



让运动成为终身习惯

□本报记者 刘伟芳

不久前,教育部发布第八次全国学生体质与健康调研结果:我国学生体质健康达标优良率逐渐上升,学生身高、体重、胸围等形态发育指标持续向好,学生肺活量水平全面上升,中小学生柔韧、力量、速度、耐力等素质出现好转,体育教学质量不断优化和提升。

在“双减”政策的推动下,学生们从学习负担中解放出来,有更多的时间参与体育锻炼。

家长们说,运动成为越来越受关注的话题。



1

跟着政策的指挥棒 用运动代替主课培训

福州二年级的冬冬(化名)今年暑假开始上游泳课,花了大半个月学成后,妈妈又继续给他报了长训班,开学后也保持一周2次的频率。

“以前这时候都在上培训班,今年学科类校外培训机构被取消了,主课培训大大减少,就让他去游泳。中考也要考游泳,当作提前学了。”冬冬妈妈说。

冬冬一年级时有五个课外班,绘画、作文、英语、书法、数学,现在只剩绘画、作文和游泳了。

倩倩(化名)今年幼儿园大班,倩倩妈妈要求孩子每天至少户外锻炼一个小时,还给倩倩报了跳绳班。

“大班的父母在一起除了问学幼小衔接了吗?都会来问会跳绳了吗?现在大班毕业如果还不会跳绳,感觉都说不出口。”倩倩妈妈说。

“近年来,我省为提升中小学生体质,把中考体育分数从30分提升到40分。”福建省学生体质健康促进研究中心主任、福建师范大学体育科学学院博士生导师陈海春教授表示,得益于政策倾向,我省中小学生体形体态和运动机能近年来呈正向发展,身体素质总体向好。

据报道,2015年,全国体适能场馆不到100家,到2020年已达到2950家,机构数量以每年超80%的速度增长。

今年,国家出台《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(又称“双减”政策),不少培训机构开始转换赛道,推进“五育并举”(德智体美劳),从学科类校外培训转向艺术和体育类,今后也将更加促进中小学生的体质增强。

2

过犹不及 要针对性地锻炼

持续、规律运动带来的好处是显而易见的。

我国6~17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%,我国6岁以下的儿童超重肥胖率超过10%。

儿童肥胖可能引发体温调节和能量代谢、糖尿病等一系列疾病,还将影响儿童心理健康,出现抑郁、自卑等。减肥,最好的方式就是管住嘴、迈开腿。

有调查研究显示,坚持运动的孩子比不运动孩子能多长2~3cm。

福建医科大学附属第一医院高血压中心沈逸华副主任医师表示,凡事过犹不及,有些家长一味地追求多运动,会造成孩子受伤。

近日,因妈妈希望孩子抓住长高的最后时期,浙江13岁女孩每天被逼着跳绳3000个,患上胫骨结节骨骺炎。福州9岁女孩,今年暑期上了游泳、羽毛球、乒乓球、跳绳四项运动班,孩子体质不仅没变好,反而发烧、腹痛,8月份时辗转于各大医院就诊。

陈海春教授表示,运动一定要在有兴趣的情况下,循序渐进,搞清楚你运动的目的,有针对性地挑选运动,逐步增负荷。

6~8岁的孩子,身体柔韧性最好塑造,应重点进行柔韧性、协调性、灵敏性的锻炼,比如玩游戏、前滚翻、转身跑等;8~9岁的孩子,生长发育突增期,此时重点进行速度的锻炼,如50米快跑。

在12岁前,不要让孩子从事耐力项目的竞赛,因为此时孩子心肺功能还没发育完善,盲目进行会损伤孩子的健康。在16岁前后,尤其是突增期,在生理范围内从事适宜的纵向的力量练,有助于孩子的骨骼增长。16~18岁,此时骨骼发育渐成熟,可着重进行力量方面的锻炼,加强肌肉爆发力。19岁后,孩子的心肺功能发育渐完善,可让孩子适当参加无氧运动和有氧运动,增加肺活量。

要针对孩子最薄弱的环节有针对性地报班,通过“补短板”,促进孩子整体运动能力。

3

缺乏兴趣爱好 大学生反而体质最弱

调研显示,从2014年到2019年,高中生体质健康达标优良率只增加了1.8个百分点,大学生只增长了0.2个百分点,基本上没有增长。

“考什么练什么毕竟是短效的,很多孩子中考完就大大减少了运动量,甚至直接‘躺平’不动。这也是大学生体质下滑的重要原因之一。”陈海春教授表示,“比起强制性地体育锻炼,最重要的是培养孩子终身体育锻炼的思想和1~2样运动技能。这个光靠学校内的体育教育还远远不够。”

体育课并不等同于体育,想通过体育课就能提高学生体质,显然不够。因此,需要由体育课延伸开,让青少年在掌握了运动技能后,根据兴趣爱好选择体育项目,养成终身运动的习惯。

这是学校、家庭和整个社会的问题。

记者注意到,邻国日本,98%的小学、97%的中学和98%的高中都建有室内体育馆。日本学校还设有大量的社团,其中大多数也都是体育类社团,如果参加学校的体育社团活动,青少年一周的运动量会远远超过10小时。

4

养成终身运动习惯

想要构建全民运动,终身运动的氛围,需要养成终身运动的习惯。

在社会层面,基础设施的投入以及多元化的运动方式,能为人们提供更多的运动选择,更好地促进运动习惯的养成。

目前,我省厦门市入选首批国家体育消费试点城市,通过增加体育场地供给,打造15分钟健身圈;推动智慧体育建设,引入大数据、云计算、可穿戴设备等新技术,加强包括“AI运动”平台在内的智慧体育平台建设,推进“互联网+体育”发展。

在政策层面,许多专家认为,体育中考考试选测项目,应给学生更多的选择权,他们可以根据自身的身体状况,选择适合自己的体育项目进行训练。提高体育中考的分数,其最终的目的是提高学生的身体素质,培养他们参与体育锻炼的兴趣。

在家庭层面,陈海春教授认为,学生身体的差异性需要正视,但兴趣是最好的老师。在孩子幼年时应该鼓励孩子参与各式各样的运动,当孩子对其中某项运动表现出浓厚兴趣时,就应该鼓励他多进行该项运动。此外,父母自身也要动起来,父母的运动习惯养成也会帮助青少年养成运动习惯。

养成终身运动的习惯终将获益终身。