



少年快乐奔跑 赋能全民健身

——内蒙古自治区“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动启动

黄璐超 辛义德

2024年内蒙古自治区“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动日前在内蒙古体育馆热烈启动。活动结合纪念毛泽东同志“发展体育运动，增强人民体质”题词72周年，围绕加强内蒙古儿童青少年体育工作，深化体教融合，赋能全民健身，内容更加丰富，形式更加多样，促进内蒙古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。

朝气蓬勃 启动仪式精彩纷呈

启动仪式上，来自内蒙古自治区各地的儿童青少年进行了各具特色的方阵展示，融入武术、柔道、健美操、足球、搏击、搏击、围棋、艺术体操、击剑、射箭、霹雳舞等25个项目的创意特色，展示了体育运动的阳光风采和青春魅力。10岁的田家宝说：“这是我第一次和同学们参加方阵展示，给大家展现我最喜欢的篮球运动，觉得很新鲜、很有趣，也很有意义。”

随着动感的音乐响起，五彩气球从天而降，少年儿童身着绚丽的服饰，踏着律动的节奏，带来燃动全场的霹雳舞表演。随后，艺术体操和跆拳道表演轮番登场，不论是迷人的旋转跳跃，还是刚劲的一招一式，都将体育的柔美与力量展现得淋漓尽致，展现出内蒙古少年儿童在参与体育运动过程中健康快乐的模样。

在启动仪式看台上，呼和浩特市市民王月华正牵着小儿儿子的小手，目不转睛地观看着大儿子在舞台上的跆拳道表演。这样的体育展演在王月华看来非常意义。“一次次运动体验，一场场展示表演，激发了孩子的运动兴趣，培养了他的体育精神和健康生活方式，也成功带动了弟弟的体育兴趣，听到他说以后也要像哥哥一样在舞台上表演，我很欣慰。”王月

华表示，“奔跑吧·少年”主题活动为孩子们提供了展示自我、锻炼身体的平台，满足了他们的运动需求，让体育运动成为他们生活中的重要组成部分。

内容丰富 运动大餐悦动童心

本次“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动更趋于常态化、系统化、科学化，以进家庭、进学校、进公园、进街区、进商圈、进乡村、进景区的“七进”活动为牵引，将带动和影响200万儿童青少年参与体育健身，让更多孩子动起来、跑起来，提高全民健身的整体水平。

活动期间将开展幼儿体育大会、青少年体育赛事、青少年体育冬夏令营、学校大课间活动、科学健身指导等一系列贴近童心、方便参与、丰富多彩的儿童青少年健身活动。其中，幼儿体育大会囊括幼儿足球、幼儿篮球、幼儿轮滑、幼儿跆拳道、幼儿体育舞蹈、幼儿平衡车大赛和越野挑战赛，将集中展示内蒙古自治区幼儿体育活动成果。攀岩、轮滑、游泳、围棋、跆拳道、体育舞蹈、激光跑、体操共8个项目的青少年体育俱乐部联赛将满足不同青少年群体的兴趣需求，举办分站赛和总决赛共计40场，有效拓展青少年体育的覆盖面和参与度。

此外，围绕爱国主义教育、民族团结教育、体育精神教育等内容，主题活动融入送运动项目体验、送传统体育项目展演、送教学健身指导、送体育器材支持、送体育精神宣讲、送冠军运动员到身边的“六个送”和举办一场升旗仪式、观摩一次革命圣地、开展一个主题演讲、观看一部爱国影片、讲述一个英雄故事的“五个一”行动，弘扬以爱国主义为核心的中华体育精神和社会主义核心价值观，引导儿童青少年学习体育健儿不畏艰难、勇攀高峰的精神，从小培育为国争光的远大理想，激励他们奋发向上、不负韶华。

覆盖面广 特色活动贯穿全域

自国家体育总局组织开展“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动以来，内蒙古举办了丰富多彩的体育活动，全面激发了青少年对体育活动的热爱和兴趣，为青少年提供了展示风采的平台。从16万名儿童青少年参与的线上“奔跑吧·少年”亲子活动，到26个项目走进600多所学校；从数万名青少年参与的内蒙古自治区校际联赛，到各类主题健身活动走进乡村，让乡村体育焕发勃勃生机……体育锻炼的热情正转化为内蒙古青少年追求健康体魄与精神富有的内生动力。

2023年以来，“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动覆盖内蒙古自治区12个盟市和103个旗县区，广泛推动儿童青少年参与健身活动，助推全民健身与全民健康深度融合。组织开展“蒙动宝贝”“蒙动少年”“奔跑吧·少年”和青少年U系列比赛等2038场活动，参与儿童青少年达214万人次，其中，120场校际联赛的参与学生达8.2万人次。覆盖面广、形式多样、参与度高的主题活动，形成全区联动声势，取得了良好的社会反响，营造了良好的体育氛围。

“今年，我们鼓励全区各地继续创新形式、丰富内容，以铸牢中华民族共同体意识为主线，坚持线上、线下相结合，开展颠球、跳绳、武术套路、体育舞蹈表演赛和知识讲座、知识竞赛等系列线上活动，帮助儿童青少年在体育锻炼中增强体质、健全人格、锤炼意志、收获快乐。”内蒙古自治区体育局青少年体育处负责人介绍说，“通过新媒体手段鼓励更多家庭、学校、社区和社会机构动员广大青少年积极参与，让儿童青少年及其家庭通过线上打卡、云上课堂、线上知识竞赛、风采技能展示等多种形式，辐射带动广大儿童青少年及其家庭参与日常体育锻炼，为全民健身注入阳光活力。”

