

聚焦“双减”之下体教融合新路径

——2023体教融合交流大会在京举行

聚焦“双减”政策出台后体教融合新机遇,探讨如何实现“健康第一,以体育人”的发展目标……日前,2023体教融合交流大会在北京举行。大会重点关注“双减”之下体教融合新机遇、体教融合背景下的体育人才培养、社会体育力量如何服务校园体育等内容,邀请了众多体育及教育领域的专家、学者,进行了多场主旨演讲,探讨体育教育融合发展,以及如何更好地促进青少年身心健康成长。

本报记者 顾 宁

新时代带来新机遇

2023体教融合交流大会由全国体育运动学校联合会主办。全国体育运动学校联合会理事长韦迪表示,全国体育运动学校联合会作为全国性青少年体育社会组织探索举办体教融合大会,希望为行业搭建一个广泛交流学习的平台,分享展示好做法、好经验,促使大家共同思考和创新实践,为进一步促进体教融合贡献力量。“新时代、新征程、新形势下对深化体教融合、加快建设健康中国和体育强国提出了新要求,也创造了新机遇,有了新使命和新任务,要深化体教融合、促进青少年健康发展,为国家培养德智体美劳全面发展的人才,这也是体育人和教育人的共同目标,要发挥各自优势、整合各自资源和力量,形成互相补充、相辅相成、携手共促的发展格局,共同促进青少年体育健康和体育后备人才培养。”韦迪说。

北京市体育局副局长石风华表示,本次大会旨在进一步加快体育与教育的深度融合,对于加强青少年体育工作、促进体育强国和健康中国建设都具有积极意义。会上,她也介绍了北京市的相关经验,“近年来北京市体育局按照国家和市委市政府关于体教融合工作的整体部署,坚持一体化设计、一体化推进的原则,践行健康第一、全面发展的育人理念,不断探索具有首都特点的新时代体教融合发展之路。北京始终坚持家庭、学校、政府、社会四位一体,教育、体育两家携手,共同为提升体育课教学质量努力,同时进一步整合优化青少年学生赛事体系,规范引导体育社会组织和青少年体育培训机构健康发展,积极推动建设北京市体育后备人才库,稳步推进体教融合工作。”

专家学者建言献策

会上,众多专家、学者们纷纷建言献策。首都体育学院原校长、教授钟秉枢进行了主题为《“双减”之下体教融合新机遇》的主旨演讲,从动起来、玩起来、跑起来、拼起来、赛起来五个方面,阐释了开展青少年体育教育的重要意义。钟秉枢表示,学生应通过体育课、课外活动、社团活动、体育竞赛、运动训练等,提高运动能力、养成健康行为,来获得身体、心理、智力和文化的发展,从而塑造体育品格。

北京大学体育教研部主任钱俊伟进行了《体育成为“第三主科”的责任与使命》主题分享。钱俊伟说:“中国式现代化成为中国未来发展重要的战略方向,需要深刻认识到中国体育发展的新趋势、新任务、新要求,加强顶层设计和战略规划,推进产业发展和学科建设,加强体育教育和人才培养,加强国际交流和合作,并且要加强社会管理和服务能力。”

圆桌对话分享实践经验

大会还邀请了地方体育局负责人、学校校长等进行了两场圆桌对话,主题分别为《把握机遇:地方政府体教融合实践经验分享》《深化探索:体校、学校体教融合道路思考》。对话中,山东省滨州市体育局党组书记、局长周波介绍了滨州市打造体教融合“365滨州样板”的相关情况。其中,“3”即积极践行三大创新实践,理念上创新引领、政策上全力保障、改革上全面发力;“6”即建立体教融合六大提质机制;“5”即每个机制各自采取五项具体措施——五层次考评督导、五计划人才保障、五创新校改引领、五层级赛事推动、五融合互联聚力、五平台载体支撑。通过“365”全面推进滨州市体教融合工作。

