

助力青少年科学减脂 体育健康科普走进校园

本报记者 顾 宁

“剧烈运动结束后,不要马上停下来。”“运动前要做好准备活动。”“要多运动,少玩平板,保护好我们的眼睛。”“不要跷二郎腿,头摆正,脊柱直,胸要挺起来。”

日前,贵州省体育科学研究所的专家们来到贵阳市第一实验小学开展健康教育活动,以展板宣传、手册发放、现场问答等形式,向孩子们科普“科学减脂”“体态改善”等知识,新颖的传播形式吸引了同学们热情参与。活动现场,工作人员围绕科学健身小知识展开提问,孩子们争先恐后回答,气氛热烈。

按照国家体育总局青少司与总局体育科学研究所对青少年体质健康干预试点工作的有关要求,贵州省在今年继续开展健康教育工作,此次活动是其中的重要内容。此外,活动还结合国家卫生健康委食品司与贵州省营养委有关单位下发的通知,以及“健康贵州,营养先行”的理念,进一步对学生进行营养健康科普。除宣传健身小知识外,贵州省体科所还将运动健身和营养两方面知识结合起来,增进学生对“吃动平衡”的了解。

贵州省作为全国开展青少年科学健身指导普及“体教融合”青少年体质

健康干预试点之一,选取了贵阳市第一实验小学(干预组)和贵阳市观山湖区外国语实验小学(对照组)作为试点学校,在体育课外,连续三年对学生们以运动干预方式进行数据提取,目前是工作开展的第二年。贵阳市第一实验小学作为运动试点干预学校之一,定期组织开展形式多样的干预课程,利用课后体育服务时间,一周开展3次,每次课程40分钟以上。同时在每学年的9至10月和5至6月对参与运动干预试点工作的学生进行身体形态、身体素质 and 脊柱形态测试。

贵州省体科所国民体质监测室相关负责人表示,通过体质健康测评、运动干预、科普教育等方式开展青少年体质健康干预工作,旨在提升青少年体育健康意识,促进青少年德智体美劳全面发展,从而形成和完善青少年体质健康干预的长效机制。

在当天的体育健康科普版块,专家们着重给同学们讲解了“科学减脂”的相关内容。专家表示,近年来,近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、心理健康等问题在学生群体中经常发生,对个体健康与社会适应产生较大影响,因此进行干预和指导显得尤为重要。尤其是现在进入夏天,不少家长考虑让孩子利用假期减肥,进行“夏日瘦身计划”,需要掌握科学正确的减脂方法。其实,2014年修订的《国家学生体质健康标准》对小学一年级到大学的男女体质量指数作出了等级划分。“根据儿童肥胖程度的不同,减重运动方案也应该有所差异。”专家们介绍,“儿童减重运动方案的设计原则是以有氧运动为主,

在减肥的同时注重身体素质全面发展。超重、肥胖儿童应先接受营养和运动指导,学会如何健康饮食及适当运动,尽量回归到正常体重或保持体重不再继续上升后,再通过运动来降低体重。”

此外,专家也指出,青少年科学减肥成功的案例有很多,但盲目减重并不可取,应以营养指导、坚持锻炼和生活方式调整为主,进行科学瘦身。而选择运动项目时,要根据儿童的喜好和身体情况,不能过分追求运动强度,以免造成运动损伤。超重、肥胖儿童的运动基础较差,进行运动时要循序渐进。专家们还特别强调了运动安全问题。“运动前要做好充分热身;运动中要注意保护好膝关节,并要及时适量补充水分;运动结束前要调整强度,待心律恢复正常再停止运动,进入拉伸环节。运动中如果出现胸痛、胸闷、头晕、心悸、异常的呼吸困难和疲劳、关节肌肉明显疼痛等不适感觉,应立即降低运动强度或停止运动,采取相应措施,必要时就医。”

本报讯 由国家体育总局青少年体育司主办,国家体育总局体育科学研究所、安徽省体育局承办,宿州市教育体育局协办的2024年第三期青少年体育俱乐部管理人员培训班日前在安徽省宿州市开班。来自全国31个省(区、市)和新疆建设兵团的93位青少年体育俱乐部教练员参加了培训。

