

九成受访家长在暑假 给孩子制订了运动计划

这个暑假,许多家长把运动计划列入了孩子的假期计划里,游泳、羽毛球、网球、篮球……多样的选择,映射的是青少年体育不断增长的需求。

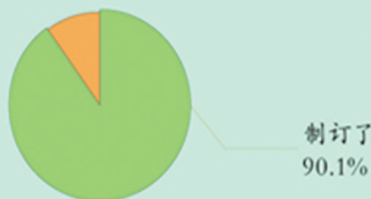
近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网,对2002名家长进行的一项调查显示,这个暑假,90.1%的受访家长给孩子制订了运动计划。71.2%的受访家长期待开放更多可供青少年锻炼的场所和设施,64.6%的受访家长建议鼓励孩子们尝试不同的锻炼方式和运动项目。

调查中,20.9%的受访家长孩子处于幼儿园及以下阶段,孩子在小学阶段的占44.5%,初中的占21.5%,高中的占13.0%。



这个暑假,你给孩子制订运动计划了吗?

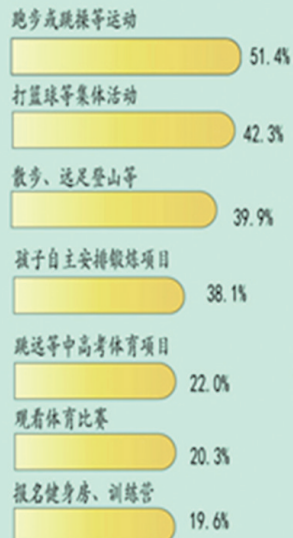
你给孩子制订运动计划了吗?



满足学生的个性化体育需求,你有哪些建议?



你给孩子安排了哪些运动计划?



数据来源:中国青年报社社会调查中心
制图:王品芝



这个暑假,90.1%受访家长给孩子制订了运动计划

“学校要求下载一个运动软件,体育老师要求我们每天打卡,没有打卡的孩子老师都会在群里提醒。”山东济南五年级学生家长于晴(化名)说,“之前都是家长自愿打卡,暑假开始后,老师就盯得特别紧,体育老师和班主任一起盯,更加关注孩子们的锻炼情况”。

这个暑假,90.1%的受访家长给孩子制订了运动计划。

80后妈妈凌彦(化名)的大儿子开学上初二,小儿子在上幼儿园。“我家孩子即将要转到北京上学,北京对体育的要求更高,初二就有一个分值10分的体育考试,这10分要纳入到他的中考成绩里去。”凌彦说,现在家长对孩子们的

体育要求越来越高了,“我认识的一个家长孩子才刚四年级,就请了专门的体育老师教孩子跳绳”。

于晴说,学校要求下载的运动软件里,有开合跳、跳绳、仰卧起坐、高抬腿等,老师想让孩子们锻炼的项目都布置在上面,比如说跳绳一天400个,仰卧起坐一天120个,开合跳120个,加起来运动量还是挺大的。“通过软件,孩子可以自己完成打卡。比如仰卧起坐,软件可以检测到动作帮忙计数,如果仰卧起坐时胳膊没有碰到膝盖,动作不标准就不计入。50米跑步时,软件里有个模拟轨道,如果跑偏了也不算”。

凌彦给孩子制订的暑期运动计

划,基本是按照中考项目来的,孩子每天都得练,考试的那些项目都要练到,“我每天晚上带着孩子出去练习,让孩子‘青蛙跳’‘鸭子走’,研究立定跳远怎么才能跳得远,让他憋气提高肺活量。除此之外,我家孩子从小学就开始打篮球,现在还在每周上篮球课”。

调查中,51.4%的受访家长给孩子安排了跑步或跳操等运动,42.3%的受访家长给孩子安排了打篮球等集体活动,39.9%的家长安排了散步、远足登山等活动,38.1%的家长让孩子自主安排锻炼项目与时间,22.0%的家长安排了跳远、实心球等中考体育项目的锻炼,20.3%的家长让孩子观看体育比赛,增强对体

育运动的喜爱,19.6%的家长给孩子报名健身房、训练营等。

“孩子在暑假参加了一个军事化管理的夏令营,是为了锻炼身体素质,增强自信心、自律能力。”于晴介绍,夏令营的老师发的视频中,训练项目有站军姿、擒拿格斗等,早上6点半起床跑操,7点半吃饭,吃完饭后继续训练,一天大概有4个小时的训练时间,这7天里孩子的运动量还是很大的。

北京师范大学教授毛振明认为,中小学生在暑假锻炼身体首先要因地制宜,“所谓因地制宜就是根据暑期的日程安排制订计划。如果是跟家人一起去旅游,就尽可能利用住宾馆的时间进行锻炼,比如走路、跳绳、俯卧撑、全蹲等,走路是有氧运动,跳绳可以练心肺和身体灵敏性、下肢力量,俯卧撑可以练上肢,全蹲可以练下肢”。

71.2%受访家长建议开放更多可供青少年锻炼的场所和设施

为满足学生的个性化体育需求,71.2%的受访家长期待开放更多可供青少年锻炼的场所和设施,64.6%的受访家长建议鼓励孩子们尝试不同的锻炼方式和运动项目,58.4%的受访家长建议丰富校内体育课程的内容和形式,48.1%的受访家长希望为孩子安排灵活多样的暑假体育作业。

“我家孩子前段时间在学校里

参加了跆拳道社团,练跆拳道的时候跑步也会快很多。”于晴鼓励孩子多参加一些学校里的社团,“学校里有篮球社团、跆拳道社团,还有足球、乒乓球、高尔夫等,放学以后免费让孩子们锻炼,可以随便报名。线上App也能够监督孩子运动,省力省事,比较方便”。

毛振明说,暑期孩子们的个性

化运动,得家长们自己把握。差什么练什么,比如速度差就多练点速度,力量差就多练点力量,需要自己去发现,找到个性化的问题。“暑期锻炼就是要根据平时的情况,无论是老师说的,还是对照学生体质健康标准发现的,找到自己的弱项、短板进行锻炼。当然还要考虑孩子本身的兴趣点,这是必须的”。

“孩子学校在大课间会要求学生锻炼,早上也会要求跑圈。”凌彦说,孩子们在学校的运动时间还是可以保障的,但运动项目比较单一,没有自由运动的时间,很多运动做得也不规范,比如,在做操的时候交头接耳,不会一板一眼地锻炼身体。凌彦希望校内的体育活动更加丰富,有更强的软硬件设施和师资,帮助孩子们科学锻炼。

毛振明建议,家长可以去网上搜集科学的锻炼方式,跟孩子一起练,以身作则,这样效果会非常好。