

## 体质有评估 锻炼有指导

## 内蒙古国民体质检测引领健康生活新常态

本报兼职记者 黄璐超

“身体坐直，放轻松，这样测试的结果才更准确！”在包头市土右旗全民健身中心，居民们正有序进行着身高、体重、血压、体脂率、安静脉率、选择反应时等共24个项目的检测，“体质有评估、锻炼有指导”渐渐成为群众健康生活新常态。

今年秋天，包头市体育局在昆都仑区、青山区和九原区开展了为期12天的常态化国民体质检测和全民健身活动状况调查工作，累计测试和调查1900余人，积极引导群众从运动时长、运动强度、运动频率等方面实现规范化、标准化，促进养成科学健身习惯。参加体质测试后拿到运动处方的何先生说：“专家的指导能够帮助我们掌握健身知识、提升健身技能，更加科学专业地进行体育锻炼。”

今年，国家体育总局在全国15个省市区开展常态化国民体质检测工作。内蒙古自治区作为试点省区，高度重视、扎实推进，成立常态化国民体质检测工作领导小组，制定《内蒙古自治区常态化国民体质检测工作方案》，建成国民体质监测数据平台，认真做好全区5个盟市试点站常态化体质检测工作。同时，积极组织全区各地开展内容丰富的国民体质检测活动，让国民体

质检测车下沉到基层，用体育的力量助力健康，既满足了群众对科学健身的需求，也为人们的健康生活注入了新动能。

在呼和浩特市现代信息技术学校，呼和浩特市体育总局国民体质监测队正在对学校200余名教职工进行体质测试。很多教职工是第一次参加国民体质检测活动，对测试项目感到陌生，完成动作也不标准。现场工作人员耐心地讲解动作要求，根据教职工们在检测过程中反映出来的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等表现，为每一名受测者出具体质评估报告，提供个性化的运动健身和膳食建议。“真高兴看到国民体质检测车进学校，平时的教学任务繁重，常常忽略了运动健身。”刚参加完测试的王老师说，“通过测试，我了解自己的身体状况，还掌握了科学的运动知识和健康的饮食方式，也下定了通过常态化运动改善健康状况、提高生活质量的决心。”

为破解“如何健身”难题，今年7月，2023年内蒙古自治区体质测定培训班在呼和浩特市举行，来自全区各盟市体育行政部门的相关工作人员参加培训。通过集中授课、实操演练和交流研讨等方式，大家系统学习了常态化国民体质检测指标及测试要点、健身人群常见运动损伤的治疗和预防、幼儿体质与体育锻炼的特点和注意事项



等内容。培训有效提升了从业人员的专业素养和技术水平，为做好常态化国民体质检测工作、提升国民健康水平奠定了良好基础。

近年来，内蒙古不断推广“运动是良医”的理念，以体质测试为基础，通过开具运动处方科学指导全民健身，着力提升全民健身新高度。今年，内蒙古自治区体育科学研究所共开展12次国民体质检测车“五进”活动，测试群众达1200人次。同时，靶向运动促进儿童身体健康发育、不良体态的纠正与康复、亚健康预防、慢性病预防和科学锻炼等，精准推进运动干预相关工作，为全民健康“问诊把脉”，不断推动全民健身与全民健康深度融合。

## 全国青少年女子水球训练营开展爱国主义教育

**本报讯** 近日，2023年全国青少年女子水球训练营全体运动员、教练员140余人到广西南宁经济技术开发区两新领域电影党校开展“使命在肩、奋斗有我”爱国主义教育。

此次活动以“青年”“青春”为主线打造沉浸式学习课堂《青》，旨在带领运动员重温党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史，增强做中国人的志气、骨气、底气，树爱国之心，立报国之志。

从“五四”运动开始，沉浸式课堂一步一场景、一场景一堂课，分“青春乐章”“青春愿景”“青春奋进”三个篇章展开叙述，运动员们全景式感受了中国共产党领导下的不同历史时期“浴血奋战、不怕牺牲”的青春、“主

动作为、勇挑重担”的青春、“革故鼎新、建设四化”的青春、“踔厉奋发、担当使命”的青春。活动最后，大家还观看了爱国主义题材电影《志愿军》。

中国女子水球队运动员、广西女子水球队运动员邹玉和表示，这是一堂生动的爱国主义教育课，感染力非常强，通过沉浸式学习，大家更能体会那段腥风血雨的艰难、更能珍惜现在的幸福生活、更能激发运动员为国奋战的决心和信心。

广西水上运动发展中心副主任吴娟表示，本次活动从心点燃参观者爱党、爱国的热情，希望他们能怀揣团结奋斗之“火”，心向理想信念之“光”，共圆体育强国之“梦”。

(秦亚萱 关安婷)

