

## 湖北省启动“奔跑吧·少年”主题健身活动秋季示范活动

## 让孩子快乐成长汲取更多体育养分



主办方供图

本报记者 顾宁

体操、腰鼓、拉拉操、拉丁舞、街舞、跆拳道、武术……日前，2023年湖北省“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动在仙桃市举行秋季启动仪式，来自李小双体操学校、仙桃市新街小学、仙桃市精英学校、仙桃市实验小学、仙桃市仙源学校、仙桃市依曼普青少年街舞俱乐部、仙桃仁智信跆拳道俱乐部、精舞门舞蹈学校等多所学校和俱乐部的青少年，为现场观众奉献了一场精彩的体育展演。

## 超千场活动让青少年奔跑四季

本次活动是2023年湖北省“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动秋季示范活动。活动包含体育展演、启动仪式、青少年科普大讲堂、《国家体育锻炼标准》达标测试大赛、青少年体质健康测试、仙桃市中学生篮球比赛等6个板块，旨在全面推进体教融合，广泛推动儿童青少年积极参与健身活动，提高儿童青少年的健康水平。

湖北省举重协会会长、北京奥运会举重冠军廖辉也

来到了启动仪式现场。他向儿童青少年们发出倡议，呼吁他们树立“健康第一”的理念，养成良好的运动习惯，强化团结协作精神，用良好的体质和心理素质面对种种挑战，去迎接属于自己的世界和未来。

据了解，湖北省今年围绕春、夏、秋、冬四个季节，以立春、儿童节、全民健身日、元旦等时节和重要活动日为节点，以地域片区为半径，选定荆门、黄冈、仙桃、神农架四个城市举办2023年湖北省“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动(春、夏、秋、冬)启动式，辐射全省，示范引领儿童青少年体育健身活动广泛开展。今年，湖北省、市、县三级将有超千场的儿童青少年的体育赛事和活动，希望通过活动全面增强孩子们的身体素质，带动更多青少年参与体育锻炼，让孩子们从小养成热爱锻炼、科学健身的习惯，让体育运动为孩子快乐成长提供养分和动力。

## 带动更多青少年参与体育运动

启动仪式后，活动同步开展了《国家体育锻炼标准》达标测试大赛、仙桃市中学生篮球比赛。测试赛期间，200

多名学生听取了青少年科普大讲堂专家讲座，主办方还为参会青少年们进行了体质健康测试等。

仙桃市中学生篮球比赛的现场气氛也非常火热。来自仙桃市第四实验小学的张煜铭，虽然看起来比较瘦弱，但在篮球场上奋力拼搏、不放弃任何一个球的精气神，赢得了现场观众的阵阵掌声。“我现在有些瘦，在身体对抗上会比较弱，希望通过篮球让我变得更加强壮，我也会继续坚持下去的。”张煜铭说。

体育运动给很多孩子带来了改变。仙桃市荣怀学校的叶方正因为身材稍胖，在场上备受关注。在场上，叶方正比一般同学都灵活，被大家亲切地戏称为“猴哥”。说起运动给自己带来的改变，叶方正很感慨：“两三年前我上个楼都特别喘，学了两年篮球后，我现在能在篮球场上打一两个小时球。别人都叫我‘灵活的小胖子’，我现在正在减肥，希望可以变成‘灵活的瘦子’，我的梦想是进入国家篮球队。”

近年来，湖北省体育局高度重视青少年健康发展，广泛开展青少年体育活动，普及推广青少年科学健身知识，先后承办了全国青少年科普活动和全国青少年体质健康干预试点工作。

湖北省体育局相关负责人表示，未来，湖北会进一步加大青少年体育工作力度，通过不同的活动来满足儿童青少年的体育需求，不断丰富儿童青少年的赛事体系，带动更多的青少年参与体育运动，借助主题示范活动推动体育锻炼常态化、系统化、科学化开展，让更多的儿童青少年在体育运动中享受乐趣，掌握两到三项体育技能。

活动由湖北省体育局、仙桃市人民政府主办，湖北省体育科学研究所、仙桃市体育事业发展中心、仙桃市教育局承办。

## 图片报道

## 千人共习八段锦

本报讯 伴随着《我爱你，中国》的音乐，洛阳职业技术学院的1000名大学生共同习练八段锦。这是日前洛阳职业技术学院2023年秋季运动会开幕式的大学生集体展演现场。参与展演的同学们神采奕奕，动作整齐，展演深受全校师生好评。

洛阳职业技术学院相关负责人表示，这不单是健身气功的功法演练，也是学校厚植爱国主义情怀与中华优秀传统文化在体育教学成果上的展现。

2020年，洛阳职业技术学院将健身气功·八段锦、五禽戏引入体育教学，积极推广中华传统体育进校园，充分发挥健身气功的功效，缓解焦虑情绪，增强体质，增进

健康。由洛阳职业技术学院主持的《大学体育》健身气功课程，获批河南省职业教育精品在线开放课程、河南省课程思政示范课程。另外，学校的健身气功·八段锦指导团队，每年还会进入洛阳市各社区进行八段锦培训指导，年服务人数达500余人。

