

# 加强青少年身体锻炼 提升青少年综合素质

### 小学校 大篮球

## 创建篮球特色学校 推动学生文体协调发展

6月22日,在东辽县实验小学篮球场上,学生们欢快地奔跑着,三分球、突破上篮……这群小少年潇洒投篮的动作一看就非常专业。满头大汗的小球员史辉庭身高足有1.75米,很难看出来他还只是一名小学生。他说:“运动可以强健我们的体魄,更能增强我们的团队意识和自信心。篮球是我们学校的传统体育强项,我们更是听着学校前辈们的战绩一路训练过来的,若有重大赛事召开,我们也要奋力拼搏争取荣誉。”

青少年健康与运动量有着直接关系。据国家卫健委发布消息称,由于青少年运动量不足,目前我国6到17岁的青少年群体中,超重、肥胖率加起来近20%,中小学生学习近视眼的人数超过1亿人。孩子的大部分时间都是在学校度过,想要增加青少年的运动量,离不开学校的引导和相关教育内容的调整。东辽县实验小学以特色体育项目建设为抓手,开展以篮球为特色体育项目的各项体育活动。校领导

带头参与教学,经常和体育老师们一起研究怎样能激发学生学篮球的兴趣,和学生一起参与篮球技能训练的场景区经常能在校园里看见。学校利用晨练、课后延时服务、每周每班至少一节的篮球课、每个月各个年组的篮球赛等活动,增加学生的运动量。

作为吉林省体育促进健康示范校,东辽县实验小学不仅扎实开展篮球教学工作,还积极参加上级部门的各种篮球比赛。2019年以来代表东辽县参加辽源地区组织的比赛,获得多个组别的冠军,之后代表辽源市参加省里篮球赛,取得了U12小学女子组第四名的好成绩。

如今,篮球运动已成为东辽县实验小学特色教育的一张亮眼名片。广大师生在篮球运动中增强了体魄,提升了精气神儿。下一步,学校将进一步加大校园体育文化建设,扎扎实实开展篮球教学工作,让篮球文化深入人心,让每一名小学生都能够健康成长、全面发展。

## 增强身体锻炼 练就健康体魄

7月1日下午,在青少年体育俱乐部的排球教室里,几名学员正在教练的指导下对着墙壁练习颠球。年轻的女教练大声喊着:“不要怕疼!掌握好动作要领,只有接球的手腕位置对了,才不会有疼痛感。”在不间断的“砰砰”声中,这几位青少年学员按照教练的要求,一次次地纠正着自己的姿势,不知疲倦地重复着练习动作。站在教室门口,还能听到更多的学员们练习颠球的声音,他们正在各个班级和运动场地进行着各自的训练。

今年14岁的孙诗博已经在这里学习了两个月的排球。虽然她才读初中一年级,但她的妈妈已经早早地关注了中考体育项目,考虑到孙诗博其他项目不错,但排球成绩不理想,就给

她报名学习排球。孙诗博说:“虽然只学了两个月,但我的进步很大,由教练一对一的指导纠正训练,效果非常明显。更让人惊喜的是,通过这两个月的锻炼,我的身高竟然增长了10多厘米。”负责教学的马教练也介绍说:“我们的教学目标是让孩子和家长都能掌握正确科学的锻炼方法,让他们可以利用闲暇时间随时随地地进行锻炼,既能避免孩子因不合理运动受伤,又能满足家长提升孩子体育考试成绩的需求。同时,我们也为陪孩子前来学习的家长们免费提供锻炼场所,希望家长能给孩子做个好榜样,与孩子共同努力养成坚持锻炼的好习惯。体育锻炼不仅能强健体魄,家人一起锻炼的氛围也会让亲子关系更融洽。”

## 传承中华文化 弘扬武术精神

7月2日下午,在“海军武术馆”内,几名兴趣班的小学员正在练习武术。别看他们个子小,但一招一式都打得有模有样。几位家长坐在墙边的椅子上观看小学员们的学习,还有的家长拿出手机为小学员们拍视频,每个人的脸上都带着自豪的笑容。

陪孩子学习武术的车昂远的妈妈就是其中之一。她说:“我家孩子有些内向胆小,就想着让他学点武术,增强体魄的同时,也练练胆气。我刚开始想着给孩子报个跆拳道班,但听朋友说辽源有专业的武术指导班,立刻就给孩子报名了。咱们中国人嘛,骨子里还是对传统武术最有认同感。”刚开始,车昂远的妈妈还在担

