



新华社供图(资料照片)

本报记者 刘昕彤

寒假伴随着春节,也带来了难得的亲子时光,很多家庭都选择与运动为伴,带领小朋友一起参与体育锻炼,用亲子运动的方式过一个健康活力年。

把体育作业融入碎片时间

来自河北石家庄的王露瑶是一名小学二年级学生,寒假期间每天早晚她都会坚持下楼跳绳,完成学校布置的体育寒假作业。王露瑶的妈妈说:“作为家长,我们希望她通过体育作业的方式,在寒假期间积极锻炼身体,增强体质,磨炼意志,我们也遵循她的兴趣,选择她喜欢的体育项目,不把作业当成一种负担,用玩的心态来主动完成。”为了和孩子“玩”在一起,王露瑶妈妈在寒假期间也和孩子一起运动。“有时候不太冷,我们就带着跳绳去公园、去爬山,希望尽量让孩子多接触大自然,锻炼身体的同时也减少视屏时间,保护视力。”

王露瑶家庭的做法得到了专家的肯定。安徽省体育科学技术研究所助理研究员陈爽说:“冬天天气多变,开展运动的方式有限,体育锻炼要以方便宜开展为前提,学生可以把体育作业融入生活的碎片时间,比如心肺功能的训练可以通过跳绳来完成,力量训练可以通过虫爬、俯卧撑、仰卧起坐、负重上下楼梯等动作完成。”

陈爽表示,寒假是一个很好的进行系统锻炼的机会。“在此期间,建议对学生进行基本动作模式训



运动过寒假 健康过新年

练,例如深蹲和弓步就可以有效地提高学生的灵活性和下肢力量,简单易行,随时随地都能开展。”具体做法上,他建议每个动作做12至20次,每天做4至6组。

团体体育活动让全家动起来

春节期间里,全家一起进行亲子运动不仅可以锻炼身体促进健康,更能增进家庭感情,加强情感沟通。针对这段难得的亲子时光,陈爽建议,寒假尤其是过年期间,可以选择团体性体育活动让全家一起动起来。“比如棋牌类活动,羽毛球、乒乓球、篮球等也是很好的选择,还可以选择家庭一起新年登高、徒步。亲子运动的方式有很多,重要的是家长要用行动影响孩子,鼓励孩子,一起参与运动,共同收获进步。”

国家体育总局体育科学研究所副研究员李良也认为,在亲子锻炼中父母的作用很重要。“父母一方面是孩子锻炼计划的监督者,另一方面也是孩子锻炼的指导者。孩子锻炼能否坚持下去和父母的关系非常大。家长应该以身作则,用自己的实际行动来影响孩子,让他们逐渐喜欢体育,自觉进行体育锻炼,相互感染,过一个健康的假期。”同时,他表示,在假期期间,不仅家长要带领孩子动起来,青少年也可以用自己的行动带动全家一起进行体育锻炼,形成良好的家庭运动氛围,增进亲子关系。

系统干预提升孩子健康水平

寒假也是进行体质系统干预和提升的好时机。陈爽表示,寒假时间相对比较完整,利用假期可以帮助孩子养成坚持体育锻炼的好习惯。“锻炼中可以尝试一些对称性运动,强化背部与腹部肌肉、改善关节活动度,如蛙泳、仰卧起坐、俯卧撑、体操等,这些都有利于保持肌肉的对称性平衡。”

陈爽提醒,冬季很多活动需要在户外完成,运动过程中需要对裸露在外的身体部分做好保暖,防止着凉、受冻、感冒。尤其是儿童机体免疫力较低,冬季气温下降后病原微生物活跃,易造成上呼吸道感染,要注意预防。运动后应及时用干毛巾擦干汗水,更换贴身衣物。

(刘昕彤)

为了防患于未然,他提醒家长要有意识地带孩子进行一些体质健康方面的检查和筛查。“比如脊柱侧弯检查。青少年正处于生长发育的重要时期,此时骨骼生长速度快,超过80%的脊柱侧弯发生于青少年时期,脊柱侧弯不仅影响美观,还可能因为治疗不及时导致侧弯角度逐渐加重,对青少年的身心健康造成较大影响。”陈爽表示,近年来,随着生活节奏和生活压力逐渐增大,我国脊柱侧弯的发病率越来越高,早发现、早诊断、早治疗非常必要。“如果发现,要尽早进行干预,可通过假期结合医院和运动康复门诊等进行康复训练、自我锻炼,及时纠正脊柱侧弯,注重早期预防和防止复发。”

小贴士

寒假锻炼要注意热身保暖

安徽省体育科学技术研究所助理研究员陈爽表示,冬季气温较低,运动适应时间较长,关节活动范围减小,如不进行热身而直接进行体育锻炼,容易发生运动损伤,如肌肉拉伤、韧带和关节挫伤。充分的准备活动可提高中枢神经系统的兴奋性,使心率加快、体温升高、血流加速,缩短肌体对运动的适应时间,加大关节活动范围,提高动作的协调性,从而有效预防运动损伤。

