

内蒙古“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动火热举行

奔跑在春光里的内蒙古少年

本报记者 顾宁

让孩子们跑起来、跳起来、动起来。初春的内蒙古刮起了“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动多彩之风。

通过游戏练体能

幼儿阶段是儿童身体发育和智能发展关键期，为提升幼儿体质，促进幼儿全脑开发，很多幼儿园都积极引进体能课程，科学安排，通过趣味体育游戏来增强孩子的体质和综合能力。

在内蒙古自治区呼和浩特市新城区天骄幼儿园，萌娃们在小操场上欢快地跑跳，老师鼓励孩子们大胆尝试，练习双脚交换跳。通过综合赛道训练孩子迈过障碍物，单脚跨过、双脚跳过的能力。在游戏中提高孩子的弹跳力和身体的协调性，养成自主勇敢、不怕困难的良好品质。呼啦圈也是少儿体能中的“常客”，可以一物多玩，也是孩子非常喜欢的一种体育器材。从排队跳到变身“小兔子”，一起“荷叶跳”，双脚自然连续跳，既锻炼了耐力，又发展了腿部力量。呼啦圈还可以变成小火车、小汽车，让孩子们快乐地放下心来。

儿童体能是近两年新兴的运动项目，专注于培养儿童协调性、平衡能力、柔韧性等，通过徒手运动、小器械、趣味活动，提升儿童的身体素质，培养他们参与体育活动的兴趣，通过举办主题活动，引导幼儿参与体育锻炼，培育健康第一理念，组织亲子互动，融洽家庭关系。王曦瑶妈妈说：“孩子通过上体能课认识了很多好朋友。体能课训练、平衡训练让孩子们在玩耍中掌握技巧，提高身体的平衡性和协调性。”

“体能是一个综合性的名词，它包含了体能和适应性，如力量、反应力、辨别能力、手眼协调性等。儿童体能可以帮助增强体质，完善精神系统，提高肌肉力量。”教练员郑欣说，

“体能不仅能玩好还能练好，寓教于乐。”

此外，平衡性训练营也在内蒙古多所幼儿园开展，希望培养儿童青少年对平衡性运动的浓厚兴趣，通过系统平衡感训练，让孩子们更好地控制自己身体，为日后参加体育锻炼建立起良好的体育运动训练基础。

校内校外活动多

“我每周都用课余时间上跆拳道课，不仅没有耽误学习，还增强了身体素质，现在我很少感冒和生病。”赤峰市政府幼儿园学生韩金说。

日前，内蒙古自治区赤峰市红山区金戈跆拳道馆举办了一场跆拳道展演活动，拳馆40多名学员进行了精彩的演出，学员年龄大都在几岁至十几岁，他们个个生龙活虎，手法、踢法、抓法，每个动作都做得标准有力。这是红山区金戈跆拳道馆为响应自治区体育局主办的“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动而举行的。本次活动号召儿童青少年从小养成运动的良好习惯，丰富课余文化生活，增强体质，让越来越多的孩子快乐地动起来。参加活动的赤峰八小学生许艾凝说：“我喜欢跆拳道，因为可以结交好朋友，还可以锻炼身体，提升创造力。”

内蒙古积极响应国家号召，足球从娃娃抓起，举办幼儿足球趣味活动、青少年足球俱乐部联赛、青少年校园足球联赛等，在校园、在农村、在城市，大大小小的赛事活动接连不断，足球场上孩子们矫健的身姿，跑出了青少年应有的风采，欢呼声、呐喊声，喊出了发自内心的快乐。呼和浩特市青山小学惠东校区小球员才梓宸激动地说：“每天抓紧学习，写作业，写完作业踢球是最快乐的事，不影响我的学习，我在班里一直是前三名。我就喜欢在球场上肆意奔跑，喜欢同学们为我加油，进球后我们拥抱着很开心。”

“奔跑吧·少年”系列活动让儿童青少年参与体育活动的途径、形式、内容更加多彩，让“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动内涵更加丰富。2023年内蒙古计划举办“奔跑吧少年”儿童青少年主题健身活动1000场次，预计线上+线下参与人数100万人次，将通过“进家庭、进校园、进社区、进公园、进乡村”五进举措，组织亲子运动、趣味活动、校园赛事、特殊学校活动、青少年技能展演、科学健身指导、中华体育精神宣讲、反兴奋剂宣传、航天科普宣传、美丽乡村越野跑、那达慕体验、农村丰收技能大赛、乡村寻宝等等，开展小轮车、啦啦操、跆拳道、霹雳舞、大型课间操展演、体能训练营、攀岩、马术、射箭、棋类、球类等体育项目。

