

让体育锻炼成为少年儿童茁壮成长的“标配”

少年儿童是祖国的未来,是民族的希望。

体育不仅育身育心,更为育人。有研究表明:合理、规律、全面的体育锻炼是青少年生长发育必不可少的助力,有助于刺激青少年骨骼、肌肉的生长,增强心肺功能,提高抵抗力,增加对环境的适应能力。少年儿童正处于身体发育的关键期,体育锻炼应成为孩子们茁壮成长的“标配”。

让体育锻炼成为少年儿童茁壮成长的“标配”,家庭的独特作用不容忽视。父母是孩子的一面镜子,尤其是在孩提时期,父母的引导尤为关键。宁夏西海固“篮球小子”王磊的经历就是印证。家住西海固山村的王磊在父亲引导下接触篮球,父子俩在用一个铁圈、两根木头、三块木板拼成的篮筐下挥汗“对决”的场景,是他儿时的甜蜜记忆。如今在当地小有名气的王磊坦言,他对篮球的热爱中,有父亲浓浓的爱。

一些受访的体育老师也曾提及“几乎每一个‘体育课困难户’背后,都有不爱运动的家长”。要让孩子动起来,家长要首先动起来,家长的示范引导,对孩子就是莫大的激励。为孩子提供多样化的体育活动选择、正确看待锻炼中的小磕小碰等,都是家长对孩子锻炼热情的善意呵护。

让体育锻炼成为少年儿童茁壮成长的“标配”,离不开学校的教育引导。第八次全国学生体质与健康调研结果显示,家庭和学校的教育与引导对提高学生健康素养起着至关重要的作用;得到父母支



5月31日,中关村第三小学雄安校区的学生在操场上体育课。

新华社发

持的孩子,体质健康达标优良率高于没有得到父母支持的孩子;每周体育与健康课时达标的学校的学生,体质健康达标优良率显著高于其他学校的学生;每天安排2次以上眼保健操的学校的学生,近视风险低于其他学校的学生。

学校不仅有较为完备的体育设施,更有富有经验的教师队伍。在为孩子留出锻炼时间的同时,学校还应在帮助孩子形成良好健康的运动习惯上下功夫,比如通过更为完善的课程体系 and 体育教师更加专业的运动指导,帮助

少年儿童更加科学、高效、适度锻炼,充分发挥体育锻炼溢出效应,极力避免不当锻炼诱发的“健身”变“伤身”。

让体育锻炼成为少年儿童茁壮成长的“标配”,需要全社会协同给力。良好的基础设施是提升锻炼积极性的硬件保障,浓厚的运动氛围是让孩子体育锻炼成为社会新风尚的有效助力。宁夏银川市等地的骑行绿道持续增加后,夏日傍晚和家长并肩骑行的孩子明显增多;多地打造的“15分钟健身圈”,逐步“圈”出群众健康新生活……社会公益青少年参与体育锻炼,方式方法可謂多多益善,只要有益于孩子们动起来,都值得探索尝试。

动则有益,贵在坚持。近年来,随着各项设施的不断完善和体育锻炼氛围的日益浓厚,我们欣喜地看到越来越多青少年积极参与体育锻炼,并在锻炼中茁壮成长。我们坚信,只要家庭、学校、社会等各方面协同给力,就能够让体育锻炼成为少年儿童茁壮成长的“标配”。

(据新华社电)

“体育研学”,一座大运会场馆送给孩子的特殊礼物

成都凤凰山体育公园是成都大运会篮球项目的主赛场,也是中超成都蓉城队的主场,也是当地

小朋友“体育研学”的新去处。“体育研学”是凤凰山体育公园给孩子们准备的特殊礼物,今

年5月底迎接成都SOS儿童村的小朋友进行“大研研学”,6月1日则开展了“儿童节体育研学”。

在这里,孩子们不仅可以观光游览,还能学习大型场馆建筑知识,在场地中央参加体育活动,站在只有运动员才能到达的位置体验升旗、奏国歌,在专业的新闻发布厅担任“小小新闻官”,模拟小记者等等……

凤凰山体育公园副总经理郭斐介绍说,作为大型体育场馆,承办体育赛事和文娱活动是主要任务,但是为孩子们特别设计的“体育研学”意义非凡。

“每个周末我们这里都会聚集4万以上的球迷或歌迷观看体

育赛事或文娱活动,我们也希望这里能在小朋友的心中播下热爱体育的种子,成为他们体育梦想开始的地方。”郭斐说。

据介绍,凤凰山体育公园于2021年落成,由“一场两馆”组成,包括一个符合国际足联标准、有6万个座位的专业足球场,一个符合美职篮(NBA)标准、有1.8万个座位的综合体育馆和多功能馆。2022年6月,凤凰山体育公园全民健身中心开放。

“我们场馆这样的‘中国智造’,值得国人骄傲和自豪。我们最大的满足和激励就是听到孩子们不断发出‘太棒啦’的感叹声,看到他们大汗淋漓的身影和神采飞扬的笑脸。希望借助‘体育研学’让孩子们都能成为最好的自己。”郭斐说。

(据新华社电)



6月1日,在北京工人体育场,藏族孩子与国安队足球队员训练交流。

新华社发

很快,你将这样运动

不妨畅想一下,在不久的将来,你会如何运动呢?

