

青少时讯

重庆万科社区 举行“奔跑吧·少年”亲子运动会

本报讯 近日，由重庆市体育局主办的“奔跑吧·少年”重庆市儿童青少年社区亲子运动会系列活动在重庆万科金域学府和万科锦程等多个小区欢乐开跑，数百组万科亲子家庭参与其中、乐在其中。活动设置了单人跳绳、立定跳远、掷沙包、亲子接力跑等丰富多彩的运动项目，让锦程社区里的大小朋友应接不暇。

“掷沙包时，要双脚前后站立、微曲，把手举高，头往上抬，然后朝天迅速扔出。”家长代替孩子脱掉臃肿的冬服，边指导动作要领。简单的运动项目，考验着小朋友们的速度、灵敏度、协调力、爆发力等综合素质，让他们在轻松愉快的氛围中体验到运动的快乐。

同样欢乐的氛围，也在篮球场上演，现场小朋友和家长们亲子接力赛时的默契配合成为赛事的

一大亮点。从赛前的贴心嘱咐，到赛时的奋进与加油呐喊，活动不仅展现了拼搏的体育精神，更拉近了亲子关系。

主办方相关负责人介绍，小区里青少年朋友非常多，这次活动让家长和孩子共同参与，为同一个目标拼搏，不仅展现了体育的竞技精神，还让更多同龄段的小朋友交到了新朋友，让邻里之间更融洽、社区更和谐。

活动参与者对此次社区亲子运动会赞不绝口。廖女士表示，在社区营造积极向上、健康阳光的运动环境，可以促进青少年茁壮成长，加强亲子关系，让社区活力满满。

据悉，本次社区亲子运动会由重庆市体育局主办，活动在满足家长与孩子互动的需求的同时，为加强邻里之间的交流提供了平台。（顾宁）

厦门市翔安区开展跳绳公益课

本报讯 为广泛开展青少年体育活动，培养青少年体育锻炼习惯，进一步拓展青少年体育活动的形式和内容，日前厦门市翔安区社会体育指导员协会组织了一期跳绳公益课。

跳绳是有氧运动，而且是有氧运动中效率较高的一种运动，经常跳绳对青少年身高、体能、感统协调的提升都有很大的帮助。

翔安区社会体育指导员协会老师为孩子们介绍了跳绳、耐心指导孩子们调整长度，并讲解上课时注意的安全事项后，课程便正式开始。

“两手上臂贴近身体，手腕用力。腿部技术要点：脚尖和前脚掌起跳落地，起跳高度不要太高以刚能过绳子最好，落地时膝盖微屈做缓冲……”现场，老师带领着孩子们做完手腕、脚腕和肩关节、肘关节的拉伸运动后，便开始跳绳教学，首先

进行的的就是正确的跳绳动作展示。

孩子们认真听着，也认真学习着，跟着老师的口令，一起跳跃着，孩子们手持跳绳，随着老师一起锻炼单脚跳、弓步跳等动作，老师也非常认真负责，纠正个别孩子的错误动作，孩子们很快就掌握了正确的跳绳方法。

本次跳绳公益课趣味性强，动作易学，可以帮助孩子们在学习和运动的过程中，不断锻炼左右脑的平衡发展，大大增强脑细胞的活力，对开发智力、提高身体素质、改善身体机能有很大的帮助。厦门市翔安区社会体育指导员协会相关负责人表示，我们也将不间断举办此类公益课程，继续丰富社区群众生活。

（顾宁）



受访者供图

传承文化 强身健体

传统五禽戏中小学校园展新姿

本报记者 顾宁

日前，在安徽省亳州市第九小学的操场上，一群少年时而身体后仰，时而含胸收腹，时而退步划弧……该校学生跟随体育老师武飞的口令正在练习五禽戏。

五禽戏是由“神医”华佗发明的一种健身操，以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的形态和神态为动作要领，达到舒展筋骨、强身健体的目的。作为中华传统体育项目五禽戏的诞生地，安徽省亳州市将五禽戏引进校园，进一步增强学生体质，营造校园文体活动的良好氛围。

