

开学季,老师、医生为学生制定“运动指南”

本报记者 徐萃萃 应宇康

这几天,不少学校陆续开学。经历了一个“超长”寒假后,加上此前“阳康”后长时间没有锻炼,学生和家长不免有些担心:开学后迎来繁忙的学业,还有即将到来的体育中考,该怎么调整状态?这不,浙江的老师、医生为学生制定了“运动指南”。

学校推出“健身套餐” 线上线下载随时预约

2月3日,下午1点半,在杭州市丁兰实验中学,体育老师齐圣炜已经在操场等候学生。“这个训练是前两天开始的,当时距离开学刚好还有一周的时间,有些学生觉得假期长胖,或者长时间没锻炼不敢自己轻易运动,所以在各班班主任摸排统计之后,专门为这些孩子提供指导。”齐圣炜介绍,训练课每次时长1小时左右,开课时间不定,学生根据自己的时间和老师“预约”。

虽然每次上课的人数不多,但课程内容很丰富。负重举球、高抬腿跨栏、蹬地跳跃……值得一提的是,训练内容也因人而异,“有些孩子阳康后很久没运

动,就主要帮助他进行恢复训练,动作幅度也相对减小。有些初三学生想针对体育中考项目进行恢复加强,那就根据项目内容,安排相应的力量训练。”齐圣炜说。

除了方便学生进校运动,对家住较远的孩子,老师也提供线上指导。杭州市丁兰实验中学副校长钱佳芹介绍,推出此次“健身套餐”一方面是为了满足学生开学前的运动需求提供专业指导,另一方面也是为了增强学生和家长科学健身的意识。“往年寒暑假后,学生明显增重的例子很多,这对孩子们的健康也不利。最近几年在学校老师的积极引导下,家长们越来越重视孩子课余时间运动的开展。”钱佳芹表示,引导学生锻炼不是为了体育成绩的提高,而是为了强身健体,希望大家都能在坚持之下养成良好活动的习惯。

医院给出指导建议 每天户外活动两小时

测视力,是不少学生家长在开学前的标配。这两天,浙江省

人民医院视光中心的人流量相比前段时间就有了明显增加。记者在现场注意到,小学、初中的孩子尤为多。

有着多年青少年近视防控工作经验的浙江省人民医院视光中心副主任医师余洁针对这个现状给出了建议。其中,坚持每天户外活动两小时,是很多专家认为对近视防控较为有益且便利的方式。“户外活动的关键是户外,而不是活动内容、方式和强度等。必须要在有阳光的情况下进行,所以晚上是不行的。”余洁解释,户外活动时,阳光的刺激可以引起视网膜分泌更多的多巴胺,多巴胺抑制了孩子眼轴变长,从而起到近视预防的作用。同时,户外活动时阳光的刺激还会让瞳孔缩小,景深变大,这样看到的事物更清晰,也起到了预防近视的作用。

当然,如果能在户外适时开展自己喜欢的运动,也是事半功倍的。“从护眼来讲,羽毛球就挺好的,它能让眼睛看远看近,相当于在进行一个眼部调节功能的训练,一定程度上锻炼了灵敏度。”余洁同时也提醒大家,运动都讲究一个度,要量力而行。

车模竞速 亲子越野 黄龙科技体育嘉年华 热闹开启

本报记者 高玲玲

本报讯 2月4日,由黄龙文体培训主办的“迎元宵”科技体育嘉年华在黄龙体育场举行。活动主要面向7—16周岁的青少年,设置遥控模型赛车赛和青少年平地越野赛等活动,让孩子们体验科技体育的魅力。

驾驶未来车模赛现场“对抗”激烈,多辆赛车在蜿蜒的轨道上飞速前进,“赛车手”们通过遥控器灵活地控制着赛车的方向和速度,力争在每一个弯道扩大优势或实现超车。据培训老师罗杰介绍,比赛所使用的赛车是真实赛车的缩小版本,拥有跟真车一样的机械原理,类似的结构和操控特性。来自余杭的贝壳小朋友是第一次参加此类活动,模型车的速度之快超出她的意料,让她有种“惊心动魄”的感觉。

