

## 全国青少年家庭健康跳绳大赛线下赛落幕

## “飞绳”少年炫技艺

随着指令响起,选手们挥动手臂,双脚跳跃,彩绳上下翻飞,令人眼花缭乱,一场速度与时间的较量正在上演。

随着最后一名选手结束比赛,由国家体育总局青少司指导的第一届“奔跑吧·少年”全国青少年家庭健康跳绳大赛线下赛在甘肃高台落下帷幕。

搭建平台  
线下赛气氛热烈

“奔跑吧·少年”全国青少年家庭健康跳绳大赛为很多学生搭建了展示的平台,他们可以在线上随时比拼,也有机会在线下感受激烈的现场比拼。在高台赛区,记者遇到了来自新疆昭苏县第六中学悦动跳绳队的一名教练和两名队员。为了参加线下赛,他们怀揣着“跳绳梦”,经过近22个小时的“长途跋涉”来到赛场。教练马龙告诉记者,这是队员们第一次出门参赛。“孩子们参加跳绳训练才仅仅一年时间,带他们出来就是来感受氛围、找找差距。”最终经过激烈的比拼,新疆昭苏县第六中学悦动跳绳队收获了不错的成绩。

赛场内竞争激烈,赛场外也异常热闹,参赛选手的

家长和队友们在看台上随着跳绳击打地面的声音不断加油助威,现场气氛被推向高潮。高台赛区的参赛选手陈思颖今年只有6岁,她的妈妈看着孩子在赛场上的表现,感触颇深:“孩子练习跳绳一年多了,以前经常感冒,现在身体很棒。”她认为跳绳不仅增强了孩子的体质,还拉进了亲子关系,现在跳绳成为一家人共同的爱好的。

彩绳飞舞  
展示阳光少年风貌

跳跃、滞空,一个个灵活的身影在赛场上跳跃,一根根炫目的彩绳上下飞舞,比赛不仅展示出了青少年们优秀的跳绳技艺,更彰显了阳光少年活泼、健康、昂扬向上的新时代风貌。

在首站线下赛宿州赛区,来自灵璧县实验小学湖光路校区一年级的王芮晗凭借出色的表现,勇夺二级花样跳绳第一名,在30秒并

脚跳和3分钟并脚跳项目中也有出色发挥。自小热爱运动的王芮晗尤其喜欢跳绳,进入小学后,她加入学校的花样跳绳社团,跟随老师系统学习各种跳绳技巧。“无论是在学校还是在家里,只要有时间,她都会拿起跳绳练习。”王芮晗的班主任吴秀秀说。这种从心底喜欢跳绳的态度,让她不断突破自我。此次线上赛,王芮晗也获得安徽省二级花样跳绳第一名和一级花样跳绳第五名的好成绩。

王芮晗说:“线上赛随时可以开始,有一种‘哪里都是竞技场’的感觉,线下赛就要及时调整状态,比赛的时候不能受到周围干扰,要努力将自己的水平发挥出来。”

线上+线下  
彰显不同魅力

正如王芮晗所说,线上赛和线下赛有着不同的魅力。此次比赛的赛事专家顾问、跃动体育联合创始人、上海市毽球跳绳协会副会长钟水军说:“无论是线上赛还是线下赛,都为学生搭建了一个展示平台,是检验自己练习成果的舞台。相较

而言,线上赛报名更容易、普及面广、规模大,可以吸引更多学生参与,AI可以充当线上裁判实现实时计数。而线下赛的现场氛围则更有吸引力,学生的体验感会更好,参与感会更强,对主办方的组织能力、裁判的执裁能力也有较高要求。”

随着体育受到越来越多的关注,跳绳项目也越来越火热。“据我所知,现在很多幼儿园都会开展跳绳课程,锻炼孩子身体协调性、平衡性、敏捷性、耐力、速度,以及手眼脚和大脑的配合等,家庭亲子赛也有助于带动家长和孩子一起运动。此外,在小学、中学、大学国民体质监测中,一分钟跳绳也一直是选考项目。现在很多地方体育中考也把跳绳作为必考或选考项目。相对于其他项目,跳绳对器材、场地、空间、时间的要求比较少,方便同时组织多人参与。”钟水军说。

本报讯 日前,

2024年安徽省青少年体育工作会议在滁州市召开。会上,安徽省体育局青少处总结了2023年度全省青少年体育工作,对2024年度青少年体育工作重点任务进行了部署,竟体处还对主训基地建设情况进行了说明。会议明确,要以深化体教融合为主线,聚焦“会”,抓好普及,聚焦“好”,抓好提高,着力完善青少年健康体系、训练体系和赛事体系,提高青少年体育治理体系和治理能力现代化水平。

会议指出,要深刻认识青少年体育工作的重要意义,发展青少年体育是推进安徽省体育事业发展的现实需要,也是全省人民群众的迫切愿望。要把青少年体育摆在更加突出的地位,以更大的决心、更明确的目标、更有力的举措,把青少年体育的各个环节做扎实,为加快建成体育强省提供最坚实、最持久的动力支撑。

会议强调,要深刻把握青少年体育工作的核心内容,紧扣体教融合工作主线,着力完成提升青少年体质健康水平和提高竞技体育后备人才质量两大任务,着力构建青少年体育训练体系、青少年健康促进体系和青少年体育竞赛体系三大体系,着力加强学校工作、改革体校治理结构、健全青少年体育社会组织、培养青少年体育骨干人才,不断提高青少年健康水平。

