

做好体教融合 促进青少年成长

王 灿

“六一”国际儿童节对于孩子们来说是他们一年中最期待的节日之一。在节日当天,孩子们可以去看一场电影,可以和父母到公园玩耍,还可以同小伙伴们参加一场体育比赛,感受运动带来的快乐。

今年“六一”前夕,北京市石景山区举办了“奔跑吧·少年”石景山区青少年足球比赛暨石景山区中小学生足球联赛,来自全区20余所学校的38支队伍参加了比赛。作为石景山区规模最大的青少年足球比赛,该赛事坚持深化体教融合,持续推动辖区青少年足球运动健康发展,为全区中小學生搭建良好的足球竞技交流平台,在以赛促学、以赛促训的同时,培育选拔优秀足球运动后备人才。不仅如此,本次赛事最大的特点是由石

景山区体育局及区委联合举办,体育和教育两部门齐心协力为广大青少年做好赛事保障,促进孩子们参与体育运动,收获健康快乐的童年。

近年来,为了更好地促进青少年参与体育运动,做好体教融合工作,我国先后颁布了一系列文件,为提升学生身体素质,建设教育强国和体育强国提供了指引。各地积极贯彻落实文件精神,持续做好相关工作。同样以北京市石景山区为例,根据相关报道,不久前,石景山区体育局、教委与全国体育运动学校联合会进行战略合作签约,三方将通力合作,探索和创新体教融合模式,全面加强学校体育工作,健全青少年竞赛体系和人才培养体系,努力开创青少年体育工作新局面。未来,三方将在体教融合、学校体育、师资培训、后备人才培养、青少年

赛事、场地设施六个方面深度合作,提升青少年体质健康水平,让高水平的体育竞技人才不断涌现。

做好体教融合工作,首先要保证好学生每天的体育运动时间,不论是校内还是校外,充足的体育运动时间是促进学生参与体育运动的基础。同时,体育老师还要积极做好学生体育技能的传授、科学健身知识的普及,更要教会孩子在没有体育老师带领和监督的情况下,如何安全地参与体育运动。

其次,要注重培养青少年对体育运动的兴趣。培养孩子的体育兴趣,需要家庭、学校、社会等多个方面共同努力。社会各界不仅要为孩子营造良好的体育氛围,还要提供适合孩子的运动场地。对于学校来说,特别是教师,要明确地向孩子阐明体育对他们成长的必要价值,教会

他们必要的运动技能。同时,在完成教学大纲的基础上,应逐步满足学生参与体育运动的个性化需求,以此增加青少年参与体育运动的兴趣。对于家庭来说,形成良好的家庭运动氛围十分必要,只有当父母积极参与健身活动,才能做到言传身教,带动子女一同动起来。

再次,随着体教融合日益深化,未来要继续加大青少年体育赛事活动供给,促进更多青少年参与体育赛事活动。结合“双减”政策,通过组织、政策保障等,建立一套更加完善的青少年体育运动学、练、赛、评体系,带动广大青少年参与体育运动,强健体魄、健全人格。

青少年是国家的未来、民族的希望。持续做好体教融合工作,是促进青少年健康成长的基础,是使他们拥有强健体魄、永不言败精神的必由之路。

记者百味 在幼小的心灵种下运动种子

本报记者 陆娟

“六一”前后,全国各地的幼儿园和中小学开展了丰富多彩的活动。精彩和搞笑的活动视频在短视频平台大量刷屏,其中幼儿园的演出尤为引人注目。很多幼儿园举办了文艺表演,小朋友们萌萌的演出让大家忍俊不禁,助阵的爸爸们的演出同样夺人眼球,比如几位小朋友的爸爸身穿芭蕾舞服装登台,体型魁梧,憨态可掬,跳出来的芭蕾舞让人捧腹大笑。

文艺表演让娃娃们展示了才艺,带来了欢笑,而一些幼儿园举办的运动会则让小朋友们充满了激情与活力,在他们幼小的心灵里种下运动的种子。

近日,走进北京市第四幼儿园,我被该院“六一”亲子运动会欢快的氛围和孩子们脸上洋溢的幸福笑容深深感染。

快乐儿童节展示牌、创意无限的手工作品展示、五彩缤纷的气球装点着操场,让人感受到浓浓的节日氛围。伴随着欢快的人场音乐,小朋友们在老师的带领下有序地从教室走到操场上,以班级为单位,站好小方队。一套活力热身操做完,孩子们舒展了筋骨。小朋友们紧跟老师,伴随着音乐旋律,展示不同的律动操,有的班级是手腕戴着铃铛,在清脆的铃声中展示游泳、飞翔等动作;有的班级是手持圆环不断变换队形做器械操。不同的

