



大手牵小手，一起上赛场

# 家长是孩子最好的体育引路人

我国儿童、青少年体质健康主要指标连续20多年下降，存在不同程度健康隐患的比例达到33%；每天锻炼一小时的学生不足30%；还有人上了十多年体育课，却没能熟练掌握一项运动技能……这些发布于今年的数据，让不少人忧心忡忡，不仅忧心于“祖国的花朵”现在时的状态，也对全民健康的前景生出了一些新的思考。儿童与青少年，如何才能让他们身心投入地科学运动起来呢？保障校内的日常锻炼时间，提高体育科目在考试中的占分比重，这些都是正在推进或试点的办法，不过——其实家庭中也蕴含着非常大的潜力。如果家长们能以身作则当起孩子们的体育引路人，这效果肯定事半功倍。 专题撰稿 本报记者 章丽倩

## “运动基因”能量大

37岁的何嘉亮是一位“佛系家长”，尽管也替儿子报了课外辅导班，但每逢双休日总会尽可能陪他“疯玩”一天——体育运动是这父子俩最喜欢的亲近方式。

“衣服脏了，不当心摔跤了，这都没事，重要的是让身体得到锻炼，同时心理上也释放一下。小孩子天生就是喜欢玩、喜欢动的，整天把他拘在书桌边，劳逸不结合，哪来的效率？”何嘉亮说，自己跟儿子可算是彼此影响、相互促进的关系。早两年，为了以身作则，他重新拾起大学时的跑步习惯，如今



不仅身材变好了，还成了申城及周边地区路跑和越野跑赛事中的常客。而何嘉亮的儿子受其带动后，医院去得少了，体育成绩有明显提高。

在刚刚过去的这个周六，何家父子一大早就驱车赶往位于青浦区的东方绿舟，小小何去参赛，何嘉亮则是去现场给儿子当专属教练、摄影师和拉拉队的。“这场斯巴达勇士赛的儿童专场，小小何期待很久了。去年他看我参加过一次斯巴达成人赛，觉得超级酷，当时就嚷嚷着想参加。没想到今年因为疫情，儿童专场来得这么晚。”

8岁的小小何，这回他参加的是7-9岁组的比赛，在全程3.5公里的比赛中，他完成了全部17个障碍的挑战。虽说最后的成绩并未名列前茅，但对这个小家伙来说，他已经有了更大的“野心”。“以后我还要参加成年组的比赛，跟爸爸一起挑战泥浆和障碍。”

对从北京赶来参赛的安杰父子来说，这片赛场则给予他们另一份收获。由于之前已在北京参加了两站儿童专

场，再加上这回在东方绿舟的比赛，安杰的儿子就获得了一枚期待已久的三色奖牌。“这回来上海，看他都会提前写完功课、独立整理行李，还记得把需要预习的课本也随身带来，真的感觉孩子自律了很多。他已经渐渐能把在运动场上学到的经验和规律、面对挫折的调整都用到生活场景中了。这份成长的意义真的一点不亚于课堂。”安杰说，等到疫情完全退去后，他希望能跟儿子有更多运动对话。

## 亲子赛儿童赛正“吃香”

根据美国密苏里大学去年发布的一份调查报告，在众多可能对该国青少年造成影响的因素中，“家长对孩子运动习惯与技能培养的作用非常显著。”其实，即便没有这远隔重洋而来的报告，通过生活实践，也已经有越来越多人意识到“家长是孩子最好的体育引路人”。

在不少原本以成年人绝对主角的群众体育赛场上，亲子赛、儿童赛等

元素正以肉眼可见的速度，被添加到赛事结构中。其中，最受欢迎这里面，既有市场开发团队在推波助澜，也与如今越来越受到关注的综合教育、身体素质、亲情相处等涉及儿童与青少年的问题相关。

已经有不少年轻家长意识到，中小学阶段既是需要孩子在学业上“海绵吸水”的时候，也是他们为自己身体与心理素质打基础的重要时期。在此期间，家长除了要当好负责接送的“司机”、操持饮食的“营养师”、叮嘱勿耽于玩乐的“复读机”外，还得在思想方面有更多的正向交流——一起参加体育运动，这正是能在身心两方面皆有助益的方式。

2020年是特殊的一年，受疫情影响，不少亲子体育的赛事与活动都改为了线上赛。在距离新年只剩一个半月的当下，有不少家庭在期待，盼来年能有更多现场见的机会，孩子们能在校园氛围之外，以体育运动的方式获得更多与同龄人交流切磋的机会。

赢

WIN

FIFA WORLD CUP  
Qatar 20222021·大赛年  
见证国足冲击世界杯

就现在

订报有礼  
超值回馈

订阅2021年《东方体育日报》

即送价值128元 日化品牌套装

凭邮局报刊收费凭证（不含集订分送单）到  
报社新址（威海路755号38楼）领取礼品

领取时间：工作日9:00-17:00

咨询电话：62476156 13501600171

微信扫码立即订阅  
2021年东方体育日报

订阅方式

- ☎ 电话订阅 拨打11185 上门收订
- 📱 移动订阅 东体微博微信、东方体育APP
- 🌐 网站订阅 www.osportsmedia.com
- 📮 邮局订阅 邮发代号3-77
- 📍 现场订阅 威海路755号38楼