

老师见面不相识 惊问小胖你是谁?

——复课后儿童体质健康观察

“一月放假五月回,童音未改人愈肥。老师见面不相识,惊问小胖你是谁?”——近日朋友圈流行的一幅诙谐漫画,道出了不少家长对孩子们在“史上最长假期”体能下降的担心。

当前,多数地区的大中小学已陆续复学复课。受新冠肺炎疫情影响居家学习约4个月的孩子锻炼了么?他们的身体素质该如何顺利恢复?



复课后体质下降 个别孩子现“气球胖”

“有几个孩子胖得我都认不出来了。”山西省晋中市榆次区东长凝小学校长范妹锁说,学生正是长身体的时候,吃得多,在家体育锻炼少,很容易长胖。返校复课后,发现不少同学都长胖了。

正在上体育课的小伟在同学中较为显眼,1.5米的个头,体重却达到160斤。“这还是开学后已经减了5斤。”小伟说,疫情期间在家待了约4个月,胖了20斤。一旁老师问:“不是每天让你们跳绳吗?”小伟憨笑着低头不说话了。

贵州省贵阳市第十六中学七年级班主任王海霞说,放眼望去,不少孩子明显长胖了。学校虽然通过网课指导学生们居家锻炼,但由于缺少有效

监督,孩子们的居家锻炼“打折扣”了。

北京小学丰台万年花城分校体育老师周会说,我们对学校五年级学生进行了问卷调查,发现居家锻炼主要以羽毛球、骑自行车等休闲体育为主,运动强度和运动量与在校期间差别很大。

山西省太原市通宝育杰学校初中部校长李新告诉记者,尽管上网课期间体育老师坚持带领同学每天进行两次半小时的运动,但不少孩子到校后还是变胖了,身体素质也明显下降。寒假前,初三年级266人体育均分46分(满分50分),返校一周后采取学生自由组合,个人检测均分只有42分,有的同学甚至从体育满分降到了35分。

体育课上摘口罩 暂不开展对抗运动

在复课初期,有些学生出现体力不支,甚至在太阳下晕倒等情况。各地针对学生体能情况摸底后,纷纷开展循序渐进的恢复训练,并明确低风险地区学生在校参加体育活动时不需戴口罩。

——系统开展恢复性锻炼。“开学后,我们第一课将进行室内体育卫生课,详细讲解防护、人员距离、运动强度自我控制,口罩的摘放和保存,课后卫生等知识。”周会说,初期以游戏和身体适应性练习为主,跑步距离控制在600米以内,根据学生体能的恢复情况逐渐提高强度。

贵阳市第十六中学体育教研组组长涂栋军说,较早开学的初三学生,很多孩子返校后刚开始恢复训练时比较吃力,经过一个月左右系统训练,体能逐渐恢复。目前已经参加中考体育考试,整体成绩还不错。

——暂不开展对抗运动、体育比赛等。“往年

的5月底,是应该进行球类运动、开展篮球联赛的时候了,孩子们训练会很多。”山西省太原市第十二中学体育老师王喆说,今年情况特殊,居家学习对孩子的身体素质影响比较明显,因此学校不会安排1000米测试、比赛等项目,以免孩子因为争强好胜而体力透支。

——在安全距离摘口罩,做好监测记录。北京市东城区教委副主任尤娜说:“进行恢复性体能训练时,在保持安全距离的情况下,孩子是可以摘口罩的。我们也特别嘱咐孩子,要注意运动安全,不要佩戴N95口罩进行体育运动。”

北京光明小学体育教研组组长吕隽说,学校通过数据监测引导家庭培养孩子的锻炼意识。“从2014年起,我们倡导学生坚持每日家庭锻炼,每月自主测试、自主上报,并针对数据进行分析。习惯养成后,在疫情期间,1分钟跳绳、坐位体前屈、1分钟仰卧起坐三个项目成绩与往年相比差别不大。”

做好复课后体育衔接 让体育课安全又有趣

教育部近日发布《关于在常态化疫情防控下做好学校体育工作的指导意见》,提出要切实落实每天锻炼一小时要求,在确保师生安全和身体健康前提下,学校要开齐开足体育课。

北京市广渠门中学体育老师马路建议,在恢复学生体能上要多安排非身体接触性的体能练习和以发展心肺功能为主的单人项目,如跳绳、踢毽、健身操等运动,活动强度适中,危险系数小,可以增加学生运动量。

贵州大学新闻社会学教授翁泽仁说,学生体质

提升是一个长期工作,当前针对学生体质健康有很多考核注重训练成绩,针对学生体质训练,还应探索多元的方式,将更多娱乐化、趣味性的活动融入体育锻炼,从而调动学生参与体育运动的积极性。

山西大学体育学院院长陈安平说,在青少年时期,体育具有很强的教育作用,在磨砺意志、塑造人格等方面起着积极作用。在遵守疫情防控总体要求下,建议学校要开齐开足体育课,丰富锻炼项目,让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。新华社

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等
公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

