

临近高考,各地举办趣味体育活动缓解学生身心压力——

## 运动赋能 助力备考

本报记者 顾宁

“以前觉得体育课这么有意思,现在感觉在操场上跑跑跳跳是最放松的。”“我最喜欢数字抱团游戏,大家在老师的指挥下,三五成团,每次换数字跑着组队的时候特别开心。”随着高考的临近,很多学校为缓解学生学习压力和焦虑情绪,组织了丰富多彩的趣味体育活动。

近日,在湖南省永州市双牌县第二中学的操场上,高三年级的师生们一起参加了数字抱团游戏和拔河比赛。拔河赛场上,学生们咬紧牙关,拼尽全力,脸憋得通红也毫不放松。场外,加油声、呐喊声、助威声直冲云霄。同学们踊跃参与、全神贯注,尽情享受运动带来的松弛感。户外趣味运动不仅舒缓了高三学子的身心,也进一步增强了同学们的归属感和集体荣誉感,提升了班级凝聚力。

在四川彭州中学,一场以“释放压力,奔赴梦想”为主题的户外拓展活动也在高三年级中展开。活动设计了汉诺塔、九宫格射门、趣味投篮、百人大鼓等趣味活动项目。活动结束后,同学们纷纷表示收获满满。“丰富多彩的团体解压活动为正在埋头备考的高三学生释放了压力,缓解了紧张情绪,更为可贵的是通过团体互动、集体挑战、共渡难关,激发出强大凝聚力。这种凝聚力让每一位同学在高考征途上获得了更多力量。”同学们说。

随着高中阶段学业压力增加,如何保证学生的体育课时间?如何让学生主动走出教室,到户外参与体育运动?对此,各地学校各有“妙招”。在山东师范大学附属中学,学校增加了午休时间,并将下午第四节自习课改为体育锻炼时间。学校老师孙晓峰说:“学校特别重视学生的体育锻炼,提出了‘无体育不附中’的口

号。现在学校的运动场馆对学生开放,想运动的学生可以约着朋友、同学到操场走一走、跑一跑、打打球。有一次,我中午路过学校门口,正好看到几个同学一边踢着足球,一边直奔学校球场,仿佛一瞬间回到了三十年前我小时候进入学校锻炼的场景。”

在紧张的学习之余,如何保障学生的体育锻炼?孙晓军认为,兴趣是最好的老师。“学校可以设立‘体育超市’,设置多个项目,让大家选修、训练,每一位同学都可以选择自己喜欢的项目报名参加。下学期,再鼓励大家换一个体育项目,继续锻炼。有了积极性,体育锻炼也就不再枯燥,身体素质自然而然就提高了。”

同样坚持“兴趣导向”的还有兰州一中。学校体育组组长马磊说,体育课上,学生可以选择自己感兴趣的项目。“我们提供了五个项目,篮球、足球、排球、羽毛球和健美操,学生每学期都可以根据自己的喜好选择其中一项,到了上课时间,学生选哪个项目,就到负责的老师那里上课。”此外,每年的3、4月是学校的“阳光体育月”,设计了排球、羽毛球、乒乓球等比赛。“我们希望学生都能积极参与其中,并通过体育活动锻炼学生的体能,提高学生的身体素质,培养集体荣誉感。”在马磊看来,积极锻炼和正常学习并不冲突。“学生可以利用课间、体育课时主动参与体育锻炼,有了健康的体魄和愉悦的心理,才能更好地投入到紧张有序的学习之中。”

除了保证高三年级学生的体育课和课间操外,兰州一中还组织了丰富多彩的趣味体育比赛。“很多学生都非常期待每天的户外活动时间,运动已经成为他们学习状态的‘调节神器’。”马磊说。

■青少时讯

### “贡嘎杯”青少年校园体育联赛开幕

本报讯 近日,第二届“贡嘎杯”青少年校园体育联赛在四川省绵阳市体育中心开幕。本届联赛以“勇攀高峰·激情贡嘎”为主题,旨在通过竞赛引导中小学生学习享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,帮助中小学生学习成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

