

学校发力、家庭接力、社会合力

——青少年暑期锻炼观察之一

新华社记者 王楚捷 郑明鸿 周畅

学校开起暑期训练营，家长化身“陪练塔子”，社会机构来补位，球场、泳池全安排……记者近日在北京、安徽、贵州等地走访发现，这个暑期，各地学校把“每天一节体育课、两小时综合活动”的理念延伸到假期，校园、家庭与社会资源不断联动，孩子们的运动热情被实实在在地点燃了。



“暑期体育作业”的家校共育

“最后一圈了，大家坚持！”“腿伸直，拉伸才能到位！”虽是暑期，北京市海淀区教师进修学校附属实验小学（以下简称“北京进修附小”）每个工作日的清晨依然十分热闹：7点半吹哨集合，分年级分组完成动态热身、跳绳、50米X8往返跑等基础训练，随后围绕薄弱环节做强化，两位体育老师轮值把控强度与安全。

校长张秋敏介绍，这一线下训练营主要面向开学将要体测的准四、六年级学生，每两周为一期，贯穿整个暑假，学生自愿报名，体育老师轮值上岗，依据校内补课标准给予适当补贴，累计已有200余名学生参加。

“这一假期训练营从2023年寒假开始推出，既是为了体测作准

备，也是希望学校在假期‘空档期’发挥作用，帮助孩子养成每天锻炼的好习惯。”张秋敏说。

“比平时上学还要早，连续两小时几乎没休息，体育老师鼓励孩子们‘经过暑假训练，你们出去就是一匹黑马’。”家长羊洁说，女儿参与锻炼的积极性很高，“会拉着家人一起锻炼，写作业也更专注了。”记者在在现场看到，有家长在送孩子来学校锻炼的同时，也会绕着操场跑上几圈，用实际行动为孩子树立榜样。

在全社会更加重视体育教育的背景下，全国越来越多的中小学开始布置暑期体育作业，并将其做成“家庭项目”：有任务清单、家长陪着做、开学集中验收。

贵州省毕节市第四小学教务处主任潘虹介绍，学校结合国家要

求与学生年龄特点布置暑期体育作业，准高年级学生每天锻炼不少于1小时，还需要制定个人暑期锻炼计划。“我们有一本手册，家长可以贴孩子每日锻炼照片，也可在表格上记录完成情况。开学后班主任择优推荐5名学生，由学校统一表彰。”潘虹说。

一些学校把场地开放、安全培训与“防溺水”统筹推进。贵州省遵义市习水县三岔河镇中心小学暑期在校园内搭建了一个20米X10米的临时游泳池，请专业教练与救生员集中教授游泳技能。“7月12日开始，教了半个月。”校长代均介绍，这是习水县教育体育局今年暑假在6所沿河乡镇小学做的试点，“既能让学生锻炼身体，也能防范溺水等意外事件”。

记者梳理发现，在假期，有越来越多体育俱乐部等社会力量持续下沉到青少年运动一线，构建了更丰富的锻炼场景；为破解孩子假期“体育课断档”，学校与社会机构在场地、师资、赛事渠道上加速贯通，校内外资源由此更高效对接。

安徽省合肥市包河区探索由区属国企时光集团公益化运营校园场馆：与区内50多所公办中小学签约，联合70余家优质机构，开设体育、艺术、科技等65类课程，已惠及8000余名学生。包河区教育体育局分管负责人高俊表示，通过“资源整合+资金监管”，既盘活了假期学校“沉睡”空间，也提升了课程规范性与服务稳定性。

合肥市师范附属小学党委书

社会力量补上暑期“赛与练”断档

记者冯璐介绍：“课程开设方面符合德智体美劳全面发展的要求，今年暑期，仅我们学校就开设近40门特色课供孩子选择，同时老师们会在校园内值守、管理，这样更加安全有序。”

北京进修附小暑期组织专项集训队，涵盖轮滑、足球、柔道、羽毛球等6个项目，面向有兴趣或特长的学生招生。张秋敏说，集训队部分项目在体校或合作社会机构，如学校周边的武术馆、击剑俱乐部开展，学生将利用假期参与区级、市级比赛。

与资源协同同步，暑期青少年体育赛事供给也在加速扩容。今年暑假，首届全国青少年田径运动会在沈阳开幕，第四届中国青少年足球联赛、NYBO青少年

篮球公开赛等青少年高水平赛事推进总决赛进程；同时，面向更广人群、项目更细分、组织更规范的基层青少年体育赛事在各地密集展开，给“平时缺少上场机会”的孩子提供展示舞台。

