

“奔跑吧·少年”2025年新疆青少年拳击联赛(尼勒克站)举行

热血少年“拳”力出击

本报记者 顾宁 赵萌

日前,为期5天的“奔跑吧·少年”2025年新疆青少年拳击联赛(尼勒克站)在伊犁州尼勒克县全民健身活动中心闭幕。来自全疆各地的37支代表队、500余名青少年拳手汇聚一堂。他们怀揣着对拳击的热爱与梦想,在赛场上展开激烈角逐,共同书写新疆青少年拳击运动的热血篇章。

本次比赛由新疆维吾尔自治区体育局主办,尼勒克县人民政府、新疆维吾尔自治区体育局重竞技运动训练中心承办。选手们按照年龄分为U10、U12、U14、U16共4个组别、40多个级别。拳台上,选手们“拳”力出击,你来我往,出拳刚劲有力,躲闪敏捷灵活,敢打敢拼,直拳、勾拳、摆拳等攻击技术运用自如,场面十分激烈,为观众带来了

一场充满热血与激情的视觉盛宴。

新疆维吾尔自治区体育局重竞技运动训练中心竞训科相关负责人介绍,本次赛事主要面向全疆的青少年俱乐部,希望能更好地整合社会青少年拳击培训和教学资源,为喜欢和练习拳击的孩子提供更正规、更有规模的竞赛平台,同时也进一步扩大新疆拳击项目优秀后备人才选拔范围。

比赛让青少年在互相切磋中磨炼了技艺,在竞争中收获了友谊。现场,记者听到最多的一个词就是“梦想”,很多孩子实现了自己第一次参加正式比赛的梦想,同时赛事也给更多志存高远的年轻选手们种下了新梦想,让他们有动力在这条路上走得更远。参赛选手那依木·莫合太说:“我平时在乌鲁木齐训练,很高兴能回到家乡打比赛,感觉自己收获满满。而遗憾输掉比赛的孩子也并未气馁,穆合麦提·力瓦伊丁说:“我今年十岁,虽然在面对十二岁对手的时候我没有成功晋级,但是学到了很多。这是我第一次参加比赛,期待自己未来能在更多比赛中收获好成绩。”

开幕式上,新疆拳击队的众多优秀运动员也来到了现场,他们不仅在许多国内、国际赛场上为祖国和家乡争得过荣誉,也是很多新疆孩子心中的榜样。在现场,他们也感受了一把小拳迷们的热情。新疆拳击队运动员、中国拳击队运动员迪娜·沙那提别克说:“在今天的活动上,我看到很多小孩儿都很喜欢拳击,真的非常开心,也希望他们能继续加油。作为他们的榜样,我也会继续努力。”

拳击运动在新疆拥有深厚的群众基础,喜爱拳击运动的青少年为数众多。近年来,在体教融合的大背景下,全疆各地的青少年拳击俱乐部如雨后春笋般涌现,对新疆的拳击运动后备人才培养起到了夯实基础和扩大选材范

围的作用。尼勒克县业余体校校长魏刚告诉记者,体校下属的飞腾青少年俱乐部特别聘请了专职教练员进行拳击教学,目前在训学生已有60余人。“俱乐部教练不仅承担着体校学生的日常拳击训练,还积极投身于拳击运动推广,训练之余会到县里的各中小学开展拳击普及。我们希望未来能为地州输送更多优秀的体育后备人才,为拳击运动注入源源不断的新生力量。”俱乐部教练凯迪日耶·阿不力米提说:“现在俱乐部周末是训练时间,周中是学校社团活动,星期一到星期五下课以后最后两节课是拳击社团。很多学生对拳击都特别积极,都是自己过来报名的,氛围非常好。”

本次比赛能够在尼勒克县举办,也得益于当地体育和教育等部门对于青少年拳击运动发展的重视。“尼勒克县委县政府非常重视这个项目,教体部门也想把尼勒克县打造成拳击之乡。”新疆维吾尔自治区体育局青少年体育处相关负责人说。伊犁州体育局相关负责人表示也表示,希望通过赛事让拳击运动进一步在当地青少年中广泛开展起来,为国家培养优秀后备人才。同时也希望通过赛事带动区域旅游经济发展,深化体育与旅游的融合,带动地域经济社会的高质量发展。

