

暑期是中小學生与体育“亲密接触”的黄金时节。创意满满的体育作业、赛场上的奋力拼搏、公益性体育活动、假期运动培训、暑期体重管理,共同交织成这个夏天跃动的亮丽风景线——

暑假，动起来更精彩

“动”起来解锁健康新计划

本报记者 顾 宁

“每天晨跑2公里、下午游泳1小时,晚上和朋友在小区打篮球,再控制自己喝饮料……”14岁的许嘉琪一边翻看着自己制定的暑假计划表,一边介绍说,“以前暑假就知道睡懒觉、玩游戏,今年我要彻底改变,用运动‘重启’假期!”这个夏天,像许嘉琪这样将运动纳入暑假规划的孩子越来越多,他们计划用汗水与坚持,让原本悠闲的假期变成了挑战自我、收获成长的活力舞台。

12岁的彭晓宇曾经是个十足的“小宅男”,一放暑假就整日窝在沙发上,抱着电子产品,体重也跟着一路飙升,父母对此忧心忡忡。为了他的健康着想,在这个暑假为他制定了详细的运动计划——“每日晨跑1.5公里,傍晚进行30分钟跳绳训练,周末穿插骑行或羽毛球活动;饮食上,减少高热量零食摄入,每餐保证蔬菜、蛋白质和碳水化合物的摄入。虽然刚刚开始放假,但是彭晓宇已经从起初心不情愿,到现在能坚持跑完两圈,进步显著。一个星期下来,通过运动让自己不仅“嘴上没亏”,体重还下降了1斤。

除了不少学生和家长会制定暑期体重管理目标计划,一些学校和社区也积极行动起来,组织了各类丰富多彩的体育

活动,为孩子们搭建起广阔的运动舞台。

一些机构还推出了针对中小学生的减重训练营和体质健康训练营。在减重训练营里,孩子们接受着专业教练的指导,从基础的有氧运动,像慢跑、跳绳,到力量训练,如平板支撑、仰卧起坐,每一项训练都严格有序地进行着。同时,营养师还会根据每个孩子的身体状况,精心制定专属的饮食计划,确保孩子们在摄入均衡营养的同时,控制热量的摄取。

今年13岁的轩轩就计划参加这样的减重训练营。他妈妈说:“相比于自己在家练,训练营更加专业科学,在这里还为他制定了阶梯式减重计划:第一阶段以适应性训练为主,每天进行40分钟低强度有氧操和20分钟核心训练,配合低糖、低脂的分餐制饮食,避免孩子因突然改变生活习惯产生抗拒;第二阶段增加运动强度,加入游泳、搏击操等趣味运动,每周进行三次力量循环训练,并通过智能手环监测每日消耗卡路里,确保达到科学减重目标。”

经过训练,轩轩和妈妈已经开始期待暑期结束后再上学时的样子,轩轩说:“我一定会让大家眼前一亮,身高变高了,但是也会变瘦的!”

假期培训让青少年挥汗塑身心

本报记者 傅潇雯

在北京市朝阳区东枫体育园的室外篮球场,傍晚正是最热闹的时候,孩子们分成不同年龄段在教练的带领下专注地练习着。“暑期集训班的培训时间从上午改为18点到20点进行,温度更适宜,防止学员们室外运动中暑。”教练刘新宇说,暑期集训不同于周末班,孩子们利用暑假每天集中练习两个小时,能快速提高篮球基础技能和身体体能,集训期间除了常规的热身、素质训练、控球训练、综合技术和实战比赛等环节,还加入了每天一个主题训练,比如突破、传球、防守等技术,让孩子们在暑期集训有更大的提升。

篮球场上,实战比赛是孩子们最喜欢的环节,每次精彩的投篮都能引来场边“观战”的家人们阵阵喝彩。14岁的张子豪作为本节课临时小队的队长,眼神专注,指挥若定,他健康自信的样子让人很难想到两年前的他因体重超标,跑几步就会气喘吁吁。“前年暑假上集训课时我打半场球就撑不下来,比我年龄小的队友都比我体能好,我觉得特别丢人。”他撩起训练背心擦着汗,健硕的身体线条让他再也不是别人眼中的“小胖墩”了。他说:“现在我不只是瘦了20多斤,还能打满全场,跑起来也不觉得吃力,篮球技能也在不断提高。”

体育竞赛不止输赢

张博宸

作为上海市普陀区青少年体育的一张“名片”,创立于2021年的“星耀普陀”自开办以来已从单一比赛升级为“赛事+公益训练营+体教融合颁奖”的矩阵,成为区级最高水平的青少年体育窗口。

近日,在上海市梅陇实验中学和上海市曹杨职业技术学校,“星耀普陀”系列赛事活动首次将三人制篮球赛引入校园,赛事创新增设小学组,将覆盖人群从“初高中”拓展至“全学段”,来自普陀区中小学的98支球队、392名篮球爱好者报名参加(规模创历史新高),进一步呈现出校园篮球运动在普陀区蓬勃发展的势头。



场内,篮球少年打出激情。在高中男子组的决赛中,朱清不与队友们合力拿下了冠军,走下赛场的他表示,得益于赛事的举办,自己能在每年暑期与同校同学和其他朋友有固定的切磋、交流机会。

