

# 多彩寒假 运动为伴

2024黄浦区第四届市民运动会线上亲子运动会吸引了一众大小朋友。活动为期4天,要求亲子家庭通过1天1个亲子运动游戏打卡视频、1天1个“寒假亲子游目的地”分享,在运动中解锁各具特色的黄浦文体新地标。“通过活动正好把家门口的好去处‘一网打尽’,还能跟孩子一起做游戏,联络亲子关系,她特别开心。”正带着4岁女儿漫步黄浦滨江边的方先生对活动赞不绝口。主办方相关负责人介绍,今年的亲子运动会把体育元素融入家庭教育,希望能激励孩子每天坚持运动,让家庭运动成为一种常态。“贴近寒假生活的本地亲子体育旅行目的地实用信息推介在今年也受到了广泛欢迎,进一步展现了黄浦区‘15分钟亲子运动生活圈’。”该负责人说。

在北京,春节期间一场有40个家庭参与的篮球亲子嘉年华活动在通州区潞城全民健身中心举行。嘉年华活动设计了定点投篮、运球绕杆接力、接福球、双人行进间运球、金球保卫战等,这些项目充分结合了篮球跑、跳、投、传、运、防的技术特点,使参与者在欢乐中体验篮球运动的乐趣。此次活动是家长与孩子共同参与的篮球活动,不仅能够运动中增进亲子关系,还能培养孩子的团队精神和竞争意识。活动期间,工作人员还向家长和小朋友介绍了运动前热身的重要性及热身方法,倡导科学运动。

## 冰雪运动让寒假富激情

寒假里也有越来越多的青少年愿意参与到冰雪运动中,期待自己在冬天掌握一项新技能。尤其现在正值“十四冬”,运动员们在赛场上的精彩表现,也进一步激发了各地青少年的冰雪热情。

云南曲靖会泽大海草山滑雪旅游度假区迎来了很多第一次体验滑雪的小朋友。“哎呀,我又摔了!”“教练,我站不起来了。”“新手小白”们的呼喊声此起彼伏。但在滑雪课上是多么“狼狈”和疲惫,小朋友们都热情不减,兴致盎然。“虽然摔跤了,但还是很开心,因为学会了滑雪。”“非常高兴,以后还要来这里,太好玩了。”小朋友们纷纷说。在这里,除了有容易“摔跤”的雪道,小朋友们还能在戏雪区体验雪圈、小坦克、雪地摩托、雪地自行车等多项娱乐设施,形式多样的冰雪运动给初见雪场的孩子带来了别样

的新奇感受。

在山东青岛,每年都备受关注的“奔跑吧·少年”迎冬运青岛市青少年冰雪季也如约举行。主办方希望通过丰富多彩的冰雪赛事活动,积极培养青少年冰雪运动的兴趣爱好,逐步夯实青少年冰雪运动人才根基。今年的活动设置了短道速滑、花样滑冰、冰球、室内模拟滑雪、轮滑5项赛事,共吸引来自全市500余名适龄青少年参加。近年来,青岛冰雪运动蓬勃发展,在冰雪竞技项目方面取得了阶段性成果。随着市民对冰雪运动的关注,冬季出门游、冰雪类户外活动等也成为大家的不二之选,“相约冰雪”逐渐成为大众化的生活方式和时尚潮流趋势。

在“十四冬”举办地内蒙古,各地雪场迎来了不少放假来滑雪的小客人。“这是我第一次滑雪,特别兴奋,今后我还会和家人再来玩。”到赤峰道谷南山滑雪场参加研学活动的孙若琳兴奋地说。

不仅是赤峰,在“十四冬”的带动下,内蒙古各地青少年冰雪活动都红红火火,热闹十足。在“奔跑吧·少年”2024年鄂尔多斯市“百万青少年上冰雪”冬令营活动中,150名青少年从掌握理论到雪道实践,在反复练习中不断解锁滑雪新技能,驰骋雪道,肆意享受着冰雪运动的快乐。活动中,专业教练围绕滑雪装备穿戴、正确安全的摔倒方式及重新站立的技巧等进行详细讲解和示范。活动期间,主办方还穿插举行了冰雪运动会、拓展训练等,不断点燃孩子们寒假里的冰雪热情。