五禽戏进校园弘扬传统文化

课上，武飞一边给学生详细解说每一个动作要领，一边示范基本动作。学生们专注地听讲，认真地模仿。不一会儿，操场上便这儿蹿出一只威武勇猛的“小老虎”，那儿蹦出一只神态恬然的“小鹿”。

“亳州市第九小学是一所新建校，大部分是新入学的低年级学生，也都是第一次了解和学五禽戏，课上，我会向学生介绍五禽戏的由来和发展，让同学们感受到亳州非物质文化遗产的魅力，并动员同学们积极参与体育锻炼。”武飞说，“学生年龄比较小，动作还不是很规范。除了在校学习外，我们还让班主任将亳州市小学版五禽戏视频发到家长群，鼓励家长和孩子放学后或是寒暑假

一起练习。”

此前，武飞是亳州市第一小学的体育老师。“第一小学习练五禽戏的时间比较久，体育课、课间操、课后延时服务五禽戏都不会缺席。每年亳州市或安徽省都会举办五禽戏比赛，学校有五禽戏社团，代表学校外出参赛。”到第九小学任教后，武飞发现孩子们也都很喜欢五禽戏，这学期开学后，利用课后延时服务，学校请社会体育指导员进校园进行教学指导。“希望学校能把五禽戏作为‘阳光大课间’的锻炼内容，通过习练五禽戏，引导孩子们学习中华传统体育运动，树立科学的健身意识，营造朝气蓬勃的体育锻炼氛围。”武飞说。

不仅在亳州，五禽戏还走进全国很多中小学。近年来，苏州健身气功进校园活动进一步深入，全市有40多个中小学开设了校园五禽戏的教学课程。在苏州太湖国家旅游度假区太湖湾实验小学课后延时服务时间，体育馆内有一群身形挺拔的小学生。学校每周5节武术社团课，并从一年级学生中选拔出了20多名学生成立太湖湾小水滴武术社团。根据低年级小学生年龄特点，学校将健身气功·五禽戏作为教学内容。体育老师郭帅说，7、8岁的正是孩子爱动爱闹的阶段，要让他们静下心来做动作并不容易。老师们在教学初期花了很大工夫在传统文化的导入和灌输上，让孩子们了解健身气功的起源，感受健身气功的魅力。

丰富教学内容促进体教融合

近年来，亳州市文化旅游体育局通过不断提升广大青少年对五禽戏的认知，提高青少年的身心健康水平和传统文化素养，强化未成年人思想道德建设，让五禽戏进校园成为新时代体教融合的一个响亮品牌。

为搭建交流平台，促进五禽戏推广全覆盖，亳州市选派优秀社会体育指导员到各中小学校开展校园五禽戏知识讲座、体育课教学、课间操指导。社会体育指导员张萍说：“在校园推广五禽戏，不仅可以丰富体育教学内容，还有助于增强学生的身体素质，让他们切身体会到中华优秀传统文化的博大精深。”

张萍说：“我们长期进校园推广和普及五禽戏，会告诉学生五禽戏中的‘五禽’是五种野生动物。五禽戏是通过模仿这五种动物的动作以达到健身目的的一种运动。同学们对这项传统文化也很感兴趣，会在台下跟着我们一起模仿，一招一式认真到位。”

在张萍看来，中小学练习五禽戏，可以促进青少年骨骼正常发育，提高注意力，增强团结互助精神，同时也能提高孩子们的学习兴趣，促进他们独立思考，增强动手能力。如今，五禽戏声名远播，江苏、河南、山东等地学校也来亳州现场学习健身气功五禽戏、华佗五禽戏及校园五禽戏，让五禽戏这一中华优秀传统文化的瑰宝更好地传承下去。



体教融合传统体育五禽戏走进亳州市谯城区十八里镇大风



青少年“抱团”锻炼效果好

本报记者 顾宁

“以前都在计算还有多长时间参加中考、高考，现在从入学就开始计算还有多长时间参加体育过程性考核。”“等等我，我还能再坚持一圈！”在北京奥林匹克森林公园，无论是在寒暑假、周末，还是傍晚放学后，都能看到许多身穿校服的学生在组团跑步“加练”体育，他们有些是同校同学，有些是邻居。

