

马拉松

03

是匹什么马?

@家长们

运动强体质 陪娃这样练

运动有益于儿童身心健康,不仅能帮助儿童增强体质,提高心肺功能,而且能避免脂肪肝、肥胖等的发生。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。本期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。

跑步

跑步是一项锻炼耐力的运动,不仅可以帮助儿童增强体能,还能提高心肺功能和免疫力。

篮球

篮球常涉及弹跳等动作,能刺激骨骼生长,促进儿童骨骼发育,还有助于儿童身体协调能力、快速反应等身体素质的发展。

足球

足球可以调动身体各器官系统功能,促使心肺功能、耐力以及协调性等能力有效提升,对超重、肥胖儿童的体重控制具有正向影响。

乒乓球

运动负荷适宜,内容简单,还可以提高眼球调节能力,缓解眼部疲劳,帮助预防近视。

羽毛球

羽毛球是一项全身运动,是集力量、速度、柔韧、耐力和身体协调性等多方面能力于一体的体育项目,能提高儿童上肢精细动作能力、平衡能力和身体协调能力。打羽毛球还能有效缓解儿童青少年的视觉疲劳。

健美操

健美操动作简单,实用性较强,不仅可以让孩子更加健康,身材更加健美,也能陶冶情操,提升审美情趣。

跳绳

跳绳是一种全身性的有氧运动,可以提高肌肉灵活性,对于儿童骨骼生长有着积极作用。

体育舞蹈

体育舞蹈是一项新兴的体育项目,是一种体育与艺术相融合的运动,可以提高心肺功能,属于有氧运动。

适度

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。

用小脚步丈量春天

从小宅童到追风少年

济宁晚报全媒体记者 刘伟栋



小选手陈立格

“以前放学回家后,我喜欢窝在沙发里看电视,现在每天催着爸爸带我去河边跑!”12岁的济宁马拉松参赛选手张龙浩在App上查到自己的号码后,非常兴奋。5个月前,他还是个“运动困难户”,在父亲的鼓励下,爱上了跑步这项运动。通过线上运动App每周两次的体能训练和跑步技巧课程,他不仅成功减重10斤,还在班级里带动了“跑步打卡热”。

三四月份正是黄金比赛季,各地大型马拉松赛事如繁花绽放。在全国各地的马拉松赛事中,总有一抹跃动的“青春色”格外亮眼,成百上千名青少年涌入“迷你马拉松”“亲子欢乐跑”方阵,用稚嫩的脚步丈量春天,以蓬勃的朝气点燃全民健身热潮。

像张龙浩这样的孩子并非个例。学生家长林女士说:“以前总觉得孩子吃不了苦,今天看到他咬牙坚持的样子,特别感动。”曾经,林女士9岁的儿子因体测不及格自卑,加入学校“田径社团”后,通过3个月的科学训练,成功完赛5公里。现在,他每天主动晨跑,还当上了班级体育委员。

如今,青少年不再是赛事的“配角”,赛事的火热催生了新型亲子关系。业余马拉松跑者张先生的背包里装着儿子设计的“家庭马拉松手册”——每月一次5公里挑战、每日晨跑签到表,还有一份“跑步时听的历史故事清单”。“以前是我拽着他运动,现在他成了‘小教练’。”张先生笑着说。

“去年,我在曲阜半程马拉松比赛中,拿到了第一个欢乐跑马拉松奖牌,今年我还要再参加比赛,争取取得更好的成绩。”正在备赛今年曲阜半程马拉松比赛的济宁学院第二附属小学小选手陈立格兴奋地说。“赛道上闪耀的不只是速度,更有文化的温度。”陈立格家长陈先生认为,孩子跑步不只是锻炼,更是成长课。曲阜的马拉松比赛路线依次穿过万仞宫墙、三孔景区、蓼河公园、孔子博物馆等具有曲阜人文特色的地标性建筑,在跑步中让孩子感受儒家文化的氛围。

当少年与时代同频奔跑,每一小步都在定义无限可能。从北国雪原到孔孟之乡,再到江南水乡,从城市街道到古城脚下,马拉松赛事中的“迷你欢乐跑”已经成为现象级运动,无数稚嫩却坚定的脚步,用一场场跨越年龄的全民狂欢,为全民健身写下生动注脚。



关注“孔孟少年”公众号阅读
《小记者东道主养成秘籍》



(来源:新华网)