开幕式上,来自德阳市各区(市、县)的运动员代表方阵亮相,展示了德阳青少年良好的精神风貌。随后的开幕式展演分为《传承》《活力》《未来》三个篇章,来自

绵阳市各中小学校的学生们将年画、白酒等地域文化融入演出,展示了舞狮、空竹、武术、街舞等精彩的体育运动项目,充分展现了绵竹不断探索体育与教育有机融合的丰硕办学成果。

据悉,“贡嘎杯”青少年校园体育联赛是德阳市每年常态化举行的校园综合性体育盛会,既是展现全市学校体育事业发展成就的舞台,也是展现新时代青少年学生精神风貌的窗口。本次联赛设田径、足球、篮球、排球等共15个大项,来自8个赛区、678支代表队的2.3万余名运动员、教练员参赛。

(顾宁)

### 青少年体适能公益课走进天津社区

本报讯 日前,一场以棒球为主题的青少年体适能公益课程在天津津门湖街富力第三社区举办。

本次公益课程旨在促进青少年健康成长,增强身体素质。活动中,孩子们在天津体育学院志愿者的带领下,学习了投球、接球、击球等基本的棒球动作。志愿者耐心细致地引导他们正确理解和学习动作要领,逐步掌握运动技巧。通过不断重复训练,孩子们逐渐体验到准确和流畅的动作带来的成就感,激发了他们对棒球运动的热爱。除了棒球技术训练,志愿者们还给孩子们介绍了徒手悬垂、俯卧撑、纵跳等常见的青少年体适能训练方法,这些训练既能

锻炼肌肉力量和耐力,又能提高身体的灵活性和协调性。孩子们积极参与,互相帮助,共同努力,收获了满满的成就感和身体的快乐。

主办方相关负责人表示,此次公益课程让孩子们学到了棒球运动的基本技能,激发了他们对健康生活的热爱和追求。同时通过感受运动的乐趣和共同成长的过程,让孩子们建立友谊,培养团队合作精神和融洽社区居民关系。未来,津门湖街富力第三社区还将继续组织更多的全民健身公益活动,为居民提供更多富有乐趣的运动项目,营造健康向上的社区环境。

(顾宁)

### 山东龙口启动“传统武术文化进校园”活动

本报讯 山东省龙口市“传统武术文化进校园”活动日前启动。活动中,61名来自龙口市太极拳协会的志愿者、传统武术文化公益送教教师走进龙口市中小学校,向教师和学生传授戚家拳、八段锦、太极拳、螳螂拳等,让广大师生更多地了解和感受传统武术深厚的文化底蕴和文化魅力,让优秀武术文化在龙口校园里生根发芽。

启动仪式上,龙口市润新小学的35名学生带来了精彩纷呈的六合螳螂拳展演,他们一招一式刚柔相济,一起一

落收放自如,一张一弛自然流畅,展现了阳光、健康、向上、活泼的精神风貌。

活动相关负责人表示,武术是中华民族瑰宝,龙口市希望通过开展“传统武术文化进校园”活动,广泛发动在校师生积极参与其中,认真学习传统武术的技巧和精髓,培养学生坚韧不拔的意志品质、团队合作精神和自信心,在学校形成浓厚的传统武术教育氛围,助推传统武术进校园工作在全市学校落地生根、开花结果。

(顾宁)

### 草原上刮起运动风

本报记者 顾宁文/图

为深入推进体教融合,促进青少年健康发展,加强体育后备人才培养,内蒙古和林格尔县4月起陆续举办“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身系列活动。

4月初,“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨校园花样跳绳比赛开启了活动“首秀”。随着裁判员一声令下,各位参赛选手手腕转动、跳绳飞舞,一跳一跃尽显活力与朝气。跳跃、腾空,一个个灵活的身影在赛场上跳跃,一根根炫目的彩绳上下飞舞。本次比赛设小学组、初中组、高中组、教职工组4个组别,涵盖个人赛及团体赛两大类,共计8个比赛项目,吸引了18所学校的506名运动员积极参赛。

“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动校园足球联赛也随之拉开帷幕,吸引了全县18支中小学代表队、300余名运动员参赛。足球场上,小运动员们精彩的传球、盘带、射门赢得阵阵喝彩声。据了解,5月,和林格尔

