

体质检测先行 百姓健身有据

界首争创全民健身模范县

本报记者 刘昕彤文/图

1分钟定点投篮、射箭、掷飞盘、旱地龙舟、踢毽子、同心鼓……安徽界首体育场上,精彩的体育项目带给市民和职工们一片欢声笑语。近日,由界首市委宣传部、界首总工会等单位联合主办的界首市第二届“弋尚杯”职工运动会吸引了当地近3000名职工参赛,赛事持续3天,丰富的集体项目和个人项目集趣味性、竞技性、参与性、创新性于一体,不仅让选手们感受到运动的快乐和竞技的魅力,也展现了界首职工朝气蓬勃的风采。

“参加比赛前先来做体质达标测试。”界首市体育旅游发展中心主任肖坤山道出了本次赛事最大的亮点。界首将职工运动会与体质达标测试相结合,在赛前对参赛选手进行了包含坐位体前屈、立定跳远、十字象限跳、跳绳、绕圈跑等多个项目的测试,对大家的柔韧性、灵敏性、协调性、耐力等方向进行考核评分,并将测试得分纳入总成绩(竞技得分占比80%、体质达标成绩占比20%),为各单位职工了解自身的身体素质状况提供参考。

“参加运动会前做体质测试是一举多得的好事情,让我能了解自己有哪些薄弱点,比如我力量有些不足,测试人员提醒我要加强力量锻炼,还有助于今后及时调整运动方式,做好运动防护,避免受伤。希望这样的测试可以覆盖到更多的运动群体。”界首市财政局职工赵述翔说。

肖坤山表示,职工运动会不仅是速度与技能的比拼、团队协作的考验,也是推动全民健身和全民健康深度融合的平台,将体质测试纳入职工运动会,采取竞技分和体质测试分结合形式,向广大职工和群众传达健康、积极、向上的生活理念。

据了解,近年来,界首体育按照“群众体育出‘彩’,竞技体育出‘人’,体育产业出‘效’,场馆建设出‘果’”的工作思路和目标,大力推动全民健身与全民健康深度融合,逐渐形成了政府主导、部门协同、全社会共同参与的全民健身工作格局。紧扣人民对健康美好生活的向往和需求,界首将安徽省推进科学健身指导服务惠民生行动与践行“快乐健身”暖民心行动结合起来,着力构建全方位、多层次全民健身、科学健身公共服务体系。

界首市体育旅游发展中心联合界首市总工会开设职工学堂,学堂有健身气功、健身操舞等健身课程,并线上同步直播,满足了职工8小时以外的锻炼需求,丰富了广大职工及其家庭的精神文化和健康需求。在青少年成长方面,界首通过政府购买服务的方式,面向社会公开招聘合同制专业教练员进驻到城乡20所学校进行课余训练,结合“双减”工作,开展青少年素质训练。界首市科

学健身指导中心自运营以来,为大众提供运动健康测评累计逾2万人次,影响辐射人群超过10万,取得了良好的社会效益。

界首运动场内的国民体质监测站,对很多界首市民来说都很熟悉。“我每年都来测一测,看看我的体质有哪些变化,这里就在田径场旁边,而且每天都开,跑完步就可以测,很方便。”界首市民李东梅说。2017年,界首市率先启动科学健身指导常态化运行工作,实现了县级国民体质监测机构向科学健身指导中心的转变,以科学健身指导中心为实体,以社会体育指导员为纽带,搭建深入社区、乡村的科学健身指导网络,建成了较为完整的科学健身指导服务体系。2020年,安徽省体医融合深化试点界首试点工作顺利完成,界首逐步搭建了体医融合慢病干预服务网络。

