



# 寒假来了! 这份中小學生 寒假运动指南请收好

辽宁各地学生即将开启寒假模式,为了给孩子一个充实、健康、愉快的假期,不少学校“派发”的寒假作业里都有“体育”项目。

本报成长周刊经过认真研究,邀请体育教学专家和一线体育工作者进行指导建议、分析梳理,形成了一份特别针对本地学生特点的《中小學生寒假运动指南》,希望可以帮助家长和孩子们更好地在寒假里培育体育兴趣、锻炼身体,增强一两項技能。

## 冰雪运动 正当时

随着2022年北京冬奥会的到来,国家提出了“三亿人参与冰雪”发展目标。很多家长发现,身边很多的孩子都会一到兩項冰雪项目,“冰雪热”真实的到来了。尤其对于咱们辽宁,有着冰雪运动的传统,更应该让孩子掌握点冰雪运动的技能。冰雪运动可以让孩子的注意力更专注,迎合孩子的好奇心,勇于拼搏和探索,锻炼身体的协调和灵活,也让孩子更乐于表达,让视野更加开阔。

那么作为家长,该怎么给孩子选择冰雪活动呢?首先,4岁半左右到5岁的孩子,开始冰雪运动是最好的。如果家长担心孩子年龄太小穿冰鞋不安全的话,也可以从4岁开始,进行轮滑的练习。待孩子有了一、两年轮滑基础后,再转到冰上,这样的话有一个过渡期,上到冰上后会更加容易。之后可以根据孩子的喜好,选择滑雪还是花样滑冰、速度滑冰、冰球等等具体的项目。

想要学习滑冰,参与冰雪运动,一定要找一个好教练。如何判断是否是个好教练呢?要看这个教练是否对孩子有耐心、教学经验是否丰富,甚至教练的个人成绩都可以作为家长选择的标准。更关键的还是根据自己孩子情况来选择教练。比如孩子只是业余学习滑冰,培养兴趣,那家长就可以找一个相对温柔的教练,这样孩子的兴趣可能就大一些。那如果孩子相对调皮,或者想让孩子尝试走专业路线,那么找个严厉的教练是很有必要的。

虽然过程可能艰苦,但当孩子能够熟练掌握一个个难度动作后,那种成就感、那种自信,是任何安逸都替代不了的。

辽沈晚报记者 王冠楠

## 孩子假期不爱运动 家长先在自己身上找原因

寒假来啦!对于平时上学很少有时间进行自己喜欢的运动的学生而言,假期是再合适不过的机会了。但也有不少孩子在完成老师布置的寒假作业后和电脑、电视相伴,至于体育锻炼呢?不在考虑之列。究其原因,沈阳体育学院田径教授、沈阳市田径协会会长林松认为,有很大一部分原因是家长没有意识到体育锻炼的重要性,意识不到位。

一到冬天,公园、小区都会变得很冷清,父母们不约而同的限制了孩子外出玩耍,一来是怕孩子生病,二来是自己也不愿意出门。“每个家长都希望自家娃在冬天的时候能少生病,寻找各种办法和食物

来给他增强抵抗力,可家长们却忘记了一点,运动是提高抵抗力最有效、最直接的一种办法,它不仅能让孩于抵御寒冬,还能让娃长个儿。孩子冬季运动好处多,可以增强御寒能力、锻炼心肺功能、促进生长发育、提升学习效率。”林松教授说。

近几年,为了保证孩子的日常运动和身体健康,不少学校都严格执行“每天运动一小时”的要求,开设了内容丰富的体育课程,加强对学生运动技能的培养。寒假期间也不例外,不少学校都布置了寒假体育作业,可作业虽然留了,但完成情况大多还是取决于学生和家长的態度。

“相信家长们都能感受到,近几年,体育中考和体质测试在学生阶段的分量越来越重”。

林松教授认为,很多学生为了跑出好成绩在学校时都会勤练苦练,相较而言,每个学校给孩子布置的假期体育作业任务并不重,强度也不大。假期每天坚持锻炼不仅可以增强体质,还可以巩固自己一个学期的努力成果。体育作业不难完成,需要的是学生和家长的正确认识和足够重视。林松教授也牵头沈阳市田径协会,录制了多期室内的体能训练方法、锻炼方法,给学生和家长提供更多的专业帮助。

