

名师教你建立暑期运动生物钟

本报记者 洪 漩



教练名片

叶海辉

台州市玉环坎门海都小学体育老师,全国五一劳动奖章获得者,全国教书育人楷模。

叶海辉正在指导学生们运动 受访者供图

小学段周计划 注重趣味游戏和亲子互动

叶海辉所设计的暑假锻炼计划,根据孩子的年龄和发展阶段规划适合他们的最佳运动方案,从锻炼时间、环节、项目、时长、频次、要求等方面给出专业建议和指导,平衡锻炼耐力、速度、灵敏、柔韧、力量五大运动素质,且极具趣味性。叶海辉表示:“每天只需30-60分钟,既能强身健体,又能培养运动习惯。”

叶海辉以周为单位设计计划表,内容涵盖准备活动、基本练习、放松拉伸。针对小学段,叶海辉在计划表上凸显趣味游戏和亲子活动。以小学1-2年级计划表为例,记者看到:周日为准备活动日,内容包含“慢跑(或原地跑、开合跳)2-3分钟”和“徒手操或下肢热身操(二选一)”;周一至周五为基本练习日,锻

炼内容包含跳绳、俯撑拍肩、原地蹲跳起、金鸡独立或燕式平衡、臀桥等,并对次数和组数进行规定,如跳绳30秒/组×(3-4)组、原地蹲跳起:10次/组×(2-3)组等符合孩童运动规律的锻炼强度;周六则为放松拉伸日,可以在踏步放松、抖动放松、深呼吸放松、舞步放松中四选一进行。“随着学龄提升,运动难度和时长也会相应提高,如五六年级建议运动时长增至1小时,项目上也会增加肩肘倒立、耐力跳绳等技能练习以及静力性拉伸等放松动作。”

叶海辉还在体育作业设计中融入击掌交换跳、两层罗汉、齐头并进等亲子互动项目,以便锻炼身体体的同时,提高运动乐趣,增进亲子关系。

初中至高年级 全类型体能训练补齐运动短板

对于初高中学子,随着学业压力的增大,更需要坚持体育锻炼调节心情,保持健康的身体状态。叶海辉结合体育中考、高考要求,进行全类型的体能训练,包括动态热身拉伸、基本体能、专项体能、静态放松拉伸等交叉组合。

以九年级为例,周一至周五的基本练习包含快速跳绳、仰卧起坐、平板支撑、耐力跳绳和每周两次的自选项目练习。“自选项目可以是跑步、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、单

车、爬山、游泳等。另外,在基本练习中也按照性别进行了不同类型的锻炼内容推荐,男生:单杠斜身引体(25-35)次/组×(4-5)组,或离心引体或引体向上累计20-30次;女生:跪姿俯卧撑(15-20)次/组×(2-3)组。”叶海辉建议,若没有家用单杠,可在居住小区健身路径练习,再没有则改为“多阶俯卧撑”中的适宜动作,练习组数:(20-40)次/组×(4-6)组。“建议每天运动时长控制在一个半小时左右。”

延伸阅读

运动复利效应

所谓运动复利效应,就是规律运动产生的健康效益会逐步叠加,像复利一样产生惊人的连锁反应。中国体育科学学会2022年的调查数据说明了这一点:坚持每周运动3次以上的人群中,92.3%报告睡眠质量

改善,89.7%表示工作效率提升。北京体育大学的研究更是用数字证明了运动的“投资回报”:坚持运动2年以上的上班族,年均请假天数比不运动人群少3.6天,医疗支出更是减少了32%。

夏季运动降温莫盲目

本报综合报道

不少人喜欢在运动后大汗淋漓时,喝冰饮料或者冲进浴室洗个凉水澡,虽然快速收获了凉爽,但这种骤冷骤热的降温方法对身体危害很大。

在夏季运动时,身体会通过汗液蒸发和皮肤血管扩张来散发热量。跑完步立马冲凉,一方面体表皮肤受到冷水刺激,增加血管收缩,从而导致出汗散热受阻,身体因为散热不足而体温升高,另一方面,还会打破正常的生理调节机能,使生理功能失调,易得感冒、头疼等疾病。

运动后立即喝下大量冷饮,食道、胃部遇冷急剧收缩从而导致腹痛。因为运动后人体消化系统仍处于抑制状态,贪吃大量冷饮,极易引起胃肠痉挛、腹泻、呕吐、并易诱发胃肠道疾病。此外,运动后切忌大口饮水,以少量多次为宜。

如果担心中暑,可以在运动前带上一个装满常温水的喷雾瓶,随时喷洒在身上,若想在运动中时刻保持清凉舒爽的感觉,还可以在手部、腿部等地方涂抹一些清凉油,也能达到降温效果。还可以把浸满水的海绵放置于腋下、后颈部及大腿根部等大量血液流经的部位,这些地方血管分布丰富,血液带走热量的效率很高。夏季运动,不要立即停下来,可以慢慢地降低强度,有利于身体降温。在去空调屋之前,擦干身上的汗液,空调温度不要调得过低。

面面观

卞志文:浙江大学眼科医院(浙大二院眼科中心)视光科主治医师

户外活动是保护视力、抑制近视最经济、最有效的方法之一。在光线充足的情况下,每天尽量保证半小时以上的户外活动时间。在户外日间活动时,大自然光线可以促进视网膜释放多巴胺以及人体中维生素D的合成,能够抑制眼轴增长,从而延缓近视度数增长。

徐辉:第四届蔡崇信以体树人校长、湖州南浔区练市小学校长

在校的时候,每天放学欢快的音乐一响,老师带着孩子们奔到操场上,做游戏、跳大绳、打球。希望通过学校里养成的习惯,让每一个学生在假期依然能坚持运动,最终的目标是掌握2项终身受益的体育运动技能。

暑期是孩子培养运动习惯的黄金期,但突然脱离了学校的监督和规律的生活,不少孩子“三天打鱼两天晒网”地运动,甚至直接“躺平”不动。如何科学规划,才能保证孩子在假期的体育运动不掉队不下线?对此,记者采访台州体育老师叶海辉。近期,由他主导设计的“2025年暑假锻炼计划”上线,内容涵盖小学到高中,通过建立“运动生物钟”,让孩子在9月开学后仍能保持主动运动的惯性。

每周至少3天

掌握“运动复利效应”黄金频率

“假期离开校园,孩子们容易懈怠,这时候学校布置体育作业、家长进行鼓励和引导以及孩子保持自律就显得十分重要。”叶海辉表示。

世界卫生组织(WHO)在《关于身体活动和久坐行为的指南》(2020)中明确指出:5-17岁的儿童青少年,每天应进行至少60分钟中到高强度的身体活动,并且每周至少3天包含高强度有氧运动以及增强肌肉和骨骼的活动。

叶海辉告诉记者,“每周至少3天”不是随意数字。首先,这是我国体育人口判定标准对身体活动频度的最低要求。其次,这也是开启“运动复利效应”的黄金频率,能有效确保运动的规律性,避免间歇性锻炼无法形成有效积累。“除了运动频率要求外,还有单次运动持续时间标准和运动强度等级界定两个维度,需要针对青少年儿童的特点,为不同年龄段设计暑期运动方案,坚持训练方能让孩子在开学时不掉队。”