贵州嗨蚊体育发展有限公司总经理马晨稀介绍，今年夏天该公司篮球培训项目招收学员约200名，多为6至12岁的孩子。“公司暑期举办了多场篮球、羽毛球、足球比赛，青少年参与累计逾2000人次。”他说，同其他比赛相比，他们弱化了专业性和竞技性，突出社交属性和娱乐性，“专业的比赛国内已经有很多了，但参与门槛比较高，我们想让更多青少年能有机会和朋友一起站上赛场，玩得开心一点”。

优质供给与科学引导仍需协同发力

还是有一定困难。”潘虹说。

就暑期青少年体育培训市场而言，社会反映集中在预付费风险、资质不全、夸大宣传、退费难等方面，监管规则与行业门槛仍待完善。多名受访家长与从业者建议，建立“优质机构白名单”、鼓励先学后付或分期支付，并提升从业人员资质与安全保障，让家长放心，也让好机构更容易被看到。

一名在安徽从事青少年体育培训的退役运动员告诉记者，市场上有机构“靠短视频、直播获客”，甚至“80%的精力放在推广上”，教学层面“看别人家练什么就跟着学”，建议家长理性选择，重点看教练资质与专业履历、机

构口碑与稳定性。

马晨稀观察发现，现在青少年的竞技水平明显提高，运动选择也更多元，接触滑板、骑行、滑雪等新兴运动项目的孩子越来越多，但这些项目参与门槛偏高，专业赛事与教练资源不足。他建议一方面降低参与门槛、加大青少年组别赛事供给，另一方面通过政企协同、人才引进与本地高校定向培养，完善高水平教练供给与赛事体系。

当校园供给、家庭陪伴与社会场景彼此契合，孩子们在阳光下的每一次奔跑，都会为人生的“长跑”蓄积能量。让热爱留下来，让运动成为习惯，正在这个暑假发生。

新华社电

这些锻炼误区要注意

误区1.多出汗，减重效果才好

解答：运动中多出汗，确实提高了身体的代谢水平，但出汗后表现出来的体重下降，并不是我们理想中的效果，而可能是身体脱水导致的假象。出汗后，人体流失的主要是水分和电解质（如钠、钾），并不是脂肪。大量出汗后体重下降，只是暂时性的水分流失，待补充水分后，体重就会快速恢复。

减重的目标是降低身体里的脂肪比例，优化体成分，因此，减重的实质是减脂。在控制能量摄入的基础上，通过运动消耗过多脂肪，并增加肌肉含量，是最有利于健康的减重方式。

过于强调锻炼时“多出汗”，容易带来脱水风险。若补水不及时，可能导致脱水、头晕、乏力，甚至中暑；大量流失钠、钾等电解质，可能引发肌肉痉挛、心律不齐等问题，让人出现电解质紊乱的现象。

误区2.空腹锻炼效果更显著

解答：空腹锻炼虽能在一定程度上增加脂肪氧化率，但很多研究表明，空腹运动并不能使体重、腰臀比、体脂率降得更快，反而存在很大的风险。

空腹状态下运动，机体糖原储备不足，会导致身体蛋白质分解增加，从而造成肌肉流失，这对长期的基础代谢和体重管理是不利的。

同时，空腹锻炼还可能带来低血糖、头晕、乏力、免疫力下降等一系列问题，尤其是血糖调节能力差或糖尿病前期人群，出现这类问题的风险更高，在运动过程中也极易发生运动损伤。因此，老年人、女性和糖尿病患者，更应避免空腹锻炼。

误区3.停止运动后，肌肉原地变脂肪

解答：肌肉和脂肪都是身体组成不可或缺的成分和重要的能源物质，但它们是身体中两种不同的物质。

肌肉组织由肌纤维组成，主要含有蛋白质、水和无机盐等；脂肪组织则主要由脂肪细胞组成，是重要的储能物质。肌肉和脂肪在细胞结构、功能和代谢方式上完全不同，不可能互相转化。

停止运动后，表面看起来肌肉体积变小了，脂肪体积变大了。究其原因，停止运动后，肌肉纤维会因为缺乏刺激而逐渐萎缩。这意味着肌肉纤维变细、变小，肌肉量减少，力量下降，但肌肉纤维本身并不会变成脂肪细胞。

同时，停止运动后，身体的能量消耗减少，如果饮食中的能量摄入没有相应减少，多余的能量就会以脂肪的形式储存起来，其实质是能量过剩导致的脂肪堆积，并不是肌肉“原地”变为脂肪。

据《健康中国》



专家提示 新华社发 王鹏 作