据了解,普陀区去年已开展区级青少年赛事40余场,目前青少年注册运动员已达3660人,累计向国家队输送80余名运动员。今年年初,普陀区体育局在《2025年工作要点》中再次明确,打造覆盖幼苗到精英的本土孵化通道,夯实三大球后备力量。“‘星耀普陀’篮球、棒球、体操等系列赛正帮助我们实现以赛选材、以赛促教的闭环,”普陀区体育局相关工作负责人介绍,三对三赛事的全流程选择在暑假期间进行,一方面考虑到青少年有相对更充裕的时间参与比赛,另一方面是有意在假期给家校双方创造围绕“体育”这一核心元素的互动契机,“希望孩子们在赛场上不只是挥洒汗水、展现技艺,更能以球会友、收获成长。要让‘文明其精神,野蛮其体魄’的理念落地生根,为全民健身事业注入源源不断的青春力量。”



贵州省体育局供图



贵州省体育局供图

公益课堂里见证成长

本报记者 冯 蕾

早上7点,安徽省合肥市庐江县城东小学乡村学校的铁门刚拉开一条缝,10岁的陈诺就背着轮滑鞋冲了进去。这个总被妈妈念叨“宅得发霉”的男孩,如今成了一名暑期轮滑球班的“追风少年”。他擦着额角的汗,护膝上还留着昨天训练时摔出的划痕。

“以前一放假睁开眼睛就找手机玩游戏,现在梦里都在练急转弯。”陈诺的奶奶笑呵呵地说。7月3日,在学校少年宫开班那天,陈诺本是被奶奶硬拽来的,可当他看到轮滑球教练踩着冰蓝色轮滑鞋,在锥形桩间自由地穿梭时,便立

刻报了名。教学楼另一头的舞蹈室里,12岁的啦啦操队队员林晓晓正对着镜子练习压腿动作。“老师说我肢体协调性好,还给我免费做了形体训练。”林晓晓的舞蹈服领口别着颗星星发卡,是上周表演时老师给的奖励。

据学校王老师介绍:“学校和少年宫合作开展了以‘礼让文明’为主题的免费公益课程,包括舞蹈、机器人、啦啦操、软式棒垒球、编程、轮滑球、篮球等9大类,分清晨时段校内课程和‘午后+周末’校外合作课程,还提供了弹性天气应对机制。学生们都踊跃报名参加。”

与此同时,贵州省“黔行少年”公益夏令营自7月起全面向学生开放,公益为全省青少年提供丰富多元的活动内容。13岁的彝族少年阿木来自毕节山区,暑假里,他踏入公益夏令营,在体育训练场上,他第一次穿上专业的运动鞋,跟着教练学习标准的跑步姿势,在一次次挥汗如雨中,他发现自己拥有惊人的耐力;科技课堂上,他触摸到从未见过的智能设备,眼中闪烁着对未来的无限憧憬。夏令营将体育训练、户外拓展与科技知识巧妙融合,不仅锻炼了孩子们的体魄,更在他们心中种下探索与创新的种子,为贵州挖掘和培养体育后备人才打下基础。

在庐江县,22所学校少年宫自7月1日至8月30日,为孩子们敞开了免费学习的大门。德育课程中,孩子们聆听红色故事,传承革命精神,厚植爱国情怀;艺术课堂上,绘画、书法、音乐等课程,让孩子们尽情释放创造力,描绘心中的美好;体育活动更是精彩纷呈,篮球场上少年们尽情奔跑、挥洒汗水,啦啦操队用活力四射的舞姿展现青春风采。11岁的小雨参加了学校少年宫的舞蹈课程,在这里,她结识了许多新朋友,也找到了自己的热爱。每周一到周五,她都会准时来到舞蹈室,跟着老师认真练习每一个动作。渐渐地,原本内向的她变得开朗自信,脸上的笑容也越来越多。

暑假中的公益体育夏令营以公益之心、教育之责,让孩子们在暑期摆脱单调与枯燥,在学习与实践收获成长与快乐。

青春在暑假里跃动

本报记者 轶学超

七月的阳光炙烤着大地,蝉鸣声此起彼伏。在天津五中学学生孙岩的家中,一场特别的“体育计划”正在悄然展开。

“妈妈,老师要求我们暑假在家要保持运动!”跳绳、仰卧起坐、平板支撑,还有亲子运动打卡。孙岩正在和妈妈兴奋地挥舞着手中的笔记,妈妈则又在上面积上了“晨跑”俩字,笑着说:“那我们岩岩这个暑假可要变成运动小达人啦!”

第二天清晨,天刚蒙蒙亮,孙岩就被妈妈轻轻叫醒。穿上运动服,系好鞋带,来到了小区附近的公园。公园里已经有不少晨练的人,清新的空气夹杂着青草的香气,让人倍感舒畅。“今天我们先从跑步开始吧!”妈妈提议,孙岩点点头。虽然二十多分钟的跑步强度不大,但此时母子二人已经汗流浹背。

除了跑步,仰卧起坐也是孙岩每天的“必修课”。回到家中,孙岩在瑜伽垫上躺好,双手抱头,双腿弯曲。妈妈则在一旁帮忙压住他的双脚。“加油,用力!”在妈妈的鼓励声中,孙岩咬紧牙关,腹部发力,缓缓地坐起身来,然后又慢慢躺下。一开始,他只能做几个,腹部的酸痛感让他有些想放弃。但一想到自己的目标,他又鼓起了勇气。“我可以的!”孙岩在心里给自己打气。随着一周来每天坚持练习,他能做的仰卧起坐数量越来越多,腹部的力量也逐渐增强。

到了晚上,孙岩则拿起跳绳,来到小区楼下的空地,双脚微微分开,手腕轻轻一抖,跳绳便在空中划出一道优美的弧线。“1、2、3……”孙岩一边



贵州省体育局供图