开班仪式上,国家体育总局体育科学研究所相关负责人表示,开展青少年体育俱乐部管理人员培训是落实党的二十大报告中关于青少年体育重要论述的具体举措。青少年体育俱乐部肩负着增强青少年体质、普及体育技能、培养青少年终身体育习惯、培育体育后备人才的使命。近年来总局科研所在总局青少司的指导下,通过规范的培训管理制度、科学的培训课程体系,依托国家级和省级培训试点两级培训,助力近万名俱乐部相关从业人员开阔视野、提高业务水平和能力。她强调,培训班聚焦俱乐部教练员的痛点难点,精准施策,为学员搭建了学习交流的平台,希望全体参训人员珍惜机会,提高认识,更好地将学习成果用于指导实践。

安徽省体育局青少年体育处相关负责人介绍,在总局指导下,近年来安徽省积极推进青少年体质健康普及,重视后备人才培养,取得了一定成绩。本次培训班为安徽省青少年体育俱乐部从业人员提供了宝贵的学习机会,为推动全省青少年体育俱乐部的高质量发展提供了养料。

本次培训班为期两天,来自北京体育大学、上海体育大学、国家体育总局体育科学研究所、北京体育职业学院、安徽中医药大学等单位的专家,围绕青少年运动员科学选材、儿童青少年运动心理训练、青少年体能训练、反兴奋剂应知必会知识、青少年常见运动损伤防护等主题进行专题授课和案例教学。

(顾 宁)

图片报道



主办方供图



主办方供图

北京市青少年体质促进趣味运动会启动

本报讯 日前,由北京市体育局主办的“奔跑吧·少年”2024年北京市青少年科学健身指导普及暨青少年体质促进趣味运动会在京启动。

启动仪式上,跆拳道运动员刘哮波与现场的孩子们进行了体育互动;相关眼科专家针对青少年身心发展的特点和目前出现的几大类眼科问题为孩子们进行了讲座,并展开现场干预和指导,让孩子们受益匪浅。

活动现场,还针对青少年肺活量、柔韧性、反应力、平衡能力等多个方面进行了体质测试,并举办了

青少年体能跑酷比赛、开展了街舞等新兴项目普及。孩子们参与其中、学在其中、乐在其中,在体育运动中挥洒汗水、洋溢微笑,收获了健康和喜悦。

北京市体育局相关负责人介绍,本次活动以“奔跑吧·少年”为主题,以青少年科学健身知识普及为内容,面向北京全市儿童青少年,覆盖城市、乡村、家庭、学校和社区,希望进一步服务“双减”政策落实,深化体教融合。全年北京将举办7场活动,旨在宣传青少年科学健身新理念、普及科学健身知识,展示青少年积极向上的精神风貌,让儿童青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,促进北京市儿童青少年体育锻炼能力和健康水平提高。

(顾 宁)

北京举办青少年航海模型锦标赛

本报记者 顾 宁

日前,第十六届北京市体育大会“红色传承·不忘初心”航海模型主题教育竞赛暨2024年北京市青少年航海模型锦标赛举办。赛事吸引了全市80多所学校的700多名青少年参与。

本次赛事共设仿真制作赛、普及仿真制作赛、“红色传承·不忘初心”主题教育竞赛、电动直航赛共四个大项21个小项。同时,比赛将南湖红船模型制作等纳入现场制作和评比环节。北京市模型运动协会相关负责人介绍,赛事旨在进一步推动北京地区航海模型运动普及和发展,同时将赛事与青少年爱国主义教育结合,希望通过模型制作,让孩子们了解历史、学习历史,厚植爱国情怀。

仿真静态模型制作现场,小选手们需要先对照样图将精细的零件逐个拼装起来,再将舰艇模型放入水池,进行调试,确保模型行驶稳定。直航比赛现场则更为紧张激烈,经过小选手们精心调整的模型,一路乘风破浪,驶向胜利的终点。既有制作环节也有竞赛环节的比赛赛制受到广大参赛选手青睐,纷纷表示这样的赛事让他们有机会经历模型制作的全过程。“竞赛环节紧张、刺

激,制作模型时则严谨、细致,非常考验大家的综合能力。通过本次比赛,大家感受到模型运动的魅力,同时也结识了更多喜爱航海模型运动的朋友。”有选手这样告诉记者。

本次赛事由北京市体育局、北京市体育总会主办,北京市体育总会秘书处、北京市模型运动协会、北京市古城中学等承办。值得一提的是,航海模型赛事已经连续4年在北京市古城中学举办。该校校长表示,航海模型运动不仅成为学校的传统项目,也带动了石景山区其他学校和学生的参与,通过科技体育促进孩子们健康成长。