青少时讯

本报讯 日前,天津市儿

童福利院的孩子们在老师的带领下,来到天津市体育博物馆开启了一场别开生面的体育文化之旅。一张张珍贵的历史照片、一件件充满故事的体育藏品,天津与奥运的百年情缘在福利院师生们面前徐徐展开。孩子们参观完“天津与奥运”展览、海河回响——女排精神展和“体育非遗看天津”展览后,被奥运冠军在赛场上为国争光的荣耀时刻和天津女排不言败的奋斗历程深深感染着,纷纷表示要向冠军运动员和女排姐姐们学习不怕困难、团结协作的意志品质,努力成为对社会有用的人。在“体育非遗看天津”展览上,孩子们对回族重刀、永良飞叉等天津传统体育非遗项目也表现出浓厚兴趣。随行的福利院工作人员表示:“不仅是孩子们,我们也被中华传统体育文化的独特魅力深深吸引了。”

参观结束后,天津市体育博物馆还向儿童福利院师生赠送了海河回响——女排精神展图册和体育用品,为他们送去社会的关怀和温暖。福利院的老师们表示,参观活动让孩子们在轻松愉快的氛围中学习了天津体育的历史,开阔了视野,增强了自信,激发了他们积极向上的生活态度。“相信在体育精神的感染与鼓励下,在社会界的共同关心和帮助下,孩子们一定能够茁壮成长,拥有更加美好的未来。”

(张博宸)

天津儿童福利院师生感受体育文化



主办方供图

图片报道



主办方供图

全国青少年滑雪巡回赛(北京云居站)完赛

本报讯 日前,第二届全国青少年滑雪巡回赛第六站在北京云居滑雪场圆满落幕。本次比赛由全国青少年体育联合会主办,设有高山滑雪大回转和单板滑雪平行大回转2个项目、6个组别,覆盖8至19岁不同年龄段选手。

赛事采用积分制,各组别总分第一名的运动员将直通全国总决赛。比赛期间,选手们凭借精湛的技术和拼搏精神,在云居滑雪场的优质赛道上挑战自我,充分彰显了青少年冰雪运动的蓬勃生机。

全国青少年滑雪巡回赛自2023年创办以来,已

先后在崇礼、亚布力、新疆等冰雪胜地成功举办。第二届赛事新增北京、宁夏、沈阳三站,进一步推动了冰雪运动“南展西扩东进”战略,持续巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”成果。赛事主办方表示,未来将继续深化青少年冰雪赛事布局,为发掘和培养高水平冰雪后备人才夯实基础。

随着北京站的圆满收官,第二届全国青少年滑雪巡回赛总决赛将于近期举行。这场冰雪盛宴不仅点燃了青少年的运动热情,更为我国冰雪运动的可持续发展注入强劲动力。

(顾宁)

袁圣敏 吴键(中国教育科学研究院体育美育教育研究所)

近年来,青少年心理健康问题逐渐成为社会关注的重要议题,2023年教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,提出全社会合力推动学生心理健康工作,有效促进学生身心健康。2023年6月,课题组从我国东、中、西部的广东、湖北、重庆选取180所学校,发放问卷180份,回收率为98.3%。调研围绕学生心理问题的影响因素以及学校心理健康教育工作展开。

我国学生心理健康问题形势复杂

根据调研结果,12.96%教师表示新冠疫情之后学校出现心理问题的学生明显增加,一部分学生出现焦虑、抑郁、孤独、烦躁等情绪,表现为上课注意力不集中、反应迟钝、学习效率不高。有的学生自诉睡眠不好、浑身没劲等。家长反应,孩子沉溺于手机游戏、短视频的程度加剧,在家懒得动,作业完成情况不好;与父母的关系紧张,要么不理睬家长,要么肆意顶撞;更有甚者,以离家出走或极端危险行为相威胁,致使家长束手无策,学校老师也无可奈何。

此外,10.61%的教师表示近五年学校出现心理危机极端事件的学生数量有增加。家庭关系(90%)成为引发学生心理问题的主要原因,其次是网络游戏成瘾(74.55%)和不良媒体诱导(54.55%)。除了这些因素,还有叠加校园欺凌、学习压力等因素。基层教育管理部门反映“我们预计开学复学复课后,孩子会出现一些心理健康问题,但是,没有预计到问题会如此严峻”。