一直以来，从学校到家长，到全社会，越来越关注青少年的身体健康和全面发展。各地中考体育的改革不仅带来了分数和考察项目的变化，还从一次考试一锤定音，变为中小学阶段多次考试。“考试是教学过程的一个重要环节，无论什么科目，都有期中考试、期末考试、升学考试，目的是为了检验学习成果。”在奥森陪孩子锻炼的一位家长说，“现在家长们都能理性看待体育考试，无论是中考体育改革后出现的过程性考试，还是最后结果评定性考试，都是为了加强学生的体育素养。如果没有考试，孩子们参与体育运动就没有衡量标准，但如果只看重考试，又比较功利，变成了应试教育。”

某培训机构张教练在奥森公园附近带领不同年龄段的孩子练习体能。他说：“我主要带孩子们练习小学体测项目，会根据孩子的身体素质进行拔高练习、爆发力练习、耐力训练、心肺功能训练、灵活性训练等。低年级学生主要是灵活性和跑步姿势的训练，像力量和耐力练习因为孩子的身体还没有长开，不做针对性训练。五六年级的学生身体已经慢慢长开了，我会根据孩子的水平进行有强度的训练。我发现很多时候孩子单独训练容易出现不积极、想放弃的想法，但是和小伙伴一起运动时会‘争’会‘比’，一定要比其他人做得更棒。”他认为，中考体育改革增加过程性考核可以让孩子们从小养成良好的运动习惯，能让更多的孩子爱上体育是他最大的收获。

陪着孩子一起运动的家长程陈也有同感，她说：“孩子现在在上初一，一起跑步的有上初中的，也有小学五六年级的，大家有些每天都来跑3公里，有些是周末集中跑5公里，大多是为了过程性考试测试提前打基础。几个孩子在一起，很少出现‘缺勤缺量’的情况，经常是自己跑完2公里，还能再自觉陪跑2公里，也会拉着家长一起跑，不仅他们的成绩变好了，我们家长的体质也增强了。”



在鹤壁市体育公园内，家长带着孩子一起运动。刘昕彤摄

春季多户外运动有利孩子长高

本报记者 刘昕彤

科学研究表明，运动对孩子长高有促进作用。到了春天，儿童青少年户外活动时间增多，培养运动兴趣有助于科学长高。

国家体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员武东明表示，运动可以促进骨骼生长，提高全身新陈代谢水平，还可以改善睡眠，提高睡眠质量，有利于维生素D的合成。科学的运动与全面的饮食、规律的生活作息相结合，对儿童青少年生长会有明显效果。

儿童体能教练林峰认为，儿童青少年的大部分运动项目训练，应该以培养兴趣与体能为主，提升技术的专门性训练为辅。青少年的训练应注重运动感觉与神经肌协调，可以多方面接触各类运动，以锻炼身体的反应与协调性，为以后的运动训练打下基础。技巧性运动如游泳、跳水、体操等可以在8至11岁开始训练，灵敏、爆发力运动如短跑、足球、篮球、中距离跑在11至13岁开始

适当训练，如举重角力、长距离跑、马拉松等锻炼肌肉、肌耐力的运动可以更晚一些开始。

林峰说：“儿童运动是从‘玩’开始的。家长要做的就是和孩子一起穿上运动服，到户外去运动。跳皮筋、跳房子、踢毽子这样的运动既简单又有趣，还可以起到锻炼孩子腕关节、下肢肌肉力量、髋肌、膝关节、踝关节的作用。男孩子经常玩的‘跳马’能够打开关节，锻炼支撑力量和下肢爆发力。家长能和孩子一起玩的游戏还有很多，创造游戏的过程也是亲子关系的体验，这些有趣的游戏能锻炼孩子的身体，激发孩子的运动兴趣。”

武东明建议，并不是所有运动都适合孩子参加，如摔跤、举重、负重练习、过度运动等对孩子的生长不利。孩子可以参加各种球类、跳绳、体操、舞蹈等运动。武东明还特别推荐孩子多进行摸高或者跳绳类运动，因为这两类运动会对孩子的骨骼生长产生一定的刺激，促进下肢的生长和力量增强。