“界首有体育社会团体60个、社会体育指导员1922人,这些体育一线工作者活跃在我市200多个晨晚练点中,为市民提供技能指导和健身服务。同时,界首还将科学健身与社会体育指导有机结合,以科学健身指导中心为支撑,广泛开展科学健身理念宣讲与科学健身指导服务,实现主动服务、深化服务的目标,在界首,人人参与运动、全民参与体育蔚然成风。”肖坤山表示,未来界首将继续坚持全民健身与全民健康深度融合,用心办好群众身边的赛事活动,发展壮大群众身边的健身组织,提供更加广泛的科学健身指导,不断增强健身群众的幸福感、获得感,为创建第二批全国全民健身模范县打下坚实基础。

职工在同心鼓比赛中。

通过培训推广运动处方 广州举办网球科普活动

本报讯 近日,由国家体育总局体育科学研究所、中国体育科学学会、华南师范大学主办的网球专项运动处方师培训与科普活动在广州番禺区拓步体育公园举行。

首站科普活动邀请原国家网球队教练贺东波围绕“网球错误技术动作的纠正”进行讲解,华南师范大学特聘教授王安利讲授《少年儿童网球专项能力提升与运动损伤预防》科普讲座,华南师范大学体育科学学院王松涛教授与杨园研究员就“网球运动的健康效应与伤病康复”回答了参与者关注的问题。活动还布置了科普展区,内容包括网球运动起源、网球运动的健康效应、网球装备中的科技等内容,吸引众多参与者与群众驻足观看。

相关负责人表示,运动处方培训项目自开展以来,持续深耕运动处方的人才培养与应用发展。本次

活动是项目首次将运动项目与运动处方结合,以培训+科普形式融合网球与运动处方,注重培养网球专项人才的运动处方知识技能,使其掌握针对网球项目的运动处方开具方法和网球运动损伤防护知识,掌握根据个人体质健康状况、目标和能力等定制个性化的网球运动处方,确保每个人都能安全有效地参与网球运动。同时,重视网球运动处方知识与技能的普及,为网球专项人才应用运动处方提供平台,进一步提高网球专项人才的科普技能,助力运动处方的应用推广,并向民众送去网球运动的科学知识 with 实用方法。

本次活动从5月25日持续到6月15日,将在广州、江门、东莞、肇庆、惠州五地举办6场网球科普活动,期间还将在广州举办为期三天的网球运动处方人才培养。(刘昕彤)

小动作缓解情绪

最近气温变化较大,心情也容易紧张烦闷,北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨推荐了几个动作帮助疏肝理气,调节心情。

动作一:搏击转体

双手握空拳,一手出拳的时候对侧的脚往后撤。首先伸右臂打拳,往后撤左腿,身体转动,然后收拳,再伸左臂打拳,往后撤右腿。

运动贴士: 注意要保持身体稳定,不要往前送肩,身体要有转动的感觉。做动作时,出拳要有力,方向向前,与视线保持一致。

动作二:扩胸转臂

首先做扩胸动作,手至胸前,慢慢向两侧打开,打开过程中不要过分地打开肩关节,让胸廓呈一个平面拉开,之后把大拇指向下,向内侧转。

运动贴士: 吸气的过程中转动手臂,随着呼

气到极限位置,手臂由内侧慢慢向后转动,转到极限位置。这时手臂内侧的心经,已经有抻拉的感觉,包括胸廓与手臂呈现出一种舒展的状态。

动作三:抻拉心经

首先做一个双手托天的动作,吸气到极限。呼气的时候,将掌根慢慢向两侧打开,不要很松散,尽可能画一个圆,向两侧无限延伸。手掌要保持立掌,这时手会出现又麻又酥的感觉,手臂要尽可能向远处伸展。

运动贴士: 在做撑臂的动作时,容易画圆不够。所以要一直保持掌根向外扩散,手臂有抻拉感,手臂与肩平齐时立掌,掌根部两侧向远处拉伸。

(刘昕彤 整理)

图片新闻



京津冀大学生龙舟邀请赛举行

5月26日,2024天津南园京津冀大学生龙舟邀请赛在天津市海河教育园区大学生水上运动中心举行,来自北京大学、中央民族大学、南开大学等六所高校的学生龙舟队伍伍奋楫竞渡,迎接端午节。

