

开学季锻炼,注意避开这些误区

本报记者 陈素琴

“

新学期已经到来,结束了假期“吃睡玩”模式,各位同学是否已经调整好状态,精神饱满地迎接新学期、新挑战呢?针对开学后可能出现的情况,应该如何调整,家长又该如何做呢?

”



误区一:运动量够≠锻炼

杭州的小徐九月份刚上初一,因为家里距离学校不算远,家长准备让她徒步或者骑车上学。“秋天了,天气也不算热。早上走过去大概半小时左右,刚好可以锻炼身体。”她的家长说。

但在浙江省首届健康达人、慈溪实验中学的体育老师李彬茹看来,这其中是存在误区的。她表示,锻炼既有量的要求,还有强度要求。每天上下学走路,是个增加活动量的好办法,但往往运动强度不足。青少年每天要求锻炼一小时,而且大部分应该是中等以上强度的锻炼,大部分应该表现为比较费力、心跳加速、呼吸加速。“每周一到两次的中等以上强度,提升心率,运动量要循序渐进,运动强度也要因人而异,可以观察心率和身体状况,每天低强

度训练可以培养运动习惯,但要提高成绩还是需要一定的运动量和强度刺激。”

此外,还有一些家长认为,孩子只要在学校跟着老师的步伐,上好体育课,课后查漏补缺,坚持锻炼,加以巩固提升,是不需要额外去校外报班训练的。但其实体育不只是孩子的事,家长也要有体育健康意识。父母是孩子最好的榜样,如果父母经常运动,并且谈论运动的好处、时常观看与运动有关的视频节目,孩子受到这种环境氛围的影响,自然会增加对体育运动的兴趣。体育运动不仅是一个锻炼身体的过程,也是一个促进情感、了解孩子、拉近亲子关系的好机会。家长应该从小培养孩子的健康意识、体育锻炼习惯。

误区二:低体重≠健康

虽然暑气消退不少,但在大多数人心心里防晒依旧重要。“就算是阴天,户外运动时也需要做好防晒,紫外线也依旧存在。所以还是在室内运动比较好。”

在浙江大学医学院附属儿童医院医生李立看来,阳光的刺激对青少年生长发育极其重要。任何室内灯光的刺激都无法与阳光相比。“因为青少年的骨骼正处于生长阶段,如果缺钙,那么孩子就长不高,比同龄人矮。缺钙还会引起明显的生长痛、腿软、抽筋等。”其次,阳光对于骨骼系统、免疫力系统、心血管系统、内分泌系统等正常发育都有不可替代的作

用。所以,要鼓励青少年户外运动,要鼓励青少年阳光下运动。

此外,也有不少家长认为孩子不胖,就不需要锻炼,这也是错误的,低体重并不等于健康。体重低,也是很多疾病的危险因素,比如骨质疏松症的发生就与低体重有关。“现在,几乎每个家庭都有更多电子设备和网络娱乐时间,造成孩子锻炼时间严重不足。也有家长认为自己的孩子不胖,就不需要体育锻炼了。其实,不长胖不是目的,身体健康、结实才是目的。瘦弱的孩子,一定要将有氧运动、力量锻炼等组合进行,才能达到最佳效果。”

青少年如何选择运动项目

本报综合报道

在青少年阶段,最重要的是建立神经和肌肉之间联系,建立良好的神经肌肉控制。从人的全面发展上来说,建议青少年在选择运动项目的时候,第一个是要有意识,第二个是要有兴趣。

有意识是指有意识选择锻炼不同肌肉的项目,比如选择了锻炼身体右侧的项目,可以再练一个锻炼身体左侧,或全身运动的项目。青少年应该多玩不同项目,不同的运动会“唤醒”身体不同的肌肉,让它们与不同的神经建立联系。练的项目越多,开发的肌肉越多,肌肉与神经建立的联系也就越多,身体的整体素质就越好,以后不管再进行什么运动,都不会太难。

全身神经和肌肉之间的联系紧密之后,可以按自己的兴趣,选择某一个或某几个项目。

在青少年身体素质发展的各个敏感期,去发展相应的素质,会达到事半功倍的效果。灵活性、协调性、平衡性是最基础的身体素质,把它们都练好了,以后做什么动作、进行什么活动都很容易。在日常生活中,要练习这三项素质,也比较方便,比如可以通过跳格子、跳绳、变向跑、交叉跑、单脚跳等项目练习,也可以通过游乐场

里的软梯、人造攀岩等,加强上下肢的联动。

需要四肢联动的人造攀岩项目对锻炼青少年的灵活性、协调性、平衡性效果不错。技术是指专项运动,比如羽毛球、乒乓球、网球、足球、篮球、游泳等运动的特殊技术。当你某个项目有特殊爱好或者需求的时候,从专业发展上来说,寻求教练的指导会比自己埋头苦练更有效率,因为教练会教给你最合理的动作,避免你在技术上走弯路。

速度、力量这两项素质,从小就在不自觉地练习。比如孩子之间喜欢追逐,老是在间歇地跑,这其实就是在练习速度。青少年时期是速度、力量发展的黄金期,所以可以在这个黄金期里有针对性地训练这方面的素质,错过黄金期,以后就很难再练出来了。

至于耐力方面的训练,在青少年成长的早期,没有必要刻意练习,在适当的时候练习即可。比如100米跑,对成人来说,是冲刺型的短跑项目,但对小学低年级学生来说其实也是一种耐力的训练。再往后的200米、400米、800米、1500米,都是速度、耐力的结合。而且对耐力的训练,应该循序渐进,给身体一个适应的过程,不可贪多。