心孩子才7岁,年龄太小了,会不会觉得太辛苦。可没想到孩子不仅坚持下来了,还非常喜欢。半年来,他每次都是兴致高昂地去学习。而且,随着学习武术时间的增长,孩子的耐力、韧性、沟通能力和身体免疫力也都有了明显的进步。

武术教师苑海军说:“武术不仅是一项体育运动,更是一种文化,而且是中华文化的四大国粹之一,其中所涉及历史文明、思想传承、为人之道等内容,包含了中华文明几千年的精神内核。希望通过我们的武术指导班,让更多的孩子爱上武术,向更多人展示武术文化的魅力,将武术文化更好地传承下去。”

## 乒乓小将 奋勇争先

7月4日,西安乒乓球队的训练馆里十分热闹,三十余张乒乓球桌整齐排列在训练馆内,每一张球桌前都有人在训练和教学,场地上乒乓声作响,场地外的“捡球员”追着小球迅速地来回跑动。学校培养的冠军的大幅海报悬挂在训练馆四周墙壁上,作为努力的目标激励着后来者去超越他们。

在场馆门口位置的一张乒乓球桌前,校长刘爱国正在与小学员邢子淇对弈,旁边陪同的家长此刻化身“专业球童”,以娴熟的动作轻松地捡取四处散落的乒乓球。邢子淇妈妈说:“别看孩子才8岁,已经学习乒乓球3年了。她特别喜欢乒乓球,在这方面也超有

天赋,当家长的自然要全力配合。孩子打球的热情很高,成绩也还不错,去年就开始参加国青、国少、省运动会和省锦标赛,前阵子去长春比赛,还和大家一起获得了团体赛的冠军。”

在邢子淇旁边的训练区,一对6岁的龙凤胎张宸硕和张宸睿也正好完成一阶段的训练。带领他们训练的教练正是他们的父母。妈妈高双说:“我们两口子都是学校的教练员,孩子两三岁的时候就带来玩,他们从小就对乒乓球很感兴趣,我们就顺势带着他们训练。没想到孩子还都挺不错。在咱们‘大循环’的升降比赛里,已经连续拿到第一名,很快就可以升班进入精英组了。”

## 小足球 大世界 创建足球特色学校 让青春焕发更靓丽色彩

6月22日上午,东辽县实验中学的校园里阳光正好,十名披挂上阵的女学生正在进行足球对抗赛。她们在学校的足球场上尽情奔跑,布满汗水的脸上可以看到对比赛的认真和投入。而在在一旁观战的教练和校长也一脸骄傲地夸赞说:“可不能小看了咱校的女球员们,她们踢得比男队员还猛!”

实验中学的足球队可不是随便组个一两支队伍踢着玩玩,而是班班有队、校级选拔,校内联赛不断、校外赛场扬名。而之所以会将足球运动如此大力推广,正是因为东辽县实验中学在教授学生知识的同时,同样重视学生的身体健康,减少目前学生普遍因运动量不足导致健康指数不高的现象。

近年来,东辽县实验中学认真贯彻落实吉林省发布实施的《吉林省深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》,坚持健康第一的教育理念,推动青少年学生文化学习和体育锻炼协调发展。开展丰富多彩的校园体育活动,打造精彩纷

呈的足球文化。通过增加体育类课程设置、自编专业教材和训练大纲、增强师资力量和专业培训、以各类赛事活动营造氛围、加大资金投入打造全校运动环境等举措,促进学生的全面发展。

东辽县实验中学扎实开展足球教学工作,积极参加由省、市举办的各项赛事,并多次在市级比赛中名列前茅。在县级比赛中斩获第一名。

八年四班的女球员高琪说:“每次运动之后,我感到身心放松,学习效率也有明显提升。取得成绩时的荣誉感和获得感更是让人沉醉,这也增加了同学之间的凝聚力。在我们班里,运动好和学习好的同学同样大受欢迎。尤其是取得良好成绩时,在老师的带领下一起为队员们鼓掌,那一刻,我的心里特别自豪。”

