

科学健身

体育培训
科学选择很重要

“双减”政策落地后,假期里各种校外体育培训班越来越受青睐。为保障孩子们度过一个安全愉快的暑假,记者采访了相关专家,为孩子们参加校外体育培训支招。

选择培训机构
先看四个方面

一是要注意机构证照是否齐全。培训机构如存在证照不全、证照信息与实际提供服务的体育培训机构信息不一致或只提供证照复印件的情况,在人身财产安全和合法权益保障方面均存在较大不可控风险。

二是要注意培训场所是否合规。为孩子选择培训机构时,应对培训机构的运动环境进行全面细致考查,查看机构环境是否符合相关部门的要求。

三是要注意机构教练是否德技兼备。为孩子选择培训教练时,应注意慎重查验相关教练资质,并着重考查教练的品德德行,为孩子选择一名德技兼备、以德为先的教练,确保孩子安全参与培训。

四是要注意规避预付消费风险。在签订培训合同时,应查看是否为规范合同,勿盲目购买“大课包”,应优先选择采取预付费存管的机构。

挑选体育培训
还需从自身出发

武汉体育学院教授柳鸣毅认为,“适宜很重要”。

对此,他给予了几点建议。“首先,要因地制宜选择青少年体育培训机构,根据青少年居住环境、地理位置和青少年暑期学习、生活安排,来选择便于青少年参与且能保证体育教学培训质量的培训课程。其次,要建立良好的青少年家校社一体化体育参与机制,尤其是各组织机构要引导家长、孩子等积极参与、乐于参与青少年体育活动,发挥体育运动的游戏化、趣味性、教育性功能,让体育夏令营、体育培训等伴随青少年度过一个快乐、健康、有益的假期。”

此外,专家还建议可以在条件允许的情况下,在暑假尝试一些新鲜的运动项目。目前很多体育培训在项目上,设置有不少亲子运动、攀岩、定向越野、户外探索等趣味性十足的体育内容以供选择。形式多样、内涵丰富的校外体育培训活动已然成为孩子们在暑假期间的好去处,除了培养孩子们掌握基本体育技能以外,遍地开花、新颖有趣的体育培训和夏令营活动也为孩子们提高个人综合素质、开阔眼界、培育新时代青少年风貌拓宽了路径。

据《中国体育报》

锻炼有方

让孩子在大自然
中锻炼身心

暑假到了,孩子们迫不及待地投入自己喜爱的活动中。

户外运动能够提高心肺功能,增强骨骼的发育,促进免疫力的提升,培养他们的耐力和毅力,让他们养成勇往直前的精神品质。其次,户外运动能够培养孩子们的团队合作精神。这种团队合作的经验将会在孩子们生活的各个方面发挥积极作用。他们会懂得与人相处的技巧,学会倾听和尊重他人的意见,培养出良好的沟通能力和合作意识。

再次,户外运动能够激发孩子们的创造力和想象力。在户外运动中,孩子们会面临各种各样的挑战,需要不断思考和尝试新的解决办法。比如,进行探险活动时,孩子们需要利用自己的智慧和创造力,找到最佳的路径和解决问题的办法。这样的经历能够培养孩子们的创新能力和解决问题的能力,让他们在学习和生活中更加自信和独立。

除了以上三点外,户外运动还能够让孩子们学会自我保护和自我管理。在户外环境中,孩子们需要学会识别危险和避免危险,学会使用安全工具和装备,学会保护自己的安全。同时,户外运动也需要孩子们进行时间管理和资源管理,合理安排自己的行程和活动,培养良好的时间观念和自我管理能力。这些都是孩子们成长过程中必不可少的重要素质。

所以,作为家长,我们应该鼓励孩子们参与户外运动,提供他们所需要的支持和指导。我们可以给孩子买一些运动装备,带领孩子们进行野外露营,开展探险活动等等。同时,我们也可以鼓励他们报名参加一些专业的户外运动培训班,让他们能够学到更多的知识和技能。通过这样的方式,我们能够让孩子们度过一个充实而有意义的暑假,让他们在快乐健康成长的同时,获得更多的经验和能力。

最后,请务必重视户外运动的安全问题。在户外运动中,孩子们需要遵守一些基本的安全规则,比如不离开成群结队、听从领导指挥、使用安全装备等等。同时,我们也要对孩子们进行安全知识的教育,让他们能够了解常见的安全隐患和应对措施。只有保证孩子们的安全,才能让他们真正享受到户外运动的乐趣。青少年暑假户外运动,是一个既能让孩子们快乐成长,又能锻炼身心的选择。让我们一起为孩子们打造一个充满阳光和活力的夏天吧!

