推广拉伸操,让更多人学会健康运动

陈盆滨走进校园当起“体育老师”

本报记者 崔义刚

上午给孩子们上课,下午给老师们上课……省人大代表、“中国极限马拉松第一人”陈盆滨最近有点忙。不过,他忙的不是老本行跑步,而是在家乡玉环客串当“体育老师”传播拉伸操。用他自己的话说,今后还要把拉伸操推广到全国,“未来影响到几代人”。为了制定一套更有科学依据的拉伸操,五一前夕,他还特地来到杭州拜访了省体育局、省教育局的相关专家,希望能收获到更专业的建议。

推广拉伸操,让孩子们跑得健康

为什么会有推广拉伸操的想法?现如今,“马拉松热”已经成为了一种社会现象,越来越多的白领涌入跑步大军。虽说大众参与健身是好事,但是很多人急于求成,还没有掌握好跑步的方法就盲目尝试半马、全马,对身体造成了一定的伤害。对此,陈盆滨很有感触:“很多人以为迈开步子就能跑,这是错误的。肌肉没有力量,方法还不对,一旦运动量过大,很容易受伤。”

于是,作为省人大代表的陈盆滨,把目光聚焦于指导大众科学健身。“如果你的肌肉、韧带过于僵硬,就需要用自身的力量去对抗肌肉,这样就很消耗体力。而拉伸操可以提高人体的柔韧度,对运动能力有很大的提升,还能起到防止受伤的作用。”

从今年年初开始,陈盆滨就走进玉环的校园,想把拉伸操带给更多的学生。“小学生劈叉很简单,但是随着年龄增大就会越来越难。如果拉伸操能像广播体操一样每周做5天,从小坚持下去,他们的柔韧度就会保持下去,运动成绩自然也不会差。”

走进校园后,他发现推广有难度

用时四五个月,陈盆滨已经走进了玉环县十几所学校,在收获了一些经验的同时,也遇到了不少困难。

“我开始以为很简单,到学校里把体育老师培训好了,再让他们教给孩子就可以了,但实际中有很多问题。”陈盆滨说,有些老师学习能力一般,跟他讲的很多东西理解不了,更别说传授给孩子们了。“其实学校很重视学生的体质,但是怎么样才能更有效地传播,我们还在摸索更好的办法。”

在体育老师培训方面,陈盆滨觉得,通过视频、文字教学可以提高老师的认知,不懂的地方还可以回去再学习,这样效果会好很多。“我一个人的力量是有限的,教会一个班也就几十个学生。如果体育老师学会了,一个能带动几百个。而且孩子们学会后,还会带动家长,这才是影响力。”

各方“取经”,让更多人科学健身

虽然遇到了一些困难,但是一路走下来,校长、老师和家长的支持,都给了陈盆滨很大的信心。“有的家长想办法找到我,想让我去他孩子所在的学校进行教学。”

家长的热情也给了陈盆滨动力,此次杭州之行,他也收获了很多专家的意见。“专家给了一些指导,比如说在拉伸操中结合音乐、以及编制教材等等。”陈盆滨同时提到,这些事情还需要各方面的人才出手相助,“推广拉伸操是公益活动,很多体育老师也是自发来学习的,希望能得到更多人的支持。”

未来5至10年,陈盆滨希望能把拉伸操推广到全国,让更多人受益。“希望通过改善孩子的体质,让更多人学会科学健身,大家的身体都变好了,竞技体育的成绩自然也会更好。”

查漏补缺

连日来,嵊州市蛟镇中学以春季运动会的方式,分年级段对全校学生进行了运动技能测试。据了解,春季运动会与秋季运动会不同之处在于,春季运动会是对学生平时体育运动水平的检验和测试,让学生对自己的运动水平进行查漏补缺。

通讯员 周国梁 文/摄

亚洲国际跳棋锦标赛

临海初中女生“跳”出佳绩

本报讯 日前,2018年亚洲国际跳棋锦标赛在山东新泰举行。来自台州学院附中的包容一路过关斩将,最终获得该赛事U17女子组第三名。这是本次比赛中国选手在该组别中最好的名次,也是台州参赛选手中的最佳成绩。

本次比赛共吸引了来自亚洲11个国家近160名选手参赛,其中中国选手77名。比赛设100格常规赛、快棋赛和超快棋赛共3个项目,参赛选手按照年龄分为公开组、U20组、U17组、U14组、U11组和U8组共6个组别。

包容的妈妈金俏飞说:“女儿之所以能获得好成绩,离不开学校的培养和孩子自身的努力。包容小学就读的临海市巾山实验小学是跳棋特色学校,从小学二年级开始,包容就开始接触跳棋,一路走来,班主任卢敏老师和负责跳棋训练的蒋启鸿老师给了她很多帮助。”

上了中学后,课业负担重了,但包容觉得不能像小学那样学习跳棋很可惜,得知学校可以开设社团课后,她找到了学校的领导,主动申请开设跳棋社,很快就获得了批准。

对于包容此次收获的成绩,棋校的教练何灵星表示很欣慰,“包容能出成绩并不意外,因为她是一个勤奋刻苦、很有灵气的孩子。” (台体)

短消息>>

@温州

本报讯 近日,2018年“东泽杯”温州市少年儿童空手道比赛圆满落幕。共有来自全市11支队伍150人参加比赛。本次比赛也是温州市首次举办青少年儿童空手道比赛。

(温体)

@绍兴

本报讯 近日,绍兴市柔力球协会副会长兼秘书长沈彪前往上虞区鹤琴小学,给学生们进行现场授课并指导。据悉,该校在体育课与体育兴趣班开展了柔力球教学,得到了学生们的认可。

(通讯员 朱姣丽 文/摄)

@杭州上城区

本报讯 近日,杭州市上城区国民体质监测中心的工作人员走进清荷幼儿园,对200多名幼儿及家长进行了体质监测。据悉,让家长与孩子一同参加测试,是中心今年一项新的惠民举措。此举既能让家长及时了解自己与孩子的体质均衡状况,又能深入了解科学健身的重要性,在平时生活中更有针对性的进行日常锻炼,引导儿童发展运动技能。同时,中心明年将会继续跟踪测试,让每一个孩子及家长对每年的体质水平有所对比。

(杭体)

@宁波镇海区

本报讯 近日,2018年浙江省青少年蹦床技巧锦标赛在嘉兴市举行,共有来自杭州、宁波、温州等8支队伍,204名运动员参赛。宁波镇海区蹦技学校派出了33名运动员代表宁波队参赛,收获了20枚金牌,占总金牌数的70%,位列金牌总数第一、团体总分第一,继续保持全省领先地位。

(通讯员 朱 恒)

@嘉兴南湖区

本报讯 近日,嘉兴市南湖区第八届运动会青少年部田径锦标赛举行,共有来自15所中学的259名运动员、20所小学的443名运动员参赛。本次比赛中学组设男女各3个组别、小学组设男女各4个组别,分设18个项目,并采用电子计时的方式,确保比赛的公平公正。

(嘉体)

@龙泉

本报讯 近日,2018年龙泉市中小学生足球比赛完赛。赛事历时3天,全市11所中小学共14支队伍参加。比赛采用循环积分制来确定比赛名次,并在东升小学和龙泉三中设立了3个比赛场地。

(龙体)