县还将举办篮球、排球联赛。

主办方相关负责人表示,本次赛事是学校落实素质教育、展示学生个性特长的重要举措,为广大师生搭建了一个互相学习、切磋交流、共同提高的平台。比赛充分展示了同学们团结协作、健康向上的良好精神风貌,不仅丰富了校园体育文化,营造了积极向上、活力四溢的体育氛围,还促进了校际间的交流,培养了学生的坚强意志、拼搏精神和团队合作能力。

据悉,“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身系列活动是和林格尔县深入贯彻落实“双减”政策、有效促进体教融合的重要举措之一,旨在为全体师生提供健身、竞技展示的舞台。主办方希望以此活动为契机,进一步树立健康工作、快乐学习的理念,重视后备人才的培养,积极探索校园体育发展新模式,逐步形成和林格尔县校园体育文化特色,成为当地体育事业发展浓墨重彩的一笔。



兰州一中、山师大附中供图

■图片报道



日前,2024年“楚天杯”湖北省青少年击剑联赛在武汉体育中心开赛。图为参赛选手在U10男子佩剑单败赛中。

新华社记者 肖艺九摄

■科学健身指导

### 运动后要及时做好恢复

本报记者 刘昕彤

青少年进行体育运动时身体活动量大,运动锻炼结束后,容易肌肉酸痛,进入身体疲劳期,良好的休息恢复不仅能让锻炼更持续、规律,也有益于身心健康生长。

四川省体育科学研究所相关专家表示,“积极性恢复”可以帮助青少年在运动后快速恢复身体状态,提高运动表现。“积极性恢复是一个相对短的、低强度的锻炼,可以是训练结束之后的整理活动,也可以单独作为锻炼内容,还可以是任何类型的运动,要尽可能地多样化,例如骑自行车、做普拉提、练瑜伽、快走、慢跑、游泳等,都可以作为积极性恢复的内容。”

专家表示,在运动后的整理放松环节,可以通过牵拉放松肌肉、消除肌肉紧张、缓解肌肉酸痛、加速血液循环、清除代谢产物、减轻身体疲劳。主

要使用静态拉伸方法,每次拉伸15至30秒或更长时间。

按摩也是常见恢复手段。通过机械刺激促进血液循环,加速代谢产物的消除,提高局部营养物质供应,消除肌肉、筋膜组织的粘连。“青少年可以选择用泡沫轴、筋膜球、筋膜枪等对局部区域进行处理,每个部位按摩放松3至5分钟。同时,还可以使用冷敷、热敷、水疗等常用的恢复措施。”

此外,专家强调,睡眠也是青少年在运动后消除疲劳、恢复体力的好方式。睡眠时大脑皮层的兴奋程度降低,体内分解代谢处于最低水平,而合成代谢过程则相对较高,有利于体内能量的累积。以运动员为例,成年运动员在平时训练期间,每天应有8至9小时的睡眠。在大运动量和比赛期间,睡眠时间适当延长。青少年运动员的睡眠时间,应比成年运动员长,必须保证每天有10小时的睡眠。

在此基础上,青少年还要及时补充营养,有助

于消除疲劳,恢复体力。耐力性练习后要注意碳水化合物的补充;力量性练习后注意蛋白质的补充等。另外,还需要注意维生素和矿物质的补充,特别是B族维生素、维生素C等,这有利于调节体内代谢,促进恢复与平衡。应在锻炼结束后尽早进食,并确保其中包含一些优质的蛋白质和碳水化合物。运动后最好能摄入一些高升糖指数的碳水化合物,帮助身体从“分解状态”过渡到“合成状态”,如果想增肌还可以配合好吸收的乳清蛋白,把握肌肉的快速合成期,有助于提高基础代谢,改善体脂率。

运动后的心理调节也很重要,包括冥想、放松训练、呼吸调整等。冥想练习会提高自我的感知能力,让自己对身体状况产生更为清晰的认识,进而合理安排调整运动负荷,避免身体过度疲劳,还能够让精神得到舒缓和放松,增强自我控制能力。另外,舒适的生活环境和日常生活,保持运动的热情,经常与小伙伴进行训练交流也是很自然的心理恢复手段。