

湖南“奔跑吧·少年”主题活动广泛开展

打通青少年体育服务的“最后一公里”



主办方供图

本报记者 顾 宁

体育竞赛、体育培训、体育夏令营、技能展示、健身科普、亲子游戏、趣味活动、体育公益活动……湖南省体育局将2023年全国“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动(湖南站)作为全年的一项重点工作来抓,形成了“2+N”的活动体系。其中,“2”是湖南省首届儿童体育大会及“走娃”健走大赛两大特色主题活动,“N”为形式多样、内容丰富的青少年体育活动。值得一提的是,首届儿童体育大会是湖南的新尝试,将在多个地市举办,实现了全省联动。

截止到7月17日,湖南共开展儿童青少年体育赛事活动100余场,涉及各种球类、游泳、体操、武术、体育舞蹈等20多个体育项目,参赛人数达21.46万人,参与人数达50余万人。

主题活动带来全新体验

今年6月,首届儿童体育大会在长沙启动,设置幼儿组和少儿组两个组别,共有运动类、益智类和亲子类三大板块的游戏内容。在项目设置上,组委会提供了部分竞赛项目作为示范,同时又鼓励各地市根据自身情况,设置不同的项目。参与门槛低、参与面广、参与方式新颖,同时又寓教于乐的首届儿童体育大会,受到了湖南广大儿童青少年的喜爱和追捧,也让他们的体力和智力都得到了锻炼。活动以趣味、亲子互动为主题,为家长和孩子创造了一次绝佳的亲子互动机会,进一步拉近亲子之间的距离,点燃了儿童青少年的运动热情,营造了愉快的“六一”气氛。

与首届儿童体育大会不同,“走娃”健走大赛已经有了四年的赛事举办经验。该活动始于2019年,2021年列入国家体育总局“奔跑吧·少年”湖南省单项示范性活动,是近年来主题活动中出现的一项“爆款”。“走娃”

健走大赛的参与主体为5至13岁的小学生及其监护人,是以少儿为主体、家庭为单元的徒步或跑步活动。活动采取“小手拉大手”的亲子健身模式,实施体教融合育人,旨在让儿童青少年拥有强健的体魄、坚韧的毅力、不屈的斗志和独立的人格,让孩子们更好地亲近自然、享受户外运动。

在今年的“走娃”大赛中,记者认识了参赛小朋友封登,不小心腿部受伤的他,始终不放弃,坚持走到了终点。“走起来有点痛,但没事,我会坚持到终点的。”封登说,“这边风景很美,适合拍照片!”一路上,封登和妈妈边说边笑,一路前行,怡然自得。封登妈妈说,他们并不追求排名,只是享受行走的乐趣。“虽然速度慢一点,但坚持下去就会到终点!”

各地活动内容丰富形式多样

除了首届儿童体育大会和“走娃”健走大赛外,湖南各州市也根据实际情况开展了内容丰富、形式多样的青少年体育活动,可谓是“八仙过海”。

湖南省体育局相关负责人介绍,以往体育赛事活动大都在条件相对完备的大城市和地区举行,随着“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动的深入开展,湖南在抓好大中城市活动开展工作的前提下,努力打通青少年体育服务的“最后一公里”。“我们以‘奔跑吧·少年’主题活动为抓手,不拘泥于在市州开展,更覆盖了县区、街道及部分特色学校,同时针对偏远和贫困地区的青少年群体,开展了体育健身指导普及、体育冬夏令营等活动,聘请专业人员进行指导,希望推动青少年科学健身理念的普及与深化,带动和促进偏远基层青少年体质健康水平提升,进一步提升社会覆盖面和活动口碑。”

在湘潭,当地以“伟人故里,律动青春”为主题,开展了田径、柔道、摔跤、篮球、足球、游泳等多个体育项

目的人才选拔活动。选拔遵循科学选材理念,通过人体形态评估、灵敏测试、柔韧性测试、立定跳远、纵跳摸高等身体形态测试及50米跑、前抛实心球、折返跑、跳高、跳远等身体素质测试来综合评价体育苗子。通过活动,湘潭挑选了30余名体育后备人才,在田径项目选拔中,更有21名运动员打破湘潭市中学生运动会纪录。

