



运动过暑假 健康一夏天



暑假即将来临,它不仅是孩子养成良好生活习惯、共享家庭乐趣的机会,还是锻炼身体、增强体质,学会更多运动技能的黄金时间。如何让假期运动常态化?暑假锻炼适合哪些运动项目?又有什么需要注意的事项?

本报记者 刘昕彤

假期锻炼融入生活

在北京市丰台区的一家商场里,苗丽正在给四年级的孩子物色暑期运动培训班。“现在很多机构都推出了暑期运动培训班,一两个月时间里孩子可以学会一项运动技能。这

次篮球、武术、舞蹈、游泳我都咨询了,最后会让孩子来体验一下,让他自己选择两项参加。”在苗丽看来,抓住暑假时间进行体育运动,不仅有助于孩子锻炼身体,也有助于养成规律的生活习惯,健康过假期。“这样每天有固定的时间段来锻炼,孩子会更有时间观念,也能制定一个明确的假期生活计划表。”

对此,国家体育总局科研所副研究员李良表示,假期里的体育锻炼也应融入生活,最好在假期开始前,父母可以与孩子一起制定具体的锻炼计划,确定每周的锻炼内容和目标,并将其纳入到家庭生活的日程安排中。“暑假时间较长也比较完整,对于青少年来说,可以充分利用假期时光,养成体育锻炼习惯,保持身体健康的同时享受运动乐趣。”他建议,父母可以和孩子一起在假期里设定一些挑战目标。“比如每天完成一定的跑步里程、跳绳个数或提升某项运动技能等,督促孩子完成挑战,提高锻炼的自律性和毅力,让孩子获得成就感。”

此外,由于暑期孩子居家时间长,还应鼓励青少年与家人或同学一起尝试不同类型的运动,多利用周边自然环境或运动设施进行体育锻炼,如去公园慢跑、远距离骑行等,还可以相约探索附近的远足路径和步道,或者参加当地的户外探险、定向越野等体育活动,互相鼓励和支持,让青少年的锻炼更加全面和有趣。

体能训练保持状态

“进入假期后,学生学业压力小了,加上作息时间调整,心理状态变化,学生的身体机能肯定有一个下降的过程,因此在运动时也要重视体能训练,及时完成学校的暑假体育作业,让身体有一个系统的可持续的运动状态保持。”体适能高级教练王丰凯介绍,体能训练一般分为拉伸适应、动态热身、基础有氧、心肺力量几种,可以交叉进行,制定系统暑假训练安排。通过常态化组合的体育锻炼,孩子不仅可以强化运动能力,还能放松身心。

王丰凯表示,拉伸适应阶段的身体运动以站立式、微运动、拉伸类项目为主,例如散步、肢体伸展运动、瑜伽类简易动作、站立式静力拉伸等。“此阶段以深度拉伸运动为主,恢复肌肉弹性,缓解进入夏天后温度升高带来的身体不适感,避免大运动、耐力性、力量型的体育活动,特别是高温酷暑期间和阳光直射时段。”

动态热身以移动式、小运动、趣味类项目为主,主要是通过低强度有氧运动进行全身舒展和有氧适应,如室内徒手操、柔韧类练习、原地计时慢跑、趣味爬走翻滚、亲子体育游戏等。让学生在经过拉伸适应阶段后,身体机能和运动能力逐渐得以提升,并逐步提高运动负荷。

基础有氧阶段以活动性、小节奏、有氧类项目为主,可以进行专项体育技能配合慢速心肺练习,例如徒手韵律操、中等频率跳绳、指定距离慢跑、体育舞蹈类活动等。帮助学生增强身体心肺系统功能和新陈代谢,减少身体脂肪,同时恢复肌肉力量,增强柔韧性,促进

血液循环。

而锻炼心肺力量的身体运动则以持续性、低强度、力量类项目为主,建议进行低中强度力量训练,激活全身肌群,进一步保持和提高体能,可选择深蹲、健身操(广场舞)、球类运动、中速跑、跳绳比多比快、核心力量练习等。

