

学校库房“变身”体适能馆

这里的学生体格棒棒的



本报记者 王子纯

坦克墩、平衡木、攀岩墙……在河北省秦皇岛市耀华小学的体适能训练馆内,学生正在体育老师管纪委的带领下,使用多种器材进行灵敏性、协调性等训练。“别看这间屋子空间不大,但‘五脏俱全’。孩子们在这个体适能馆里锻炼,身体素质有了很大提高。”管纪委说。

学校决定建设体适能馆,源于两年前校长党蕾的一次调研——“校运动队常年遇到特殊天气只能停训。”“学校体适能训练器材不足。”“体适能训练对儿童青少年成长有重要作用,也有利于优秀的小运动员后续发展。”听到学校体育老师的心声后,党蕾立即与相关专家展开探讨,决定将学校库房“变废为宝”,打造秦皇岛市第一座小学体适能馆。管纪委回忆:“装修改造一度由于资金不足而无法继续,学校所在的海港区教体局在了解相关情况后,为学校补助近10万元,体适能训练器械逐渐补齐,今年2月,体适能馆建成正式投入使用。”

为了提高场馆利用率,除了校运动队定期在内进行体适能训练外,学校还面向全校20个班级开设体适能课程,通过时尚且丰富的活动,帮助学生掌握走、爬、跑、跳、钻、滚翻、攀登、抓握、投掷等运动技能。管纪委介绍,在教学设计上,一二年级以锻炼协调性、柔韧性为主,多采用游戏的形式;三四年级以训练速度、灵敏性为主;五六年级以提高心肺能力、肌肉快速力量为主。“孩子们对体适能课表现出浓厚兴趣,在蹦跳之间,流汗很多,欢乐很多,孩子们体验一次之后都渴望下一节体适能课早点来!”

带着孩子们练体适能,管纪委是专业的。在系统学习之前,他就已经开始搜集相关知识。2015年,在秦皇岛市海港区教体局的精心组织下,他作为优秀教练员代表参加了河北省体育传统学校教练员培训。授课团队里有国家队体适能教练,在他们的启发下,再结合自己的日常训练工作,管纪委进一步认识到体适能训练的专业、科学、高效。“体适能训练既对儿童青少年终身发展有益,也利于体育教师成长。”管纪委说。2021年,他又自费报名参加了国家体育总局

局体育科学研究所儿童青少年体适能教练课程,考核通过后取得了教练证书。

在今年的海港区春季中小学生田径运动会上,耀华小学展示的五级跳箱分腿腾跃收获了掌声和认可,孩子们的表现让大家眼前一亮。管纪委表示,出于对学生运动安全的考虑,跳箱已经很少在学校使用了,但其实跳箱是发展下肢爆发力、上肢力量、腰腹力量、平衡能力、协调能力的一个非常好的器材。“耀华小学在体适能训练馆使用跳箱进行日常训练时有足够的安全保障,并且让学生循序渐进练习。随着爆发力逐渐提升,这个难度不小的动作完全可以很好地完成,学生因此也变得更加勇毅果敢,增强了自信心。”

自今年2月在全校开展体适能训练后,管纪委观察到学生的耐力和爆发力明显进步,学校足球队、啦啦操队等项目代表队也接连在省市区比赛中收获好成绩。管纪委说:“这是学校体适能训练成果的最好证明,我们将持续在校园中推广体适能训练,把学生体格练得棒棒的!”

图片报道



铁三主题夏令营提升青少年综合素质

本报讯 日前,北京打铁师铁人三项俱乐部携手二七国家冰雪运动训练科研基地,组织开展了“奔跑吧·少年”儿童青少年铁三主题夏令营活动。本次主题活动采取封闭式集中训练模式,旨在提升青少年铁人三项技战术水平,同时磨炼其意志,增强其自理能力,全面提升青少年的综合素质。

夏令营以铁人三项运动为主,配合体能训练,加入了运动营养、骨龄与DEXA身体成分测试等实用课程,并安排有集中的二七纪念馆研学与晚间学习课程,旨在打造“铁三+教育”的“双优”培养模式。活动主要以上下午训练、晚上主题分享的形式来安排,希望通过游骑跑运动,使青少年收获运动快乐,全面发展体能,体会铁人精神;通过学习,让他们提升认知,爱国爱党,丰富精神世界。夏令营的这种“双优”培养模式,吸引了来自北京、天津、上海等城市的40余位7至13岁儿童青少年参加。

“夏令营课程非常紧凑。我学习到许多之前未曾接触过的铁三知识和运动窍门。每天晚上还有不同主题授课,包括运动营养知识、运动后拉伸与放松、各国小铁人训练和赛事对比等,让我受益匪浅。”参加该夏令营的学员仲曦元说。

