

江苏宿迁实施“四全”模式关注青少年脊柱健康

让农村孩子“挺直脊梁”



少年脊柱健康提供

专业、科学、权威的意见建议，减少脊柱侧弯的发病率，为市民的幸福生活保驾护航。”陈恒说：“‘筛查+评估’‘干预+科学’‘推广+研究’是这次脊柱健康关爱行动的特点。”

学生闫潼轩今年8月参加了市体育局举办的脊柱健康公益夏令营。妈妈华鹏说：“我们之前在筛查和复查的时候已经被查出有脊柱侧弯，并接受了两次免费的物理康复。夏令营期间，体育局安排了专家系统地教我们怎么进行姿态调整、运动干预，还学习了德国施罗特脊柱侧弯矫正动作。”

华鹏说，她和孩子一起参加夏令营，对矫正动作的易错点、难点有清晰的认识。不仅如此，通过和孩子一起学习、互动，能够更好地引导孩子参与到各项活动，学习，取得更好的效果。“现在体育局还安排专家定期回访，一方面能及时了解夏令营结束后孩子在家自己锻炼的成效，另一方面也是对我和孩子的督促。我觉得这次夏令营不仅仅让孩子得到了专业的脊柱健康指导，也让我学习到如何帮助孩子养成良好的生活、运动习惯，更好地保护脊柱。”

陈恒说：“青少年脊柱健康需要引起大家的重视，我们希望将脊柱健康关爱行动坚持下去，未来几年将筛查范围扩展至周围城镇，进行纵向分析。”

“快乐体操进校园”助力改善体态

关注脊柱健康，提前预防很重要。在宿迁，通过快乐体操进校园方式，提高各幼儿园体育教师体操教学的理论及实践水平，提高幼儿对快乐体操的喜欢程度。宿迁体育局联合宿迁教育局、宿迁经济技术开发区教育办公室选取5所幼儿园作为

试点。

蓝天苑幼儿园大二班班主任陈文慧认为，从幼儿园过渡到小学是每个孩子一生中至关重要的一步，他们的身心要发生一定的质变。开展体操活动，对幼儿的身体健康的准备、社会性适应能力的准备等起到了良好的促进作用，为小学打下了良好的基础。她说：“在跟随快乐体操教练学习、给幼儿进行动作教学过程中，我感到有些不起眼的动作，看起来容易，做起来却不简单。体操耐力动作训练能使孩子们变得顽强勇敢、有毅力；爆发力动作训练能使肌体得到增强和锻炼；协调性动作训练能使身体机能更全面发展。”

陈文慧认为，每一堂课不仅仅是对孩子体质健康的提升，也是一次“自我监督”和“自我矫正”。“为了舒服，我平时会不自觉地跷二郎腿、懒坐，现在会有意识地控制尽量不去做这些动作，慢慢发现自己的腰不像以前经常发酸了，现在我们每次上课，都是两个老师、一个保育阿姨和一群孩子一起锻炼，共享快乐体操带来的快乐和健康的身体。”

不仅如此，家庭的重视对培养青少年良好的行为习惯和运动习惯具有重要作用。学生左智博因为平时写作业看书姿势不正确被查出后背不正，爸爸左伟强当时还没太当回事，后来学校在家长群里发了很多关于脊柱健康的专家科普讲座，提醒学生家长一定要抽时间看一下，看了讲座之后，他才知道这是脊柱侧弯，不注意的话对孩子影响会越来越来。他说：“我觉得姿态矫正需要一个过程，现在我每天都抽时间陪孩子一起做一些纠正侧弯的动作，周末还会带他到小区旁边的体育公园踢踢足球。家长是教育的纽带，只有政府、学校和家庭齐心协力，才能让孩子快乐成长。”

本报记者 顾宁

为弥补农村青少年体质健康短板、提升农村民生保障水平、倡导“运动促进健康”理念，提升学生及家长对脊柱侧弯关注程度，降低青少年脊柱侧弯发生率，减少农村因病返贫情况发生，江苏宿迁今年开展了针对农村青少年开展的脊柱健康关爱行动。

“相较于城镇，农村在体育活动的开展和健康知识的普及上稍显不足。留守儿童较多，家长对脊柱健康存在认识不足、不重视的情况，容易产生严重后果。”江苏省宿迁市体育局局长陈恒说。

启动脊柱健康关爱行动

陈恒介绍，宿迁市体育局实施“四全”关爱模式，即全流程、全方位、全社会、全要素，用改革办法破解民生难题，打造了全国领先的农村青少年脊柱健康提升“宿迁模式”，助力乡村振兴，首次将筛查、评估、干预、科普、推广、研究纳入全流程，形成完整闭环。