洛阳职业技术学院坚持让每位学生都能熟练掌握八段锦和五禽戏两种健身功法，已经连续三年举办全校范围的八段锦比赛，并组织优秀师生参加国内各级健身气功比赛，获得全国高校健身气功教师组冠军、洛阳市运动会健身气功比赛团体冠军、全国健身气功八段锦网络大赛冠军等优异成绩。(林剑)



主办方供图

## 青少年进行体育锻炼的必要性和迫切性

清华大学体育部 马勇志  
重庆大学工会 向雪春

青少年体魄强健、意志坚定、充满活力，是一个民族生命力旺盛的体现。少年强、青年强则中国强，少年强、青年强是多方面的，既包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力，也包括身体健康、体魄强健、体育精神。青少年的身体素质事关个人的成长、家庭的幸福及民族的未来。而青少年体育事业的健康发展，也是国家强盛、民族兴旺和实现中华民族伟大复兴中国梦的重要基石。

提高青少年的体育运动水平，促进其身体健康发展，既是贯彻落实健康中国战略、加快建设体育强国的重要举措，也是事关国家和民族未来发展的长远问题。本文将重点从不同角度探讨青少年参与体育锻炼的必要性和紧迫性。

## 青少年进行体育锻炼的必要性

党和国家历来高度重视青少年的健康问题，明确指出青少年身心健康和体魄强健是民族生命力旺盛的重要标志，是国家综合实力现有和潜在的重要体现。因此，通过发展青少年体育事业，培养一代又一代体魄强健、身心健康、全面发展的青少年，是实现中国梦的基础和保障，也是我国在复杂国际环境中提升国际竞争力的重要手段。

青少年体育是体育强国建设的重要基础。党和国家发出了加快推进体育强国建设的呼吁，强调实施“三位一体”发展战略的重要性，而在推进这一战略的过程中，抓好青少年体育工作显得尤为关键。青少年体育是群众体育强大的社会基础，而青少年通过掌握体育技能，将培养他们终身参与体育活动的习惯，全民健身的全面覆盖必须从青少年抓起。青少年体育后备人才培养是竞技体育发展的基础，其素质的高低直接关系到我国竞技体育整体水平的提高。如果能够让每个青少年掌握3项以上的体

育技能，那么可供选拔的青少年会是一个很大的基数，这将给我国竞技体育发展带来无可比拟的优势。同时，青少年体育也为我国体育产业的发展提供了消费基础。要推动体育产业的成长，就需要一批体育的终极消费者，而青少年观看赛事、购买装备、参加活动的消费行为是体育产业发展中的重要组成部分。如果青少年能够形成体育消费的习惯，就能为体育产业的持续发展积累动力。如果青少年体育这个基础不牢固，那么体育产业将缺乏源头和根本。可以说，“三位一体”推进体育强国建设的根本在于青少年体育。

体育作为教育不可或缺的重要部分，是青少年全面发展的重要推动力量。体育是教育的重要组成部分，也是当前“五育”协调发展的重要推动力量。当前，我国教育改革和发展逐步迈入新的历史阶段，促进人的全面发展、适应社会需求是衡量教育质量的根本标准，也是把促进青少年健康成长作为教育的核心宗旨。体育教育中所蕴含的公平、竞争、协作、友谊、诚实和奉献等道德观念，有助于培养青少年能吃苦、敢拼搏的精神，并增强自我管理能力、以及发展自信心、毅力和团队合作能力，为他们的全面发展打下坚实基础。同时体育活动也需要学生之间的协作和配合，这有助于培养他们的团队协作和沟通能力。此外，体育活动还可以激发学生的创造力，培养学生的创新思维和解决问题的能力。在当前教育改革的背景下，我们应当高度重视体育的地位和作用，为新时代青少年的发展提供有力支持。

青少年参加体育活动是保持身心健康、培养健康习惯的重要手段。大量的科研成果证明，体育锻炼对青少年的身心健康具有显著影响。体育锻炼可以增强身体素质，提升免疫力，预防疾病，同时促进大脑释放多巴胺，改善心理状态，增强自信心和幸福感。青少年时期是习惯养成的关键时期，青少年时期培养健康的生活方式和体育习惯，将对其终身健康意识产生积极影响。体育锻炼不仅是一种活动，更是一种引导青少年保持终身健康的生活方式和习惯。体育以其独特方式和丰富内涵发挥了强身健心、智力开发、集体互动和快乐体验的显著作用，在保持身心健康、培养健康习惯方面具有重要价值。

