

# 全力以赴 少年很酷

市南区教体局举办的阳光体育联赛“新意十足” 在全市首次推出少儿体能类赛事



匍匐前进、穿腿过箱、钻杆甩起、蹬墙定点跳、上下斜坡、个人障碍追逐……新奇有趣的赛项和各种障碍物拼成的赛道,组成了2024年“区长杯”市南区中小學生阳光体育联赛少儿体能比赛。本次比赛由市南区推出,是全市首次举办此类赛事,也是市南区首次将幼儿园适龄儿童纳入区级体育联赛。少儿体能比赛的加入,完善了市南区“区长杯”体育联赛的赛事结构,更大程度上带动全区少年儿童积极参与体育锻炼。市南区也将把少儿体能训练推向全市。

组图:市南区少儿体能比赛选手精彩瞬间。

外,像是云梯爬行、障碍跑、匍匐前进等项目,也是没有太大难度的。所以在本次少儿体能比赛中,许多选手即使没参加过赛前训练营也能参与进来,并取得不错的成绩。”戴鹏说。

记者了解到,少儿体能比赛中这些听上去就既有趣味性又有挑战性的项目不仅“好玩”,更充分锻炼了少年儿童身体的各项机能。“少儿体能训练是对人体运动系统的综合训练,提高走、跑、跳、投、攀、爬、跃等各项能力。训练具有系统性的特点,即整体性和综合性,通过多学科支撑,进行学科交叉,并借鉴融合其它领域的优秀成果和先进经验,有针对性地训练骨、关节、肌肉及运动辅助系统等。”戴鹏介绍道,“少儿体能比赛能在帮助少年儿童成长发育的关键时期建立正确的运动习惯和健康的生活方式。后期市南区教体局将不断摸索体适能项目发展路径,尝试全区范围进行普及,有效带动全区青少年积极参与体育锻炼,促进市南区青训体系不断提档升级。”戴鹏说。

## 新奇比赛项目迅速“走红”

“区长杯”市南区中小學生阳光体育联赛少儿体能比赛分为男子、女子甲、乙、丙六个组别,比赛项目以体能和跑酷为主。甲组选手基本为小学三、四年级学生,乙组选手为一、二年级学生,丙组则面向幼儿园招募选手。比赛于9月21日在青岛南京路小学精彩开赛,历时两天,来自市南区26所小学、8所幼儿园的532名运动员参加了男女综合素质、个人竞速、接力以及混合接力共计6个组别27项比赛的激烈比拼。

记者在探访中发现,一些比较新奇的比赛项目迅速引起了学生的兴趣。如在“综合素质赛”中,“6米云梯”赛项要求运动员双手抓住第一根杆时进入准备,裁判吹哨后出发,双手依次交替向前走,中途无掉落,手触碰最后一根杆并拍响铃铛时结束计时,每位参赛者只有一次机会。在“个人竞速赛”中,运动员按下计时器按钮后依次完成25米×2折返赛道中所有障碍关卡后,到终点按下计时器按钮完成比赛。比赛设计了6米匍匐前进、穿腿过箱、连续抬3个8kg药球至置物架、快速6次5米折返跑、钻杆甩起、蹬墙定点跳、绕过5条灵敏杆、上下斜坡、10米冲刺等几个关卡,“钻杆甩起”要求选手双手抓杆躯干从杆与挡板之间通过,“上下斜坡”要求选手冲刺上高度为两米斜坡并滑下,超15秒未能翻越、绕行、滑下时站立都将取消成绩。

“孩子从小就喜欢到户外活动,我们也尽可能地给她提供机会。这次参加比赛,她态度十分积极,尤其是了解了各个项目既有趣又不需要特别专业的技能后,她更有信心了,取得了这么好的成绩全家都很高兴。”本次比赛个人竞速女子甲组第一名获得者陈炫伊的妈妈杭婧告诉记者,陈炫伊十分热爱运动,赛前细细“研究”过各个赛项,“少儿体能比赛我们也是第一次接触,我们觉得能从身体协调性、灵活性、力量、耐力、速度等方面全面强化孩子的身体素质,会让孩子一直参与下去。”杭婧说。