陈爽提醒,冬季很多活动需要在户外完成,运动过程中需要对裸露在外的身体部分做好保暖,防止着凉、受冻、感冒。尤其是儿童机体免疫力较低,冬季气温下降后病原微生物活跃,易造成上呼吸道感染,要注意预防。运动后应及时用干毛巾擦干汗水,更换贴身衣物。

(刘昕彤)

科学健身指导

“小动作”随时随地提升身体素质

寒假期间坚持系统科学的运动锻炼,可以帮助儿童青少年提升心肺耐力,增强肌肉力量,加强柔韧、灵敏性。结合青少年的生长发育特点,儿童青少年体适能教练林阳推荐了以下动作训练,帮助青少年随时随地提升身体素质。

提升力量素质的训练

1、侧向弓步走

抬头挺胸收腹,腰背平直,双手叉腰;单腿侧向跨出适当距离,稳定支撑身体重心快速屈曲踝、膝、髋三关节,另一侧腿膝关节伸直;重心完全移动至屈曲单侧腿后快速站立并腿,重复进行弓步侧移。

注意事项:呼吸与侧弓步动作节奏一致,避免憋气;人体躯干整体稳定,避免弯腰驼背身体变形;

弓步屈曲腿膝关节保持在脚的正上方与脚尖方向一致,另一侧腿膝关节保持稳定伸直,避免膝关节损伤。

2、单腿踮脚

单手扶墙,抬头挺胸收腹,腰背平直,一条腿直立稳定支撑于地面,另一条腿保持高抬姿势,进行支撑腿单腿提踵踮脚练习。

注意事项:呼吸与提踵动作节奏一致,避免憋气;身体直立,避免身体重心偏离支撑提踵脚;支撑腿膝关节保持稳定伸直,提膝脚保持稳定高抬,避免屈伸和摆动借力。

3、坐姿半转身

双腿伸直坐于地面,右腿屈膝,脚放于左腿膝关节外侧,左手臂肘关节抵住右腿膝关节外侧,左手指撑于身体后侧,腰背挺直向右侧半转,身体躯干加力并配合呼气。

注意事项:呼气向下从头到骨盆一节一节屈曲向下,避免抬头挺胸屈膝等动作。

以上三个动作每个动作30至60秒,休息20秒,可任意选择2至3个动作作为一组,组间歇2至3分钟,建议动作之间循环练习,根据自身能力选择组数练习。

改善柔韧性与身体形态的训练

1、手臂拉伸

腰背直立坐在椅子上,一侧手上伸直然后曲臂触摸脊柱,另一侧手上举抓住对侧肘关节向同侧牵拉,同时头抵住大臂向后发力,保持一侧手臂牵拉数秒,然后换边。

注意事项:呼气加力牵拉,避免憋气用力;手臂向上伸直后曲臂触摸脊柱,避免直接触摸脊柱达不到牵拉目的;抬头抵住大臂,避免低头。

2、站姿并腿拉伸

抬头挺胸,腰背直立,双腿伸直,两脚并拢,呼气向下低头含胸,弯腰屈曲向下,双手臂顺腿向下伸展抓住脚踝或手掌抵住地面,呈站立前屈姿势,均匀呼吸保持数秒后吸气复位。

注意事项:呼气向下从头到骨盆一节一节屈曲向下,避免抬头挺胸屈膝等动作。

3、坐姿半转身

双腿伸直坐于地面,右腿屈膝,脚放于左腿膝关节外侧,左手臂肘关节抵住右腿膝关节外侧,左手指撑于身体后侧,腰背挺直向右侧半转,身体躯干加力并配合呼气。

注意事项:腰背挺直,呼气转体,避免腰背屈曲和憋气。

以上三个动作每个动作20至40秒,休息20至30秒,连续2至4个动作作为一组,组间歇1至2分钟,建议1至3组循环练习,根据自身需要选择组数练习。

(刘昕彤整理)

健康快车

长春朝阳区冰雪节系列活动启动

体育冬令营助力孩子成长

本报讯 近日,“激情冰雪 魅力朝阳”吉林省长春市朝阳区冰雪节系列活动暨朝阳区中小学体育冬令营活动在长春体育馆启动。

冰雪节期间,朝阳区将充分利用中小学生的寒假时间,积极组织全区广大中小学生开展特色冰雪文化体育活动。冬令营期间,当地将组织孩子们参加篮球、跆拳道、射击、武术、乒乓球、滑冰、冰壶等体育项目训练,有效提高孩子们的身体素质,培养意志、品质和协作精神,收获运动快乐,让他们度过一个健康充实的寒假。

