

增强青少年体质，从“家”做起

——关注青少年体育①

让体育锻炼融入家庭生活

本报记者 季芳

积极参加体育锻炼有益身心健康，这一理念日益深入人心。近年来，学校和家庭相互配合、共同发力，不断探索促进青少年体育的新经验、新做法。

今年暑期，家住天津的三年级学生小羽为自己制定了锻炼计划：每天上午跳绳200个、下午在小区活动1小时；每周各进行两次羽毛球、啦啦操训练。“学校布置了体育作业，发放了《学生家庭体育锻炼指导记录评价表》。”小羽妈妈介绍，“孩子一直很喜欢运动，每天按时完成运动计划并及时记录，很有成就感。暑假里多锻炼，孩子身体更棒了。”

学校通过布置体育作业，督促学生进行体育锻炼，同时鼓励家长与孩子一起运动，形成良好的家庭体育氛围。

国家体育总局相关调研显示，近年来我国青少年体质健康状况总体向好，柔韧性、力量、速度、耐力等指标在部分年龄段群体中有所提升，但近视、肥胖、身体姿态异常等问题依然突出，并呈现早发、高发的趋势，影响青少年健康成长。

增强青少年体质，提高健康水平，积极参与体育锻炼是有效方式。专家表示，中小学生在每天累计完成60分钟的中等强度到高等强度的体育活动，有助于抵消久坐等带来的消极影响。一定强度的体育运动，对提升青少年身体素质、认知能力和心理健康都有积极效应。

鼓励青少年走到户外，享受运动乐趣，养成运动习惯，需要各方共同努力。中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长吴键表示，要倡导家庭、学校、社会联动，充分

认识体育锻炼对青少年健康成长、全面发展的重要性，形成合力，发挥实效。

在北京体育大学新闻与传播学院体育新闻系主任宋巍看来，兴趣是最好的老师，青少年充分感受运动的乐趣，才有坚持的动力。学校和家庭应充分了解青少年的兴趣所在，鼓励他们尝试多种运动，引导他们找到真正喜爱的运动项目并坚持下去。此外，制定个性化的运动计划和目标，也有助于青少年养成运动习惯。

青少年参与体育锻炼，科学指导必不可少。上海体育大学运动健康学院博士生导师王雪强表示，青少年选择运动项目时，要充分考虑自身特点和运动能力，“比如，体重超重的青少年，首选有氧运动，如游泳等，以帮助减脂减重，避免高强度运动给膝关节或踝关节带来的负担。”

摘掉“小眼镜”、减少“小胖墩”，运动十分有必要。据了解，针对青少年近视、肥胖等问题，国家体育总局正组织专家编创和面向社会征集健身指南与运动干预手段，编写系列科普读物，创编“近视防控操”“脊柱健康操”等。在山东日照，青少年脊柱健康管理被列入民生实事项目；在江苏常州，当地整合体育、教育、医疗卫生领域资源，开展学生脊柱健康筛查和减脂夏令营、冬令营活动。

国家体育总局竞技体育司司长张新表示，青少年健康成长事关国家发展、民族未来，近年来国家体育总局始终坚持“健康第一”理念，充分发挥体育在促进青少年健康成长方面的作用。

在冬奥冠军杨扬看来，体育在青少年成长过程中发挥着重要作用，能帮助他们更好地面对挫折、总结经验，融入团队、增强协作能力。“体育运动是青少年成长中的必修课，应更深入、多元地融入日常生活。”杨扬说。

图①：内蒙古呼和浩特万和体育公园，家长帮助孩子攀爬软梯。

丁根厚摄(影像中国)

图②：福建泉州安溪第十四幼儿园，家长与孩子参加亲子体育活动。

丰晓飞摄(人民视觉)

习近平总书记强调：“要坚持健康第一的教育理念，加强学校体育工作，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”本版今起推出“关注青少年体育”系列报道，探访各方如何发力，引导青少年积极参与体育锻炼，强健体魄、砥砺精神。

——编者

“运动健身，给我向上的力量”