## 科学健身指导



寒假期间,青少年在河南鹤壁体育公园内打羽毛球。 刘昕彤摄

本报记者 刘昕彤

随着春节假期的结束,寒假也进入尾声。在这段时间,积极调整心态,养成规律生活作息,摆脱节后综合征,少不了运动的帮忙。

长沙市第四医院儿科主任邓发文说,孩子自我调节能力弱,春节假期,往往跟着大人吃喝玩乐,晚睡晚起,假期后“刹不住车”,晚上精神好,白天起不来,学习提不起精神,有的小孩还会自称头痛、肚子痛,躲避学习和运动。邓发文表示,春节后,家长应该尽快帮助孩子纠正不良的饮食习惯,保证一日三餐按时按量,“节后饭菜吃得清淡一点,有利于调整肠胃”。

此外,邓发文建议家长一方面要针对孩子玩电脑、看电视等进行时间限制,另一方面还应该以身作则,督促孩子早睡早起,逐渐恢复到上学时的作息习惯。

“家长可以帮助孩子制定符合实际的新目标,对他们起到激励作用,使其更快更好地进入状态,循序渐进地引导孩子收心,给孩子一个过渡期。”邓发文说。

东北师范大学教授、中国体育科学学会运动训练学学会常委刘俊一也表示,青少年进行体育锻炼有利于肌肉、骨骼和神经系统的发育,有利于增强心肺功能、缓解学习压力和疲劳,还有利于缓解心理焦虑和紧张。寒假期间科学合理的运动安排可以有效提高儿童青少年的健康水平,更可有效预防节后综合征。

刘俊一建议,青少年假期运动可以依据“123”运动处方设计。即1小时运动时间——每次运动1小时左右,每周运动2至3次;2种运动强度——中等强度和高强度,既有负重量又有负重量;3种运动方式——有氧运动、抗阻锻炼和牵拉练习。有氧运动可以采用慢跑、骑自行车、游泳、滑雪、滑冰、登山、有氧舞蹈、健身操、球类运动等;抗阻锻炼可以采用自重深蹲、弓步蹲、静力性支撑、各种跳跃练习、弹力带练习、小器械练习等;牵拉练习可以采用主动牵拉和被动牵拉,也可以采用瑜伽、普拉提或者家庭体操等方式进行牵拉练习。特别注意的是,遵循运动处方设计参与体育锻炼,可以有效避免运动损伤并提升运动效果。

# 体育锻炼「不放假」 摆脱节后综合征

# 这个寒假, 我的数学老师留了体育作业

新华社记者 岳冉冉

这个寒假,数学老师袁德香给孩子们布置了体育作业——每天打一套五步拳。

袁德香是云南省昭通市彝良县角奎街道炳辉小学一年级12班的班主任,她不仅教数学,还把自己的爱好教给了学生。

每天下午课后,袁德香班里40多名同学都会在操场排队,跟着她扎马步、练武术。当1米6的袁德香摆开弓步,起手亮相时,孩子们都会惊呼:“哇!”

袁德香对武术的兴趣源于大学。2014年,上大一的她加入了校武术社团,一个学期后,她已经学会了南拳、八段锦、六字诀、五禽戏,身体素质也因此变好。2017年,她参加全国中医药院校第十三届传统保健体育运动会,获得了女子B组二类拳第一名。

2019年大学毕业后,袁德香来到一所乡村小学,因师资力量不足,她需要负责多门学科,在体育课上,袁德香开始尝试带娃娃们练武术。

2023年,袁德香来到了彝良县里的小,虽然不再需要上体育课,但教武术的种子已在她心中发芽。

让袁德香欣喜的是,炳辉小学的课后延时服务可以根据老师特长,创建兴趣小组,她立马想到教五步拳。“五步拳是武术的基础套路,有最基本的步型、手型、步法和手法,很适合初学者。”

刚开始练基本功时,孩子们没耐心,总喊累,坚持一个学期后,袁德香发现:孩子们扎马步时间长了;课堂上大家更专心;原本内向的女生开朗了……“武术可以磨炼孩子们的忍耐力、意志力,培养他们的坚毅品格。”

2023年底,流感来袭,为了提高全班的免疫力,袁德香穿插教起了八段锦和太极拳。寒假前,她带的班不仅熟练掌握了五步拳,学得快的孩子还能打八段锦了。

课堂上的袁德香一丝不苟、严谨冷静;打拳时的她气定神闲、不怒自威。在教数学与武术中,袁德香发现了很多相通之处——

“学好数学要每天练口算,学好武术要每天练功。只有坚持,才能精进。”

