

体育促进青少年身心健康系列报道之一

运动有助青少年释放学习压力

运动项目，在家就可以练习，好玩、方便且有意义。”小学生于亦非说。

“我是住校生，每天最期待的就是篮球时间。每当摸到篮球的时候觉得一天的学习压力都得到了释放，自己能以更好的状态迎接第二天的学习。”中学生厉海潮说。如今，青少年学业压力很大，长时间面对书本，难免会产生烦躁、厌学情绪，久坐不动还可能对学生的身心健康产生负面影响，运动则是最有效的舒缓压力、放松身心的方式之一。国内外大量研究证实，参与体育运动，不仅可以提高免疫力，还能有效缓解学习压力。

体育锻炼对青少年心理健康的积极作用有目共睹。学习压力大是现代学生，尤其是初高中毕业生需要面对的共同问题。每年高考前，各地学校都会不约而同地组织考生参与各类体

育游戏与活动，以这样的方式帮助学生释放身心压力，让他们以更乐观、更自信的心态迎接考试。在重庆市田家炳中学，每年五月校园里都会传出“砰砰砰”踩爆气球的声音，在此起彼伏的气球爆破声中，同学们的压力与烦恼也随之烟消云散。

目前正值冬季，校园体育活动也少不了冰雪元素。不少学校都会组织学生利用课间操时间下楼堆雪人、打雪仗。在河南郑州18中的校园里，期末复习正在有序进行，一场罕见的大雪让学生的学习生活紧张而充实，为缓解学生长期处于紧张状态而造成的压力，老师带领学生们走出教室，堆雪人、打雪仗，尽情享受雪后的快乐和浪漫，用一场酣畅淋漓的玩耍，释放期末学习压力，操场上洋溢着欢声笑语。该校一名高三学生说：“虽然天气很冷，但我们有热情，老师不仅有陪伴，还有理解，让我们在凛冽寒冬感受到了温暖。我们一定会化压力为动力，继续努力学习。”

不仅是初高中毕业生，丰富的校园体育生活对青少年健康成长的意义重大。体育课、大课间、课后延时服务……在“双减”背景下，如今校园里到处都活跃着同学们体育运动的身影。体育课上，积极的体育锻炼可以帮助学生提高身体素质，增强自信心，还可以有效缓解学习压力，放松身心，提升情绪状态，更好地专注学习，提高学习效率。在漯阳市昆仑小学，下课铃响后，学生们会在操场上玩“跳房子”游戏、练习啦啦操，整个校园洋溢着运动

的欢乐。该校副校长嵇香常常在课间观察学生的状态，她发现许多课间活动比较活跃的学生，上课时同样能保持良好状态，积极参与课堂提问、认真做笔记。“有效的课间活动不仅有助于学生缓解上课的疲惫，还能释放压力、提升下一堂课的听课定力。”嵇香说。深圳大学心理学院教授邹立业认为，体育锻炼在促进青少年身心健康中扮演着重要角色。科学适度的体育锻炼可以帮助青少年提高身体素质、提升免疫力、改善睡眠质量，缓解学业压力和焦虑情绪，以更好的状态应对学习、生活中的挑战。更为重要的是，体育锻炼不仅有助于塑造健康的体魄，还可以对青少年的情绪调节、自信心培养、社交互动等方面产生积极影响。

邹立业表示，体育锻炼对青少年的情绪调节和心理压力释放具有显著影响。这种情绪的调节机制是通过促进身体内多巴胺、血清素等神经递质的分泌，进而减轻抑郁和焦虑等负面情绪。另一方面，体育锻炼还可以帮助青少年培养专注力，转移负面情绪并增加积极情绪体验。在竞技性体育活动中，青少年能够学会接受失败和挫折，养成积极的心态和勇敢面对困难的品质，提高逆境应对能力和抗挫折能力。同时，体育活动还提供了展示个人才华和能力的机会，能够促进青少年的社交互动和人际关系发展。

这一年我们在基层

编者按：

2023年全国青少年体育战线坚持“健康第一”的理念，坚持深化体教融合，涌现出了一批先进集体和先进个人。日前，国家体育总局授予七台河市体育局等79个集体、乙福军等195名个人“2023年全国体育事业突出贡献奖”。为激励更多青少年体育工作者以他们作为榜样，学习他们的先进事迹、优良作风、奉献精神和高尚品格，本版从即日起推出“2023年全国体育事业突出贡献奖集体和个人先进事迹巡礼”，对部分集体和个人的先进事迹进行刊发，为加快建设体育强国作出新的更大贡献。

2023年全国体育事业突出贡献奖集体和个人先进事迹巡礼

黑龙江省七台河市体育局

多年来，七台河市体育局长期坚持开展短道速滑后备人才培养工作，打造形成“七台河模式”，涌现出一大批为国争光的优秀教练员和运动员。2023年，七台河市入选国家队教练员1人，向国家、省输送优秀运动员12名，获得国家级金牌20枚、省级金牌57枚。