你可能会穿上一双根据你的足型和喜好定制的足球鞋,通过手机预约最近的球场,跟朋友痛快淋漓地踢球;你或许将踏上一大块LED屏做成的篮球场,打球时地板上变幻炫酷图案,还能收集数据方便你分析自己的跑位;当你带孩子去游泳时,不用时刻担心孩子,因为防溺系统会在察觉到异常时立即发出警报……

这些想象并不遥远,刚在厦门结束的2023中国国际体育用品博览会(以下简称“体博会”)上,许多新产品运用数字化新技术,已或将即将把上述情景变成现实。

此次体博会上,福驰体育推出了最新款的时尚前沿、贴近新生代人群审美的足球运动装备,而他们重点关注的还是青少年足球鞋。

其执行董事李俊焯介绍,“福驰运动科学实验室”数十年来一直专注于收集和研发中国青少年足型大数据,并运用数字技术提升产品品质,力图打造最专业的青少年足球品牌。他说:“踢球的孩子越来越多,球鞋不合脚,直接影响到孩子们的足底健康和生长发育。”

而在体博会期间举行的“青少年足底健康技术研究”研讨会上,全国体育用品标准化技术管理委员会秘书长张小晶也呼吁行业各方深挖青少年足底技术难点,推动新技术、新材料在青少年相关产品中的推广与应用。

李俊焯表示,对孩子们来说,最理想的当然是按照自己足型定制球鞋。事实上福驰的运动科学实验室早就可以根据用户足型数据和喜好,实现球鞋的私人定制,只是由于价格问题,愿意为此买单的消费者还是少数。

“不过,随着数字技术的发展和大数据的积累,未来一定可以把成本降下来。实现每个孩子都有定制球鞋,不会太远。”他说。

运动的未来已来。早在2014年,耐克就携手篮球明星科比在上海江湾体育场打造了全球首块数字互动LED球场,整个地面由LED屏拼接而成,可变幻炫酷图案,并配备精密的运动追踪系统,通

过传感器和数据反馈来帮助训练球员的动作、速度、方向等。球场未来感和科技感强烈,但造价高昂。

在体博会期间举行的2023中国体育场馆设施论坛上,中职篮CBA的运动地板供应商、上海美凯地板董事长黄瑞更向记者介绍,德国ASB品牌推出的两种LED屏地板已经获得国际篮联的许可,可用于国家队及俱乐部赛事,国际篮联官网5月25日刚刚宣布了这一消息。“NBA(美职篮)也在考虑在地板上增加一些数字辅助判罚系统。”

黄瑞更表示,无论从事转播还是球场运营的角度,传统地板制造的数字化一定是方向。目前国内运动地板企业对上述数字技术的应用还持观望态度,主要是不确定市场的实际需求。“但无论是传感器,还是LED屏,中国的产业链都很完整,无非是把它们组合起来,真要做的话,会很快。”

去年暑假,一段孩子在游泳馆溺水的视频让诸多家长痛心并心有惶惶。

针对家长的普遍担忧,杭州巨岩欣成科技有限公司推出了“安全眼人工智能防溺水系统”,其CEO谢欣介绍,凭借专门针对泳池环境的AI核心算法技术,“该系统对泳客状况实现精准跟踪、检测和识别,并对危险事件进行智能分析与自动报警”。

这一创新技术不久前刚入选了工业和信息化部与国家体育总局联合公布的《2022年度智能体育典型案例名单》。目前,该系统已经成功安装在浙江省黄龙体育中心游泳馆、上海大学生体育中心游泳馆等场所。

从制造到“智造”,本届体博会上,科技赋能体育趋势更加明显,众多参展产品呈现出“个性化”“智能化”“数字化”的显著特征。东道主厦门展馆还专门设置了科技产品互动体验区,推出AI+VR智能网球系统、航空模拟器、VR高尔夫等“黑科技”。

“数字化在迅速渗透和改变着我们的生活,也许未来,体博会都在‘元宇宙’中举行了。”中国体育用品业联合会副主席兼秘书长罗杰说。

(据新华社电)