青少时讯

全国青少年体育协会研讨交流会举行

本报讯 近日，全国青少年体育协会研讨交流会在浙江台州举行。全国体育运动学校联合会与12个省青少年体育协会和中国拳击协会、中国曲棍球协会、中国垒球协会等全国性单项体育协会参加了会议。

会上，北京、广东、上海、江西、四川省青少年体育协会负责人介绍了各自协会的发展情况和工作经历，并就加强交流合作提出了意见建议。中国企业体育协会、中国拳击协会、中国手球协会、中国垒球协会代表进行了交流分享。

参会代表认为，要进一步贯彻体育总局有关工作部署要求，加强全国体育运动学校联合会与省市青少年体育协会、全国性单项体育协会的交流合作，实现经验共享、资源共享、平台共享、做大做强的共同目标，携手共促青少年体育事业蓬勃发展。同时，各级青少年体育协会作为青少年体育人群协会，应更加注重同单项体育协会交流合作，深入了解和学习单项体育协会在推动运动项目普及和体育后备人才培养等方面的好经验，形成互动协作、共促发展的良好局面。

(顾宁)

科技冬奥成果惠及万名青少年

本报讯 日前，为期一周的数字沉浸时空仓展示活动在张家口市第二中学落下帷幕。活动重点展示科技冬奥成果“数字沉浸时空仓”，培养中小学生对科技活动的兴趣，传承奥运精神与冬奥文化遗产。

“数字沉浸时空仓”为首都体育学院(北京国际奥林匹克学院)主持承担的国家重点研发计划“科技冬奥”重点专项“冬奥会奥林匹克数字博物馆呈现与传播技术研究及应用示范”项目成果，由该项目课题承担单位之一的北京清城睿现数字科技研究院有限公司研发并进行数字内容制作。

“数字沉浸时空仓”秉持“以科技助力冬奥，予历史以未来”理念，是一款沉浸式影院、VR/AR交互体验的小型便携式数字博物馆。

馆。仓内用数字孪生、虚拟现实和数字复原技术展现科技冬奥、北京优秀文化遗产等主题内容，是科技冬奥和冬奥文化与形式的深度融合。

自该项目立项以来，数字沉浸时空仓走入中小校园，已连续在北京延庆、朝阳、东城及张家口等地区13所中小学开展冬奥主题展览和系列应用示范，其中7所为奥林匹克教育示范学校，累计参观人数超过1万人，令学生们直观感受到奥运精神和中国传统文化的交相融合，受到师生的欢迎和好评。

后续数字沉浸时空仓等科技冬奥项目成果将继续依托北京国际奥林匹克学院进行持续推广和示范，实现项目成果的可持续利用。

(林剑)

“宝叶”一家亲 共筑足球梦

本报记者 王子纯

3月初，上海市宝山区竞达足球俱乐部的援疆队伍携带118箱专业足球装备，历经19小时，辗转抵达新疆喀什地区叶城县，开启为期一个月的足球交流活动，这是他们开展“足球援疆”的第七年。七年间，先进足球理念、科学训练方法在叶城校园扎根结果，随着当地青少年足球普及率不断提高，竞达足球俱乐部也不断从中发掘后备人才，宝山与叶城之间的友谊桥梁愈加坚固。

欢迎您，教练

“老师好！这个动作能不能教教我们……”看见教练员走进校园，孩子们一拥而上，有说不完的话。“看到他们的进步和成长，我有满满的成就感。”上海宝山区足球协会秘书长黄岸杨说。

“教练十分热情和用心，充分调动我们的积极性，我每次都能学到新知识，特别感谢他们。”六年级学生依合山·艾力是长安中学(小学部)足球队队长，在他的记忆里，以前身边会踢球的小朋友不多，但这些校园里的足球氛围越来越浓。

提高了足球在叶城县的普及度，是黄岸杨十分欣慰的成果，这次回到叶城，当地的足球变化他看在眼里，暖在心里：“这里足球场地的硬件设施已经和上海的学校差不多了，社会足球场也开始免费对外开放，孩子们在放学后和周末都愿意在球场上尽情享受踢足球的快乐。”

叶城县少年宫主任王海霞说，2017年，由竞达足球俱乐部参与的“足球援疆”计划开始实施，每年选派优秀教练员“送课到县”，并通过捐款捐物、人才选拔、组织竞赛等方式，帮助足球运动在叶城县迅速发展起来。目前，叶城县已成立了16所竞达足球联盟学校。

上场吧，比赛

身着崭新的球衣球鞋，16支足球队站上第四届竞达杯校园联盟足球赛的舞台。“现在孩子们的踢球条件真好，我们那时可没有这样的体育

赛事。”郭杰大学毕业后成为叶城第一中学体育教师，在今年竞达杯上带领学校足球队捧回冠军奖杯。这项比赛不仅填补了叶城近30年的青少年足球赛事空白，影响力也逐渐扩大至周边县城。

