

开展体育干预,重视“体育疗法”,解决青少年肥胖、近视等健康问题

让青少年爱上体育享受运动

日前,十三届全国人大常委会第三十四次会议审议了体育法修订草案二审稿,针对青少年近视、肥胖等健康问题,提出应有效开展体育干预,重视“体育疗法”,并明确了教育行政部门、体育行政部门、学校和家庭应当组织、引导青少年参加体育活动。

近年来,青少年肥胖、近视等健康问题引起社会广泛关注。国家卫生健康委员会发布的《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%。国家卫健委开展的近视专项调查数据显示,2020年,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中小学生为35.6%、初中生为71.1%、高中生为80.5%,近视问题十分突出。而户外活动、体育锻炼时间不足,正是引发青少年健康问题的重要原因之一。

体育课常被取消或占用,学生户外活动时间偏少

避免出现青少年健康问题、促进青少年健康成长,学校体育教育发挥着重要作用。然而许多读者、网友反映,学校体育教育仍有不少薄弱环节,亟待加强。

“体育课常被取消、被占用,学生们户外活动时间少,课后也大多是自习,或者安排学习文化课内容。”河南省郑州市读者王先生在人民网“领导留言板”上留言说,孩子们课业压力大,用眼习惯本就不好,而学校课间又不允许室外活动,体育课也在室内上,“很多时就被变成了自习”,这不利于孩子们的健康成长。

对此,河南省郑州市管城回族区政府回应,防疫期间为了满足学生体育活动需求,学校尝试着划分场地进行分区活动,但是因为学校学生比较多,活动场

地有限,因此暂时安排学生在室内上体育课,下一步将采取学生轮流进行体育活动的措施,尽可能地满足学生体育活动需求。

在一些学校,体育课仍然处于可有可无的地位,经常被文化课占用,一遇到天气不好等因素,往往直接改为自习课。这与一些学校对体育课重视不够有关。有学校老师表示,尽管体育已经纳入考试范畴,但体育考试评价标准不够科学、体育考试压力不大的现状并未得到根本改变。而有些学校出于学生安全考虑,甚至取消了学生的课外活动时间,孩子们只能一整天都坐在教室里。

除了日常的体育课和户外活动,体育竞赛往往能激励学生参与体育运动,

但目前学校体育竞赛体系还存在薄弱环节。

读者刘海龙反映,目前,面向中小学生的体育竞赛科目十分有限,“我所在的地区好像只有小学足球赛,而且不是每所小学都能参加,普通孩子很难有机会上场”。

一些读者反映,现有学校体育竞赛往往只有少数体育特长生可以参与,多数学生一般没有机会参加。对此,读者张玉苹建议,可以设立“运动积分”奖励机制,规范各项运动系统培训和管理,丰富运动形式。通过参与运动获得积分,达到一定分数可以兑换奖励,让更多孩子爱上运动,让体育竞赛不再成为少数人参加的活动。

支持社会力量广泛参与 充分挖掘潜在活动空间

2022年3月,中办、国办印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》,提出实施青少年体育活动促进计划,让每个青少年较好掌握1项以上运动技能,培育运动项目人口。开齐开足上好体育课,鼓励基础教育阶段学校每天开设1节体育课。支持体校、体育俱乐部进入学校,青少年宫开设公益性课后体育兴趣班。支持学校、青少年宫和社会力量合作创建公益性体育俱乐部。

日前,教育部发布《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》,对义务教育阶段“体育与健康”课程内容做出了详细规定,其中专项运动技能包括球类运动、田径类运动等常见项目,还包括冰雪运动等新兴体育项目,给学生多样化的选择空间,进一步提高学生参与体育运动的热情。

江西省萍乡市麻田中心学校是一所山区学校。学校组建了一支特色摔跤队伍,多次参加国家级、省级锦标赛。学校围绕摔跤项目制定了分层培养计划,将摔跤纳入体育教学计划,落实到课程表中,确保每个学生都能参与到摔跤运动中。学生历年体质健康测试均保持较高的优秀率、及格率。

近日,江苏省体育局出台青少年(幼儿)体育类校外培训机构管理办法,加强学龄前、义务教育阶段和高中阶段体育类校外培训机构的服务监管工作,明确体育类校外培训机构需申请许可证,如果要举办游泳、滑雪、潜水、攀岩等高风险性体育项目的校外培训,还需申请高风险性体育项目经营许可证。办法还明确要求预收费必须使用监管专户,鼓励采取“先培训后收费”“一课一消”等收费模式,进一步对青少年校外体育培训做出规范。