调研还了解到,发生极端心理危机事件的人群逐渐向下延伸,以往集中发生在高中阶段学生身上的心理问题,现在初中,甚至小学也有发生。学生心理危机极端事件的发生有一定的时间规律。调研显示,学生心理危机极端事件有两个时间节点多发,一个是春夏交替之际,选项占比达到66.67%,一个是考试季节,选项占比为18.52%。因此,学校和家在季节变化敏感时期,要加强对学生心理健康的关注。

同时,调研发现,乡村地区与城市地区学生心理健康问题的产生、筛查、评估、干预均存在较大的差异性,相对而言,乡村学校更加需

要心理健康专业教师的指导。在专(兼)心理健康教育教师配置方面,无专(兼)职教师配备的学校中,农村学校占到60%。对调研“无监测”项目进行交叉分析发现,68%农村学校,32%城市学校无监测。

导致学生心理健康问题的原因复杂,除了遗传因素之外,与后天的环境关系密切。现阶段,学生因为学习生活方式的改变,长时间处于静坐的学习状态,大脑容易缺乏营养供应,容易出现疲劳、理解能力变差、记忆力降低等情况,因此,需要为学生提供更多运动的机会。但从调研结果分析,学校认为构建和谐的家庭关系(97.22%)、戒断学生网络和手机使用(51.85%)、学校教育宣传(51.85%)是现在学生心理问题的重要方面。现实生活中,家长、教师、社会对于运动促进学生心理健康这一主动干预方式缺乏足够认知。

运动是改善学生心理健康的重要手段

研究表明,运动在促进学生心理健康和干预学生心理问题有着的独特作用。运动者很

少焦虑、抑郁或者神经衰弱,而且更乐于与人交往。在高强度运动过程中,身体对皮质醇的应激反应越弱,简而言之,好体格的抗压性更强。体育运动促进学生心理健康的机理是运动能增强额叶、海马体的压力调节功能,降低皮质醇水平(紧张状态),促进多巴胺、内啡肽(快乐因子)的分泌。因此,运动是紧张和焦虑的“解毒剂”。

尽管大量研究支持运动促进心理健康,但是现实中,人们对于运动促进学生心理健康依旧关注不足。调研结果显示:学校对于学生运动、学生睡眠的关注度均不足30%。学校对体育运动对学生心理问题的主动干预作用并不重视,行动上更是推行不力。基于此,本研究通过整合国内外相关研究,总结实践经验,提出运动促进学生心理健康的对策建议。

运动促进学生心理健康的对策建议

运动促进心理健康是经科学研究证明的常识,运动可以分散压力、缓解紧张、增加激素分泌,促进大脑发育、帮助掌握自我。因此,学校和

运动守护学生心理健康

社区应组织开展“运动与心理健康”的主题教育活动,教育引导教师、学生和家长重视体育运动在促进青少年心理健康方面的独特作用。

制度保障运动参与是学生通过运动主动促进心理健康的重要方面。要有“强制”要求全体学生到阳光下、到操场上、到大自然中去锻炼身体制度保障。阳光的照射,对纾解心理问题有直接作用,大自然中的蝉鸣鸟叫能让学生暂放压力和焦虑。因此,有条件的学校,要尽量把体育课、体育活动安排在户外,借助自然环境改善学生心理状态。除了体育课,每天上午、下午各安排一个不少于30分钟的大课间体育活动。放学后,鼓励学生到社区、公园锻炼不少于30分钟。

此外,还应设计科学运动方案。其一,团队运动项目应优先安排。在运动项目选择上应以集体类项目、团队性活动为主,优先开设篮球、足球、排球等运动项目,做到人人都参与、天天有比赛、个个有特长。强化规则之下的游戏性、竞争性体育活动,在团队合作或对抗情景中培养学生的协作能力、交往能力、自控能力和耐挫折能力。其二,中高强度运动负荷需要效果保证。运动不是瞬间疗法,需要慢慢适应,累积效果。其中,适宜、科学的运动负荷是提升学生身心适应能力,有效促进身心健康的基本前提。