河南省洛阳市青少年体育训练中心

洛阳市青少年体育训练中心开设包括“三大球”在内的24个项目，培养输送的鲍珊菊、郭裕芳、段静莉、何正阳、梁瑞等运动员在奥运会、亚运会、世锦赛等大赛上取得优异成绩，连续四个周期被命名为“国家高水平体育后备人才基地”，连续五个周期被命名为“国家田径高水平后备人才基地”。

河北省石家庄市游泳业余体育学校中级教练 邓建国

邓建国近30年来在工作岗位上默默耕耘，先后培养输送了郭玮、高学磊、高唯中、何宇博等多名高水平运动员。其中，高唯中获杭州亚运会女子1500米自由泳银牌和第一届学青会2金1铜。

吉林省延边体育运动学校国家级教练 方世灿

受中国滑冰协会委托，方世灿执笔编纂《全国青少年短道速滑教学大纲》，针对延边州冰上竞技运动基础设施薄弱的情况，他多年积极呼吁、建言献策，推动延边州建成第一座公立冰上短道速滑馆；执教延边冰上项目30余年，培养输送金京珠、石田宇等大批优秀运动员。

福建省漳州市重点少年儿童业余体育学校高级教练 魏如彬

魏如彬被国家体育总局授予“精英教练员”荣誉称号，所培养输送的体操运动员邱祺缘获得2023年世界体操锦标赛女子高低杠冠军。

鄂尔多斯六方面入手

探索体教融合实施新路径

顾 宁 阎红梅

近年来，内蒙古自治区鄂尔多斯市认真贯彻落实《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》，结合当地实际印发实施方案，以常规课堂保基础，进行了一系列实践探索。

当地重点在六个方面进行了实践。一是信息化支撑让体育变得更“智慧”。2023年，鄂尔多斯市蒙古族中学试点开展智慧操场系统改建工作，采用摄像机远程无感知地采集学生短跑、长跑、立定跳远、实心球、跳绳、坐位体前屈、仰卧起坐、引体向上等体育活动数据，并借助先进的视觉运动算法，进行实时计算和分析。同时聚焦“勤练”，课后学生可以通过面部识别系统，自主进行单独或群体的练习和测试，系统会保存每个学生的所有测试数据和视频，每次进步都能及时反馈，形成个人训练过程性档案，实现“生生有档案”，对提高学生的训练积极性效果明显，助力学生会一项以上的运动技能。该系统还可查看所有项目其他学生的数据和视频，并可随时查看排名，激励学生挑战自我。

二是“走班制”让体育变得“灵活”。鄂尔多斯市不少学校打破原有的行政班级，以年级为单位，立足学校现有师资情况，设计体育项目，确保体育教师在自己专项特长上进行专项化教学。同时充分尊重学生的个人自愿，让学生先对所有项目进行体验，再结合自身的兴趣爱好选择体育专项课程。

三是动态化干预让体育变得更加“精准”。作为内蒙古自治区体教融合试点盟市，鄂尔多斯市出台了实施方案，并将康巴什区作为体教融合“三精准工程”——青少年智能体质健康监测试点旗区。康巴什区通过购买公共服务，依托第三方，运用专业化的智能设备，精准采集学生的身体成分数据和《国家学生体质健康标准》(2014年修订)要求测试的项目数据，学生根据系统反馈的运动方案建议和饮食建议进行个人干预；

体育教师在深入分析班级数据的基础上，提出干预措施，并在体育课予以实施改进；学校根据全校学生的数据，制定干预方案和运动建议，并在体育课、大课间和训练队训练期间进行干预；体育行政部门则根据本区域内学生测试数据，科学精准分析，依托现有师资并邀请专家进行问诊“把脉”，确保教学建议、运动建议、训练建议和饮食建议科学精准。

四是大课间创新让体育变得更加“精彩”。鄂尔多斯市将大课间活动作为落实学生阳光体育活动一小时的重要组成部分。当地在场地利用方面因地制宜、高效合理，特别是一些面积较小的学校，力求用足用好校园的每个空地，实现小场地大作为、大乐趣、大成长。在设计大课间活动内容时，充分尊重学生的成长发育规律和个体差异性，创新性设计内容、编排项目，确保学生全参与、爱参与、乐参与。

五是优质资源共享让体育更加“专业”。鄂尔多斯市认真贯彻落实国家“双减”政策，将学校场地设施、生源优势和俱乐部专业教练员师资优势、赛事资源优势紧密结合起来，实现了俱乐部和学校协同联动发展、优势互补和资源共享，提高了学校体育教育教学的专业化水平，促进了青少年体育技能的普及和后备人才的培养，1+1>2的效果明显。

六是体育评价改革让育人价值凸显。鄂尔多斯市持续推进中考体育改革，充分发挥考试评价的激励和导向作用，不断丰富中考体育测试内容、方式和计分办法，科学确定并逐步提高分值，形成激励学生加强体育锻炼的有效机制。2005年起，当地将体育学科作为考试科目，分值为20分，成绩计入中考成绩总分，此后经过多次改革。从2022年秋季入学的七年级学生起，到2025年将实现初中体育与健康评价(包括过程性评价、体育与健康知识考试和专项运动技能测试三部分)分值增加到80分。



