健身工作的推进。

周秉建在提案中建议，中小学校要积极开展团队跳绳运动。充分利用课间操后及在校运动时间，以班级为单位进行锻炼，提高学生体能与团队合作能力。教育部、国家体育总局等主管部门，应对跳绳运动的进一步发展起指引作用。增大增强媒体宣传力度，举办全国性的少年儿童团队跳绳大赛。提高学校体育场地、体育器材与学生数量的匹配度，让每个学生都充分参加体育运动。

“体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。少年强中国强，体育强中国强。”周秉建在提案的最后写道，希望社会各界都能对跳绳项目给予关注与推动。

部委答复：推动体育品牌项目建设，促进青少年健康发展

周秉建的提案很快得到了有关部门的重视。

对于提案中提到的“素质教育与应试教育存在矛盾”问题，教育部在提案答复中表示，《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《国务院办公厅转发教育部等部门〈关于进一步加强学校体育工作若干意见〉的通知》均要求实施好体育课程和课外体育活动，确保学生每天锻炼1小时，严禁挤占体育课和学生校园体育活动时间。各地各校应严格落实国家体育与健康课程标准，保质保量上好体育课。对于“设施及器材匮乏、运动场地不足”问题，则表示“鼓励地方向学生免费或优惠开放公共运动场所”。同时，将推动《普通高中体育与健康教学器材配备标准》《小足球、篮球、排球场地建设与器材配备标准》等研究制定工作。

针对周秉建提出的“大力推广、重视跳绳这一项目”的建议，教育部表示：目前，跳绳作为《国家学生体质健康标准》测试项目之一，小学一至六年级每个学生每学年评定一次，并记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。去年疫情期间，广泛发动开展跳绳网络挑战赛等青少年居家健身赛事活动，累计2.65万场次，超过1亿人次参与。

未来，将继续抓好《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》落实工作，聚焦“教”“练”“赛”，修订体育课标和教材，持续实施学生体质健康标准，加强推进包括跳绳等运动在内的体育品牌项目建设，促进青少年健康发展。进一步宣传“健康第一”的思想，充分利用报刊、广播、电视及网络等手段，让全社会认识到体育对人的全面发展、对提高整体国民身体素质、实现人才强国、体育强国、实现中华民族伟大复兴中国梦的重要意义，不断营造全社会关心、重视和支持学校体育的良好氛围。

■相关链接

跳绳运动的历史

跳绳运动在我国已有数千年的历史，是民间一项喜闻乐见的体育健身活动。

最早出现的跳绳史料是汉代画像石上的跳绳图，证明最迟在汉代就已经有了跳绳活动。

南北朝时，我国出现了跳绳运动。据《帝景物略》等一些史料记载，南北朝时期的北齐皇帝高纬就是一个跳绳高手。当时跳绳者手持长约六尺长的麻绳，手执两端甩动绳子，使麻绳由头上回转于脚下，边转边跳，嘴里还喊着节拍。所谓“两手持绳，拂地而却上”即我们今日的单人跳绳。

隋唐时称跳绳为“透索”。在黄堡窑址发掘的唐代素胎黑花盘盘内底，绘有上身赤裸的跳绳儿童，可见这一种流传于民间的活动在古长安得到了空前的发展。

宋朝时称跳绳为“跳索”。在山东省济南市长清虎头山发现的宋代石窟像中，就有多人跳绳石像。在跳索游戏中，“以长踠丈许，两儿对牵，飞摆不定，令难凝视，若百索然，其实一索也。群儿乘其动时轮跳其上，以能过者为胜。”

明朝时称跳绳为“跳白索”。“跳白索”又称“跳百索”。幽州风土吟书中说：“太平鼓，声咚咚，白光如轮舞索童，一童舞索一童歌，一童跳入白光中。”这就是现在跳绳中的跳长绳和双人跳。

清人潘荣陆在《帝京岁时纪胜》记载：北京元宵节“跳白索”的活动。清代出版的《有益游戏图说》一书中，称跳绳为“绳飞”，大概是由于绳子来回转动，像是在空中飞动，所以得名。

在民国时称为“跳绳”，并于1939年在福建省沙县举行的国民体育表演会，设有跳绳个人表演。这一时期，城乡小学上体育课或课外活动，都开展跳绳运动。

2007年10月国家体育总局颁布了我国第一部关于跳绳的法则《中国跳绳竞赛规则》，对跳绳的相关名称作了明确的规定。如今，虽然各种体育运动丰富多彩，但是跳绳却一直深受人们的喜爱。

