

我家宝贝适合什么运动？练什么体育项目能让孩子长高？孩子几岁开始游泳合适？相信这是不少家长心中的疑问与难题。本报成长专刊推出《青少年儿童运动小手册》，并采访沈阳体育学院郭峰教授进行解读。

郭峰教授主要从事运动人体科学方面研究，在他看来，不同的运动对身体的帮助和开发是不同的，选择的时间也不同。“尤其是处于儿童阶段的孩子，身体各器官、组织尚未发育成熟，有许多和成年人不同的解剖和生理学特点，因此有些运动项目并不适合。”郭峰强调说，要想让孩子的体能、体格发展得更好，家长应该了解不同运动项目的特点，结合自家孩子的特点，让孩子能在正确的年龄段、进行适合的运动项目。

每个孩子的发展状况都不同，家长希望运动能给孩子带来的益处也不同。有的家长希望运动能让孩子好好吃饭；有的爸妈希望运动可以“消耗掉”孩子的精力，晚上早点睡觉。有的家长希望通过运动能够提高孩子的免疫能力、少生病。有的父母希望通过运动能够改善孩子不善交际、内向的性格。也有家长希望孩子能成为运动健将。家长的目的不同，那么孩子需要的运动项目也就不同，时间也不同。

郭峰教授介绍说：“不同年龄段针对运动能力可以总结为‘三早两迟’，‘三早’包括灵敏、柔韧、速度训练要早，‘两迟’包括耐力训练和力量训练可以稍迟，一般10岁以后才可以发展。”

本报专访运动人体科学专家 推出《青少年儿童运动小手册》

运动项目怎么选 “三早两迟”说道多

不同年龄 锻炼内容不同

4-5岁：

这个年龄段的孩子已经有了基本的运动技能，这个年龄段的重点是帮助孩子训练平衡和手眼协调的能力。要注意的是：4-5岁的孩子还不适合参加对抗性、竞技性很强的运动；应该在孩子原有的基础上再强化孩子的平衡感和运动技能。

适合运动项目：

骑自行车、慢跑、爬山、体操等。

6-8岁：

这个年龄段的孩子神经系统进一步发展，肌肉工作能力得到提升，可以完成一些相对精细、复杂的运动技能。而且和幼儿相比，这时候的孩子们因为身体的运动水平提高了，他们能够运动、玩的时间也更久；而且可以开始参与一些团队项目，提升孩子与人交际的能力。

适合运动项目：

足球、游泳、跆拳道、轮滑、乒乓球等。

8-10岁：

8岁之后的孩子，在力量、速度、耐力和灵敏性上都有显著的提升，合适的运动项目会有助于他们肌肉和骨骼的发育。这时候的孩子也开始喜欢参加团队运动、有意识地将自己和同伴进行比较。

适合运动项目：

可以选择羽毛球、篮球等对身体素质要求相对较高的项目。

10岁以上：

青少年在13-14岁以后，心血管机能才逐渐接近成人水平，可以承受更大的运动负荷，这个时候进行耐力与力量训练更合适。

适合运动项目：

长跑、网球、游泳等



【热门项目什么时间开始训练？】

这些项目要趁早

1、足球

当孩子可以走稳路时，就可以接触足球了。这时候，孩子接触足球主要是培养兴趣和球感，可以带孩子玩一些有趣的足球游戏。到了4-5岁，孩子就可以开始踢足球玩，进一步培养孩子的足球兴趣和身体素质。对于参加专业的足球训练，最好是在8岁之前，因为足球的脚感等孩子大了再培养就晚了。要早一点就培养孩子的球性，也就是让他可以随心所欲地控制足球。

2、乒乓球

乒乓球也是需要比较早培养球感的项目。如果父母喜欢乒乓球，可以在孩子很小的时候买只球拍和球，和他用拍子玩打乒乓球的游戏了，激发孩子对乒乓球的兴趣，感知球的弹跳习性，球弹跳的方向与球拍方向、用力大小的关系，球的节奏等。

一般来说乒乓球训练5~8岁开始训练最为理想，5岁左右的孩子基本能够理解老师指导，注意力集中的时间相对较长，能够适应课程的需要。另外，5岁以后，一般孩子握拍击球时，肘关节能在球台以上，这样在学习过程中能避免过多的错误动作。由于乒乓球属于单侧性的运动，学龄前孩子练习时要注意全面锻炼，防止单侧发展。