针对现有健身设施多为满足成年人健身需求问题,清华大学中国新型城镇化研究院高级研究专员李栋建议,应当进一步挖掘城市潜在的活动空间,加强青少年体育活动场所建设。他建议,可以在城市公园绿地配套建设羽毛球场、篮球场等小型趣味性运动场地,吸引青少年开展体育活动;或充分利用街道或社区的闲置场所,建设青少年活动设施。同时,应拓展现有青少年体育活动场所的服务功能,更加有针对性地举办竞技体育比赛,组织体育知识竞赛、体育文化节等丰富多样的体育文化活动。

(向子丰)
据《人民日报》

缺乏适合青少年活动的场所,校外体育培训亟待规范

去年,国务院印发《全民健身计划(2021—2025年)》,提出实施青少年体育活动促进计划,开展针对青少年近视、肥胖等问题的体育干预。

全民健身计划催生了大量公共运动场地,但也出现了场地与青少年情况不适应等问题。甘肃省张掖市网友陈芸在人民网“领导留言板”上反映,随着城市规划和建设不断完善,居住地周边建起了许多体育设施,但健身器材、健身步道等大多只适合成年人,缺乏适合青少年活动的场所,“希望能够建设一批篮球场、足球场等小型街头体育场地,满足孩子们的运动需求”。

新疆维吾尔自治区读者李雪晴表示,现在很多孩子体能跟不上,想锻炼却找不到合适的地方,建议在广场、公园、社区等公共区域配置适合青少年的运动设施。

运动场地与青少年特点不匹配,不仅无法调动青少年参与运动的积极性,还可能造成安全隐患。网友邱先生住在一个规模较大的小区,据他反映,“每天都有一群滑板少年在广场上玩滑板,喧闹声给附近居民生活造成了较大困扰。而且广场上没有安全设施,孩子们玩滑板也不安全”。邱先生建议在规划设计功能区域时,能开辟专门的青少年活动区域,在保障运动安全的同时也不影响附近居民的日常生活。

目前,面向青少年的体育类培训班和运动俱乐部越来越多,但运营还需要进一步规范。资质不全、虚假宣传、强制收费、退费困难等问题频频出现,让不少家长和学生望而却步。而且体育教育需要较高的专业性,特别是攀岩、蹦床等专业运动项目,如果指导不到位,会增加青少年的安全风险。

对此,有网友建议,增加公益性的校外体育培训,作为学校体育的补充,为学生提供差异化体育培训。相关部门应面向社会提供一些符合标准的校外体育培训、青少年体育俱乐部名单,出台规范促进体育培训行业发展的相关政策,建立服务监管工作机制。同时,加强对校外体育培训的监管,坚决纠正资质不全、虚假宣传等行为。

内蒙古自治区商都县读者鲍永福表示,在有些年龄段,农村青少年肥胖率已经超过城市,原因就是农村地区留守儿童较多,在缺乏家长引导的情况下,容易沉迷电视或手机,占据了锻炼或户外玩耍的时间。“而且,农村适合的运动区域也比较少。建议有关部门考虑在农村多建造一些因地制宜的小型体育场地,激发孩子们参与体育运动的热情。”鲍永福说。

链接

运动对青少年有什么好处?

体育锻炼是增强体质最积极、有效的方法之一,通过体育运动能增强人体的身体机能,提高抗病能力,体育运动有利于人体骨骼、肌肉的生长,能增强心肺功能,有利于青少年的生长发育。经常参加体育锻炼,能促进大脑发育,增加大脑皮层的厚度,可以提高青少年的记忆力

和注意力等,提高学习效率。

体育运动可以较好的调节人体激素分泌,改善心理状态,提升抗压能力,缓解学习读书的疲劳,能够带来良好的情绪体验,是广大青少年不良情绪、身心疲劳的一个良好的出口。

体育运动可以提高学生坚韧、

不怕吃苦的优良品质。失败是很正常的事情,没有谁是常胜冠军,通过体育运动、体育比赛能够提高学生抗挫折能力,能够帮助青少年在面临失败时能积极调整心理状态。另外,体育运动可以提高学生的配合、团队协作能力,还可以很好的帮助孩子建立自信心。

据山东教育电视台