以体育人——强健体魄，野蛮精神

体育，作为塑造健全人格不可或缺的一环，其价值早已被先贤洞见。近代著名教育家、曾任北京大学校长的蔡元培先生就曾精辟地提出：“完全人格，首在体育。”并在其论述中倡导“强健其体魄，野蛮其精神”。这句话深刻地揭示了体育不仅是身体锻炼，更是精神锤炼的熔炉。进入大学，亲身参与体育课程，尤其是田径运动的实践，让我对这句箴言和“以体育人”的理念有了切肤的体会。

大一上学期，我学习了50米短跑和铅球。王老师的指导细致而实用。短跑训练中，他不仅讲解起跑姿势、摆臂和蹬地技巧，更让我们感受速度的激情。每一次冲刺时紧绷的肌肉、急促的呼吸和耳畔的风声，都让我体会到“驰骋飞扬”的畅快——这不仅是体能的释放，更是突破自我的精神状态。而后是铅球，王老师指导我们从基础动作练起：单手持球置于锁骨窝附近，通过蹬腿、转身、挺髋的连贯动作，将力量自下而上传递，最终以约45度的角度将球向前上方推出。每一次练习，我们都专注于体会蹬地瞬间的爆发力、身体扭转的协调性以及出手时机的把握。通过反复打磨“蹬转送”的发力链条，我逐渐掌握了这项技术。这段经历让我明白：田径不仅是速度力量的比拼，更是对动作精准度的打磨，需要沉心雕琢每个细节。

大一下学期，课程转为羽毛球和跳高。跳高作为全新领域，起初令我忐忑。但正是克服恐惧的过程，让我更懂“以体育人”的真谛。训练从基础开始：先确定起跳脚，练习原地起跳姿势；再掌握四步助跑的节奏与踏跳点；从无杆垫上练习到跨越逐渐升高的横杆。王老师耐心示范纠正，每一次尝试都促使我反思动作。从面对低杆的犹豫，到跃过更高杆时的自信，这个“从无杆到有杆”的过程，正是我走出舒适圈的写照。跳高不仅锻炼了我的弹跳力、协调性和空中感知能力，更重要的是，它锤炼了我的勇气、毅力和在压力下保持冷静的心态。当成功越过曾经仰望的高度时，那种突破自我带来的巨大成就感和自信心，是任何说教都无法替代的。这，恰恰印证了“野蛮其精神”的含义——在身体的磨砺中锻造出坚韧、勇敢、自信的意志品质。

结合大一的体育课经历，我对田径在“以体育人”中的价值有了更深体会。它不仅是竞技，更是塑造人格的实践。短跑的意志考验、铅球的精准协调、跳高的自我突破，无不印证着“体魄”与“精神”的共生。每一次肌肉酸痛、动作纠正和心理挑战，都在默默锤炼我的毅力与决心。这种在汗水中、在反复练习中、在克服自身局限中获得的成长，是田径运动给予我最宝贵的馈赠，它让我明白，体育 的终极育人价值，正在于这种身体力行中磨砺出的坚韧品格与昂扬精神，它将伴随我面对未来学习与生活中的更多挑战。