## 根据自家孩子情况制订训练计划

有的学生在放假前踌躇满志要如何锻炼,可一到实施时就失去了勇气和耐性,到最后不了了之。由于孩子的个体差异、所处的环境、个人爱好等各不相同,因此制订寒假运动计划时要因地制宜、因人而异。



增加海马回细胞增生,提升记忆力。推荐运动:慢跑、骑脚踏车、游泳、滑冰等中强度的有氧运动。

想要增加专注力,多玩球。“专注力”需要大脑多个区域共同合作,要同时刺激多个大脑区域,最好的就是球类运动了。在玩球的过程中,宝宝要协调身体的各部位,可以充分锻炼身体平衡、视觉空间、速度及敏捷等能力。推荐运动:足、篮、排、乒、羽、网以及毽球等等。

想要长高,多蹦多跳。适量、适时的运动加上合理营养饮食,是长高的关键,跳跃类运动正是刺激生长有效的运动。推荐运动:跑步、跳绳、篮球、体能综合练习。

### 确定具体锻炼时间

锻炼要持续才会有效果。事先制订计划表,就是要避免自律性不强的学生在假期锻炼时出现三天打鱼、两天晒网的情形。锻炼安排在何时,时长和频次是怎样的,这些都要体现在计划表里。坚持每天锻炼不少于一小时,每次锻炼时间不少于40分钟。对于具体锻炼时间的安排,要注意避开饭前饭后。身体不适时也要注意不进行剧烈锻炼。

上述几項运动能提高孩子的抵抗力,但如果孩子平时的运动量很少,或者是不爱运动,那家长就要把控好运动量,采用循序渐进的方法来增加锻炼时间和锻炼力度,千万不能超负荷运动,这样不仅起不到锻炼身体、增高的效果,反而还会损伤孩子的骨骼、肌肉,这就有点得不偿失了。确定好了锻炼时间,家长就监督孩子严格按照时间表去执行。

逐渐喜欢体育,自觉进行体育锻炼。如果孩子年龄较大,可选同学作为运动伙伴,因为同学在一起感觉会默契,而且可以共同交流和进步。

寒假锻炼内容的选择要注意结合自己的爱好以及运动伙伴的喜好,确定锻炼的内容要坚持健康第一、可操作的原则。有条件的同学也可报名参加当地的一些体育俱乐部或假期培训班,这样就可以对某一专项运动进行系统有针对性的训练,从而更好地提高自己的运动能力。

### 根据自家孩子的特点、兴趣确定内容

想要提升记忆力,多做有氧运动。有氧运动有助于人的海马回细胞增生,而海马回正是大脑的记忆中枢。像慢跑这样的中强度有氧运动,更能明显

## 了解自家孩子,选择锻炼伙伴

家长在鼓励孩子锻炼前应了解其体质与健康状况,比如孩子是否存在某些运动禁忌,哪些方面是孩子的特长,是想围绕特长提高,还是想补齐短板、全面发展。

说到运动,青少年喜欢群聚在一起,如果只是一个人锻炼,无形之中就缺乏一种运动氛围,慢慢地也会因为没有运动伙伴而失去兴趣。如果孩子年龄较小,那么父母兄弟姐妹应该是这个“伴”的首选,特别是父母,他们一方面是孩子锻炼计划的监督者,另一方面也是孩子锻炼的指导者。孩子的锻炼能否坚持下去和父母的关系非常大。家长应该以身作则,用自己的实际行动来影响孩子,让他们

### 注意事项

1

体育锻炼要结合场地条件和身体情况合理选择运动项目,初次锻炼强度不宜过大,应循序渐进,注意安全是首要!

2

运动时,着装要舒适,以运动装、运动鞋为佳。运动时的衣服最好选择一些易于排汗的材质,可以把身体所流的汗及时地排出衣外,注意不宜穿得太过厚重,否则不仅运动不便,还容易排汗不畅导致身体着凉。可以准备一件棉外套,运动之后裹着。

3

运动前进行热身活动,防止受伤。运动后进行放松及保暖,切忌立即坐下或躺下。

4

运动时不要喝太凉的水,运动过后,需要补充水分,但切记剧烈运动后立即喝大量的水。

5

文明锻炼,不要影响他人生活和休息。