夏季注意补水防晒

暑期天气炎热,出汗较多,运动过程中也要注意补水防晒。补水以少喝(每次20至30毫升)多次为宜,尽量在嘴里温润一下再喝下。运动过后,也需要补充水分,用以补充体内流失的微量元素和矿物质。在补充水分时,尽量选择矿泉水、白开水或含电解质的饮料,尽量不选择糖分过多的碳酸饮料与合成果汁。若是能补充一定量的淡盐水则更好,但切忌大量喝水,容易导致胃肠道痉挛现象,更不能以冷饮或者冰水代替。

夏季日照充足,阳光中的紫外线、红外线等在每天10时至16时照射最为强烈。因此夏季参与体育锻炼应避免有阳光直射的室外活动,可选择清晨或下午阳光较弱的时间进行体育锻炼,也可选择有树荫遮蔽的场所或室内进行体育运动,室内锻炼时要保证空气畅通。

在夏天运动时,一定要注意预防中暑,如果发现孩子有脸色潮红、呼吸不适、出冷汗等情况,应该快速将孩子转移到阴凉地,仔细查看孩子的身体状况,密切关注孩子的神情、呼吸、体温等变化,还可以服用一些淡盐水、温凉白开水等进行体液补充,同时用湿凉毛巾给孩子擦拭身体,减轻中暑症状。

锻炼期间,还应注意做好热身准备和运动后的拉伸恢复,避免受伤。一旦运动中身体有不适感,应调整运动强度,若程度加重,则要立即停止运动。



新疆校园篮球热持续升温

本报记者 顾 宁

课后服务时间,学生们三五成群地传球、投篮,配合默契……在新疆维吾尔自治区昌吉市第三小学,不管是下课还是课后服务,总能看到很多打篮球的学生。自2020年8月体育总局、教育部印发《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》以来,昌吉市第三小学充分认识到体育教育对孩子全面发展的重要性,结合实际情况,将篮球作为学校体育的特色发展项目,将开展篮球运动融入学校文化建设,以“一校一特色,一生一特长”为发展目标,积极开展各类篮球活动,引导全体学生全面发展,使学校体育发展逐步走向成熟。

为营造良好篮球氛围,学校加强组织管理,成立篮球工作领导小组,制定《篮球文化特色建设计划》《昌吉市第三小学篮球特色项目三年发展规划》《篮球拓展游戏大比拼方案》《体育艺术“2+1”项目活动方案》《篮球文化节方案》等系列计划,并在实际工作中全面实施,使篮球特色文化建设有序展开。

同时,加强师生队伍建设,保障篮球运动的普及。学校共有4个篮球社团,吸纳有兴趣的学生参与篮球运动。三年级以上建有班级、年级代表队,学校建有校男子和女子篮球队,学生基本实现全员参与篮球运动。学校每年还会定期开展校级篮球联赛。

此外,学校还加强师资培训,落实校本教材。一方面组织全体教师学习校本教材《灵动的篮球》及《灵动的篮球》之

二《篮球教学教案集》,使广大教师掌握指导学生所必须具有的篮球基础知识和基本技术、技能及战术。另一方面结合学校“篮球之星”评比活动,要求全体教师结合《灵动的篮球》制定好教学计划,有目的、有计划、有系统地进行校本教材的教学、娱乐、训练、竞赛活动。体育教师注重把篮球文化元素、篮球拓展游戏引入课堂,逐渐培养学生的篮球爱好,为开展篮球运动夯实基础。

为实现发展目标,昌吉市第三小学分阶段实施,定目标落实。第一阶段立足普及、提升质量。加强篮球特色师资建设,激发学生对篮球的兴趣、完善相关管理制度、提高课程建设水平。第二阶段多管齐下、齐头并进。加强运动员梯队建设、完善小篮球课程安排、加强专业教练队伍建设、提升男篮运动水平。第三阶段优中选优、稳步发展。抓好篮球社团工作、每年举办篮球文化节、加强交流和宣传。

