

避免进入认识误区

青少年一定要加强力量训练

本报记者 刘昕彤

“练举重可能会让孩子变矮或影响孩子长高”,很多家长和孩子都曾有过这样的疑问或顾虑。日前在接受记者采访时,国家体育总局体育科学研究所体能训练研究中心副主任、国家举重队科医团队负责人李清正表示,这是大家对举重的一个普遍认识误区。“我们曾经做过调查,为什么大家认为举重会让孩子变矮,是因为举重运动员普遍看起来个子都不高,实际上是基于竞技体育选材的原因,如果个子越高,做功的距离越长,克服重力做功需要的力就越大,因此个子相对较矮的运动员更适合举重,但并不等于练习举重会让孩子变矮。”

由此也延伸出另一个认识误区,就是力量训练会不利于孩子长高。对此,李清正予以明确否定,并强调青少年一定要加强力量训练。“世界卫生组织及《中国儿童青少年身体活动指南》建议,儿童青少年每日应进

行至少累计60分钟的中高强度身体活动和增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动。各类科学研究都证明力量训练对于青少年的身体健康非常重要。采用合理方法进行力量训练,对儿童青少年的健康不但无害,而且有益于生长发育,能够加强骨骼坚固度,提高心血管、呼吸系统的机能。”

“力量是进行许多运动项目锻炼的基础,是体能的重要组成部分。比如青少年练习短跑项目,其实也需要力量,力量增加了,爆发力才会更强,有助于成绩的提高。”李清正说,“举重并不是单纯的力量项目,它实际上是以力量为基础的技术类项目,对技术要求很高,一旦能够掌握正确的举重动作,身体力线正确,会有利于青少年保持正确的身体姿态,对错误姿态的调整也能起到很好的作用,我们也希望家长和老师能够更加科学地看待和了解举重项目。”

另外,还有人觉得力量训练

就是举很重的杠铃,这也是一种误区。李清正表示,力量训练的范围非常广泛,弹力带、沙袋、哑铃甚至瓶装矿泉水都可以作为力量训练的小器械,还可以进行简单的自重锻炼,比如俯卧撑、蹲起、弓步走、平板支撑等。

不过李清正也强调,虽然儿童青少年处于成长阶段,具有适应运动活动的的能力,各年龄阶段都可进行力量训练,但要注意掌握正确的训练方式。要知道,适宜的训练可以促进身体发育及力量增长,而过大的负荷练习则容易引起关节受伤、抑制骨骼生长。此外,力量训练应该为全面身体训练服务,要与速度、耐力、柔韧、灵敏等素质训练相结合,力量练习应与其他素质练习交替进行。同时,还要注意运动前的动作准备和运动后的恢复,避免疲劳累积导致肌肉僵硬。进行强度较大的力量训练之后,要特别注意肌肉的放松调整。

“不光是青少年需要力量训练,中老年人也同样需要。很多中老年人都有膝关节痛的问题,很大一个原因就是力量相对不足。可以通过增加力量、减轻体重来减轻膝关节负荷,这也可以看出力量训练的重要性。”李清正推荐了几个简单的力量训练动作:“比如靠墙静蹲就可以提高大腿肌肉的力量,从而保护关节。另外,平板支撑也是很好的锻炼核心力量的方式。但是平板支撑动作不宜长时间做,为了追求长时间而导致动作不标准可能会引发腰部损伤。同时我们也更建议做动态的平板支撑,可以腕撑和肘撑交替进行,也可双腿和单腿变化进行,这样效果会更好也更全面。”



请扫码观看视频



新华社供图(资料照片)

相关链接

青少年力量训练的主要练习方法

- 速度训练:**可通过短跑、上坡跑、牵引跑、沙地跑等形式发展下肢爆发力,但时间不宜过长,次数不宜过多。
- 弹跳练习:**跳跃练习是青少年进行力量训练的有效手段之一。可进行各种方式的单足跳、双脚跳和跳越障碍等练习。要注意跳跃动作的正确性,较长距离或较多次数的跳跃练习应在草地或体操垫上进行。
- 投重物练习:**投掷垒球、实心球、小重量铅球等重物是发展青少年爆发力的有效方法。
- 克服自身体重练习:**如俯卧撑、仰卧起坐、引体向上、悬垂举腿、