新华社记者 赵子硕摄



主办方供图

湖南大学举办定向运动大赛

本报讯 “在湖南大学求学时,定向越野就是同学们最喜欢参与的体育活动,如今以参赛者身份与母校再续前缘,还收获了冠军,很开心。”在近日举行的2024年“世界定向日周”中国·湖南区定向运动大赛暨湖南大学第八届春季定向运动大赛上,参赛运动员梁艺君说。

本次比赛共有800余名运动员参赛,设置了积分赛和团队赛两个项目。与往届相比,还增设了校友组的比赛,吸引了许多校友回校参赛。

据了解,定向运动是湖南大学的传统体育项目。该校周边江、湖、山、道各种地形丰富,有开展定向运动得天独厚的地形条件,是国内最早开展定向运动的高校之一。2016年在国际定向运动联合会设立“世界定向日”后,湖南大学积极响应,于2016年开始举办全校性的定向越野比

赛,9年来共有2万多名师生及社会定向运动爱好者参与此项赛事,极大地推动了定向运动在湖南的开展,同时也丰富了师生校园体育文化生活,提高了师生的国防技能和身体素质。

“定向越野最大的魅力在于挑战未知。在团队比赛中,要求运动员们众志成城、团结协作,相互信任,享受脑力和体力的碰撞。”常年致力于定向越野项目推广的湖南大学体育学院副教授汤万辉表示,湖南大学正在打造以定向运动为特色的校园群众体育品牌赛事,每年通过举办春季定向赛、新生定向赛等一系列赛事,营造积极向上的校园文化生活,培养学生顽强拼搏的意志品质,提高学生集体意识和团队协作能力,让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。(刘昕彤)

运动时间按“需”选择

本报记者 刘昕彤

一天中什么时间段运动最科学?国家体育总局科研所国民体质研究中心副研究员武东明表示,运动时间可以按“需”选择,每个人要从运动目的、工作、生活实际来选择适合自己的运动时间。

武东明说:“首先,每个人要根据自己的体质状况、闲暇时间、生活环境等实际情况选择一个固定的时间段进行运动,这样身体会慢慢习惯这个时间段,逐步形成生物钟,提前为运动做好相应的生理储

备。其次,在时间允许的情况下,可以从运动生理学角度根据运动目标去选择时间段。”

若以增强体质、提高免疫力、改善精神状态为目的的运动,推荐在早上进行。身体经过一晚上的消耗,基本处于低血糖状态,有氧运动会加速体内糖原的消耗,同时适当的有氧运动可以增强人体生物钟的调节,减少焦虑。值得注意的是,早上的时间段并不是适合每个人,比如患有高血压和心血管疾病人群,以及低血糖和糖尿病人群,由于这类人群血液黏稠度较高,且血糖水平较低,就不适合在早上进行运动。

若以增长力量、肌肉塑形、提升耐力和柔韧为目的的运动,建议在中午或午后进行。由于这一时间段身体体能储备和身体感知度比较高,此时进行力量类和耐

力类运动可以更好地把握动作及速度的精准性。但是中午运动一定要控制好运动与午餐的间隔,餐后1小时开始运动为最佳,午后运动强度要适中,尽量不影响下午学习、工作。

若以减肥、修身、增加柔韧为目的的运动,可以安排在晚饭后进行。这一时间段会加速体内糖原的消耗,身体会快速调整供能方式,相比平时而言,晚上身体会更快达到消耗脂肪供能的条件,并且随着运动的进行,脂肪消耗增加,体内血脂水平大幅度下降。

武东明表示,人体新陈代谢一般在傍晚达到高峰,人体的柔韧性和肾上腺激素分泌水平也达到峰值,此时非常有利于进行柔韧项目中难度相对较高的动作练习。同时,傍晚运动也要注意运动时间与晚饭、睡眠之间的间隔,一般安排在饭后1小时到睡前2小时的时间段内进行运动,以避免因运动而引起交感神经过度兴奋妨碍入睡。