据了解,东辽县实验中学以校园足球活动为平台,增强学生体质,提高学生团队意识,营造了健康和和谐的校园文化,促进了教育教学质量的提高,也进一步提升了办学品质和声誉。

## 打造优良的教学环境 助力青少年健康成长

7月3日下午,在市体育场的赛道跑道上,一群少年正挥洒汗水向着目标奋勇争先,从他们背后湿透的运动服就能看出他们有多么投入。他们是青少年体育俱乐部的学员,正在进行跑步的日常训练。

据了解,为严格执行国家学生体质健康标准,全面加强青少年身体素质,提升体质健康水平,青少年体育俱乐部利用现有体育场馆和专业教练员队伍,对学生有针对性地进行辅导和更科学的训练教学。目前,在青少年体育俱乐部实习的乔煜雄在四平师范学院学习体育教育专业。据他介绍,传统的教练带队员都是本着“严师出高徒”的教育方式,以严格要求和勤学苦练来提升学员成绩。但在当今的教学环境下,了解青少年学生的心理状态,

多以鼓励、激励的方式教学,可以有效帮助学生克服厌学心理,让他们由兴趣转化为热爱,这样的学生学习训练起来主动性更强,对他们的未来发展也有更好的促进作用。

青少年体育俱乐部利用周末和假期等学生业余时间开展辅导和训练教学,学生随到随学。针对中考体育课程设置排球、跳绳、跑步、足球、实心球、立定跳远、坐位体前屈、仰卧起坐等训练项目。从成果来看,俱乐部的学员们都以满分或优秀的成绩进入了上一级学校,得到了社会的一致好评,受到了家长的广泛赞誉。青少年体育俱乐部今后将努力提高孩子们的体质素质,培养学生和家长的体育兴趣,为打造体育强国作出应有的贡献。

## 培养一技之长 输送高水平人才

7月1日晚上6时,在市全民健身中心一楼游泳馆,游泳队的23名小队员正在围着游泳池跑步前进,他们这是在提升体能的陆上训练。等这些小队员完成8000米的训练后,他们又换上泳衣到游泳池中进行训练。而在不远处的小游泳池内,是参加短训的初学者们正在学习游泳。

过去,由于场地和师资等原因限制,多年来,辽源地区的游泳项目发展受到了一定的限制,更别说是专业赛事上取得理想成绩。如今,随着经济不断发展和城市建设水平的不断提升,我市拥有了更专业的游泳场地和教学机构,市全民健身中心游泳馆就被选为省运会游泳比赛的赛场。游泳馆平时不仅向市民开放,也会有专业游泳队开展教学,尤其是前两年场馆进行升级后,场馆环境进一步得到了提升。

小抱到大的”都不为过。刚来队里训练时,由于身体素质不高,导致体能跟不上,总是在最后一名,还要被同学们落出好远。但这孩子很有韧劲,通过教练针对性的教学和不间断的训练,现如今已经是一名非常优秀的小队员了。

王颖说:“我真是太喜欢看着这些孩子成长了。我们游泳队的目标是培养文体两方面都优秀的高水平运动员。体育锻炼不影响学习,还能增加未来选择的范围。家长都是爱孩子的。我经常看到家长冬天早起送孩子来早训,夏天放学带着盒饭陪孩子来学习。说实话,没有家长们的大力支持,孩子们也很难坚持下来。但我还是总会劝家长们不必把学习目标定得太高,为了孩子的身心健康和未来发展着想,我们的眼光不能只聚在出成绩上,太功利会消耗孩子的潜力。”王颖希望学员们通过学习游泳可以使身体得到充分的锻炼,在增加一项求生技能的同时,学员的品性也能够通过体育锻炼而有所提升。

王颖通过自身的教学经历发现,游泳可以让孩子们更自律、更成熟和独立,而且他们有自己的目标和努力方向后,不会沉溺于电子产品和玩乐,他们知道自己追求些什么,尤其是对文化课学习的主动性也变得更强烈。用王颖的话来说:“这些早早立志的孩子眼里有光。”她希望通过自己和学员、家长们的共同努力,可以为这些孩子们打开一片更广阔的天空,助他们在更美好的未来自由翱翔。



普及校园足球运动,助力青少年健康成长。



构建校园篮球文化,助推学生健康成长。



小学教师在教练的指导下练习排球技术。



落实场馆赛后利用计划,推动游泳馆向社会公众开放。



展示中国武术魅力,传承中华武术文化。



在西安乒乓球队学校,小学员正在进行乒乓球训练。