明德小学学生刘思宛参加了此次冬令营的滑冰课程。她告诉记者,滑冰运动让她感觉特别愉悦放松。“在冬令营我结识了很多小伙伴,收获了知识和友谊,我觉得这是一件非常美妙和难忘的事情。”

明德路小学学生尹子睿也报名参加了此次冬令营的滑冰课程。他认为,练习滑冰可以提升自己的专注力、心肺功能和身体协调能力,让他受益匪浅。

据悉,未来朝阳区文旅局将与更多学校深入合作,成立“运动联盟”,并将派出区体育运动学校的优秀项目教练员,深入各学校开展速度滑冰、轮滑、田径等项目培训,充分利用市体育馆、区体育运动学校等阵地,把篮球、跆拳道、射击、武术、乒乓球、速度滑冰等更多优秀运动项目带入校园,实现体教融合共赢。

(刘昕彤)



本报记者 刘昕彤

近日,在上海虹桥体育公园内,孩子们在“文明传承”主题互动活动中开启寒假。活动吸引了120余组学校、社区、重点企业亲子家庭参与,孩子们通过运动游戏的方式,养成文明健康生活习惯,也培养了对体育运动的热爱。

不仅是上海,随着寒假的到来,为满足社区青少年寒假里学业、娱乐和素质提升的需求,促进社区青少年互动乐学、快乐健康成长,全国多地都调动社区资源,举办了丰富多彩的寒假体育活动,丰富青少年假期生活。

在深圳葵丰社区,“花样跳皮筋”“百变抓石头”和“进阶跳房子”等亲子体育活动受到大家欢迎。现场,很多孩子都是第一次接触跳皮筋和抓石头,按照社工的讲解及示范,大家依次试着行动起来。“体育游戏迎合了儿童好动、好奇心强的特点,能够锻炼儿童的智力,培养儿童的认知能力,这种轻松的游戏模式不仅可以帮助他们得到心理和身体上的锻炼,也增进了家长和孩子之间的情感联结。”现场工作人员说。

据介绍,葵丰社区的寒假课堂内容非常丰富,有电影赏

析、画作创作、手工作品制作、亲子游戏等,同时还融入了怀旧元素、健康教育内容,希望通过有趣、好玩且体验感十足的活动,提升青少年的创造力和社会认知能力,促进青少年与家人之间的情感交流。

社区相关负责人表示,寒假课堂系列活动在葵丰社区遍地开花,受到大家的一致好评,下一步社区将进一步聚焦“一老一小”重点群体,擦亮社区幸福底色。

在北京海淀区光大锋尚园社区,一场别开生面的亲子趣味游泳接力比赛也在近日拉开大幕,吸引了社区众多家庭热情参与。“预备——开始!”随着裁判员的一声令下,水中顿时激起了欢乐的浪花,大家奋力向前、你追我赶。有的家庭在接力环节中配合默契,顺利完成。有的则专注于水中嬉戏,享受着亲子间的美好时光。家长们纷纷表示,这样的活动不仅锻炼了孩子们的身体,还增进了亲子间的感情,让他们结识了

许多志同道合的朋友。

连日来,内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗体育馆显得格外热闹,一大早就有不少家长带着孩子前来锻炼。馆内各个运动项目的练习场地上,孩子们正在专业老师的指导下,学习运动知识,练习基础动作。今年读初一的学生刘卓冉从小就喜爱打羽毛球,寒假时间他每天都到这里练习,在专业老师的指导下,技术有了明显提升。“教练讲得特别细致,我在这里不仅练习了羽毛球攻防方面的技术,了解了羽毛球比赛规则等相关知识,还认识了许多喜爱运动的新朋友,丰富了我的寒假生活。”刘卓冉说。据了解,为了丰富青少年的寒假生活,让孩子们利用寒假假期提升体质、增强体魄,科右中旗体育馆开设了击剑、射箭、乒乓球、跆拳道、田径、足球等多种课程,让孩子们在运动中感受快乐。

调动社区资源 发挥基层作用

多彩体育活动丰富青少年寒假生活

许多志同道合的朋友。

连日来,内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗体育馆显得格外热闹,一大早就有不少家长带着孩子前来锻炼。馆内各个运动项目的练习场地上,孩子们正在专业老师的指导下,学习运动知识,练习基础动作。今年读初一的学生刘卓冉从小就喜爱打羽毛球,寒假时间他每天都到这里练习,在专业老师的指导下,技术有了明显提升。“教练讲得特别细致,我在这里不仅练习了羽毛球攻防方面的技术,了解了羽毛球比赛规则等相关知识,还认识了许多喜爱运动的新朋友,丰富了我的寒假生活。”刘卓冉说。据了解,为了丰富青少年的寒假生活,让孩子们利用寒假假期提升体质、增强体魄,科右中旗体育馆开设了击剑、射箭、乒乓球、跆拳道、田径、足球等多种课程,让孩子们在运动中感受快乐。