为了在比赛中取得好成绩，球队坚持训练不松懈。郭杰说：“孩子们不怕苦不怕累，经常早上我还没到校，他们已经开始在操场上跑圈了。而且他们的天赋很好，对足球的理解到位，战术一讲就能懂。”

黄岸杨观赛后感到惊喜：“之前的比赛中，他们没有整体的概念，现在前锋和后卫能配合在一起，同时参与进攻和防守，说明他们对足球比赛的理解更深入了，这是一种质的变化。”

为了促进校园足球联赛在叶城县健康发展，竞达足球俱乐部在叶城县举办了裁判员和教练员培训班。“我们特意向上海足协申请了资深讲师来进行培训，从理论知识的讲解到实际操作，让学员们在实践中感受作为一名足球教练员的魅力。”黄岸杨说。

走出去，圆梦

在刚刚结束的第四届竞达杯校园联盟足球赛中，叶城县第十四中学获得初中组亚军，九年级队员安喀尔江·艾山说：“一上初中我就申请加入学校足球队，我们每天利用第二课堂活动时间，在教练带领下，提高身体素质和技术水平。今后我会坚持踢足球，最好是能‘走出去’，在北京、上海参加比赛或训练，向优秀足球运动员学习。”

竞达足球俱乐部每年都会在叶城选拔一支精英队返回上海接受更为专业、系统、科学的技能培训。“每个队员都十分珍惜这样的机会，在上海期间学习劲头非常足，每场比赛、每一堂训练课也都竭尽全力。”黄岸杨感慨。

通过“足球改变命运”的尼扎米丁·沙拉依丁是叶城县第二中学的“大明星”，一进校就会被孩子们紧紧围住。米丁在接受青训机构指导后，圆梦上海。如今，他以教练、圆梦者的身份踏上回家之路，他说：“希望自己的亲身经历，可以鼓励家乡热爱足球的孩子，勇敢追逐足球梦。”



体育老师“学”跳绳

本报记者 顾宁文/图

“在教学过程中，学生希望我可以教他们一些复杂一点的跳绳技巧和动作，我觉得确实应该进一步丰富自己的‘武器库’了。”北京市体育馆路小学体育老师张晨说，“这次培训班给了我一个提高自己的机会，虽然只安排了一天教学课程，但是理论与实操相结合的教学方式让我对跳绳有了新的理解。”

近日，2023年北京市中小学跳绳教练员、裁判员、测评员公益师资培训班在北京市第65中学开始第4期培训。本次跳绳公益师资培训班由北京市中小学体育运动协会主办，全国跳绳推广委员会对培训活动予以了大力支持。培训班共分4期进行，计划每期招收120人，共培训480名中小学体育教师。由于教师们报名踊跃，每期实际参加培训的人员均超过额定。4期活动共有600余名老师参加了培训。

跳绳是我国的传统体育项目，近年来在中小小学生中也越来越“火”。这与2014年教育部修订的《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)有关。在《标准》中，跳绳成为贯穿小学体测的考察项目，同时也是唯一一个加分项目。

张晨说：“跳绳作为体质测试项目之一，在小学阶段很受重视。每节体育课，跳绳都会作为准备活动之一来进行，会通过单摇测试来

记录学生的跳绳数量，着重关注跳绳比较薄弱的同学。低年级体育课以兴趣培养和游戏活动为主，我也希望通过这次培训班，学习一些关于跳绳的游戏和花式动作，丰富体育课，让学生更加喜欢跳绳。”

不受场地限制、易于开展的跳绳运动适合在中小学普及推广，促进学校体育运动多样性。北京市中小学体育运动协会会长王时介绍，跳绳对提高学生心肺功能、身体素质及专注力具有重要作用。未来还将举办更多跳绳赛事，吸引学生参与。

跳绳看似简单，也需要“专业”的指导。一些小学生跳绳的技术动作不规范，跳绳方式较单一，导致学生兴趣持续不长。正确的动作不仅可以让学生成绩有所提高，还能有效避免运动损伤。“掌握正确的动作非常重要。比如跳绳过程中身体姿态、如何落地等。”国际跳绳联合会副主席陈阳辉说，“跳绳是一项运动价值非常高的项目，可以同时训练孩子的协调力、爆发力、速度和耐力等，是一个综合的训练项目，也是一项益智运动，在跳绳过程中，要通过调动左右脑来协调身体。现在不少体育老师没有系统学习过跳绳，高校也暂时没有关于跳绳的课程设置。因此，目前我们在做两项工作，一是面向在校体育老师开展培训普及；二是推动高校开设相关课程，培养大学生跳绳优秀人才。”