北京市石景山区教委相关负责人也表示,石景山区教育系统积极推动航海模型赛事在辖区内的开展,不仅是探索“体教融合”的有益尝试,也是进行爱国主义教育的重要途径。多年来,石景山区教委、区体育局积极与北京市模型运动协会展开战略合作,整合各方资源,建立学校工作站,让孩子们在动手实践中更加自信、自强。

据了解,后续北京还将举办相关航海模型赛事,并将之作为北京地区航海模型项目上全运的选拔,对标2025年全运会航海模型比赛设项,进一步促进航海模型项目在北京的发展。

青少时讯

青少年网球团体赛挥拍

本报讯 近日,2024年“鄞州杯”青少年网球团体赛在浙江宁波鄞州网球中心举行。本次赛事共吸引了来自全国各地103支队伍队伍的400多名网球小将参赛。

此次赛事是全国青少年网球积分排名系列赛之一,参赛优胜选手可获得相应积分。比赛共设U10、U12、U14、U16四个年龄组,各组别分别设男子团体和女子团体两个项目。比赛分为两个阶段进行,第一阶段采用分组单循环赛制,第二阶段采用淘汰赛及附加赛。

赛事旨在为全国青少年选手搭建交流平台,发现更多优秀青少年网球选手,推动宁波市青少年网球运动发展,同时也为宁波下一步引进全国更高级别的青少年网球赛事奠定基础。

(轧学超)

本报记者 许 珂

云南省2024年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨“以体强心”“六一”活动周启动仪式日前在昆明市五华区韶山小学云著校区举行。本次活动由国家体育总局青少司指导,云南省体育局主办,云南省青少年体育训练中心承办,旨在通过形式多样、内容丰富的体育主题活动,让青少年在体育运动中享受快乐,全面深化体教融合,真正做到“让孩子们跑起来”。

活动现场,武术冠军段静与千余名同学一起互动,以武为媒,弘扬中华体育精神,传承中华体育文化,拓展体教融合新模式。段静向同学们普及了武术的起源知识,分享了自己的习武经历和心得,带领同学们一起打拳、习武,并鼓励同学们积极参与武术运动,感受传统武术文化的博大精深和无穷魅力。

活动中,韶山小学云著校区的同学们还带来了拉丁舞、啦啦操,以及足球、排球、体操等体育项目的联合表演,尤其是百人武术《旭日东升》更是把现场的氛围推向了高潮。韶山小学校长张芳介绍:“学校切实落实‘五育并举’要求,提出‘爱运动,向未来’的口号,努力打造体育‘一校一品’特色。学校开设了武术、舞龙舞狮、体操、跆拳道、啦啦操、足球等特色体育项目,近

云南2024年“奔跑吧·少年”主题健身活动“以体强心”

深化体教融合“让孩子们跑起来”

年来又引进了轮滑、柔道等新兴项目,在校园内形成百花齐放的育人环境,同学们的身心健康都得以增强。”

舞龙表演队2018级4班学生石富荫说:“非常高兴能参加这次活动。我学舞龙已经两年了,每当大家齐心协力舞动龙身时,同学之间的团结协作也更加紧密。我会一直坚持下去的。”

云南省体育局竞赛管理和青少年体育处相关负责人介绍:“今年的活动较去年有了很大提升,活动场次从去年的80多场增加到了100多场,还增加了水上、冰上和户外等更多体育项目。希望通过活动让小朋友们强身健体,以体强心。”

云南省2024年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动将贯穿全年,通过州市联动并采取“线上+线下”双渠道的模式,围绕线上科普、科学健身指导、集中示范性活动、体育进校园、特色品牌活动、训练营六大板块,深入街区、社区、景区、学校等持续开展,引领更多的“云端少年”爱上运动、科学运动、终身运

动,打造“有一种叫云南的生活”青少年体育赛事活动,持续讲好云南“高原训练胜地、户外运动天堂、四季赛事乐园”三大品牌故事,为加快高原特色体育强省建设贡献青春力量。



云南省体育局供图