6月1日,在新疆和田地区约特干故城景区,2023年环塔拉力赛参赛代表参加旅游展示活动。

5月30日,环塔拉力赛昆仑天路赛段篝火晚会在新疆和田地区策勒县板兰格景区举办,游客在篝火晚会上载歌载舞(无人机照片)。

2023年中国环塔(国际)拉力赛暨中国汽车越野拉力锦标赛新疆分站赛于5月20日在新疆阿克苏地区启幕,6月1日在和田地区收车。本届赛事总里程达4200多公里,途经阿克苏地区、克孜勒苏柯尔克孜自治州、喀什地区、和田地区。

作为国家体育总局评定的“中国体育旅游十佳精品赛事”,环塔拉力赛依托赛事影响力,与当地共同推动体育旅游深度融合,通过开展旅游惠民、农产品展销、文艺演出、美食节等活动,展现多元旅游资源,丰富赛事旅游体验。

新华社发

这是5月19日拍摄的位于新疆阿克苏市电影小镇的环塔营地(无人机照片)。

新规则引发巨变 花样游泳呈现「美丽新世界」

西班牙时间4日晚,2023年世界泳联花样游泳世界杯超级总决赛落幕,10个项目的金牌被5支队伍瓜分,10支队伍有奖牌入账,东道主西班牙队更是以4金4银共8枚奖牌位居奖牌榜榜首。

2023年花样游泳项目启动新规则,从动作难度标准化到评分体系一直在“变变变”,动作难度更高、比赛更具偶然性,像现在这样百花齐放的“美丽新世界”前所未有,这也许将成为花样游泳的新常态。

花样游泳新规“变变变”

2022年10月6日,当时的国际泳联(后更名为世界泳联)以线上会议方式召开技术大会,推出一系列新规则,涉及游泳、跳水、水球、花样游泳、高台跳水和公开水域六大项目,其中花样游泳进行了“颠覆性改革”:采用数学数值和公式计算动作难度,允许男选手参加集体比赛,设置新比赛项目,赛前需要申报难度分值卡等。用中国队教练组的话来概括就是“花样游泳可以随心所欲编排,‘看起来很美’的时代结束了”。

新规则的变动在哪里?挑战是什么?

中国队主教练张晓欢说:“我们必须了解和‘吃透’新规则,结合运动员自身特点和实际能力,创编出来最高难度起评分同时又具有美感的动作,这对我们编排和设计难度提出了前所未有的高要求,教练员需要有‘超级大脑’来计算分值。”

为此,国家队率领中国花游界的各级教练和裁判员进行了历时近两个月的规则学习研讨。从3月中旬起,国家队派出不同阵容和选手参加世界杯分站赛的部分项目来检验新规则。

通过世界杯分站赛和总决赛,张晓欢对新规则有了更清晰的认识:“我们设计创编并申报的难度分值在比赛中必须要完成,一旦有一个动作没有达到规定要求,就有可能导致一连串的难度分降低回基准分,比赛偶然性和难度大大提高。”

乌克兰队女双在世界杯首

站比赛中拿到奖牌,但是因为当时申报的难度分值不高没能如愿夺冠;于是她们在第二站挑战高难度,可惜表现有瑕疵,名次掉到了第19名。

此外,赛前四小时提交动作难度申报卡也如同“谍战”:各队

都在“刺探军情”,并在难度申报卡上交的那一刻进行临时修改,这导致每队上场比赛时的动作都和赛前训练不一样。中国队在法国站参加集体技术自选比赛前6个小时还在改动作,石浩珂和程文涛在总决赛夺冠的混双自由自选动作也是当天比赛前才修改完成的。

中国队主动出击“冲冲冲”

“新规则带来新变化,花样游泳运动的世界格局也重新改写。我们要争取在动荡期中占据较好的位置,展示中国力量,在裁判、对手和观众心目中留下深刻的中国印象。”张晓欢说。

花样游泳的赛事变革在于从2023年首次设置世界杯分站赛和超级总决赛。中国队派出不同的阵容和运动员参加前三站比赛的部分项目,总共带回7金1铜。

世界杯总决赛,中国队本来只有混双一个项目达到参赛的积分标准,但为了世锦赛和巴黎奥运会练兵,中国队决定以外卡身份应邀参加两个集体项目的比拼,比赛成绩不计入奖牌榜。最终,中国队以《速度与激情》为主题的节目在集体技术自选中名列榜首,以《生命之光》为主题参加的集体技巧自选比赛仅次于乌克兰队,差距只有0.5801分。

“我们需要参加总决赛来检验作品和运动员的临场发挥,毕竟新规则还在不停修改变动中,运动员害怕出现失误的担忧只能靠亲身体验来消除。事实证明,他们在赛场上忘我拼搏,竭尽全力,达到了为世锦赛和巴黎奥运会练兵的目的。”张晓欢说。

7月14日-30日,世界游泳锦标赛将在日本福冈举行,这是通往巴黎奥运会的重要资格赛事。

(据新华社电)

「体育+旅游」融出新活力