- 腹背起等,是青少年发展力量的很好手段。
- 跳深练习:**16岁以下青少年在进行跳深练习时,跳深的高度不宜过深,一般在30~40厘米为宜,因为这种练习对膝关节刺激很大。另外跳深练习的地面应松软。
- 综合力量练习:**可以锻炼局部肌肉,尤其是腿部和腰腹力量。
- 循环练习法:**循环练习一般由6~8个练习动作组合而成。这种练习形式既能发展体力,又能提高力量,还能提升青少年的练习兴趣。它是发展青少年身体素质和机能能力的重要方法。(刘昕彤整理)

突击式应对中考体测会增加风险 科学运动 谨防腰突症“低龄化”

本报记者 刘昕彤

腰椎间盘突出症是一种较为常见的脊柱退行性病变,多发于中老年人。然而近年来青少年腰突症患者呈现增多趋势,有的孩子才十几岁便饱受腰突症困扰,影响正常生活和学习。

“五六年前很少见到青少年腰突症患者,但这两年可以说屡见不鲜。”山西白求恩医院康复医学科主任医师王萍芝说,作为一种退行性疾病,腰突症本不应发生在青少年身上,但从临床来看,青少年腰突症患者有增加的趋势。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心的临床数据显示,该院近10年来21岁以下腰突症接受微创手术治疗的患者显著增加,2014年到2019年的6年间约100例,而从2020年到2023年的4年间达120多例,患者高发年龄在16至19岁之间。

专家总结,造成青少年腰椎间盘突出症的原因主要有以下几方面,一是有发育缺陷,比如环状骨骺分离;二是现代诊疗技术发展对疾病的诊断更加早期和及时,生活水平的提高、医保的普及也使得更多人重视健康,可以及时诊疗;三

是当前很多青少年经常久坐,每天背的书包过重,这些都会带来腰椎间盘突出压力负荷增大;四是超重和肥胖会导致腰部肌肉相对无力,腰椎间盘突出压力增大。另外,体育运动不足,腰背肌肉、椎旁肌群和韧带等得不到有效锻炼,对腰椎间盘的支撑不足,也会加大腰突风险。

突击式应对中考体测也会增加患腰突症的风险。王萍芝表示,每到中考体测前一两个月,来就诊的学生会明显增加,其中不乏腰疼的。特别是一些地区将仰卧起坐、坐位体前屈列为中考体测项目,如果平时没有良好的训练基础,突击强化受伤风险较大。

专家建议,预防青少年腰突症,学校、老师、家长必须形成合力,保证学生课间活动时间,避免孩子久坐;同时要开足体育课,加强对学生的正确动作指导,做到科学锻炼。此外,针对当前青少年腰椎压力较大的新情况,可以有针对性地加强颈椎、腰椎部位的训练,如纳入卷腹、平板支撑等动作。同时,要注意体育训练的科学性,避免体育教育应试化,要循序渐进,避免不科学运动造成腰椎损伤。

遵义实施中小學生体质强健计划

本报讯 近日,遵义市教育局印发《遵义市中小學生体质强健计划实施方案》通知,明确将大力推行实施中小學生体质强健计划,以进一步深化体教融合,强化学校体育,强健中小學生体魄,增强“五育并举”。同时,2024年起,《国家中小學生体质健康标准》测试结果将被纳入遵义县级政府质量工作考核。

《方案》提出,到2024年底,遵义各地中小學生《国家中小學生体质健康标准》测试合格率不低于92%,优良率达35%以上;2026年底合格率不低于94%,优良率达50%以上;到2035底合格率不低于

96%,优良率达60%。儿童青少年总体近视率每年降低不少于0.5个百分点,到2026年,小學生近视率下降到35%以下,初中生近视率下降到65%以下,高中阶段学生近视率下降到75%以下。

《方案》明确了4项具体工作,分别为开齐开足上好体育课、抓好课外体育活动、面向人人开展好体育竞赛、健全學生体质健康测试工作体系。

同时,2024年起,遵义将全面建立市级统巡、县级统筹、学校为主的中小學生《国家中小學生体质健康标准》测试工作体系。

(刘昕彤)

来看元气满满的“她”!