操舞,同样的精彩,小班的动作形象、活泼,中班的动作规范、有力,大班的动作复杂、多变,每个班级的律动操都是老师精心创编的,小朋友们有模有样地做着举、屈、伸、跳、绕等动作,肢体得到全方位锻炼,虽然没有达到整齐划一,但我觉得孩子们认真的样子可爱极了。

伴着《虫儿飞》等动感歌曲,做了几套律动操下来,小朋友们的运动热情更加高涨,小脸儿都红扑扑的。短暂休息后,亲子运动开始,小朋友和家长们做起充满趣味性、挑战性和激励性的运动游戏。老师说“泡泡糖”,小朋友说“粘哪里”,“粘小鼻子”,老师随机说出身体的部位,家长和孩子立即鼻子贴鼻子……在小三班的几项亲子运动中,家长和孩子共同挑战、密切配合,感受着运动的乐趣。

朗朗的笑声、灿烂的笑脸、欢乐的身影,老师、家长和小朋友们一起释放活力,感受运动的激情,整个操场变成了欢乐的海洋。

正如该幼儿园的教育理念“创造适合幼儿全面、长久发展的教育”,让幼儿在活动中自由游戏、自主探究、自信交往、自理生活、快乐发展,充分尊重幼儿爱玩的天性,通过“玩儿”,培养孩子的运动兴趣,促进身心健康成长,让幼儿真正体验当下幸福快乐的时光。相信在快乐难忘的幼儿园时光中,一颗颗运动的种子在他们小小的心灵中生根发芽开花。

当爬树进入体育课

陆娟

如果在大学校园里看到十几个学生戴着头盔系着安全带在爬树,你会怎么想?

估计不少人会猜想他们是要摘树上的果实,还是要够下来树上的什么东西,而且不免担心他们会摔下来;也有人会觉得好玩儿有趣,认为他们在做自己感兴趣却不敢做或没有机会做的事;还有年龄稍大的人看到后会有种久违的亲切感,小时候爬树掏鸟窝没有安全绳、头盔,回忆起徒手爬树的经历仍有满满的趣味与成就感。

这些学生爬树到底是在做什么?原来,他们是在上体育课,上一堂爬

树课,也称为攀树课或攀树运动课。

“女生戴安全头盔要把长头发塞进帽衬里,防止攀树时头发和绳子绞在一起;安全带的松紧度在腰腹部以能伸入一个手掌的厚度为佳……”据报道,近日,在四川大学江安校区,体育老师向部分学生传授了爬树前的装备穿戴方法……这门爬树“神课”自2019年开设以来,每到新学期选课课时,以秒光的“战绩”在校内“火出了圈”,还有一些户外运动爱好者悄悄来蹭课。

爬树能成为一门课程?对学生来说安全吗?学爬树有什么用?会不会损坏树木?

其实,爬树课在各地乃至全球并不

少见。早在2012年9月,厦门大学就在国内率先开设了爬树课,课程分为理论授课和实践,当时国外的很多大学早已开设了这门课程。

与大众印象中的爬树不同,作为一门课程,爬树运动不是让学生赤手空拳去爬,而是经过精心、复杂的准备工作,适当借助安全带、头盔、安全绳、滑轮、树皮保护器等器械,以保障学生安全和保护树木。攀树者首先要将工具搬运到树下,通过抛线将树木保护器安装到位;随后安置攀登的主绳,在绳索上打上攀爬用的各种结;最后才佩戴头盔、腰带等保护装置上场,练习如何借助于绳子、各种扣子等一整套工具爬树,完成上升、下移、旋转等动作,最终达到在大树间自由

穿梭的目的。

爬树运动也是一项惊险刺激的户外运动项目,以攀爬巨树为乐,形式类似于攀岩运动。经过多年发展,世界各地有许多爱好者,还有专业的国际攀树比赛,如国际攀树锦标赛、中国·厦门国际攀树邀请赛。

“建议推广这种体育运动,爬树不仅能锻炼四肢协调性,增强身体素质和攀登的勇气,还可以提高野外生存能力,关键时刻能救命。”一位网友评论道。爬树既是一项运动,也是一项实用的技能,还可以用于工作,如采摘果实、对树上生物进行科学研究等。除厦门大学、四川大学、杭州电子科技大学等高校,浙江杭州钱塘区学正小学去年也开设了爬树课,一到六年级均有安排。钱塘区教育局表示,爬树课将在全区推广,未来让每位学生都会爬树。

爬树课,你喜欢吗?

公益广告

增强人民体质 提高全民健康水平

