提升基础体能 开展专项练习 调整运动强度

青少年暑期可以这样练

近年来,教育部、国家体育总局出台文件,明确要求中小学生每天体育锻炼时间不少于2小时。如何将良好的运动习惯延伸到假期生活?如何抓住窗口期让孩子练就好身体?记者邀请专家、运动员为家长和孩子们支招。

基础体能如何培养

暑期进行体育锻炼,如何提升孩子们的运动能力?

亚运会跳高项目冠军王宇介绍,青少年提升基础体能分为力量、速度、柔韧、协调和耐力等板块,每个板块都有独特的作用。“速度方面分为频率和幅度,青少年能够通过正确的跑姿让身体更加迅捷。柔韧是保证不受伤的关键,也是训练后恢复的重要手段。肌腱力量是完成启动、急停、变向等动作的保证。应把基础体能的几个板块融入日常训练中。”

世界卫生组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》建议,5—17岁儿童青少年一周内平均每天应至少进行60分钟中高强度身体活动,以有氧活动为主;每周至少3天安排剧烈强度有氧活动,以及增强肌肉和骨骼的活动。王宇认为,在提升基础体能过程中,平时运动较少的青少年不宜一开始就追求大运动量。“青少年的心肺能力还处于成长阶段,不能过分地追求跑量。”他表示,青少年锻炼要遵循科学原则,根据每个人的成长特点制定不同计划。

国家体育总局体育科学研究所研究员李良建议,一次完整的训练可按照“热身活动—主体训练—整理活动”进行。先用5—10分钟的时间,通过关节活动、动态拉伸、慢跑等活动激活大脑和肌肉,完成热身活动。运动结束后,不要立即停下,可通过慢跑、甩臂步行等方式,调整呼吸节奏,让身体放松下来,然后再做一些静态拉伸,使紧张的肌肉得到舒展和放松。

李良介绍,训练可采取有氧耐力练习和抗阻练习为主要锻炼内容,其中有氧耐力练习可选择跑步、骑车、游泳、跳绳等运动。值得注意的是,青少年进行抗阻训练时不能盲目增加负重,可先利用自身体重作为阻力进行训练,例如深蹲、俯卧撑、臀桥、平板支撑等,每个动作做1—2组、每组8—15次,以姿势稳定、动作可控为前提;当力量和控制力明显增强时,可借助外部负荷强化训练,如哑铃、弹力带等。抗阻运动建议每周练习2—3次,尽量安排在不连续的日期。

专项运动怎么训练

“三大球”已成为多地中考的体育考试项目,很多家长表示,自己没练过这些项目,想帮助孩子在暑期进行提高,有哪些建议?

李良表示,青少年可以利用暑期进行一些专项练习,有针对性地提高运动技能。

足球专项训练方面,应先提高控球和变向能力。运球时身体重心稍降低,膝关节保持适度弯曲,用脚内侧、脚外侧或脚背内侧轻触球,采用“小步幅、快频率”的方式前进,使球始终处于下一步能够触及的位置。变向前应适当减速,绕过标志杆或障碍物后再加速,避免球速远超身体移动速度。射门时,支撑脚踏在球的侧后方并指向目标,踝关节固定,用脚内侧推射可提高准确性,用脚背正面击球则更有力量。训练时可先设置4至6个标志盘练习运球变向,再衔接定点射门,熟练后进行计时练习。

篮球专项训练则重点练习运球、脚步和投篮之间的衔接。运球时屈膝降重心,身体稍前倾,用手指和指根部位按压球,避免用手掌拍球;球的落点应位于身体侧前方,抬头观察行进方向。三步上篮可先进行无球步伐练习,以右手上篮为例,通常按照“右脚跨大步、左脚迈小步并起跳、右手托球出手”的节奏完成,即常说的“一大、二小、三高跳”;左侧上篮则使用相反步伐。出手时可瞄准篮板方框的上角区域,完成投篮后迅速抢篮板并衔接下一段运球。训练时可先完成5—8次无球步伐练习,再进行近距离持球上篮,最后练习“运球—上篮—抢篮板—折返”的完整组合。