张昕摄

天津多所学校定期进行体质健康检测 科学运动促健康育人

天津市青少年运动健康协会会长赵春英介绍，针对轻度发育异常问题，协会制定并推出一套针对高低肩功能训练、翼状肩胛功能性训练、脊柱弯曲功能性训练的运动干预操，以及四个专项运动干预训练方案，主要通过加强肌肉力量和纠正错误习惯性动作的方式改善身体姿态和问题。此外，协会还借助“奔跑吧·少年”平台，通过活动的方式提高青少年体能和综合身体素质，促进身心健康成长。

创新推出三级检测评估系统

近年来，天津市青少年运动健康协会通过探索研究，还创新推出了青少年三级链接运动选材检测评估系统，不仅可以及早发现青少年发育过程中存在的健康隐患，更为体育后备人才选材提供了前瞻性数据支撑。

赵春英介绍，该系统依托科学技术，展示出不同于国内现行的选材模式与标准。依据竞技体育项目培养后备人才的年龄特点，系统将青少年分为身体形态和机能基础选材阶段、初级选材阶段、专项选材阶段三个年龄阶段，每一个阶段都有特定的目标与标准。她进一步解释：“该系统创造性地提出了借助科学仪器从青少年身体形态健康发育入手，以身体健康发育为最基础的选材阶段，将很多从小培养人才的竞技运动项目的选材关口前移；初级选材阶段又恰逢青少年身体发展高峰期，通过对人体机能状况的筛查，可以清楚地了解到后备人才的身体机能状况，为后续培养提供了准确可供参考的数据，增加了成材率和选材的精准度；专项选材阶段则在原有选材基础上，增加了机能方面的评价内容，可以更加清楚地看到受试者的机能状况与专项运动的相关关系，再加上素质和专项运动能力方面的评估，将会进一步助力选材的可靠性和选择运动项目的靶向性。”

天津市青少年身体形态、机能健康发育、运动选材检测评估中心主任宗华敬说：“该系统可以对青少年进行脊柱弯曲等检测，提早发现问题，及时矫正孩子的不良习惯等对身体发育造成的损伤。同时，对于竞技体育而言，基于检测评估结果，教练员可制定更为科学的训练计划，为我国的青少年体育选材提供科学依据。”

动健康
协会合作。
“初步检测筛
查过后，协会会
将结果传送给学
校，再由学校反
馈给家长，协会
也会定期指派矫
正训练师到学校
，有相关需求的
孩子可以在学校
进行矫正训练。”

“针对不同情况的学生我们有不同的运动处方和建议。以脊柱侧弯为例，轻度和中度可以通过运动训练进行干预，情况严重的我们会建议去医院接受进一步的检查和治疗。同时，我们也会给学生留‘家庭作业’，改善体态问题，纠正姿势。”张磊说，体态不良不仅会影响孩子的外形外貌，还会对他们的骨骼系统、神经系统、血液循环系统等产生影响，因此需要尽早治疗。“小学阶段进行脊柱弯曲检测，有助于及早发现问题，及时矫正孩子的不良习惯等，避免对身体发育造成损伤。”张磊说。

据了解，天津市青少年运动健康协会近年来针对7岁至14岁青少年身体形态发育异常问题，适时推出青少年身体形态健康发育检测评估项目。2019年10月至2021年年底，检测中心共检测筛查了近5000名1至6年级学生，其中高低肩、翼状肩胛、脊柱侧弯等问题比较突出。协会用四年时间初步形成了包含检测筛查评估、组织运动干预、培训检测师和运动干预训练师、引导健康发育的青少年进行体能教学训练竞赛在内的系统工程，关注孩子们身体健康发育的第一关，为孩子的健康成长保驾护航。

正确姿势减轻身体损伤

身高体重、心肺功能、脊柱机能、专业仪器检测身体骨骼形态……活动当天，逸阳文思学校的学生们不仅学习了运动干预操，还进行了体质健康检测。逸阳文思教育集团总校长王雅莉介绍，学校从2019年开始与天津市青少年运

本报记者 顾 宁 冯 蕾

“双手握紧向上伸直，左脚后撤呈弓箭步，脊柱向上向后伸展。保持住，不摇晃，回家也要坚持做。”在天津逸阳文思学校，天津市青少年运动协会中级矫正训练师张磊正在对学生们进行运动干预操教学，让他们通过平时的练习实现体态改善，解决骨骼形态轻度发育异常的现象。

三年级学生王一涵学习运动干预操后感觉整个人舒服了很多。她说：“干预操的动作都很简单，结束后身体觉得轻松了很多，尤其是背部，有一种打开了的感觉，我以后每天也要坚持练习，努力让自己的身体形态更加挺拔。”

目前，青少年身体形态发育状态备受关注，在天津市青少年运动健康协会支持下，天津多所学校定期对学生进行体质健康检测，并接受专业指导和建议。