## 幼儿园首次纳入体育联赛

本次市南区中小學生阳光体育联赛少儿体能比赛也是市南区教体局首次将幼儿园适龄儿童纳入区级体育联赛。“得知本次比赛将幼儿园适龄儿童也囊括进来,我们特别开心,终于有比

赛适合低龄儿童参与了。”青岛市金钥匙幼儿园、市南区宁德路幼儿园园长于锦衣笑道,本次比赛,金钥匙幼儿园、宁德路幼儿园分别获得了赛段的团体总分第一名和第三名。“我们两所幼儿园在平时就很注重保障孩子们的运动时长和运动质量,依靠园区活动空间较大的优势,展开各种体育活动,通过‘体能大循环’等项目设置,提高孩子们的运动水平和身体素质。所以本次少儿体能比赛中的许多比赛项目,孩子们在日常活动中已经接触过。”于锦衣告诉记者,在他们眼中,体能训练是所有专项运动的基础和核心,在早期进行训练可以全面提高孩子的身心健康,增强孩子们的综合锻炼反应力、平衡能力、节奏感、反向定位能力、辨别能力、手眼协调性等核心素质。

“如今静态的生活方式给儿童青少年带来诸多健康风险,如‘小眼镜’‘小胖墩’‘小豆芽’以及身姿异常与脊柱侧弯问题,严重的可能会影响其成年后的健康寿命。因此充足体育运动重要性不言而喻。”于锦衣说。接到市南区教体局即将举办少儿体能比赛的通知后,于锦衣将园内的“明星”男教师盛思危叫到办公室,“比赛的赛项设置以及训练和参赛指导已经通过视频的形式传给我们了,要抓紧开展教师培训和学生选拔。”赛前模拟和比赛当天,金钥匙幼儿园、宁德路幼儿园的老师和孩子们总是最先到场的,他们认真地熟悉流程,规范动作,高涨的热情和良好的身体素质给其他参赛者留下了深刻的印象。

市南区少儿体能比赛首次将幼儿园适龄儿童纳入区级体育联赛,完善了“区长杯”的赛事结构,也为全区竞技体育后备人才选材提供了更广泛的选择空间。少儿体能比赛有望成为市南区校园体育的下一张“金名片”,为青岛争创“全国全民运动健身模范市”贡献力量。

观海新闻/青岛早报记者 王彤  
市南区教体局供图

## 新鲜赛事参与“零门槛”

“为进一步提升市南区少儿基础体能训练水平,实现青少年体育后备人才培养‘早发现、早培养、强基础’,市南区引进了少儿体能训练项目,联合社会优质教练员团队于暑假期间开设了少儿体能训练营,并于9月份筹备举办了2024年‘区长杯’市南区中小學生阳光体育联赛少儿体能比赛,这也是全市首场少儿体能赛事。”青岛市市南区少年儿童竞技体育运动学校校长戴鹏告诉记者,“区长杯”是市南区校园体育领域的一张“金字招牌”,种类繁多的体育赛事织成一张密网,网住全区少年儿童的强健体魄和健全人格,是市南区不断形成形式多样、人才辈出、精彩纷呈的青少年校园体育新格局的亮眼抓手。

“此前的‘区长杯’赛事矩阵里,有击剑、帆船、轮滑、射击、花样滑冰、散打、跆拳道、武术套路、游泳、乒乓球、羽毛球、网球、排球、篮球、足球比赛等赛事。这些运动大多是‘有门槛’的,需要一些技能基础,学生在达到一定水平后才能参赛。而少儿体能比赛却是‘新手友好’型的,它是综合性的比赛,不需要掌握固定的技能,许多赛项其实孩子们平时就非常熟悉了,比如仰卧起坐、立定跳远、竞速跳绳等等。除此之