“我为什么要让孩子一遍遍练拳踢腿,纠正动作?就是为了让孩子们找准发力轨迹,这样动作模式才正确,就好比数学训练解题能力,得先有正确的思路,才能举一反三。”

袁德香爱琢磨,她会把自己习武感受与孩子们分享:“师父教的招式、手脚位置,哪怕挪动一厘米,都有天壤之别。原本架子搭好了,别人一推就倒,但是师父把你的位置挪动一厘米,整个力的传导就会不同,别人再推,你就能稳稳站住。”

在袁老师的武术课上,表现积极、练习认真的同学们会获得“小师父”的称号,并且可以去教其他同学。“‘小师父’不仅仅是动作好,还要有武德,不可恃强凌弱,不可以武伤人,要承担起对自己、对社会、对国家的责任……”每节课前,袁德香都会如此强调。

在袁德香的影响下,炳辉小学的孩子对武术有了热情。好几次,她都发现,跆拳道班、舞蹈班的学生在“偷瞄”,有的甚至跟着练了起来。袁德香开始期待:“看来武术班可以壮大了。”

这个寒假,袁德香常会电话家访,在她心中,这份武术作业的满分答案是——孩子们学会做人的道理。她说:“好的德行、好的身体是孩子一生的财富。”

(参与采写:游 杨)



# 滑板少年绽放青春活力

本报记者 冯 蕾 顾 宁

彩色的滑板在光滑的地面上快速滑过,发出“嗖嗖”的声响,伴随着孩子们的欢笑声,烘托出欢快而热闹的氛围。近日,天津hi-56室内滑板公园迎来了春节后第一批小滑板爱好者。公园里,小朋友们穿着各式各样的运动装备,脚踏滑板,灵活地穿梭在公园内的各个角落。他们或俯身冲刺,或跃起做出高难度动作,展现出无尽的活力和创造力。有小朋友因为完成了一个新动作而兴奋地高喊,引来周围一片掌声和喝彩声。

“这里真的好酷啊!”10岁的“小板友”张迪兴奋地喊道,他脚下的滑板操控灵活,在光滑的地面上自由穿梭。他说:“新年新气象,我想通过滑板挑战自己,变得更勇敢!”

室内滑板公园的设计充满创意,不仅有高低起伏的滑道,还有各种各样的障碍和道具,供孩子们挑战和探险。孩子们在这里不仅可以锻炼身体,还可以挑战自我,提高滑板技能。

滑板不仅深受男孩子喜爱,平日里看上去腼腆的女孩子,玩起来也是又酷又飒。翟禹说:“我觉得滑板不仅好玩,还能锻炼身体。我最喜欢在滑板上那种风驰电掣的感觉,好像可以飞起来一样。”

家长们则在一旁关注着孩子们的表现,有的拿出手机拍照录像,记录下孩子们成长的瞬间,有的则与其他家长交流心得,分享孩子们玩滑板的乐趣。大家都对这个室内滑板公园赞不绝口。家长王女士告诉记者:“这里设施完善,安全措施也很到位,孩子们在这里

玩得开心,我们也放心。”另一位“小板友”的爸爸则表示:“新年带孩子来这里玩滑板,既能让他们锻炼身体,又能培养他们的勇气和毅力,非常有意义。”

少年欲将行,飒沓如流星。与其他运动相比,滑板不拘泥于单一形式,需要板手发挥自己的想象力,在运动的过程中寻找灵感,激发潜力,注重身心的自由,从而体验创造的喜悦。天津hi-56室内滑板公园负责人刘蕊介绍:“滑板对于小选手来说充满挑战,每一次成功的背后都是无数次练习与尝试的积累。过程一定会充满挫折,例如跌倒、受伤等,但

到成功的那一刻,他们就会发现一切的付出都是值得的,从中获得的成就感会令滑板人无比喜悦与满足。滑板不只是一项运动,更是一种生活方式。滑板选手从日常穿搭、生活节奏、朋友圈都与众不同,它深深地影响着青少年,并成为他们生活的一部分。”

在滑板公园,春节不仅仅是一个节日,更是一个新的开始。小朋友们在这里用滑板书写着他们的新年愿望和梦想,而每一个滑过的瞬间,都将成为他们成长道路上最宝贵的记忆。在这里,孩子们用他们的热情和勇气,迎接新年的到来,享受着滑板的乐趣。



冯 蕾摄