(顾 宁)

多向探索为体育课程思政建设开辟新路径(上)

赵富学 (武汉体育学院体育课程思政教学研究示范中心博士生导师)

体育课程蕴含着丰富的思想政治教育底蕴和资源,是学校课程体系中最具思政教育价值的课程之一。以“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”为主要内容的中华体育精神系统融入高校体育课程思政建设体系,需要进行多向探索,开辟出新的融入路径,以提升融入的质量和教学效应。

规范导向

中华体育精神融入高校体育课程思政建设的渠道是否畅通、导向是否规范,是影响融入效果的关键因素。中华体育精神中蕴含着大量的思想政治教育元素,其中不乏对学生进行价值塑造、知识传授和能力培育的内容与素材,但这些富含思政教育价值的资源通过何种渠道进入高校体育课程思政建设体系,如何与现实的体育教学有效结合起来,是高校体育教育工作者应该思考的问题。首先,通过规范中华体育精神引领体育课程思政建设的导向,来体现融入的必要性和现实性,使体育课程思政建设的资源库中必须含

有中华体育精神素材和内容;其次,通过体育课程与思想政治教育课程实现同向同行的规划设计,借助思政教育课程的成熟体系和规范流程,对中华体育精神融入体育课程思政建设的渠道进行优化和升级,以思政教育共同体的形式将体育课程与思政课程的育人资源和效应统整起来,使体育课程育人渠道发挥的功能愈加鲜明。最后,中华体育精神蕴含的育人导向需要与时俱进地与体育课程思政建设指向结合起来,结合运动项目的特点深挖其蕴含的育人功能,通过多元化的教学设计体现中华体育精神的时代价值,并采用合理的教学手段及其延伸的辅助功能,拓展中华体育精神在不同运动项目教学中的传递渠道。

教育塑造

中华体育精神融入高校体育课程思政建设的实践样态丰富多样,既有来自体育教学的整体设计,也有课外体育活动和学校运动竞赛中的分层推展,但通过教育塑造的手段对其实践样态进行优化,则是实现高校体育课程思政建设目标的优质选择。我国现在正处于向体育强国全面迈进的历史时期,同时也是建设健康中国和体育强国的关键时期,更要为文化强国和人才强国储备大

量的高级人力资源,这些都是高校体育课程思政建设面对的有利机遇。来自中华体育精神的鼓励和支持,不仅可以构筑起高校体育课程与教学的思政资源保障体系,而且在改造和升级校园体育文化、优化体育实践活动样态、提升校园体育活动质量等方面也产生出优质的案例。比如通过体育课程与教学引导大学生筑牢共产主义信仰之基,培养学生自强不息、勇敢顽强、挑战自我、追求卓越的精神,激发大学生奋进的动力和潜力。通过慕课、微课、翻转课堂的形式,为学生提供多样化的中华体育精神教育体验,关注每个学生的成长与进步。通过创设灵活多样的教学方式,辅以讲授、交流讨论、讲座报告、国家训练基地参观、红色教育实践活动等形式,将学生接受的中华体育精神教育塑造为学生的人生理想信念,同时,引导学生将所学所感和所悟运用到日常的体育学习和锻炼之中,促进学生形成健康积极的生活态度,突出体育教学目标能够与中华体育精神塑造时代新人的良好精神面貌相契合,为推动青年大学生成为可用可堪之才提供精神动力。

本报记者 顾 宁

青少年女子手球锦标赛、青少年田径锦标赛、ISIA花样滑冰公开赛、社会体育指导员交流展示大赛……为迎接第一届全国学生(青年)运动会(以下简称“学青会”)的到来,近日广西举办多项赛事为学青会造势。

本届学青会旨在推动新时代青少年和学校体育改革发展,增强青少年和学生体质,促进竞技体育后备人才培养。赛会共设比赛项目57项(公开组47项、校园组10项),广西将承办公开组42个项目及校园组全部项目比赛,赛事分布全区14个市、8个县和12所高校。

在学青会女子手球比赛场馆——南宁学院体育馆日前举办了2023年广西青少年女子手球锦标赛。作为学青会女子手球比赛测试赛,本次比赛共有来自南宁、柳州、梧州、北海等地的8支队伍共109名运动员参赛。比赛承办单位南宁市体育局相关负责人表示,本次比赛按照学青会的办赛标准进行,比赛场馆——南宁学院体育馆此前已完成改造。该馆除了铺设标准手球场地胶垫、设置赛场大屏幕外,还进行了遮光和灯光改造,并优化了场馆各功能区域,力求让裁判员、教练员、运动员拥有一个良好的比赛环境。