## 四川体育行业职工比拼技能

**本报讯** 日前，四川技能大赛——四川省第三届体育行业职工职业技能大赛在成都结束。本届大赛汇聚了来自全省各地的170位优秀选手，他们用实际行动诠释了“技能改变命运”的真谛，展现了新时代体育行业职工的精神风貌和职业风采。

大赛分为社会体育指导员(健身)和群众体育指导员两个项目，以理论和体能相结合的形式展开，最终以各项目比赛的积分总和从高到低依次排名，录取前8名。经过紧张激烈的竞争，最终付尚友、张恒君、李武获得了社会体育指导员(健身)项目前三名，向

征、王友峰、谢青山获得群众体育引领员项目前三名。

本次大赛由四川省体育局、四川省总工会和四川省人力资源和社会保障厅共同主办，是面对全省体育行业职工举办的职业技能大赛，自2021年创办以来，已连续举办了3届。获得社会体育指导员(健身)项目第一名的选手属于职工且符合相关条件的，按规定可向四川省人力资源和社会保障厅申报“四川省技术能手”称号。群众体育引领员项目第一名选手，相关单位在推荐“五一劳动奖章”称号时，可优先考虑。(邓红杰)

## 南京举办都市圈全国体育舞蹈公开赛

**本报讯** 2023年中国·南京体育舞蹈公开赛暨第19届南京都市圈全国体育舞蹈公开赛日前在南京白金汉爵大酒店举办。来自北京、上海、天津、云南等14个省市区64支代表队1000多人次参赛。

2002年，经中国体育舞蹈联合会批准，南京都市圈体育舞蹈公开赛成为第一个全国体育舞蹈区域性赛事，同时也是具有自

主知识产权的南京体育舞蹈品牌。自2002年至今，共有80多个国家和地区近500座城市的1000多支代表队参加比赛。目前，该项赛事已发展为中国体育舞蹈品牌赛事和南京体育十大品牌赛事，成为国内外体育舞蹈高手的竞技舞台。

本次赛事由南京市体育总会指导，南京市体育舞蹈运动协会主办。(刘敏)



## 深圳福田举行办公室碎片化运动展示交流赛

**本报讯** 为探索随时随地随处可动的运动方式，为深圳社会建设者体质健康保驾护航，办公室碎片化运动展示交流赛近日在深圳市福田区兴融社区公园开幕。

不同于常规比赛，本次活动将比赛场地设置成办公室、会议室等场景开展办公室碎片化运动比赛项目，如拉伸8字拉力器、弹力带或跳绳、深蹲、俯卧撑等适用于办公室的碎片化运动。

交流赛结合不同年龄段和人群特点，在器材和项目的选择上进行了区分，使得比赛更具有针对性和科学运动依据，比赛分为青年组(18至40岁)和成年组

(41至65岁)，参赛选手根据自己的情况分组参赛，完成比赛即有机会获得礼品。一位参赛者表示，这样的活动很有趣，希望有机会可以多多参与。通过好玩有趣、轻松愉快的形式向大众宣导了碎片化运动的理念，让大家在享受欢乐的同时拥有幸福感和获得感，鼓励上班族带动同事朋友和家人共同参加体育锻炼，提升工作和生活效率。

本次活动由深圳市文化广电旅游体育局主办，福田街道党工委、深圳市华众体育发展有限公司承办。(黄心豪)

## 宁波四明问秋越野赛近千人参与

**本报讯** 近日，2023浙江宁波四明问秋越野赛在海曙区章水镇举行。比赛分为赏秋8公里、探秋20公里、寻秋30公里、问秋40公里4个组别，共有来自国内外近千名选手参加。

自2017年以来，四明问秋作为宁波海曙区精品群体赛事，今年已是第五届。本次越野赛以跑“山”为设计理念，赛道多为平缓弯道和较短直道，自然起伏，存在爬坡、下坡、障碍，赛道设

计上既保留四明狂野巍峨的特性，又融入了更多文化内涵。

据介绍，本次越野赛的举行，丰富了当地群众的体育活动，促进了越野爱好者之间的交流，满足了广大人民多样化的健身运动和精神文明需求。同时通过体育赛事活动进乡村，为农村引流、聚人气，激发乡村发展活力，促进体育消费升级，助力乡村振兴。(谢雨琪 黄玉洁)

## 5600余名选手共享河南舞钢马拉松

**本报讯** 近日，阔别3年的河南舞钢环湖马拉松赛焕新归来。随着赛事发令枪响起，来自国内外的5600余名马拉松选手冒雨冲起起跑线。

本次赛事设25公里环湖马拉松和5公里健康跑，除了省内外的多家跑团，还吸引了来自肯尼亚、埃塞俄比亚、巴基斯坦等6个国家和地区的12名外国选手参加，参赛人员规模和来客人数均创历史之最。经过激烈角逐，埃塞俄比亚选手贝塔尼·拉·内古西和法国图·乌森·塔尔分别以1小时20分03秒、1小时32分40秒夺得25公里环湖赛男子、女子组冠军。

