

适度合理 循序渐进

开学季 上好“阳康”后的体育课

相关链接

拉伸运动助恢复

拉伸运动有利于改善体态,同时还能预防损伤,缓解疲劳,非常适合“阳康”后恢复期的儿童青少年,大家可以选择在课间休息或回家放松时进行。

颈部拉伸:端坐位,颈部向右侧屈,右耳找右肩,左手轻搭凳面,右手轻压头部加深拉伸感,保持10至20秒,换另一侧重复该动作,左右交替做2至3次。

体侧及大腿后侧拉伸:端坐位,双腿分开略宽于髌,右腿向右侧伸直打开,脚尖回勾,左手高举,带动躯干向右侧屈,右手沿小腿向下尽量触碰右踝,感受右腿后侧和躯干左侧的拉伸,保持10至20秒,换另一侧重复该动作,两侧交替做2次。

躯干旋转拉伸:端坐位,双腿分开略宽于髌,右手轻搭后脑勺,左手扶椅背带动躯干向右旋转,感受左膝与右肘形成对拉,保持10至20秒后,换另一侧重复该动作,两侧交替做2次。

斜板支撑及肩部拉伸:面向桌子,双手扶住桌边,双脚后撤一步,保持肩髌膝踝关节中点从侧面看呈一条直线,做斜板支撑;接着臀部向后运动,带动肩背下压,感受双腿后侧与肩背部拉伸,重复6至10次。

坐位训练:端坐位,身体前倾手扶住桌面站起,然后缓慢坐下,感受大腿与臀部的发力,重复6至10次。

高抬腿训练:一手扶桌面或墙面,双腿交替抬高踏步,重复16至20下。

股四头肌拉伸:左手扶桌面站立,屈右膝右脚靠近臀部,右手握住右脚加大大腿前侧拉伸,保持10至20秒,换另一侧重复该动作,两侧交替做2次。

【注意】运动时,如出现心慌、胸痛、胸闷等情况应及时停止就医。如果运动后出现睡不醒或者睡醒后感觉很累、肌肉酸痛明显、全身乏力、晨起心率比平时超过10次/分,则说明运动量过大,应减少运动次数和时间。

顾宁整理

果感觉不适,一定要第一时间和老师、家长反馈。”

为保证学生身体健康,不少学校的校队训练也“打了折扣”。孙晓峰同时负责学校足球队的日常训练。他说:“校足球队在大年初四就恢复训练了,相较以前,我们缩短了训练时间,主要进行基本技术训练和基础体能训练。通过训练我们发现,运动员恢复得相对较快。不过为了安全起见,我们在比赛时还是会安排队员进行上下半场阵容轮换。”

全国各地很多学校都为上好开学后的体育课做足准备。在北京市海淀区上地实验学校,针对学生参加体育锻炼的安全问题,学校特别在开学准备工作中,增加了调查问卷调查环节,问卷包含了学生平时锻炼强度、锻炼方式、基础病等信息。开学后,体育课也主要以低强度的趣味体育游戏为主,一方面观察学生参加体育锻炼情况,另一方面也让学生逐渐规律锻炼,为开展中高强度体育锻炼做身体准备。

北京市海淀区玉泉小学则制定了学生循序渐进锻炼计划,从低强度游戏开始,用大约4周左右的时间逐步过渡到正常授课状态。同时学校还要求体育老师上课时每进行一个环节都要停下来观察、询问学生的反应和感受,学生感到不适可随时休息或就医。

这些做法也得到专家认可。“新学期新起点,学校可以根据学生的个人体质建立健康档案,采取一种循序渐进的锻炼方法来不断提升学生的身体技能,达到锻炼效果。”北京德尔康尼骨科医院院长贾斌说。

贾斌表示,“阳康”后进行适度合理的体育活动,对恢复健康

有着积极作用。为了保障健康和安,开学后学校可以通过调查问卷、观察和测量的方式对学生的运动技能进行简单评估,了解每位学生的个体情况差异,制定适合他们的、可以承受的、合适的运动量。在运动中,还要密切观察个体训练量在群体平均水平线上或未到达的同学在体育活动过程中的状态,如果发现身体不适要及时暂停,休息一段时间再进行。“以中长跑为例,可以让学生在不要求速度的情况下努力奔跑,当出现心慌憋气的表现时立即停止,测量出能够坚持的最远距离,这就是现阶段适合这位同学的个体训练量,可以每2周进行一次测试和调整。我觉得这种方法既安全,也有助于逐步恢复孩子的心肺功能和肌肉骨骼的运动能力。”

贾斌说:“北京冬奥会周期,我们为运动队提供保障,期间也和教练员、运动员一起探索什么样的训练量是最合适的,其中一些经验可以借鉴到‘阳康’后青少年如何开展体育锻炼中。比如运动机能评估就是增强青少年锻炼安全性、科学性、有效性的手段。”

除此之外,贾斌认为,无论是什么时候热身和拉伸都非常重要。“热身和放松是老生常谈的问题了。我认为现在中小学体育课前的热身及课后的拉伸还是不够充分。虽然老师在这方面很注意,但很多学生因为动作不标准、力度不到位,甚至有可能只是象征性动一下,因此效果会大打折扣。热身可以帮助身体平缓地进入锻炼状态,动作标准到位的热身运动可以有效减少伤病发生率,避免运动损伤。”



