

# 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“陪练搭子”,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校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”。



### 社会力量补上暑期“赛与练”断档

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

记冯璐介绍:“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

总体看,各地暑期青少年体育锻炼推进有力、覆盖面扩大、项目更丰富,校园、家庭与社会力量协同发力,参与热度与科学性同步提升。但部分地区高水平教练短缺、社会培训机构质量参差不齐、个别家庭存在“家长不在场、打卡走形式”等问题,仍需各方协同发力,让“动起来”的热度沉淀为长期的健康习惯。

假期中,家庭是孩子锻炼的第一场域,家长对体育锻炼的认识在一定程度上决定了孩子能否坚持、是否科学。“大部分学生都能完成假期体育锻炼‘打卡’,但少部分学生不是很自律,如果家长不监督,就不会严格按照要求运动,家校合作

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