本报记者 范佳元

新学期开学后，初二学生沛然刚走进教室，便吸引同学们的注意，“哇，你变化好大！”“怎么做到的？太厉害了！”大家纷纷围过来。“这个暑假我可没少锻炼。”沛然说。

家住北京市东城区的沛然今年13岁，身高1米68。从小爱吃零食又不喜欢运动的她，上初中后体重一度达到80公斤，身体质量指数(BMI)也进入肥胖范围。“之前体测跑800米，没一次能跑完全程。”为了在中考体育中取得好成绩，沛然决定改变。

为此，沛然在今年暑期参加了运动夏令营，其间不仅要严格控制作息时间、调整饮食结构，还要进行运动训练。一开始，沛然感到吃力，经常练得气喘吁吁。“我下肢力量比较



弱，每次训练结束双腿都会抖。”她说。

一段时间后，沛然逐渐适应了运动节奏，身体素质也随之加强，心肺功能和耐力不断提升，“以前跑一会儿就得放慢速度、调整呼吸，现在可以跑很久。”

一个夏天的努力与坚持，让沛然减重13公斤。

运动带来的改变不止于此。夏令营期间，沛然与营友合作获得了投篮大赛的冠军，这让她信心大增，学习与生活也更加自律，改掉了“拖延症”。“运动健身，给我向上的力量。”沛然说。

特写

全家一起动起来

范佳元

家庭是青少年开展体育运动的启蒙地，父母是孩子的

第一任老师。一个充满体育氛围的家庭，能够给孩子带来潜移默化的影响。将体育锻炼融入家庭，可以丰富家庭时光，促进亲子关系，更有助于孩子养成身心健康的生活方式。希望越来越多的父母与孩子一起动起来，全家一起收获快乐和健康。

记者手记

新赛季、新赛制 中国短道速滑队 即将出征世巡赛

本报记者 季芳 刘硕阳

2024—2025赛季国际滑联短道速滑赛事即将拉开大幕。本赛季，短道速滑世界杯将改为世界巡回赛，赛制上也有新变化。

中国短道速滑队10月17日公布了世巡赛前两站的参赛名单，男运动员方面，刘少昂、林孝俊、孙龙、李文龙、刘少林和朱伟珩入选；女运动员方面，王晔、公俐、张楚桐、徐爱丽、臧一泽、王欣然入选。

中国短道速滑队领队刘辰宇表示，由于上赛季获得世锦赛和世界杯男子个人项目金牌、女子个人项目奖牌，林孝俊、刘少昂、孙龙、范可新、公俐、王晔等直接获得新赛季国际比赛参赛资格，另外男、女各3个参赛名额则通过全国短道速滑精英联赛第一站和国家队内部选拔产生。

队伍10月18日启程前往加拿大蒙特利尔，参加世巡赛首站比赛。随后，将前往美国盐湖城，参加世巡赛第二站比赛和将于11月初举办的四大洲锦标赛。“3周多时间参加3场大赛，既是挑战，也是很好的锻炼机会。”中国短道速滑队主教练张晶说。

新赛季，赛制有所变化。男、女单项比赛从各4个改为各3个，即男、女500米、1000米和1500米比赛，高水平运动员之间的竞争将更加激烈。

“赛程更紧凑，对运动员的体能储备、比赛节奏掌控，以及团队保障等都是不小的考验。”刘辰宇说。

张晶表示，世巡赛前两站的主要目标是让队员熟悉和适应新赛制。本赛季是米兰冬奥会前最后一个完整赛季，希望队员们通过参加国际竞速，提升状态，为冬奥会打好基础。

为了备战新赛季，队伍在训练中更加注重打磨细节，分别在广西和意大利利维尼奥进行了夏训。夏训中，队伍首次引入高原自行车训练，与意大利等国家队队员进行冰上合练，收获良多。

“经过夏训，我的体能储备有较大提升。新赛季，希望在长距离比赛中有所突破。”林孝俊说。

本版责编：巩育华 唐天奕 高 信
版式设计：蔡华伟



中国移动千里眼

AI慧看 助你智管商铺



垃圾桶满溢 请及时处理!

移动千里眼 检测到收银员已离岗

客流统计



全面防护 精准分析

远程巡店 云端存储

场景丰富 资费灵活

中国移动视联网

—— 视无界·联万物·网天下 ——