（田开选）

少年儿童团队跳绳大赛启动

由中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心主办的“加油中国—少年儿童团队跳绳大赛系列活动”于2月10日印发活动通知，活动面向全国小学及幼儿园4至13周岁，覆盖近1.5亿少年儿童。

大赛系列活动的目的在于贯彻落实全民健身、健康中国国家战略，推动体育强国、文化强国建设，深入推进体教融合工作。训练及比赛形式分为：幼儿组(4–6周岁)，2分钟18人方阵8字环绕跳绳、2分钟12人纵队8字环绕跳绳、1分钟4人单摇团体跳绳接力；少年组(6–13周岁)，2分钟36人方阵8字环绕跳绳、2分钟12人纵队8字环绕跳绳、1分钟4人单摇团体跳绳接力；趣味跳绳4–13周岁体重超标学生，30米10人跳绳接力。主办方将通过线上免费官方教学示范片进行普及推广，大赛由各地区选拔赛成绩排序产生分赛区大排行，省级冠军队晋级总决赛。

通过大赛系列活动帮助少年儿童在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。在传承优秀民族传统体育、促进校园体育文化建设、弘扬奥林匹克文化精神和中华体育精神的同时，带动学校、家庭、社会共同发展。

“加油中国—少年儿童团队跳绳大赛系列活动”以跳绳为切入点，全国百家媒体及短视频平台将发挥媒体融合优势，以融媒体传播矩阵进行呈现，通过强视觉冲击力展现参赛队组队训练、赛场比拼、直面挫折、踏上征程、顽强拼搏等纪实创新模式，传递社会正能量。

（奚冬琪）

云南省大理白族自治州政协：

打造基层协商民主的“大理名片”

本报记者 吕金平 通讯员 李茜茜 杨春祥

“有事好商量，大家的事大家商量办。”立春时节，走进云南省大理白族自治州大理市下关街道花园社区龙溪苑小区，绿树红花掩映着庭院，整洁敞亮的楼栋、宽阔干净的地面、规范有序的公共设施……令人眼前一亮。然而就在几个月前，这里还因植被花卉修剪不及时、卫生死角清理不到位、门卫值班不规范等问题被大理市创建国家卫生城市工作督查组通报批评。

所有变化都始于一场协商。2020年5月以来，按照省政协统一部署，大理州政协积极探索，主动作为，把开展“协商在基层”作为政协参与基层社会治理的现实路径。截至去年底，全州各县市共建成委员活动工作室及协商议事室82个，配备乡镇政协工作人员112人，开展了76场次灵活高效、形式多样的基层协商活动，解决了一大批民生难题。

建章立制强根基

试点工作中，大理州及时成立了由州政协主席任组长，副主席任副组长，秘书长和各委室主任为成员的组织机构，对各县（市）政协“协商在基层”工作进行跟踪督查，加强工作指导和协调，确保各项工作按照省政协的要求扎实推进。

同时，围绕“谁来协商”“协商什么”“怎么协商”，不断加强顶层设计，制定规范性文件，健全完善各项制度机制建设，确保试点工作有制可依，有章可循。

“政协的主要工作是协商，工作方式是‘搭台’。”州政协党组书记、主席朱建斌介绍，按照这一思路，大理依托现有的“政协委员之家”“委员活动小组”“委员工作室”等，在各试点乡镇、村社区和企事业单位搭建“协商在基层”常态化协商议事平台。议题选择上，注重选择切口小、关联广、与群众切身利益密切相关的议题，并通过党委点题、政府出题、委员荐题、社会征题等多种方式精选确定协商议题，真正实现群众的事情与群众商量着办。

此外，州政协将试点县市相关工作进展情况、每一场协商会的典型案例和协商意见编印成信息特刊发至各县市政协，不断推动各县市政协探索创新。

各方受益促多赢

“政协搭的这个‘台’，可真是搭到了我们基层干部的心坎上了。”大理镇五华社区党总支书记、主任杨春霞说。按照上级要求，五华社区需在去年完成人居环境整治工作。时间紧任务重，社区多次与居民交流沟通，却因各方意见不一，一直达不成一致，严重影响了工作进度。