“这次活动前期进行免费筛查，此后为需要的学生组织运动康复公益夏令营，开展脊柱健康——快乐体操项目推广，围绕青少年健康干预、学生体质提升等主题邀请专家进行线上及线下科普讲座。同时，邀请专家针对宿迁市青少年脊柱健康现状进行分析，对比各区、学校青少年脊柱侧弯患病率及干预因素等数据，评估运动改善脊柱侧弯效果，为全市青



主办方供图

四川眉山彭山特校举办首届特奥滚球比赛

为推进“体育复健进校园”项目在特殊教育学校的深入开展，提高特殊学生参加体育竞技的意识，夯实残疾人体育竞技的基础，同时备战即将在东坡区举办的眉山市“体育复健进校园”第一届特奥滚球校际比赛，日前眉山市彭山区特殊教育学校第一届“体育复健进校园”特奥运动会暨眉山市“体育复健进校园”第一届校际选拔赛——特奥滚球举行。

场地上，滚球选手分组列队，以团体赛的方式展开激烈角逐。随着裁判员老师张勇一声指令，两队选手各就位，由队长出列通过猜拳的方式赢得目标球的投掷权。两色大球在选手们的手中肆意玩转，每一次的击打、“入局”都扣人心弦，经过四轮的对决，一小组和三小组以绝对的优势获得了比赛胜利，将代表学校参加市级比赛。

据了解，自“体育复健进校园”项目启动以来，学校校领导高度重视，训练教师认真组织，学生积极参与，在刚刚结束的旱地冰壶比赛中，运动员为学校争得了荣誉。

(顾宁)

幼儿冬季适度户外锻炼可增强抵抗力

本报记者 顾宁

“天冷了，怕孩子冻着，不敢带出去玩。”其实这是不正确的，户外活动对孩子的身心健康非常重要，可以增强体质和身体抵抗力，减少感染流感的风险。幼儿应该选择适合当前年龄的体育活动，充分利用日光、空气、水等自然因素及本地自然环境，有计划地锻炼幼儿肌体，增强身体的适应和抵抗能力。

冬季户外体育活动是幼儿园体育活动重要的组成部分，旨在通过冬季锻炼，增强幼儿体质，通过丰富多彩的冬季户外体育活动，让孩子们走出教室，体会到真正的冬季运动快乐。

冬季幼儿参加体育锻炼的好处有很多。比如，参加冬季体育锻炼，可以适当提高自身耐寒能力；可以接受更多阳光的照射，促进人体对钙、磷的吸收，同时杀菌；还可以加快血液循环，增强大脑供氧量，增加肺活量，增强呼吸道的防御能力。

幼儿在户外运动也要注意防寒保暖。专家建议可以给孩子叠穿，当父母带孩子进行户外运动时，建议穿着宽松舒适的衣服，可以尝试叠穿，不要穿一件过厚的，多穿几件薄衣服，热了可以脱掉。可以准备一条毛巾，当孩子运动完毕出汗后，用来擦干身体出的汗，以免孩子受凉感冒。

此外，要注意适度运动。很多家长为了让孩

子开心，会陪着孩子玩到“能量”耗尽，但实际上此时他们的体力早已经透支，再加上出汗过多，就很容易生病。专家建议，父母带孩子出去进行户外运动时，尽量替孩子控制着时间，不要让他们过度消耗体力。

相关链接

适合幼儿的冬季运动

【跑步】跑步是一项局限性较小的运动项目，很适合在冬天进行。针对孩子们的跑步训练可以采取多种多样富有趣味性的形式，例如折返跑、穿插跑、跑步比赛、音乐伴随跑等等。跑步场地也不局限于操场，可以充分利用区域、环境的不同，提高孩子们的兴奋性，增加跑步的乐趣。

【打雪仗】在大雪过后，可以带着幼儿到雪地里摸爬滚打，伸展四肢，活动筋骨，同时还能呼吸到新鲜空气，增强身体抗寒能力。

【踢球】锻炼孩子把球从一个地方踢到另一个地方，能锻炼幼儿“击中”目标的准确性和短跑能力，使全身得到运动。

【骑车】骑车可以锻炼孩子的协调性、平衡感、快速反应能力和观察能力，同时还能增加关节的灵活性及心肺功能。

青少时讯

儿童青少年体适能教练培训班助力退役运动员转型

【本报讯】近日，由国家体育总局体育科学研究所主办、湖北省体育局与冠军之家体育俱乐部承办的儿童青少年体适能教练课程培训班在湖北以线上会议的形式举办。

本次培训班是总局科研所专门为湖北省体育局退役运动员定制的课程方案，邀请了国内领域内顶尖的专家，旨在全面提升退役运动员综合素质和再就业能力，助力其成功退役转型。

在培训班上，自由式滑雪空中技巧世界冠军李妮娜为学员们分享了学习心得体会。李妮娜表示，退役后，通过系统地学习儿童青少年体适能知识，与自身的高水平训练经历相结合，形成一整套体系化的知识结构，充分发挥自己作为运动员独特的优势。