亲子平地越野赛在黄龙体育场进行,场地传来阵阵欢呼声,数十组家庭在事先设置好的障碍场地进行默契与速度的比拼。20岁的钱秀是大学在校学生,主修幼儿教育专业,此次她带着11岁的龙凤胎弟弟妹妹参加了比赛,她说,寒假期间,她带着弟弟妹妹参加了各种各样的体育活动,这次活动既能接触科技手工制作,又能锻炼身体,对于小朋友来说是个很不错的选择。

据了解,2022年黄龙文体培训开设公益体测3场,受益儿童达1020人,开出运动处方255张,开设培训项目达20个,在册培训学员突破6000人,总授课时长超16000小时。



短讯

@绍兴

本报讯 为精心备战绍兴市第十届运动会,日前,绍兴市上虞区少体校的田径、游泳、乒乓球等多个项目组织开展寒假集训。上虞区少体校相关负责人介绍,各项目运动队的寒假训练和春季开学时间几乎“无缝衔接”,教练员和运动员们正以昂扬的精神风貌和良好的竞技状态迎接挑战。(通讯员 成波 蔡建波)

@衢州

本报讯 日前,衢州市体育中心田径训练开课,旨在全面培养学生速度、力量、灵敏、协调、柔韧等素质,打好专项运动基础。(通讯员 张静)

@建德

本报讯 日前,为进一步提高校园足球成绩,彰显足球特色,建德市寿昌第二小学的80多名足球校队队员在教练带领下开展集训,以优异成绩喜迎杭州亚运会。

(通讯员 陈启浩)

足球娃娃 比高下

2月3日,“奔跑吧·少年”首届宁波市小学生足球大会U9组比赛落下帷幕。在最受关注的“王者组”决赛中,蓝青小学虎队以1:0小胜余姚实验二小队荣膺冠军。

通讯员 黄银凤 俞学丰

以体育人,让足球梦想落地生长 求知小学成为浙江省阳光体育后备人才基地学校

本报记者 陈素琴

本报讯 2月3日,“乐享足球 逐梦亚运 践行阳光体育——暨求知小学浙江省阳光体育后备人才基地学校揭牌仪式”活动和全运会冠军队员进校园交流活动在杭州市求知小学体育馆进行。

仪式结束后,进行了全明星友谊赛。曾在第十四届全运会U20男足决赛中,帮助浙江队夺得冠军的U20男足队长王宇辰、副队长尹杰也带来了,并与求知小学足球队进行了一场友谊赛。他们毕业于求知小学,这次回到母校,希望能鼓励更多足球学子坚持足球训练,为自己的足

球梦想不懈努力。

据了解,求知小学是欧亚校园足球优秀会员单位,首批全国校园足球特色学校,校足球男女队也在省、市、区乃至全国的比赛中斩获奖项,为省市输送了优秀的足球人才。足球作为学校特色项目活动之一,20多年来,始终坚持让喜爱足球的学生能够拥有一个足球梦想并创建展示平台。在求知小学,有足球课堂教学、足球社团、课后拓展训练。求知小学校长陈群云表示,“浙江省阳光体育后备人才基地学校”的建立不仅是对学校的认可,更是责任。通过这样的形

式,想让在校学生能够接过“接力棒”,当好“传承人”。“求知小学也将以此为契机,不断开展阳光体育,丰富体育活动,建立好梯队培养机制,加强基地建设,提高训练水平,夯实竞技体育后备人才基础,为省市区体育人才培养尽绵薄之力。”

浙江省青少年体育运动联合会副秘书长汤宝春表示,希望求知小学能成为我省发现、培养和输送优秀体育后备人才提供重要渠道。也希望借着亚运东风,能够让更多青少年在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志。