## 青少年进行体育锻炼的迫切性

青少年超重和肥胖率持续增加。随着我国经济的飞

速发展，青少年膳食结构和模式发生了转变，过度摄入高脂、高糖、高盐食品；生活、交通方式的改变，静息活动时间增多，体力活动减少，摄入与消耗的能量失衡，超重和肥胖随之而来。据相关调查数据显示，我国学龄儿童超重率从1.1%上升到20.4%，肥胖率从0.5%上升到7.3%。同时由国家卫健委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国6-17岁儿童青少年超重肥胖率已接近20%。对于儿童青少年来说，长期处于超重肥胖状态会使生长发育期提前，骨龄增长过快，导致整个身高发育期压缩。过多的脂肪还会影响人体激素水平，生长激素减少也导致身高发育受限。同时，儿童青少年肥胖还会引起一些常见慢性病。所以，青少年经常开展体育锻炼可以增加能量消耗，通过增加心率和加速新陈代谢来燃烧体内储存的脂肪，进一步减少肥胖的风险。

近几年青少年近视率居高不下。国家卫健委调查显示，2022年全国儿童青少年总体近视率为53.6%，其中小学生为36%，初中生为71.6%，近10%的近视学生为高度近视。近几年青少年近视率居高不下且有持续快速增长的趋势，已经严重威胁到青少年的健康，不仅给青少年的学习和生活带来诸多不便，还容易产生心理焦虑和抑郁等不良情绪。据大量研究表明，每天进行足够的户外体育活动对儿童青少年近视的预防具有积极作用。有相关研究通过对一年级小学生进行三年的干预追踪发现，每天放学后增加一节40分钟户外体育活动的学生近视发生率要显著低于未干预的学生。经常参加户外活动或体育锻炼还可降低眼压，促进眼周血液循环，为视网膜提供充足的血液供应。此外，不同类型的运动项目对防控儿童青少年近视的效果大不相同，球类运动(如乒乓球、羽毛球等)防控近视作用尤为显著，对儿童青少年假性近视也具有较好的改善作用。

青少年心理健康问题呈增长趋势。我国青少年当前面临诸多社会与情感问题，比如学习压力、焦虑、厌学、网瘾、自残、自杀等，还有校园欺凌、暴力冲突等。据《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示，约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险，且呈现出低龄化趋势。体育锻炼是一种积极的应对压力的方式，通过参与体育活动，青少年可以释放紧张情绪，减轻学业和社交压力，提高应对挑战的能力。相关研究表明，体育锻炼有助于产生与维持

积极情绪，同时还可增强自尊和自我意识，减少焦虑、紧张、抑郁等消极情绪的产生。

青少年在现代社会中更多地依赖社交媒体与他人交流，缺乏面对面的互动，这种虚拟社交模式可能导致沟通技巧和人际交往能力的退化。学业、社交圈子、自我形象等方面的压力可能使青少年感到焦虑和自卑，从而影响他们与他人的互动和适应能力。体育锻炼对于改善青少年人际关系具有积极的作用，具体体现在以下几个方面：首先，体育锻炼提供了与他人进行沟通和交流的机会。青少年通过参与体育活动，与教练、队友和其他参与者进行交流和互动。这锻炼了他们的表达能力、倾听能力和解决问题的能力，促进了彼此之间的良好沟通，有助于改善人际交往。其次，参与团队体育运动可以培养青少年的团队合作和协作能力。在团队运动中，青少年需要与队友协同作战、相互支持和合作，追求共同的目标。这种团队合作的经验有助于培养他们学会与他人分工合作和相互信任。在比赛或训练中，他们学会尊重裁判和对手，理解规则并接受胜利和失败。这种尊重和公平竞争的意识有助于改善人际关系，建立友好的竞争环境，并增强彼此之间的尊重和友谊。最后，体育锻炼有助于社交互动与友谊建立。体育锻炼提供了与其他青少年建立社交关系和友谊的机会，通过参与集体课程、运动队或俱乐部，青少年可以结识有共同兴趣爱好的伙伴，建立友谊和互助关系。这种积极的社交互动有助于培养他们的社交能力。

国家体育总局印发的《“十四五”体育发展规划》，专章部署青少年体育工作，以加强体教融合作为促进青少年体育健康发展的着力点，为“十四五”时期青少年体育发展指明了方向，对深入推动青少年体育工作高质量发展具有十分重要的意义。

因此，青少年参加体育锻炼是保持身心健康、促进全面发展、培养健康习惯的重要手段。此外，培养体魄强健、身心健康的青少年是国家强盛、民族兴旺和实现中国梦的重要基础，也是体育强国建设的重要基础。为了青少年的全面发展和健康成长，我们的体育、教育及社会各界都应该高度重视并提供更多的机会与资源，让每个青少年都能够享受到体育锻炼的益处，为他们塑造一个更强壮、更自信、更积极向上的未来。