在梧州市中恒体育场举行的广西青少年田径锦标赛,吸引了来自全区各地的23支队伍、1200多名选手参赛。这也是三年来该赛事参赛人数最多的一届。这项赛事不仅是广西“奔跑吧·少年”系列赛事的一部分,也是广西优秀竞技后备人才“选星计划”田径项目选拔活动的重要环节,将为全区的田径后备人才选拔奠定坚实基础,同时也为第一届学青会的举办营造良好社会氛围。

在南宁冰纷万象滑冰场,以“喜迎学青会”为主题的2023广西ISIA花样滑冰公开赛近日也精彩落幕。比赛中,随着动感乐曲,身着花样滑冰服的小朋友轮番进入冰场,展现滑冰技艺,让现场观众大饱眼福。

同样精彩的还有在北海举行的2023年广西社会体育指导员交流展示大赛,赛事吸引了全区14个设区市的127名社会体育指导员参赛。期间,世界太极拳冠军周琳海和健身气功国家级社会指导员戚建军还以实操与理论相结合的方式,为参赛的社会体育指导员们进行授课,加深了他们对太极拳和健身气功的理解,更好地推广太极拳和健身气功项目。

模拟飞行推动“体教军”融合发展



本报记者 冯 蕾文/图

“八一”建军节期间,由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心、呼伦贝尔市人民政府主办的第十四届全国青少年模拟飞行锦标赛在内蒙古呼伦贝尔市举办。

本次赛事不断创新,旨在发挥好体育育人综合功能,培养具有航空素养、军事知识、爱国情怀的青少年,助力我国在航空强国、人才强国道路上谱写新的篇章。

体育+科技 助力青少年全面成长

全国青少年模拟飞行锦标赛是我国模拟飞行赛事中历史最长、知名度最高、内容最丰富的品牌赛事,自2007年首届起,延续举办至今。目前,该赛事已列入教育部《2022—2025学年面向中小学生的全国性竞赛活动名单》。

本届锦标赛面向全国中小学生进行人才选拔,来自全国各地的143支参赛队共1220名运动员、领队、教练参赛。比赛以“体育+科技”为手段,发挥项目数字化特色,使用自研的全自动评判系统,赛场内外同步出分排名,无人工干预,保障裁决公平公正。赛事主办方相关负责人介绍:“赛事以模拟飞行运动为载体,以航空体育竞赛的形式,融合航空百年知识体系,开展了丰富多彩的教育活动,希望通过赛事让青少年开拓视野、增长知识、陶冶情操、强健体魄,提高他们的创新意识、竞争意识、团队合作意识和组织协调能力。”

两大领域三大赛道 发掘参赛者飞行潜能

本届赛事设置了小学男子、女子甲组,初中甲组,高中甲组,小学男子、女子乙组,初中乙组,高中乙组8个组别。赛事围绕飞行主题,设置了军事航空、民用航空两大领域,

划分了航空知识、飞行技能、航空文化三大类赛道,包含起落航线、航母着舰、无动力返场着陆等10余个竞赛项目。

总局航管中心运动一部模拟飞行项目负责人表示:“‘三大赛道’将全面考察青少年对航空知识的了解和严谨认真的飞行态度,展现选手们的飞行天赋、知识积淀、航空情怀和飞行意志品质,希望能从中发现多种人才、特别是具备飞行潜能的青少年。”

“体教军”融合发展 支持航空强国建设

模拟飞行既是军航、民航常用的飞行技术训练手段,又能延伸至著名飞机制造商、航空发展史、航空军事等文化内容,是我国青少年航空早期培养领域的重要项目,更是我国从航空大国向航空强国迈进过程中提升青少年航空意识、提高航空人口数量和质量的重要抓手。现如今,模拟飞行实现“体教军”融合发展。

与往届相比,今年新增设了国产经典机型初教六飞机起落航线的训练与“歼11”钻圈特级竞赛两项军事航空科目,旨在综合考验飞行员在高速复杂大机动动作情况下对于飞机整体状态的把控能力、情景意识的保持能力、飞行轨迹和飞机能量的控制调整能力。

赛事得到空军招飞局支持并派技术专家参与和指导。本届锦标赛仲裁、原空军招飞心理选拔专家鉴定组组长张跃华表示,赛事在培养航空兴趣、发掘飞行人才等方面付出了艰辛努力,取得了卓越成效。“模拟飞行检测是空军招收飞行学员心理选拔工作中的一项重要内容。它将飞行仿真技术直接用于空军飞行职业选拔,可以提前对选拔对象进行预估性检测,并与现有检测手段相结合,形成了较为完善的飞行综合能力评估系统。”

科技体育 快乐体验

广西举办多项赛事预热学青会