会议要求,要认真落实青少年体育工作的主要任务,在“谋”上下功夫,构建“1+2+3”青少年体育政策体系。“1”,制定《关于加强安徽省青少年体育工作的实施意见》;“2”,落实即将修订的《中等体育运动学校管理办法》《少年儿童体育学校管理办法》;“3”,强化体育传统特色学校、体育后备人才基地和主训基地认定。同时,要以省市共建全运会集训队为契机,推动“三大球”高质量发展,强化体育类校外培训机构管理、运动员注册和赛风赛纪管理,办好青少年体育赛事,扎实做好省运会筹备工作,推进青少年体育事业高质量发展,为加快建设体育强省贡献力量。

会上,滁州市教育局、亳州市体校、芜湖市体育局、宣城城市体校、安徽省田游中心和省篮球协会分别围绕体育后备人才培养、新型体校建设、体教融合、体校管理、青少年体育赛事等方面作交流发言。

会议期间,参会人员还实地调研了滁州国际手球馆、滁州市逸夫小学、滁州市体育职业学校和滁州市西涧小学,并围绕体育后备人才“一条龙”培养体系建设、省运会竞赛规程和省级体育后备人才基地创建等工作进行了分组讨论,积极建言献策,共谋全省青少年体育工作新篇。

## 青少时讯

湖南常德

## 青少年体育公益课堂开班

本报讯 由湖南省常德市全民健身中心承办的青少年体育公益课堂日前开班。首期体育公益课堂开设了足球、篮球、排球、乒乓球、体能、羽毛球、武术七大项目,400名中小学生在专业体育教师的指导下,享受到运动的快乐。

“这是一次非常有意义的活动,我知道消息后马上就给孩子报名了,外面的培训机构很难有这样的师资。”家长辛星为6岁的孩子报名了排球课,他认为能在名师的指导下进行运动,对孩子的成长和全面发展很有帮助。

据介绍,常德市青少年体育公益课堂联合了13家体育相关协会,在市直14所学校内按“一校一项目”模式打造校内体育公益课堂,包括篮球、足球、网球、太极拳、武术、轮滑、击剑、跆拳道、羽毛球、飞盘、街舞、航模、乒乓球等13个项目,有意愿报名的学生和家长可与所在学校联系。此外,青少年和家长还可通过二维码报名校外公益课堂,开设有羽毛球、足球、排球、篮球、乒乓球、体能、武术七项课程,其中部分课程还开设了专门针对中考的“内容定制”,全市范围内6至17岁青少年均可免费报名参与。

## 安徽省青少年体育工作聚焦“会”和“好”



主办方供图

日前,由国家体育总局青少司指导的第一届“奔跑吧·少年”全国青少年家庭健康跳绳大赛线下赛在甘肃高台落下帷幕。第一届“奔跑吧·少年”全国青少年家庭健康跳绳大赛分为线上预赛和线下区域赛两个阶段。线上预赛吸引了全国30个省(区、市)732个区县的521695名青少年和家长,他们通过“未来运动场”微信小程序参与赛事。线下区域赛自2024年3月开始,陆续在安徽、江西、湖南、甘肃四省举办,共吸引了136支队伍、1928名运动员参加。

## 科学健身指导

## 春天多到户外运动

## 阳光下活动可有效预防焦虑

近日,教育部等四部门联合发文,明确中小学校每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松,每天统一安排30分钟大课间体育活动,让学生有更多时间到户外活动和望远,缓解视力疲劳。其实,户外活动不仅可以调节青少年的心理和情绪,提升自信心等。

“从科研数据上看,体育活动和锻炼可以舒缓学生紧张的学习压力,通过和同伴交流沟通、在运动中对抗可以消除他们的负面情绪,产生和增加积极情绪。”北京师范大学教授、国家教育质量监督体育学科负责人李佑发说。他

表示,应该鼓励学生多到户外进行运动。“现在是春天,树木花朵都在生长,外面会慢慢变成绿色,在天然的绿色环境和自然阳光下活动比在室内活动更有益于产生积极情绪,能有效降低和预防焦虑。户外运动不仅可以增强体质,还有利于促进心理健康。”

运动对青少年的情绪调节和心理压力释放具有显著影响,赛事活动则为青少年参与运动提供了机会。在竞技活动中,青少年通过双方对抗分出胜负,能够学会接受失败和挫折,提高应变能力和抗挫折能力。展示类活动也为青少年提供了舞台,增强了自信心。

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方说:“以学校常见的‘跑操’,也就是耐力跑为例,能够释放学生多余的能量,增强体质和免疫力的同时还可以帮助其缓解压力和释放焦躁。一些轻

度对抗、有一定竞争性的体育项目则有助于青少年慢慢积累自信心和培养竞争意识,对于孩子的心理健康非常有好处,可以循序渐进地引导他们参与这些项目。”

除此之外,徐建方还建议学校可以设计多样化的体育课程和体育活动,为学生提供丰富的锻炼机会,使学生能够选择适合自己的运动项目。“班主任可以鼓励全体学生积极参与校园体育活动或组织班级运动比赛,体育老师可以在课堂上设计一些体育游戏,让学生在紧张的学习间隙得到放松。学校还可以与家长沟通,鼓励家庭支持孩子的运动习惯,如一家人共同进行户外徒步、骑行等活动,推动学生运动锻炼习惯的养成。”

## 图片报道



## 不负好春光 运动正当时

浙江省金华市各中小学将踢毽子、滚铁环、抽陀螺、武术操、放风筝、掷沙包等10余项运动纳入大课间活动。春日里,孩子们在体育锻炼和趣味游戏中增强体质、健康成长。图为浙江省金华市金东区第二实验小学的学生在大课间练习武术操。

新华社发 胡肖飞摄