

## 新闻背景

田径是“运动之母”，跑步是各项运动的基础，对于孩子的成长尤为关键。一时间，“让孩子们跑起来”成为全社会热议的话题。本期家长课堂，针对跑步这一专题，邀请到了沈阳体育学院林松教授，在“辽沈晚报少年运动家”微信群中为家长们进行了公益讲解、互动。

# 孩子跑步问题多 看看专家怎么说

专家  
答疑

## 如何让孩子喜欢上跑步

孩子不喜欢运动，这是很多家长特别困扰的事情。尤其是一些家长主观上认为跑步是一件非常枯燥的事情，孩子不会喜欢跑步。林松教授认为，在孩子小的时候，家长要学会帮助孩子解放天性，在游戏之中、在游戏中、在游戏中、在游戏中，陪伴孩子喜欢上运动。

首先是让跑步变得有趣。比如在初始阶段，可以先不去操场跑圈，而是把跑步变成游戏，如在行进路线中设置障碍物，让孩子跑步时反复的去躲避。如果几个家庭可以聚在一起，你们可以和孩子玩猫抓老鼠的游戏，也可以让孩子扮演自己喜欢的动画人物，互相追逐。

让跑步给孩子带来成就感和归属感。家长可以为孩子设立一些短期或长期的目标，比如跑步的时间和距离，当孩子能够完成时，首先应当给予他们夸赞，其次，还可以适当的考虑给予一些物质上的奖励。父母们可以联合起来，组成属于自己的小跑团，这样孩子们就能够通过一起玩跑步类的游戏建立更深的友谊。有条件的父母还可以带孩子参加线下比赛，让孩子喜欢体育赛事的氛围，开阔眼界。

## 专家说



## 跑步是孩子从事各项运动的基础

“假如你的孩子除了体育课外很少参加系统锻炼，跑不了多远就会气喘吁吁，那么你就必须行动起来了。”林松教授说道。

林松，沈阳体育学院田径教授、沈阳市田径协会会长、辽宁省田径裁判委员会副主任、也是沈阳市中考体育咨询专家，从事田径教学、裁判工作多年。

在他看来跑步对于孩子的成长非常关键，是不可替代的。健身跑可以有效提高青少年心肺功能，增加有氧代谢能力，同时有助于身体灵活性和动作协调性的提高。孩子长大后不一定会喜欢跑步，也许会投入其他运动，但跑步却是一切运动的基础，能为参加其他运动打下良好的基础。

他各项运动项目打下良好的基础。

首先，跑步运动可以促进孩子长高，对于儿童青少年骨骼发育至关重要。跑步可以避免久坐和姿势不良所导致的骨骼特别是脊柱发育异常问题。比如驼背、脊柱侧弯这样的问题，孩子在跑步时通过变换身体姿势，不仅可以预防，还是矫正的手段之一。

其次，跑步可以有效促进孩子心肺功能提高，提高持久学习能力和疲劳恢复能力；跑步可以协调神经兴奋和抑制过程，缓解长时间学习所带来的大脑疲劳，同时也让他们学习更为专注；跑步是一项磨炼意志的运动，可以很好地锻炼持青少年的意志品质。

## 不应只为应对中考而跑步锻炼

沈阳市2021年初中学业水平考试统一体育考试具体内容包括身体基础项目、运动能力项目和运动技能项目。其中运动能力项目为男1000米，女800米。

备战中考体育什么时候开始训练合适？这是不少家长关注的一问题。

“体育运动应该是连贯性、连续性的，不能是为了考试就练一下，不考试就不练了。应该是从小就打好基础，养成良好的体育锻炼习惯。”林松教授强调。

调说，家长应该纠正一种观念，就是孩子进行体育运动不能是为了应对考试，而是应该把体育培养成可以让孩子终身受益的习惯。

目前国内的重点高校，也越来越重视学生的体育运动，培养“德才兼备，体魄健全”的人才。北京大学就组织了2021级新生“开学第一跑”活动，全长2021米，还邀请到了中国篮协主席姚明到场，为学生鸣响起跑发令枪。

