

暑假里中小小学生锻炼忙

有的为了有个好身体 有的为了体育中考 科学锻炼很重要

早晨操场跑步,晚饭后练习立定跳远和投掷实心球。暑假开始以来,尽管天气闷热、潮湿,但小远同学仍每天按照暑期计划坚持锻炼,为两年后的体育中考热身。近段时间,记者走访多个健身场馆和大学校园操场发现,暑假中除了各种补习班和研学旅行外,锻炼身体也是孩子们假期生活的一部分,一些缺乏运动基因的初中学生,已经开始“小步慢跑”,有针对性地加强体育锻炼。



□文/图 本报首席记者 安迪

锻炼成为假期生活一部分

暑假告别了校园,体育课暂时停摆,在“分数至上”“学习成绩代表一切”的当下,暑假补课几乎成了所有学生的暑假标配,但这并不意味着补课(习)是所有学生暑假生活的全部。暑假里,健身场馆、大学操场上也有学生锻炼身体流下的汗水。

“我学了10天了,现在下水不呛水了。”彤彤是一名小学三年级新生,学习成绩还不错的她,暑假里除了上数学补习班,爸爸还在小区附近就近给她报了游泳培训班。因为天气炎热,这项亲水运动成了她的最爱。经过一周多的培训、练习,现在她已经可以游一段距离了。“希望我以后也能像美人鱼一样,在水里自由自在地游泳。”刚刚掌握了手脚配合和换气技巧的彤彤满脸憧憬。学游泳,彤彤爸的初衷和彤彤大不一样,他说,游泳本身就是特别好的锻炼,锻炼身体协调能力,更可以增加肺活量,他只希望女儿健康成长。

在市全民健身中心,记者了解到,进入暑假以来,健身中心已举办多期游泳培训班,几乎期期报名满额,学员都是清一色的小学生。

游泳除了新学员,还有稚气未脱的游泳小将。暑假里没有了上学的羁绊,他们为了梦想训练起来更加心无旁骛。暑假里除了游泳,还有活跃在各个羽毛球、乒乓球、篮球场馆和绿茵场上的学生,这些学生分为两类,一类纯粹出于健身、锻炼目的,也就是父子、母女、同学一起玩,另一类是专业培训,旨在提高球技,在将来的比赛中冲击名次。

小步慢跑 备战体育中考

通过走访,记者还发现,暑假里参加各种锻炼的学生一族中,还有一个备战体育中考的初中学生群体。这些孩子夏练三伏只是未雨绸缪为明后两年的中考蓄积力量。

因为在小学阶段缺乏锻炼,准初二学生小远同学的长跑成绩一直不太理想,由于中考要考1000米长跑、立定跳远和实心球,这个暑假小远给自己制定了锻炼计划,即早晨在河北医科大学操场上跑步3圈,加强耐力训练,晚饭后,还要在操场上练习蛙跳,锻炼腹部肌肉,为立定跳远和实心球投掷取得好成绩打下基础。

“不管天多热,孩子天天都在坚持,我都佩服他的毅力。”小远妈妈说,虽然心疼儿子,但为了体育成绩不拉分,她非常支持儿子的暑期锻炼计划。

“从初一就有针对性地开始锻炼了。”董先生的女儿也是一名初中生,不过与小远同学不同的是,明年她就要参加中考体育测试。而提高跑步、投掷和跳远成绩不是练几天半个月就能做到的,所以董先生陪女儿也选择了提前着手策略,“开学后初三的学习时间就紧张了。”董先生说,中考成绩,1分都至关重要,首先要争取不在体育成绩上丢分。

专家:锻炼讲究方式方法

青少年正处于身体发育阶段,暑期锻炼,无论是田径项目还是球类运动,都要科学有效地锻炼,记者就此请教了有着丰富的中考体育教学经验的石家庄外国语教育集团体育骨干教师王学武,王老师给出了几点建议。

家长陪伴与合适的时间。由于天气炎热,加上家长无暇顾及,孩子容易发生中暑、溺水等事故。为此,在孩子参加体育锻炼时,家长最好陪同,或让孩子与同学结伴进行锻炼。这既能减少伤害事故的发生,也能让孩子在锻炼中更具有积极性。假期应根据运动项目的不同以及自身作息习惯、学习计划,合理地确定锻炼时间。还要注意避开高温时段,可选择清晨或傍晚。一旦确定好了锻炼时间就要严格地执行,这有助于养成良好的作息规律。家长还应注意,孩子锻炼后应补充科学合理的平衡膳食。

合理选择运动的场地和项目。在进行体育锻炼之前一定要选择合理的运动场地,尤其是进行跳跃练习和快速跑练习时,不要在水泥路面或柏油路面进行,一定要选择在正规的运动场地进行练习,如:塑胶场地、沙地、草地等,以免长时间运动导致关节损伤。同时,考虑到孩子的兴趣与户外天气的不确定因素,可为孩子选择跳绳、踢毽子、游泳、羽毛球、乒乓球等室内运动。