作为一所民办校,海淀外国语双优运动学院海淀区校区执行总监也在圆桌对话中分享了如何让孩子在学校中感到更多快乐、体验更多体育项目的经验。“我们希望所有学生都能享受比赛氛围,因此创立了‘海外杯’品牌赛事,包含网球、高尔夫、马术、射击、射箭等多个项目。”他表示,“大多数孩子都处于运动启蒙阶段,他们也需要比赛的锻炼,因此在赛事之初,我们就希望提升这些孩子的运动水平,让他们更多感受运动带来的快乐,从而爱上运动,培养终身锻炼习惯。”

科学健身指导

本报记者 刘昕彤

万物生长的季节也是儿童青少年生长发育的黄金时间。专家提醒,在注重合理膳食、充足睡眠、科学营养外,多进行纵向运动、多去户外晒太阳会更有助于儿童长高。日前,江苏省体育科学研究所的专业人士就推荐了几个适合在户外进行的跳跃伸展运动,可以有效促进身高生长。

摸高跳 该动作适合6岁及以上的小朋友进行。有助于发展下肢力量,促进腿部长骨生长。选取合适高度的树叶,双腿下蹲,两臂协调摆动发力,双脚脚尖快速蹬地跳起,同时手臂向上抬高,单手或双手摸到树叶。注意尽量跳高,摆臂协调发力,落地时用前脚掌着地,屈膝缓冲。建议左右手各跳起摸高五次,左右间隔5秒左右。

四边形跳 该动作适合5岁及以上的小朋友进行。有助于锻炼下肢力量及全身协调性、增强心肺功能。在公园里找一个四边形的地砖或用粉笔画一个60×60厘米的四边形,儿童站在中间,先向前跳,然后跳回原点;再向右跳,然后跳回原点;再向后跳,然后跳回原点;再向左跳,然后跳回原点。这样顺时针跳一圈。

注意跳的时候保持身体稳定,最好前脚掌着地。眼观脚下,注意不要踩线,动作尽量连贯。如果停顿时间超过1秒或踩线要重新开始。顺时针跳+逆时针跳各三圈为一组,循序渐进。

平行跳格子 该动作适合4岁及以上的小朋友进行。有助于锻炼下肢力量及全身协调性、增强心肺功能。在公园里选取瓷砖或石头铺的连续地面,用前脚掌先向前跳,再向后跳,如前进跳3格,后退跳2格或进2退1或进3退1或进4退2等,眼睛看脚下,动作连贯,不要踩线。每组30秒左右,循序渐进。

花样开合跳 该动作适合5岁及以上的小朋友进行。有助于锻炼下肢力量及全身协调性、增强心肺功能。身体保持直立,抬头挺胸,双手自然垂放于身体两侧,用力向上跳起,同时双脚和双手向两侧张开,归位时双脚合并,双手置于身体两侧。跳动时注意保持匀速,跳动过程中可以进行原地开合跳或向前向后移动开合跳或原地转圈开合跳。每组30秒左右,循序渐进。

擦亮北京“冰球名片”

助力小将健康成长

本报记者 顾 宁文/图

7座城市、93支参赛队伍、2000余名参赛选手……日前,第三届北京冰球公开赛在国家体育馆冰球馆、华熙LIVE冰上中心、启迪冰雪中心、星宏奥冰上运动中心、梦想捍卫者俱乐部冰场、华星国际冰上运动中心6个场馆同时举行,各路冰球好手齐聚北京,上演一场场精彩的冰上对决。

比赛吸引了来自北京、上海、深圳、武汉、重庆、成都、青岛等城市的众多选手参赛。在5天的比赛中,将进行219场比赛,选手之多、比赛之密,均创造了赛事举办以来的纪录。本届公开赛以青少年选拔组、青少年竞技组为主,同时也为喜爱冰球的成年人设置了成人组。比赛场上,小选手们相互比拼,向着胜利而努力;比赛场下,大家则相互交流、互相学习,通过比赛结交了更多志同道合的朋友。小选手们纷纷表示,冰球比赛素有全攻全守的特点,攻守转换快,体能消耗大,不仅考验队员们的体能储备,还十分考验队员之间的默契。赛事在北京冬奥会相关场馆举办,不仅让大家实现了在冬奥会后走进冬奥场馆的愿望,同时通过赛事平台,促进了冰球爱好者,特别是青少年冰雪爱好者的交流。