山东师范大学附属中学的学生上体育课。受访者供图

本报记者 顾宁

“阳康”后学生如何科学运动?尤其是随着新学期开学,学生们陆续返校,如何上好开学后的体育课,成为校方、家长和社会共同关注的话题。

“我们在开学前通过网上问卷的形式对所有学生进行了一次调查,了解学生的身体状况。开学后的体育课也主要是进行一些强度较低的体育运动,比如快步走、简单的游戏活动等。”山东师范大学附属中学体育老师孙晓峰告诉记者,不论是上课前还是课程中,老师们都会反复强调,如果出现身体不适要及时反映。“比如我们班就有一个女生,上体育课的时候走路都感觉不舒服,请假后去医院检查,发现是心肌炎。我们会告诉学生,健康第一,如

图片报道



内蒙古体育局供图

科技助力 提升学生体测精准度

本报记者 李金霞

体测中心不仅能满足立定跳远、仰卧起坐、实心球等十余个体测项目的智能化监测,还能在日常满足每天3至4个行政班的体育教学,实现数字化改革成果的充分应用。这样的体测中心在浙江省诸暨市已成为现实。

浙江省诸暨市智能化体质健康监测中心是浙江省教育厅数字化改革体育运动场景试点项目之一,是推动形成高效智能测试、精准有效指导、科学严谨评估的体育健康测评新模式。这个项目秉承“科技+学生体质健康”的理念,综合运用了人工智能、机器视觉、物联网、大数据、云计算、移动互联网等新一代的信息技术,构筑了一个集智能化、数字化和个性化的学生体质健康测试平台。

该中心基于全方位的数据与分析,可以实现体育学科数据一舱化汇聚、实时分析、闭环管理,助力体育活动有序高效开展。中心不仅可以承载日均近千人次的学生体质健康测试,同时也为体育中考数字化改革提供了技术支撑。

为进一步提高体测精准度,去年诸暨市教体局投入近百万资金,新建了专业体质健康测试场地,并于去年4月正式启用。该场地室内有标准严格、器材设施完备的各种项目测试室及一个专门采集和分析测试成绩的“信息中心”。室外则是全封闭的田径运动场,极大减少了场地、人为因素的影响,可以更加客观反映各学校体质健康水平。同时,测试采用人脸识别技术,精准、快速验证参测学生资格,进一步减少了工作量,有效提高了测试速度和测试效率。

一直以来,诸暨市教体局十分重视学生体质健康工作,把体质测试成绩纳入学校工作考核,引导学校树立“健康第一”的指导思想,建立完善学生体质健康工作考核机制,逐步形成并完善了市、镇(校)两级体质健康监测体系,还成立了专门督查小组,对学校落实学生体质健康工作情况专项督查与综合督查。

诸暨市教育体育局相关负责人表示:“我们将积极利用数字化改革契机,不断强化学校体育数字化工作,建立学生体质健康数据库,健全体质健康监测评价体系等。同时,我们还将全面提升体育课程质量,开齐开足上好体育课,落实大课间体育活动,提高学生体质健康水平,为实现‘健康诸暨’教育强市、体育强市贡献教体力量。”

内蒙古举办冰雪冬令营

本报讯 由内蒙古自治区体育局主办的“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动内蒙古自治区青少年冰雪运动和冰雪冬令营近日在呼和浩特市火热进行,来自当地62所中小学校的107名学生参与其中。

“我喜欢滑雪,越滑越想滑。希望这样的活动越来越多。”来自呼和浩特市丁香路小学的学生闫珂梵说。

本次冬令营的举办对推广普及冰雪运动、挖掘培养优秀冰雪后备人才具有重大意义,主办方希望通过活动向广大青少年传播冰雪文化知识,让越来越多青少年参与冰雪、体验冰雪、热爱冰雪。

活动期间还安排了青少年的冬奥知识讲座和中华体育精神宣讲等活动,以期让更多青少年了解冰雪运动知识和中华体育文化,切身感受冰雪运动的独特魅力,体验畅快滑雪的速度与激情。

(顾宁)

畅通培养渠道 搭建赛事平台

广西藤县积极推动舞狮进校园

本报记者 顾宁

藤县位于广西东部,历史文化积淀深厚,素有“龙母故里、狮王之乡”之称。近年来,广西藤县坚持以文化振兴带动乡村振兴,持续发展舞狮产业,尤其注重舞狮运动在青少年人群中的推广。

为了更好地保护、传承藤县舞狮这一国家级非物质文化遗产,藤县建立多个舞狮发展基地,制定人才培养计划。从2015年起,藤县开始实施“舞狮进校园”活动,在各教学点教授舞狮基本步伐、基本动作、传统舞狮套路和锣鼓打法等基本功。同时结合中小学生学习实际情况,以地狮和传统舞狮表演项目为主,通过舞狮兴趣教学,使学生“劳逸结合”,从而提高学

生学习的积极性。目前,全县已经有十余所中小学开展了“舞狮进校园”活动,参加训练的学生约600名左右。

此外,藤县还在当地中等专业学校增设运动训练班,主修舞狮运动训练,学生从各中学毕业生中经挑选测试后进入学校,从而建立起舞狮人才“小学—初中—中专(高中)”的培养渠道。

为了推广舞狮运动,藤县更在赛事活动方面不断着力。去年8月,全国民族龙狮文化展示活动“梅岭杯”第四届中华民族青少年龙狮争霸赛(学生专场)暨全国传统舞龙争霸公开赛在藤县举行。比赛项目分传统南狮、南狮自选、传统舞龙、舞龙自选、传统北狮、南狮鼓乐、创意龙狮等,设置了大学组、高中组、初中组、小学组、幼儿组和男女组。希望通过比赛弘扬传统民族体育文化、树立学校传统文化项目典型,同时培养学生的团队协作精神,增强学生的民族自豪感与自信心,推动舞狮运动在青少年中普及。

藤县体育部门相关负责人表示,未来,藤县将一方面专注对舞狮技艺的创新,另一方面也将在全县更多学校开展“舞狮进校园”活动,争取为高桩狮培养输送更多人才。