

少儿重体能 暑期来补缺

教练提醒 安全是关键 跳绳深蹲也有效



室外热浪滚滚,室内挥汗如雨。暑假过半,除了游泳、篮球等传统热门项目,少儿体能培训正成为越来越多家长的新选择。8月2日,记者走访本地多家少儿体能馆发现,暑期学员数量明显增长,不少家长将体能训练视为孩子健康成长的重要一环。



学生体验丛林探险项目



学生在馆内进行体能训练



儿童体能课需求火爆 跑酷成暑期热门运动

今年暑期,我市多家少儿体能馆的参训人数较平日明显增长。记者来到位于九铃中路的一家体能运动中心,数十名学生正在场馆内运动。这家2024年开业的少儿体能馆,学员数量自开办以来逐年攀升,其中,幼儿园及小学一至三年级学生占比较大。据介绍,在众多运动项目中,跑酷类课程因融合攀

爬、翻滚、跳跃等动作,很受低龄孩子欢迎。

另一家位于城东路의综合体能馆同样迎来暑期高峰。该馆负责人章鹏志介绍,现在不少孩子因为忙于学业,长期伏案学习出现腰椎压力过大、颈部前倾等体态问题,家长希望通过运动进行干预。

现在,家长对体能锻炼的重视程度越来越高,我们最小的学员才2周岁。章鹏志说,除了日常的馆内锻炼外,每周末还会带学员上户外课。

业内人士分析,家长对少儿体能的重视,与当前青少年体质健康面临的现实问题密切相关。相关数据显示,脊柱疾病正呈现低龄化趋势。

家长注重健康管理 功能性 报班成主流选择

这两年,家长对体质的重视程度显著提升,不少家庭将暑假视为弥补学期中运动缺失、帮助孩子远离电子屏幕的重要窗口。

市民杨洁颖趁着暑假送孩子去上了体能课。她说,孩子下半年上幼儿园大班,晚上睡眠质量差,睡不安稳,想通过体能课观察是否有所改善。她坦承自己并不奢望孩子练出什么技能,只希望运动能帮助调节作息和食欲。这种

功能性报班心态,正成为越来越多学龄前家长的主流选择。

市民胡旭红的女儿下半年即将升入小学二年级,从大班起就保持每周五次的高频训练。她选择让孩子在低年级阶段集中投入时间运动,就是为了增强体质,给身体打下好的基础。

同样在这个暑假尝到运动甜头的,还有市民吕先生一家。吕先生的女儿下半年将上小学三年级。她的体重超

标,一家人都为此犯愁。这个暑假,她参加了一期15天的体能集训,每天上午一节、下午一节,晚上在家配合跳绳,同时调整了日常饮食。短短一期课程下来,孩子的体重从48公斤降到了45公斤。

记者注意到,相比过去家长更关注孩子吃得好不好、睡得好不好、生病少没少。这一转变,使得体能培训从兴趣班逐渐向健康管理转变。

安全可持续 方可赋能成长

面对市面上越来越多的少儿体能培训机构,家长该如何选择?我市山水新城学校老师、国家高级跳绳教练员吕方超给出了建议。

针对不同年龄段的学生,训练方向应有所区别。一至三年级的低龄段学生包括幼儿园的小朋友,应以感统训练方向为主,侧重协调性、灵敏性和趣味性,重点是培养孩子对运动的兴趣。吕方超说。而四至六年级的高龄段学生,可以开始尝试一些小专项训练,比

如篮球、羽毛球等具有竞争性的项目。

在挑选体能馆时,吕方超提醒家长要多方面考量,要从师资水平、教学能力、场馆合规性、安全设施及长期发展规划五个维度综合考察。选择机构要看有没有持续培养孩子的能力,最关键的是要有安全保障。他补充说,家长应纠正常见误区,例如,不做热身直接训练、只练习单项而忽略综合体能等。

对于不便报班或预算有限的家庭,

吕方超也给出了替代方案。其实,完成学校布置的体育锻炼任务,比如跳绳、深蹲、开合跳,就已经能维持基本活动量,还可借助趣味运动类App增加互动性。他说。

吕方超介绍,社区内的公共运动场地、公园慢跑、亲子球类游戏等都是低成本的有效选择,关键在于每日坚持、科学安排,而非突击式训练。暑假是运动的好时节,但只有安全、适度、可持续的方式,才能真正赋能成长。

延伸阅读

暑期强体质 推荐这样练

暑假期间,很多家长想让孩子通过运动增强体质,但不知该从何处入手。下面,我们就来为家长支招,帮助孩子树立正确的运动观念,坚持科学合理运动。

孩子可以根据自己的喜好选择运动方式,常见的适合儿童的运动方式有跑步、篮球、足球、乒乓球、羽毛球、健美操、跳绳以及体育舞蹈。

同时,大家要注意运动强度。世界卫生组织建议,6岁及以上儿童青少年平均每天至少进行1小时的有氧运动,每周至少有3天进行中高强度的有氧运动。运动增强体质并非一朝一夕的事情,需持之以恒,才能有效果。

体育锻炼应坚持循序渐进的原则,运动量要逐渐增加。过快增加运动强度,会导致血乳酸堆积,引起疼痛,甚至出现骨骼肌溶解,影响肾脏功能。孩子应根据自身情况,适度运动。

需要注意的是,避免韧带损伤。在锻炼或比赛时要做到以下几点:掌握正确的技术动作;穿戴合适鞋袜,佩戴防护用具;确保场地设施无安全隐患;避免过度训练和疲劳参赛;强化自我保护意识。

篮球比赛较为激烈,对体能要求较高,为预防运动损伤,进行体能训练是十分必要的。打篮球时,踝关节、膝关节、腕关节与指间关节发生损伤的概率相对较大。针对这些特点,在体能训练中,要重点进行上述关节周围肌肉力量训练。

足球运动损伤主要集中于膝关节、踝关节、大腿和小腿等部位。对此,要提升速度、力量、灵敏、平衡、柔韧和心肺功能等身体素质,尤其是要加强下肢膝关节、踝关节和腿部肌肉力量的练习。通过身体素质的提升,来适应比赛时间较长、对抗性较强的特点,减少足球运动损伤的发生。

羽毛球运动中,应改善外部环境,确保运动场地安全,没有明显的障碍物和危险区域;儿童青少年要了解运动损伤的风险,并采取预防措施,例如,适当热身、控制好运动强度和频率等,可以使用保护装备,如护膝、护肘、护踝等来降低运动损伤的风险;还应加强对运动技能的学习,掌握正确的技术动作和战术策略,更有效地进行运动。

如果孩子想体验滑冰等体育运动,应有专业的教练指导,并戴好保护装备,如护膝、头盔、护臂等。

跑步应选择在田径场或地面平坦的场地,避免因运动场地不平而摔倒或扭伤踝关节。跑步前要先做热身运动,佩戴好护膝、护踝。如果运动中出现疼痛或者外伤,应立即停止运动,严重的要立即送医。