衡阳市的活动围绕游泳和篮球两大项目展开。其中,2023年“奔跑吧·少年”第一届全国青少年游泳俱乐部联赛吸引了全国各省区市的51支代表队参赛,是湖南省近三年来举办的第一场全国性游泳赛事,也是衡阳市首次承办全国性室内游泳比赛。“能在家门口参加比赛特别兴奋,爸爸妈妈都来看我比赛了,给我加油鼓励,让我信心很足。”参加50米仰泳比赛的湘机小学学生何芷钦说,“比赛的时候我没有想很多,觉得能把平时训练的水平游出来就可以了。”

邵阳市一直以来都有武术传统,当地主题活动以武术和跆拳道、篮球、排球等为主,选拔了一批体育后备人才,营造了浓厚的青少年运动氛围;益阳市举办了摔跤、跆拳道、举重、武术和科技体育赛事及夏令营活动,进一步丰富了青少年体育内容,充实了体育后备力量;常德市组织了篮球、街舞、击剑、轮滑等项目的体育赛事活动,其中,2023年常德市青少年篮球项目后备人才选拔暨常德市青少年篮球联赛活动获得广泛认可。

奔跑四季

图片报道



主办方供图

北京青少年享受“移动的艺术”

本报讯 日前,第十五届北京市体育大会之青少年跑酷竞速公开赛在京举办。

本次赛事为少儿竞速赛,用时最短者获胜,赛事共设幼儿园中班、大班组,小学一、二年级组,小学三、四年级组,小学五、六年级组共4个组别,吸引了近100名选手参加比赛。

跑酷被称作“移动的艺术”,能够辅助人们更快

速、更高效地穿越障碍。经常练习跑酷能有效提升力量、柔韧性、爆发力、协调性和平衡感等。对儿童青少年来说,练习跑酷还能增加他们克服困难的勇气。

北京市体育总会相关负责人表示,本次少儿跑酷竞速赛为儿童青少年跑酷爱好者提供了一个展示舞台,同时也为各俱乐部间跑酷教学交流创建了纽带。未来,北京市体育总会将继续打造以跑酷为代表

的新兴体育系列赛事。希望通过打造一批精品赛事,开发出一批针对青少年的训练项目和新的训练体系,为北京青少年体育事业的规范化、合理化发展贡献力量。

本次赛事由北京市体育总会主办,北京市体育总会秘书处、北京市极限运动协会承办。

(顾 宁)

科学健身指导

暑假关注视力问题 户外运动预防近视

本报记者 顾 宁

暑假天气炎热,很多孩子都更愿意宅在家,可能会出现生活不规律、缺少户外活动、长时间室内近距离用眼等情况。近年来,儿童青少年近视防控一直是社会和家长关心的问题。预防近视要趁早,暑假期间更需注意。

“当出现视力问题的时候,为了看清楚,孩子会不由自主地进行一些调节,我们要重点关注孩子有没有出现这些调节动作。比如孩子不自觉地眯眼、皱眉、揉眼睛,看电视的距离越来越近,歪着头看物体等,这些都是孩子在近视早期会有的表现,需要及时带孩子前往眼科进行检查。”河北医科大学第四医院眼科主任医师管永清提醒,“家长应该多观察孩子的这种细微变化或定期带孩子去医院检查视力,建议买一个视力表放在家里,平时休息的时候让孩子看一看,如果发现在同样距离、同样阳光线条件下,孩子视力不如以前,就需要注意了。”

在近视防控中,日常习惯非常重要。在孩子做暑假作业时,要端正姿势——保持用眼距离合理、头位端正,坚持“一尺一拳一寸”。书写、阅读时还要注意适时休息,持续用眼时间最长不超过40分钟。