南通市体育科学研究所卞保应

“75后”小姐姐
在舞蹈中收获快乐

科学健身 ABC

11日晚,44岁的陈如意和往常一样来到舞蹈工作室,为30多名热爱舞蹈的姐妹们上舞蹈公益课。伴随着轻盈的舞姿,陈如意看起来宛如少女,她穿梭在学员中间逐一指导、纠正动作,举手投足间洋溢的是对舞蹈的热爱。



陈如意指导学员舞姿。

舞蹈成为生活一部分

“周一是形体礼仪公益课,周二是抖音流行舞公益课,周三是古典舞公益课,周五是现代舞公益课,周日是T台秀公益课……我的所有公益课都是免费的,不设年龄门槛,欢迎零基础的姐妹前来打卡。”一提起舞蹈,陈如意立刻打开了话匣子。

从6岁开始学习中国舞至今,近40年来,她从未放下对舞蹈的热爱,每天跳舞练舞、设计动作、带领身边的姐妹学舞,已成为她生活中最重要的一部分。

致力推广“无伤跳舞”

2005年,籍籍湖南湘潭的陈如意跟随丈夫定居南通,也将对舞蹈的热爱一并带到了通城。“无论在国有企业的文工团,还是兼职高校的舞蹈老师,我都用自己的方式活跃在力所能及的舞蹈圈。”陈如意坦言,舞蹈带给她的有健康、快乐,还有良好的人际关系。

“最初来到南通时,我就积极加入了小区广场舞的队伍中,通过舞蹈交友,认识了一群共同热爱跳舞的朋友。”不过,陈如意还不满足于于此,她马不停蹄报名参加了南通市文化宫的舞蹈班,进一步学习舞蹈。2016年,作为新南通人的陈如意在崇川区观音山街道创办了“花样年华”舞蹈队,吸引了20多名舞蹈爱好者入队,和她一起共同跳出快乐生活的节拍。2018年,她以优美的舞姿通过面试选拔,成功加入南通市

她对舞蹈用心用情

为了参加演出,以最佳的状态呈现最美的舞姿,陈如意通过合理的膳食营养摄入搭配运动,曾经创下了3个月成功瘦身26斤的惊人纪录,足以可见她对舞蹈艺术的痴迷。“当时,是为了排练舞蹈《谁将静海印为蓝》,我和团里的姐妹们排练了整整3个月。这是一个以国家级非物质文化遗产蓝印花布为蓝本的舞蹈作品,我们还专门去南通蓝印花布艺术馆采风,详细参观学习了织布、染布等非遗技艺,比如,织布的时候怎么发力、眼神是怎样的,这些都需要用心琢磨。”正是这份对舞蹈的用心用

情,让陈如意在舞蹈上领舞时表现出前所未有的自信与美丽。

今年5月,陈如意和另一名舞蹈爱好者侯燕波做出了一个公益之举——拿出400平方米的舞蹈房,面对南通市所有舞蹈爱好者开公益课。“我们希望帮助更多的姐妹爱上舞蹈,用正确的方式获取健康,让美丽和健康在舞蹈中绽放。”陈如意说,每当置身于美好的旋律中翩翩起舞时,生活中的所有烦恼都烟消云散了。为此,她愿意将舞蹈带来的这份快乐传递下去,让更多人爱上跳舞。

崇川区姊妹艺术团,和广大中老年女性共同推广“无伤跳舞”,并很快成为艺术团骨干成员、领舞、副团长。

“年轻时,因为喜欢跳舞,曾经导致腰椎严重受伤。人到中年,我更愿意推广‘无伤跳舞’,比如,增加上半身舞蹈动作的设计,同时配合相关营养素的补充,保护膝盖和关节,同样也能跳出优美的舞姿,让姐妹们真正通过舞蹈收获身体和心理上的健康快乐。”陈如意说道。

她还强调,除了练习舞蹈基本功外,一个优秀的舞者还需要进行气息的练习,“同样一个抬手的动作,如果没有加入气息的运用,就是很呆板的机械动作。而一旦加入饱满的气息和情感,整个舞蹈的肢体语言就会呈现出行云流水般流畅的美感。而这种气息的运用,对于我们的身心健康同样是有利的。”

本报记者冯启榕