在赛道打造过程中，舞钢聚力打

造“最美赛道”，将灵秀山水与现代化的城市建筑、生活街道融为一体，展示了一幅现代化绿色生态、幸福宜居城市完美画卷。赛道沿途有广场舞、啦啦队舞、篮球操、健身舞、传统秧歌等独具地方传统特色、市情风貌的文化展演。

据了解，自2016年以来，河南省舞钢市已成功举办了4届舞钢环湖马拉松赛，凭借优美的赛道风光、专业的办赛水平以及绝佳的赛事体验深受广大跑友喜爱，已成为讲好舞钢故事、传播舞钢声音、展现舞钢城市形象的金字招牌和亮丽名片。

(韦军伟)

## 西南石油大学体育教学改革提档升级

宋迪 石金亮 彭小华

大学体育作为学校体育的最后阶段，不仅对学生的身心健康产生正向作用，而且对学生人格品质影响深远。

以体育为载体，培养学生的铁人精神、担当精神，是西南石油大学体育教学改革不懈努力的目标。近年来，西南石油大学体育教学改革始终围绕“充分挖掘大学体育的育人价值，持续改进大学体育的破解方案”展开，从2023年又开始了新的提档升级。

## 体育课程设置增时添量

“树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课。”不断拓宽课程领域，逐步增加课时，丰富课程内容是上好体育课的根本保障。从2023年始，学校进一步优化了“课内+课外、线上+线下、4年一贯制”的立体化课程体系，学生在校期间需完成6门体育必修课程，总学时增加为192学时。

大一、大二需完成体育专项、体育俱乐部的相关课程。从2023年

开始，学校在大三、大四增设了体能训练课程，体能训练是体育锻炼的基础，也是保持体能水平、身体素质下降的重要手段，让学生能够保持良好的体质水平和精神状态走向社会。

## 一节、一会、一比赛成常态

“教会、勤练、常赛”是中央《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》的目标要求，为此，学校明确了常年开设校园体育竞赛活动的基本要求，坚持“一学年一体育节、一学期一运动会、一个月一体育比赛”。

11月1日是西南石油大学的校庆日，也是每年全民健身体育节的启动日，活动持续一个多月，是全校师生的一项重要文化活动之一，该项活动获得了全国高校校园文化建设优秀成果奖。每年的春秋两季田径运动会被列入学校的教学日历。每个月学校组织校级足球、篮球、排球等各种赛事活动。

## 课外健身跑要求再升级

如今，课外健身跑活动已成为

校园亮丽的风景线。为此，学校专门建设了优美、舒适的健身步道，为同学们创造良好的跑步条件。从2023年开始，本科生课外健身跑的基本要求是4年期间须完成600公里总里程的健身跑任务。健身跑完成情况将纳入每个学期的体育课程期末成绩考核。

为鼓励大家早上跑步，学校实施了晨跑活动计划。一是鼓励同学们参与晨跑，每天早上6点到8点在健身步道完成跑步的同学，其里程数将按照双倍里程计入总里程，二是在期末评选“跑步达人”“跑步明星”，并给予证书和奖品。

## 体质健康测试提新要求

按照教育部规定，大学生体质健康测试每年进行一次，并参照测试标准对学生体质健康状况进行评分。根据《国家学生体质健康标准》要求，学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；大学生毕业时，测试成绩达不到50分者按结业或肄业处理。为此，西南石油大学严格执行体测成

绩与学生体育课成绩、学生毕业、学生评优评优、学院体育工作先进单位、学院绩效考核挂钩制度，对学生体质健康测试提出新要求。为了促进学生体质健康，学校将体测成绩纳入了体育课程期末成绩管理，占比不低于40%。

## 体育教育目标更加明确

西南石油大学在体育教学全过程中，要求每位体育教师在“教会、勤练、常赛”各环节，利用体育教学、体育比赛的特殊载体功能，潜移默化地引导学生筑牢能源报国国之志。西南石油大学副校长、体育工作委员会主任李德海说：“强身健体、能源报国是我校的体育文化和体育精神。学校必须坚持以体育人、育心、育德，充分利用体育课堂、群体活动、体育竞赛等载体，引导学生在体育活动中健体、强心、铸魂。实现‘以强健的体魄、健全的人格、坚韧的意志、强大的心智为体育强国、能源强国建设，中华民族伟大复兴贡献速度和力量’的西南石油大学体育教育目标。”