自2020年起，总局科研所与冠军之家体育俱乐部合作，联合推出了“儿童青少年体适能教练系列培训班”。两年多来，通过线上与线下相结合的形式，培训了近万名学员，得到了社会各界的广泛好评。

总局科研所秉承着专业的科研精神，邀请领域内权威专家担任授课讲师，本次培训班邀请陈小平、魏安文、米靖、牛雪松、李海鹏、王明波、刘爱玲等不同领域的专家，从不同角度为退役运动员专门制定了培训计划。

未来，总局科研所将继续联合冠军之家俱乐部，在全国范围内持续开展培训工作，致力于将完善的培训体系普及推广，为广大退役运动员、退伍军人提供学习再就业的平台。(刘彤彤)

全国啦啦操联赛(合肥站)3600名青少年“云端”共舞

【本报讯】日前，作为“2022年全国啦啦操社区运动会网络比赛”的赛事之一，2022-2023年全国啦啦操联赛(合肥站)在安徽职业技术学院体育馆举办。今年比赛共吸引了来自安徽省内各高校中小学及幼儿园的152支代表队、近3600人参赛。

本次比赛采用线上竞赛的方式进行。在为期两天的赛程中，在“云端”一共开展了8个场次的比赛。裁判员公正公开透明比赛全过程，教练员和运动员们在线实时观摩，为自己的队伍加油助威，在

直播平台积极互动，直播间氛围火热十足。

全国啦啦操联赛旨在推动啦啦操项目在全国各省市的推广开展，也是厚植青少年儿童体育根基、促其身心健康有效途径。

近年来，啦啦操项目在安徽省得到了深入广泛地推广和开展。本次比赛不仅为大家带来一场视觉盛宴，更为各位教练员搭建了检验训练成果的大平台，从而达到“以赛促练、以赛促教、以赛促改”的良好效果。(林剑)

上海首季“冠军带你去探营”活动收官

【本报讯】“冠军带你去探营”第四期活动日前在中国武术博物馆举行，太极拳世界冠军朱宏燕带领青少年零距离感受武术运动的独特魅力，体会中华优秀传统文化的深厚底蕴。

中国武术博物馆坐落于上海体育学院内，是全国首家全方位展示武术文化和历史的博物馆。青少年在博物馆内参观了十八般兵器及武术书籍，还有先秦时期珍贵的青铜兵器，以及与武术有关的石雕、木刻、匾额、印章等物品。

活动现场，朱宏燕通过讲述自己的成长故事，鼓励青少年勇往直前。同时，她通过现场演示及互动，增进青少年对武术的认识和了解。朱宏燕说：“为了更好地弘扬传统

文化，传播武术精神，希望大家在学习之余加强体育锻炼，提高身体素质，展现出新时代青少年应有的精神面貌。”

据介绍，“冠军带你去探营”活动由上海市体育局指导，中国福利会主办，邀请在沪体育冠军带领青少年探访体育场馆和训练馆等场所，体验体育文化的魅力。目前，首季的四次探营活动已圆满结束。奥运冠军钟天使、国际象棋世界冠军倪华、乒乓球世界冠军曹臻、太极拳世界冠军朱宏燕言传身教，传扬拼搏进取、超越自我、永不言弃的体育精神，引导青少年热爱体育运动，养成健康的生活习惯，增强体质、健全人格、锻炼意志。(王子纯)

安徽铜陵以体育促学生身心发展

【本报讯】近日，安徽省铜陵市多所学校相继举行了丰富多彩的运动会及体育活动。赛场上，广大师生同台竞技、顽强拼搏，他们意气风发、英姿勃勃，绽放着属于他们的美好年华。

为加快推进学校体育工作，丰富学生的课外活动，促进学生德、智、体、美、劳全面发展，铜陵市第一中学举办了校园体育节。在体育节上，各项活动精彩有序地开展，除运动会以外，还有拔河、三分投篮(篮球)、定点射门(足球)、师生篮球联赛4个比赛项目。随着比赛的不断推进，各个赛场上演精彩瞬间，场面热烈精彩，各班奋勇争先，体现了学生们拼

搏奋发的体育精神，不仅提升了学生的运动技能，同时也磨砺了意志，增强了团队协作能力，以“体育”促“心育”，让师生们真正体会到了运动的快乐。

铜陵市第三中学举办了第57届田径运动会暨第三届体育文化艺术节。此次活动集体育、文化、艺术为一体，全面展示该校学生风采。运动场内，发令枪声一响，啦啦队员们呐喊助威，运动健儿们奋力拼搏，为集体而战、为荣誉而战，迸发青春，一同追梦。艺术节期间，那些激烈角逐的场面，那些拼搏奋进的剪影，定格在校园绿茵场上，绘出一幅热血沸腾、青春洋溢的画卷。(顾宁)