循序渐进、逐步加量的原则。暑期锻炼的运动频率每周五六次左右,每次的练习时间以60-90分钟为宜。可以在一周的锻炼中平均分配练习内容,两次练习立定跳远为主,两次练习耐力跑为主,剩余两次练习实心球为主。但肥胖学生的运动量宜采取中等强度,心率维持在140-160次/分钟。遇有不良反应如头晕、恶心,要减少运动,防止发生意外。

日常训练三部曲,就是将每一次的体育锻炼分为三个阶段。

准备预热:10-15分钟的准备活动,低强度的慢跑热身,然后进行拉伸练习,从而降低肌肉的黏滞性,激活身体的机能活性,为正常训练打下良好基础。

基本锻炼:40-45分钟为宜,在进行主干练习内容之前,一定要注意合理制定练习内容的组数和每组练习的次数。同时还要注意每组练习结束后的间歇时间和组间的拉伸放松练习。

结束放松:10-15分钟为宜,每次锻炼结束后一定要进行实效性的放松练习。切记放松是科学锻炼必不可少的一部分,积极的放松使肌肉得到恢复,同时也能有效减少伤病发生。常见的放松方式:静态拉伸、按摩、揉捏、叩击等。

备战中考体育三项注意啥

立定跳远:练习立定跳远前一定要将髋、膝、踝关节活动充分。可先进行蹲起练习(下蹲时膝关节不能超过脚尖)、踝跳练习和原地蹲跳等专项练习。记住在跳跃练习时减少运动损伤最关键的一点,就是掌握正确的落地缓冲技术。立定跳远正确的落地方式:脚后跟先落地,同时完成顺势的全蹲缓冲。

耐力跑:正确的跑步呼吸要讲究节奏,要和步速协调起来。一般两步一呼两步一吸或三步一呼三步一吸,较适合中等强度的步速。同时,呼吸要均匀,吐气要干净,最好作深呼吸,以确保氧气在肺部充分交换,也更容易配合步伐频率。在每一次进行完跑步练习后,一定不要立刻就坐下休息及大量饮水。即使再累也要坚持着慢走同时配合呼吸的有效调整,当呼吸逐渐平缓后方可进行静止性休息。

实心球:练习前,一定要先进行伸肩、后倒腰、徒手投掷动作等专项练习,以免在全力投球时造成肌肉和关节的损伤。绝大多数同学会选择两脚前后开立投掷实心球,后支撑脚脚尖方向一定要注意不要过度外旋,应该控制在约30度之内,以防最后用力时爆发蹬地伤害膝盖。另外,安全的投掷间隔距离,安全的封闭性场地,适时的腰部放松也是非常必要的。

校园简讯

金地小学开展党员志愿者活动

8月4日,金地小学党支部组织党员干部冒着酷暑来到燕都金地城社区,参加党员进社区志愿服务活动。

党员志愿者们清扫小区,把指定楼区的杂草拔得干干净净,垃圾也按照要求清理到位。党员志愿者们虽然干得汗流浃背却纷纷表示:“我们作为热心的志愿者,希望不仅仅给其他居民带去清洁和卫生,也把助人的热情传递出去,让更多的居民加入到志愿者队伍,让大家都生活在一个舒适、干净的环境中。”

(王凌云)

小记者在行动之参观消防中队

谢谢消防员叔叔

石家庄市东风小学二(2)班 王博涵(小记者)

7月21日,我们燕赵晚报的小记者来到了富强大街消防中队。

一进门,宽敞的院子里整齐地停放着各式各样的消防车辆。通过消防员叔叔的介绍,我知道了那辆背着伸缩梯的消防车叫做云梯车,云梯伸长后可达三十多米,用于救援高层被困人员。消防战士还可以站在梯子顶端向下喷水,发挥更好的灭火作用。那边还有一辆供水车,它一次可以为多辆消防车提供十五吨水。

接着消防员叔叔给我们展示了消防战斗服,这套神奇的衣服用特殊的材料制成,可以隔绝高温阻断燃烧,在它的头盔上装有面罩和头灯,它的胸前有用于联系的对讲机,它的两侧还带有破门消防斧和长长的绳索,后背有个氧气瓶,脚下是一双大雨鞋。它既能保证消防战士的安全,又为他们的工作提供了极大的方便。

随后我们还参观了消防员叔叔的宿舍,那干净整洁的环境真值得我学习。

最后消防员叔叔带我们体验了他们的日常训练科目,其中最让我兴奋的是喷射消防水枪。在叔叔的指导下我体验了雾状水流和直射水流,并且了解到雾状水流可以有效扑救室内火灾,而直水流射程远、流量大,可以有效对付更危险的火灾。

通过这次有意义的活动,我不仅学到了有用的消防知识,还深入消防员叔叔的生活,了解了他们工作训练中的故事。我想对消防员叔叔说一声谢谢,是你们用辛勤的汗水保卫了社会的平安和人民的幸福。