达川区逸夫小学足球比赛(资料图片)。

排球专项训练需要注重建立稳定的垫球手型。两脚前后或左右开立,膝关节弯曲,身体重心落在前脚掌;双手叠掌或互握,拇指平行,手腕下压,两臂伸直并夹紧,使前臂形成平整的击球面。来球时应移动到球的下方,用前臂腕关节以上约10厘米的位置接触球,通过蹬腿、抬肩和送臂将球垫起。初学者可以先练习自抛自垫,再距离墙面1.5—2米进行对墙垫球,逐渐提高连续垫球次数和落点稳定性。下手发球时,两脚前后站立,持球手将球稳定托在身体前侧,击球手向后引臂,借助蹬地、转体和向前挥臂,用掌根击打球的后下部。

李良建议,每次专项训练可选择一个项目,先用10分钟练习分解动作,再用10至15分钟完成组合动作。组间应适当休息,动作明显变形或连续失误时,应降低速度并重新练习基本动作。

暑期运动注意什么

暑期天气炎热,青少年应如何科学合理锻炼?

在首都师范大学体育教学研究部副教授伊剑看来,选择合适的运动时机与地点很重要。他建议:“要尽量避开上午10点至下午4点的高温时段,优先选择公园、河滨等通风阴凉处。其次,运动时着装要透气,尽量穿浅色、速干面料的衣服。可以佩戴运动遮阳帽和运动太阳镜,适当涂抹防晒霜。”

科学补水同样关键。伊剑表示,在运动前、中、后不同阶段都要做好身体补水,运动超过一小时或大量出汗后,则要注意补充电解质水。

此外,相较于正常气温,在高温天气下进行同等强度运动会导致心率更高,可以适当调整运动强度。若出现肌肉抽筋等情况,要停止运动,到阴凉处补水并拉伸肌肉;若出现大量出冷汗、头晕恶心的情况,则应及时就医。伊剑建议,运动前要注意做好防蚊虫工作,避免在草丛、积水边长时间停留,运动后还要注意不要立刻进入空调房或洗冷水澡。

□人民日报记者 **陶相安 刘硕阳**

(上接01版)高二升高三的零诊考试,他的成绩排在全省1000名开外。这个数字,离清华的门槛还很远。但李卓燃没气馁。“我相信成绩名列前茅的学生不会天生就比我们聪明。”他给自己定下目标,用高三一年时间,提升整体水平。

他摊开自己的成绩单,冷静分析:数学、物理和化学三科光芒耀眼,生物、英语和语文稍显“黯淡”。他选定英语作为突破口,买来成套试题。每天完成作业后,剩下的自习时间全部投入到英语上。就这样,一轮复习结束后,他的英语成绩从135分左右提到了140分出头。

对于其他科目,李卓燃同样没有怠慢。高三那段日子,他的生活轨迹简化到极致,“几乎全天用在学习上,中途上了厕所又回到座位继续。”那种两点一线、近乎枯燥的节奏,在旁人看来或许难熬,他却甘之如饴。每当看到各科成绩在坚持中一点点向上攀升,那份实实在在的进步便成了最强劲的动力,让他的干劲愈发充足。

2026年高考,李卓燃以684分的成绩,位列达州市物理类第二名。虽然较平时分数稍低,但凭借国家面向农村学子的高校专项计划,他如愿被清华大学电子工程系录取。

一周后,李卓燃将启程北上求学。对于未来,他的规划清晰而笃定:争取保研,学成后进入芯片行业。“国家学生资助政策给我安心学习的底气和勇往直前的动力,我会不断努力,用所学回报社会,不负老师和家人的期望。”**(图片由受访者提供)** □记者 **文莉萍**