## 青少年跑步常见误区有哪些？

对于青少年跑步容易出现的错误，和家长观念上的误区，林松教授也进行了总结，首先就是要从正确的跑步姿态做起。“有些家长会说，自己孩子也不想成为专业运动员，不是只要能跑就行嘛。其实不是的，跑步是要讲究技术的，而且会有达到标准之后的心理成就感。”

“正确的姿态，包括步长、步频、呼吸、摆臂，都应该要注意。”林松强调说，一定要结合孩子们自身的能力进行跑步。有的孩子是瘦高的，有的孩子比较胖，所以锻炼的方法就不一样。针对跑步动作，林松教授强调了摆臂。“跑步时手臂应该以肩为轴，前后

摆臂，不能是以肩为轴，横向摆动，就会把力分解了。”身体重心不能远离落脚点，应该是快速滚动地向前跑，身体重心快速跟进。还有一个就忽视的问题，就是孩子跑步的呼吸，不当的跑步呼吸方式，容易造成孩子岔气，家长应该帮助孩子学会争取的呼吸方法。

青少年跑步还有一个最容易出现的问题就是三天打鱼、两天晒网。林松说：“有些家长会说孩子学业重没有时间锻炼，但是孩子在长身体、发育阶段，体育锻炼达到一定运动量，每周三次左右其实是用不了太多时间的。”

专家  
答疑

## 10岁到15岁是跑步训练最佳年龄

孩子多大开始跑步训练合适呢？林松教授给出的答案是10岁到15岁期间。孩子10岁之前的跑步应该是以玩为主的跑，而15岁之后就等于错过了最佳时期。10岁到15岁是，是发展耐力素质的最佳时期，在心肺耐力的敏感发展期内，有目的地加强耐力素质的练习，就能取得事半功倍的锻炼效果。而错过了这个阶段，所遭受的损失是在成年后难以弥补的。

林松教授介绍说，人体身体素质的五个方面包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧。家长应该了解孩子身体发展的敏感期，比如5岁到12岁适合柔韧性和灵敏性的练习；8岁到9岁平衡能力的敏感期；7岁到13岁是速度发展的敏感期，任何体育项目都离不开什么速度；9岁到13岁要注重协调性，左右肢体，上肢下肢、全身协调的训练能力；10岁到15岁是发展耐力的敏感期。

辽沈晚报记者 王冠楠

## 【群互动】

针对本期成长周刊“家长课堂”关于青少年跑步话题的讨论，群员纷纷提问，也分享了自己的看法和亲身经验。

### 群友一米阳光：

跑步是脚跟先着地，还是脚掌先着地？

林松教授：如果是短距离速度跑、快速跑一定是前脚掌着地，足跟几乎不着地，因为前脚掌着地，才能蹬住地面；如果是耐力跑，稍长距离跑，一定是足跟先着地，迅速滚动到前脚掌着地，这样既节省体力又能保护关节。像孩子中考，800米跑、1000米跑，要采用脚跟着地迅速滚动到前脚掌的方式。

### 群友军：

内八字是不是跑步速度慢？

林松教授：八字脚影响跑步的发力，跑步应该是向前发力，后蹬产生的作用力啊，如果是八字脚，就会把力给分解了，造成膝关节向外、产生的分力，影响发力点，所以说就费力，可能一时肉眼看不到，但长时间就等于浪费能量，所以说这个错误动作，必须从小就纠正。

### 群友超人：

孩子10岁，想跑步减肥，一周跑几天、每次几公里能到达运动量呢？

林松教授：10岁年龄还小，想要靠跑步减肥，不如逆向思维分析，你的孩子可能在发育阶段营养过剩、或者是活动量不足，造成了脂肪的堆积。锻炼要长久坚持，不能心急，另一方面注意控制孩子的饮食量，包括营养搭配、荤素搭配问题，这两者是相辅相成的。

辽沈晚报记者 王冠楠

图片由家长提供



辽沈晚报少年运动家  
扫码入群  
关注孩子的成长信息