北京市社会体育管理中心主任孔宪菲介绍,北京冬奥会后,全民冰雪热情持续高涨。北京冰球运动发展迅速,目前北京已经有28家冰球俱乐部、4000余名运动员登记注册,加上精彩的

冰球赛事,将北京这张“冰球名片”越擦越亮。本次比赛的赛场选择在冬奥级别的场馆进行,比如国家体育馆冰球馆和华熙LIVE冰上中心分别是北京冬奥会男子和女子冰球赛事场地,希望给广大参赛选手提供优质冬奥场馆体验,让参赛者充分体验冰球比赛的魅力。

本届比赛由北京市社会体育管理中心、朝阳区体育局、海淀区体育局、石景山区体育局共同主办。主办方结合首都城市功能定位,坚持以人民为中心,旨在传承冬奥遗产,发挥“双奥之城”的独特优势,弘扬北京冬奥精神,打造北京精品冰雪赛事,进一步巩固扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果,带动冰雪体育消费,让民众共享冬奥发展成果。同时,赛事在五一假期举办,还促进了北京市假日体育和假日经济发展,主办方希望通过赛事号召更多群众,特别是青少年走出家门参与体育运动,收获健康的身心,促进北京市青少年体育和群众体育高质量发展。

值得关注的是,本届公开赛现场还首次增设了“冰球市集”活动,旨在以冰雪运动为抓手,促进体育消费,实现体育产业提质升级。市集包括爱心漂流瓶专区、特价装备区、冰球文化区等,来自全国各地的冰球选手们可以在爱心漂流瓶专区跟小伙伴交换冰球装备,也可以在特价装备区搜罗特价冰球商品……



济南体质达人联赛青春飞扬

本报记者 林 剑文/图

“一二! 一二!”“稳住! 统一节奏!”这是日前由济南市体育局、共青团济南市委主办的济南市第十届体质达人联赛暨“青年友好杯”YUE青春——青年大健康体质达人挑战赛比赛现场。

青春的欢声笑语充斥着整个活动场地。在“无敌风火轮”项目现场,队员们士气高昂,配合默契,轻盈的身姿和团队的默契,在这一刻展现得淋漓尽致;在“齐心协力”项目现场,队员们通力配合、过关斩将,接力完成了“答题挑战”“踩气球”“障碍陷阱跑”“指压板跳绳”“神射手”5个小项的比拼,在智力与体力的较量中,洋溢青春活力,收获运动乐趣;在人气最火爆的体质测试专区,队员们在参加比赛的同时,还能获得个性化运动处方,享受科学健身指导服务,帮助他们正确选择运动项目,养成健康生活习惯。

本次体质达人挑战赛以青年为主角,不仅凭借比赛项目的精心设计与现场氛围的渲染,深入挖掘青年群体的体育特长,构建泉城特色的体育赛事文

化,增强达人赛的感召力和辐射力。更通过增强赛事的趣味性,吸引了更多青年参与其中,让他们在运动中建立体育自觉与自信,增强秩序感和归属感,同时带动身边更多市民参加体育运动,促进全民健身与全民健康的交流传播。

据悉,济南市体质达人联赛是根据国民体质监测转化升级而开发的一项新型赛事,立足国家战略,面向群众视野,注重健身指导,坚持项目创新,弘扬竞技体育精神,致力于促进济南“体育+”全面发展。

本次比赛以“城市对青年更友好,青年在城市更有力”为主题,聚焦青年,深入青年,服务青年,秉承“以赛促健、以赛促文、以赛促体、以赛促兴、以赛促学”的办赛理念,着力开发具有泉城青年特色的比赛服务体系,设置了体质基础、素质拓展和趣味游戏共3个大项、15个小项的比赛项目,提升体育比赛与青年健康的契合度,以青春朝气、活力不断激发创新动力,助力济南市青年发展友好型城市建设。