针对问题，大理市政协及时与社区对接，将“一塔片区人居环境整治问题”列为“协商在基层”议事协商议题，采取边调研边协商，边协商边整改，最后坐下来集中协商的形式，历时近3个月，利用院坝协商、工地协商、会议协商等多种形式，最终促使该片区居民达成共识，顺利完成人居环境整治工程。

“过去这样的事情，因为涉及方方面面，大家互相扯皮、相互推诿，根本达不成一致意见，问题只会越积越多，矛盾越来越深。而有了政协的参与，让群众充分表达，寻求到了解决问题的最大公约数，难题自然迎刃而解。”南涧县政协文史委主任罗国彪说。

南涧县拥翠乡党委书记李伟也深有同感。“通过多年努力，拥翠乡管水用水机制不断健全，工程使用效率不断提高，群众管水护水意识也不断提升，但是仍然存在一些问题。”李伟说，为解决这些问题，南涧县政协组织了一次协商。协商会上，县政协委员、乡中心站（所）代表、村干部代表、群众代表充分讨论，畅所欲言，形成协商意见，推动了这些问题的最终解决。

如今，这样的例子在大理不胜枚举：大理镇“新建小区管理体制问题协商会”的召开，最终形成了协商意见，解决了新小区面临的种种难题；洱源县右所镇针对民族文化广场周边环境综合整治开展了协商议事，彻底解决困扰当地群众多年的问题，让右所镇的“门面”焕然一新……

朱建斌表示，经过近一年的试点，全州协商民主工作通过多层搭台和“向下伸腿”，达到了活络血脉和强身健体的效果，初步探索出了一条服务人民群众、破解发展难题、促进基层社会治理的新路子，对于发挥专门协商机构作用，将其转化为基层治理效能具有重要意义。“今年，我们将在试点的基础上，把‘协商在基层’作为县市政协的一项常态化工作来抓，确保协商成果落地见效，形成‘百花齐放’的局面。”

整治“文山会海”要下猛药

潘铎印

长期以来，“文山会海”是基层形式主义的突出问题。2019年3月，中共中央办公厅印发《关于解决形式主义突出问题为基层减负的通知》提出，严格控制层层发文、层层开会，着力解决“文山会海”反弹回潮的问题。近两年来，为基层减负效果明显，但问题仍然存在。

从会议数量上看，较以往下降明显，但仍有不少会议占用了基层干部大量精力。特别是在县乡一级，干部们抓工作落实的任务重，面对各种会议通知往往“分身乏术”，一位基层单位负责同志说，有时候一天能收到四五个会议通知，甚至点名要求一把手参会。还有的会议盲目扩大参会范围，看起来是重视各领域的工作，实际上都是去“陪会”，这些会议完全可以通过文件或者电话传达，并无参会必要。

诚然，召开会议、印发文件是部署、落实和推动工作的惯常手段，也有必要，但开会发文过多过滥，会导致行政效率下降、形式主义抬头、工作作风漂浮。早在2012年，中央八项规定就明确精简文件简报、会议活动，切实改进文风会风。然而，“文山会海”现象在一些地方和部门仍屡禁不绝，成为一种顽疾。究其原因是官僚主义思想作祟，是“开会才算重视，发文就是落实”的老毛病未能得到根治。

整治“文山会海”，要下猛药、出重拳，对乱开会乱发文的单位要严格惩戒，对责任人要严肃问责，对形式主义、官僚主义要摘帽子、挪位子、打板子，典型问题要点名道姓通报曝光，坚决铲除滋生庸政、懒政、怠政的土壤。要建立健全管理制度，对“文山会海”必须持之以恒抓纠治，用严格的审批和全面的监督，刹住动辄开会发文的惯性。

遏制“文山会海”，上级机关和领导干部要带头，特别是主要领导同志要带头，将下级单位和部门的会议、文件数量划出红线，定下硬杠杠，切实转变工作作风，把干部从“会议圈”“文件堆”中解脱出来，让他们有更多时间深入基层、体察民情，成为抓落实、做实事、促发展的主力军。

空谈误国，实干兴邦。实现“两个一百年”奋斗目标，成就中国人民的幸福与追求，必须求真务实、力戒浮华，坚持长期不懈地实干。如果不沉下心来抓落实，再好的目标，再好的蓝图，也只是镜中花、水中月。

民意时评