随着电子产品的普及,青少年的近视发病率逐年提升。有调查显示,放假期间,电子产品对孩子的诱惑甚至超过了美食和游乐园。无论在餐厅、车站或商场,都可以看到不少孩子抱着手机等电子产品玩游戏、看动漫。暑假期间,家长要注意控制孩子使用电子产品的时长,尤其是三岁以下孩子,最好不要让他们使用这些电子产品,更不要把游戏机、平板电脑等作为哄孩子的工具。学龄前的孩子每次使用电子产品的时间以15至20分钟为宜,一天累积时间最好不要超过1个小时。

暑假期间,家长还应该多鼓励孩子进行户外运动。建议每天户外活动不少于2个小时,每周累计不少于14个小时。户外活动时光照充足,是预防近视的关键,跑步、做操、集体游戏、散步等都是不错的户外运动方式。其中,各种球类运动对预防近视效果很好。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼睫状肌,促进眼部血液循环。

管永清说:“多进行户外运动,对延缓孩子近视发展有一定好处。不仅如此,户外活动除了对保护视力、预防近视外,还能强健青少年体魄,减少肥胖。同时增加孩子与父母或小伙伴间的交流,有利于孩子的心理健康,养成活泼开朗的性格。”

青少时讯

浙江金华

门球年轻化成趋势

本报讯 近日,“迎亚运”2023年全国青少年门球锦标赛在浙江省金华市举行,来自全国各地的36支门球代表队、339名门球小将齐聚一堂,同台竞技。

比赛现场,门球小将们全神贯注、沉着冷静,只见他们手持球杆,弯腰、瞄准、击球,一气呵成。每得一分,他们都击掌庆祝,相互鼓励,享受着门球带来的竞技乐趣。

门球是一项集健身性、竞技性和娱乐性为一体的体育运动,有“台球的技术、象棋的谋略和高尔夫的优雅”三大特点,规则简单、轻松有趣,能促进身心健康,有着广泛的群众基础。

近年来,门球参赛选手年轻化已经成为一种趋势,越来越多的青少年投身到门球运动中,为门球运动增添新的活力,进一步促进了门

球运动的普及、发展和提高。全国青少年门球锦标赛是中国门球协会着力打造的一项品牌赛事,是构建全生命周期门球运动新格局的生动诠释和具体实践,更是促进青少年“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的有效抓手和重要平台。

本次赛事由中国门球协会主办、婺城区人民政府和金华市体育局承办。

赛事承办地金华市婺城区方下店村近年来重点打造“体育+乡村旅游”,以门球带动赛事,以体育赋能乡村,先后举办了浙江省第二届女子门球赛、中国门球冠军赛总决赛、第八届门球争霸赛等大型国家级省级门球赛事,有力推动了当地乡村振兴。

(轧学超)

山东济南

中小学生健康体重夏令营启动

本报讯 “奔跑吧·少年”2023年山东省中小学生健康体重夏令营日前在山东省济南市开营。

“奔跑吧·少年”2023年山东省中小学生健康体重夏令营7月16日至8月12日分四期在省青少年宫常青营地举办。

本年度健康夏令营聚焦中小学生身心健康,突出青少年思想政治引领,注重青少年体育工作与少先队工作有机融合,将围绕“安全、健康、科学”三大基本理念,科学设置有氧训练、健康运动、拓展训练、体能提升、姿态矫正、心理疏导、防溺水教育、团队意识培养、习惯养成等九大主题

课程,并将对目前青少年存在的脊柱侧弯、心理承受能力差、体质偏弱等突出问题进行健康检查、训练与教育。

健康体重夏令营自2014年首次举办以来,已累计服务山东全省青少年30余万人次,极大地提高了“小胖墩”“小豆芽”“小眼镜”等青少年群体参与体育锻炼的自觉性,引起了社会、家庭、学校对青少年体质健康的普遍关注和重视,营造了“健康是培养青少年的重要目标、健康是成长成才的重要标准”的积极社会舆论氛围,取得了良好的社会反响。

(顾 宁)