本报讯 “体彩杯”天津市第43届“三八”健康杯妇女健身展示大赛决赛日前在海河剧院举行。进入决赛的36支广场舞、健身操队伍在总决赛中展开激烈角逐。比赛共产生一等奖4名、二等奖8名、三等奖24名。其中国网天津电力公司队、逸阳梅江湾学校健身操队、旭煜星腾舞团、南开三官舞蹈团分别拔得职工组健身操比赛、职工组广场舞比赛、社会组广场舞(器械)比赛和社会组广场舞(徒手)比赛头筹。

天津市妇联相关负责人表示,体育是提高人民健康水平的重要手段,也是实现中国梦的重要内容。有着43年悠久历史的天津市“三八”健康杯妇女健身展示大赛,

在推动全民健身和全民健康深度融合,为妇女健康筑基、为自信自立铸魂,提高妇女健康水平、展示妇女时代风采、助力全民健身战略实施等方面发挥了积极作用。

本届大赛自年初开赛以来,天津市机关企事业单位和各区广泛发动、精心组织,186支健身团队积极报名参加,在全市营造了全民参与健身、全民追求健康的浓厚社会氛围。活动中,与会领导为相关单位代表颁发了优秀组织奖,希望他们再接再厉,继续努力,把妇女健身活动持续举办下去,引导广大女性通过喜爱的全民健身活动收获健康和快乐。

主办方供图

建立我国首个儿童青少年心血管健康数据库 ——全国儿童青少年心血管健康状况调查与干预措施研究项目取得阶段性成果

本报讯 近日,由国家体育总局青少年体育司指导,国家体育总局运动医学研究所主办的“我国儿童青少年心血管状况调查与干预措施研究项目”数据平台验收会在北京举行。随着数据平台完成验收,我国首个儿童青少年心血管健康数据库随之建立,标志着该项目在数据收集、处理与分析方面取得了重要阶段性成果,为后续的干预措施制定提供坚实的数据支撑。

国家体育总局运动医学研究所副所长汪晓晖和项目组成员参加本次会议,同时来自北航软件学院、清华大学、应急总医院、北京医院、北京大学第一医院等专家共同参与验收。验收专家组对平台的数据质量、准确性、完整性和安全性进行了严格审查,并

给予了高度评价。他们认为,该平台设计科学、操作便捷,能够有效地支撑项目的数据分析和干预措施制定。

该项目自启动以来,得到了北京医院、北京妇幼保健院、日照市体育局、西安体育学院、厦门理工学院、江西科技师范大学、国体科技等各项目组的大力支持,项目组针对适龄儿童青少年进行了心血管健康状况的全面检测,包括血压、血糖、胆固醇及身高体重等指标的测量,同时采用佩戴心率带的方式,连续一周收集学生的心率和摄氧量数据,以分析其运动时间和久坐时间,从而评估学生的活动强度、体力活动和心肺耐力。

项目组针对调查结果制定了科学合理的体医融

合干预方案,针对部分检测结果异常的学生进行了饮食运动干预。通过早检查、早评估、早干预的方式,项目团队为每名受检学生提供了个性化的健康建议和干预措施,帮助他们养成规律运动、合理饮食等健康行为习惯。

国家体育总局运动医学研究所项目负责人张剑梅表示,我国首个儿童青少年心血管健康数据库的建立使用,标志着数据收集、整理、分析和处理形成了完整的标准流程,展示了平台的功能特点和应用价值。随着数据库建立,我国儿童青少年心血管状况调查与干预措施研究项目将进入新的阶段。也期待社会各界能够共同关注和支持我国儿童青少年的健康事业,共同为他们的未来保驾护航。

(刘昕彤)