通过近年来的实践和探索,昌吉市第三小学通过篮球活动的开展,丰富了学生的学习生活,培养了学生的竞争意识,锻炼了学生不怕困难、敢于直面困难、有效解决困难的意志品质,增强了学生的身体素质,较好地提升了学生的团体意识等综合素养。学校篮球队还走出自治区,参加全国性比赛并取得良好成绩。同时,还培养出一批体育尖子,输送了许多篮球特长生,其中区级6名、州级45名,有6位同学获得二级运动员证书,有1位同学获得一级运动员证书。2023年学校相继被评为州体育(篮球项目)特色校、自治区体育(篮球项目)特色校。

中国学生身心脑一体化健康促进论坛举行

家学者及青年学生参加会议。

大会特邀报告人、北京师范大学心理学部教授董奇以“探索脑智发育规律,促进学术心理健康发展”为主题,系统论述了身体活动是儿童青少年脑智发育过程中的重要环境变量,需要大力开展体育运动,促进儿童青少年脑智发育方面的基础研究和干预提升方面的探索,全面助力中国学生的健康事业。

大会还邀请了众多业内知名专家教授、奥运冠军及行业领军人物,分别从脑智发育规律、认知

与情绪神经科学、老化与疼痛的运动干预技术、特殊儿童青少年的运动治疗,以及专业运动实践对个人成功经历的影响等多个视角进行科学机制的探讨与实践案例的分享,为学生身心脑健康促进提供了科学支撑和启示。同时,大会还展示了数智心理教练平台等心理学、体育科学与人工智能融合的创新技术成果,为运动认知神经科学领域的研究和应用带来了更多机会。(顾 宁)

■青少时讯

青少年跑酷赛航母脚下开赛

据新华社电 2024年全国青少年跑酷锦标赛近日在天津泰达航母主题公园开赛,共有来自全国的117支运动队、近千名报名参赛。

国家体育总局体操运动管理中心事业发展部相关负责人表示,本次赛事对跑酷项目在青少年中的推广和普及具有重要意义。“之所以选择在‘基辅号’航空母舰脚下举办这次跑酷锦标赛,一是希望充分发挥跑酷项目时尚阳光、深受青少年喜爱的特点,让运动员们在比赛的同时接受爱国主义教育;二是希望我国青少年跑酷运动以此为新起点,像航母一样扬帆起航。”

本次赛事为期两天,共设置了男子个人竞速赛、女子个人竞速赛、男子个人追逐赛和女子个人追逐赛四个单项,同时设7-8岁、9-10岁、11-12岁、13-14岁和15-16岁五个年龄组别。

本次赛事由国家体育总局体操运动管理中心、中国体操协会主办,天津市体操运动协会承办。

(张泽伟)

北京举办脚斗娃大赛

据新华社电 第十六届北京市体育大会暨2024年北京市第五届脚斗娃大赛在北京市地坛体育馆举行。比赛设置甲、乙、丙三个年龄组别,采用由竞势赛、竞速赛、竞技赛三个项目组成的团体综合素质赛形式,吸引了来自全市各区的93支代表队参赛。其中有传统强队,也有实力新军。

根据赛事规程,绝大多数参赛代表队以学校为单位,但为打破参赛壁垒,使比赛更加精彩、激烈,本次比赛也允许代表队以俱乐部形式参加,为更多孩子提供展示自己的舞台。

据介绍,近几年,在北京市体

育局、北京市体育总会、北京脚斗士协会等各方努力下,脚斗运动取得了长足发展,在北京市300多所中小学得到了较好的普及和推广,参与师生达20万。北京市脚斗娃大赛旨在通过形式多样、内容丰富的民族原创体育综合素质赛,让青少年在脚斗运动中享受快乐,深化体教融合,真正做到“让孩子们斗起来”。

本次赛事由北京市体育局、北京市体育总会主办。

(马邦杰)