3、武术

孩子4岁以后身体的协调性和柔韧性能力发展较快，注意力、记忆力、思维能力、行为控制能力都有明显的提高，这为学习武术提供了良好的条件。这时就可以开始学习武术。但孩子的学习和运动能力毕竟还不强，仅适宜学习一些简单的武术动作和动作组合，运动量也不能过大。

这些项目不宜过早

1、游泳

给孩子与水亲近的机会，越早越好。陪孩子在水中投入地“疯玩”，让他慢慢体会在水中的平衡感。但是真正的游泳训练却不宜过早。学游泳需要一定的理解能力、自控能力和较强的心肺能力，5岁以后，孩子才能理解教练的指令，适应陌生的环境和课程的安排。

2、羽毛球

羽毛球运动不适合太早开展，因为羽毛球对孩子的力量要求挺高的，不仅需要腕力，而且跨步动作非常多。对孩子的神经系统的机能以及肌肉快速收缩能力有较高要求。

6岁以后的孩子，在力量上基本可以满足羽毛球需求。当然，个体差异很大，不是每个

孩子都可以在6岁的时候开始练习的。因此，主要是看你家孩子的发育是情况。8-12岁，适合孩子进行专业羽毛球训练。

3、篮球

辽宁一直有着非常浓厚的篮球氛围，尤其在辽宁男篮夺冠之后，辽沈大地上掀起了青少年篮球训练的热潮。孩子可以很早玩篮球，但是真正的进行训练，其实不应该过早。许多家长都希望孩子能通过学打篮球“长个大”。孩子在6、7岁时会迎来第一个迅速长高时期，这时候让孩子参加专业的篮球训练并坚持下去，对促进生长发育很有帮助。其实，10岁左右的孩子学打篮球也为时不晚。

为什么要求青少年 每天运动2小时？ 因为体育是最好的教育

今年8月3日，国务院发布《国务院关于印发全民健身计划(2021—2025年)的通知》，通知中称：针对青少年群体，《计划》提出，要实施青少年体育活动促进计划，推进青少年体育“健康包”工程，开展针对青少年近视、肥胖等问题的体育干预。在教学模式上，《计划》指出，要深化体教融合，完善学校体育教学模式，保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间。

现在很多家长希望孩子多才多艺，从很小的时候就开始帮孩子报名了钢琴班、绘画班、口才班等各式各样的才艺课程。其实，不少家长还没有意识到每天规律的运动，可以大幅增强孩子的记忆力、专注力、思考认知能力。运动不仅可以帮助孩子吃得更多、睡得更好、长得更高、增强抵抗力，还能让孩子更聪明。把孩子的运动时间舍去，以静态的才艺班来取代，其实反而影响孩子的学习效率，对孩子的大脑发展来说，是不利的。

而且体育运动的意义，不仅是让孩子掌握一项运动技能，更重要的意义在于孩子的人格教育。在体育运动中，孩子的团队合作、坚持不懈、崇尚荣誉和遵守规则等素质都能得到非常好的教育。这种人格的教育会让孩子一生受益。

咱们辽宁作为体育大省、出产了全国最多的奥运冠军，三大球人才遍布国内联赛，有着非常好的运动氛围，所以家长们更应该让孩子充分享受体育带来的益处。

这两个误区要纠正

过早专注于某一个项目

误区1

现在，有不少家长让孩子很早就专注于某一个项目，而忽视了基础的全面锻炼，这也是不对的。对处于生长发育期的青少年而言，任何涉及神经和肌肉之间联系的运动，都要多练，身体的全面发展是最重要的。只有神经和肌肉之间的联系建立好了，身体的灵敏性、协调性、平衡性锻炼好了，以后不管再练什么都容易了。当然，想要成为专业运动员可以从很小的时候就进行某项运动的专业训练，这是跟普通的青少年还不太一样。但对于大多数青少年运动员而言，不用过早专注一个项目。其实运动领域中的佼佼者，往往都会触类旁通。

误区2

过早进行高强度耐力训练

因为人的心肺功能在青少年阶段还没有完全发育成熟，在心肺比较脆弱时去发展耐力，只会增加受伤风险，而且训练的效果还很差。另外，此时孩子的肌肉弹性好而力量差。中小學生更应该选择那些能刺激大脑和肌肉发展，同时也帮助心肺成熟的运动项目。等到十七八岁，耐力发展的黄金期，再开始进行高强度耐力训练也不迟。

