

线上运动会
宅一点更安全

A15



弹力带单腿站姿后踢腿

A16

申城青少年宅家健身有秘诀

每天体育课 保证运动半小时

2020年的新春,新冠肺炎来势汹汹,在疫情影响下,申城市民选择“硬核抗疫”,宅家就成为了阻断疫情传播的最有效方式之一。但随着宅家时间的增加,不少家长也忧心忡忡,青少年“宅家”时间长,该怎么办?是否会影响身心健康?2月17日,上海举行的一次新闻发布会上,就这个问题进行了回应。针对青少年群体可能产生的心理波动,上海将组织专业力量,及时开通心理咨询服务渠道。同时,在身体层面,积极引导青少年开展有益身心健康的文体活动也是解决青少年宅家“不安”的一剂“良药”。

本版撰稿 本报记者 李一平

线上学加练 每天体育课 运动保障青少年身心健康

受到新冠肺炎疫情影响,上海市的中小学生在度过了一个难忘的寒假,在开学后同样会迎来一个特别的学期。据了解,从3月2日起,上海中小学生的课程将按照“同一学段、同一课表、统一授课老师”的原则开启在线课程。由1000多名全市的优秀教师开发建设课程,共涉及小学、初中、高中三个学段,总计约21个学科,141门课程。

为了合理控制学生在网时间,保障学生身心健康,上海市教委制定了统一的课表,每节直播课的时间约20-30分钟(视年级高低不同,小学在20分钟以内,中学不超过30分钟)。两堂课之间休息间隔至少为20分钟。

除了常规性的各门文化课的在线课程之外,计划中还明确指出了,体育与健康课程将会基本安排在上午最后一节,方便学生居家锻炼,能够确保学生按时高质量完成各项学习任务。

“这个课表满足了高中学校教学的基本需要,同时为学校校本化实施预留了空间。”上海市控江中学校长姜明彦表示,在教学计划中坚持每天有适量的艺术活动,可以让学生在居家学习的同时,维持良好的健康状况。

但在家上体育课,毕竟与在学校上体育课有着许多的不同,为了保证在既有的条件下,充分发挥家中的器械资源,让体育课发挥最大程度的锻炼效果,也让不少老师操碎了心。

其中,徐汇区承担了在线课程中《居家体能》整合单元的的教学内容设计、制作和拍摄工作。徐汇区中学体育教研员吴叶丽介绍,为了让该课程充分体现“居家”特点,做出了不少全新的尝试。通过合理利用家庭的有限空间和各种生活器具(如:凳、椅、床、墙、矿泉水瓶、瑜伽垫、拉力带、毛巾、纸质球等),课程为青少年设计了多种类型的练习、活动、游戏、亲子互动等。

从内容结构来看,课程包含了科学居家健身的理论知识,热身与放松的方法,居家体能(上肢、腰腹、下肢、综合)练习方法,如蹲起类、跳跃类、上下肢躯干的动态拉伸,推小车、俯卧撑、弹力带牵拉、平板支撑等。

吴叶丽说:“我们希望学生知道‘练什么,怎么练,为什么练’。通过学练,保证学生每天30分钟的运动量,也拓宽学生科学健身的视野。”



停训不停练,宅家运动做起来



积极引导主动参与 开拓线上赛事平台

寒暑假一直是青少年参与体育锻炼的最好时机,2019年11月,上海市青少年体育协会推出2020年上海市青少年体育冬令营、周末营活动,获得了家长和青少年的热烈追捧,在推出线上报名之后,部分项目甚至被早早守候在电脑前的家长们“秒杀”。但由于受到新冠肺炎疫情的影响,1月24日上海市青少年体育协会发布了全面取消2020年上海市青少年体育冬令营、周末营活动的通告。

“虽然受到疫情的影响,我们积极响应国家体育总局的号召,取消了相关的冬令营活动,但是我们仍然会在线上为家长和青少年提供相应的体育培训服务。”上海市青少年体育协会副秘书长严耀庭介绍,目前上海市青少年体育协会正在积极引导会员单位开展线上的培训课程,为青少年和家长

“宅家锻炼”提供服务。

此外,在上海市体育局、上海市妇联指导下,上海市青少年体育协会联合上海市家庭教育研究会,依托2020年上海市少儿体育联赛平台,共同开展“居家总动员,一起来战疫”2020年上海市少儿线上运动亲子赛。市民可以通过关注“上海市青少年体育”微信公众号,学习相关居家健身知识,并根据赛事要求上传自己“宅家训练”的视频参与比拼。所有赛事项目的冠军选手还有机会将健身视频制作成展示短视频,在“上海体育”、“上海女性”、“五星体育”等公众号上进行展示。

“我们希望青少年和家长能在家抗疫的同时,也能继续关注青少年和自身体育锻炼的需求,保证一个良好的身心状态,这为抗击疫情也能提供很好的帮助。”

申城小将的“特殊寒假作业”

春天,对于申城的青少年运动员来说,可能是一年中最为忙碌的时节。但这个特殊的寒假,让不少小运动员成为了一名“阿宅”。面临不能出门训练的情况,运动员和教练员们却没有向困难说“不”,而是选择用各种聪明才智,来完成“在家训练”这门特别的寒假作业。

虽然训练停止了,但疫情却阻挡不了申城体育人向着更快、更高、更强的体育精神前进,少体校教练员们纷纷施展妙招,在停训的情况下因地制宜,保证运动员在家的训练质量和强度,达到“停训不停练”的目的。

卧室、客厅、阳台、楼道、小区步道和楼顶平台,处处都是运动员训练的场。在上海市体育运动学校羽毛球队高级教练杨毅炜看来,疫情并不能阻挡训练的步伐。杨毅炜手下有17名

队员,每天他都要与队员家长沟通,根据学生家庭环境,制定相应的力量训练计划,跳绳、挥拍、前后移动、深蹲、仰卧起坐等,形式丰富,强度适中。在教练不在身边的情况下,家长们则起到了执行教练的职责,每天监督孩子的训练。

“以前经常会看到网络主播进行直播,但没想到当教练的我有一天也会成为一名主播。”刘梦怡是浦东二少体的一名羽毛球教练,她笑称自己同时还是一名“十八线女主播”,通过网络的直播平台,她和自己的队员建立起了线上的联系,按照计划继续进行每天的训练。

因有一批队员年纪较小,刘梦怡为了更直观更清晰地让他们认识到动作要领,除了视频指导,她还搬出“看家功底”,用画画的方式纠正小队员的

动作,被家长亲切地称为“灵魂画手”。同时,刘梦怡还鼓励家长和孩子根据训练计划进行亲子互动打卡,不仅能提高队员专注力,还培养了协同合作的能力。

在家训练注意力不集中,教练员没办法“紧盯”运动员?卢湾少体校的教练员们同样有妙招。为了促进运动员自主积极地进行训练,提高运动员获得感,近日,卢湾少体校还组织运动员通过观看女篮奥运会预选赛视频,激发队员的热情。“在国家危难时刻拿下的每一场胜利都是全民的希望”,在队员们的观后感中,教练员们也能深切感受到他们希望早日打赢这场防疫战,希望早日能回归训练场,希望自己也能有一天披上红色战袍为祖国而战!

