

暑期体育运动热度不减 选择正规机构才靠谱



参加大赛锻炼提升

马拉松比赛磨炼意志

悠长暑假,很多学生选择利用这段时间参加体育运动,强身健体的同时磨炼自己的意志,增强竞争意识和团队精神。家长们也支持孩子进行体育运动,乐此不疲地接送他们往返。那么暑假期里体育运动到底会给孩子带来什么收获,又该注意什么呢?呼和浩特晚报记者走访了家长、学生和专业人士,来听听他们的想法和建议。



假期在球馆里挥拍运动

体育运动之前要进行充分的热身

□文/图 呼和浩特晚报记者 王璐

记者调查: 暑期,体育运动正当时

暑假里,位于金桥的三百弄极限公园里天天都很热闹,小学员们在教练的带领下做出各种酷炫的滑板动作,畅享运动带来的乐趣。同样,在首府的多家游泳馆里,报假期班的孩子也特别多,他们大多从零开始学习游泳,经过一个假期的学习,能掌握好几种游泳姿势。开学就上三年级的萱萱和自己的表哥一起报名了羽毛球训练班,假期里每周都要去练3节课,一个月了,现在打得有模有样,越来越爱运动了……

趁着暑假,很多体育机构也都推出了适合暑期的课程,还有不少老带新、组团报名的优惠活动,参加羽毛球训练班的萱萱就是自己提出要报名的。“因为孩子的个子比较小,班里会打羽毛球的孩子特别多,不进行专业学习的话感觉跟不上其他孩子。快一个月了,孩子打得越来越好,人也自信开朗了,我们做家长的也特别支持。”萱萱的妈妈说到。

除了体育机构举办的各种体育集训外,在暑假里,很多学生参加了我市举办的几场马拉松赛事。三年级的豆豆和爸爸妈妈参加了迷你马拉松,坚持跑完了5公里,不仅锻炼了身体,还磨炼了自己的毅力,更和父母度过了特别有意义的亲子时光。16岁的中学生阳光完成了一次半程马拉松的挑战,与朋友分享时说:“沉浸在跑步的节奏中特别解压,感觉很放松,坚持跑完并领到奖牌时,特别有成就感。”

家长心声: 娃有去处还能强身健体,一举两得

为什么家长热衷于给孩子报名体育类的机构呢?家长们也说出了自己的想法。白女士的儿子在一家游泳机构和一家羽毛球俱乐部同时报名了暑假的集训活动,这样一周有3天都是上午打羽毛球,下午学习游泳,假期生活被安排得满满当当。白女士说:“孩子放假了,家长因为上班没时间陪娃,给他报一个研学夏令营,再报2个体育俱乐部,正好解决了看孩子的问题。这样每周只需要有2天让他自己待在家里,或者去爷爷奶奶家,老人也比较省心,孩子也锻炼了身体,一举两得。”“确实,报一个专业的体育运动机构,孩子也能接触到新事物学习到新本领,更有成就感。”学生家长林先生说。

暑假期间,一年级学生桃桃参加了一场自治区级的艺术体操联赛,这是她第一次参加这样的大型赛事。当换上专业的体操服、化好妆的时候,桃桃的心里美极了。桃桃的家长崔先生告诉呼和浩特晚报记者:“在假期集训时,孩子本来积极性不高,但是看到教练分组之后,她的竞争意识和团队合作意识也就提高了。后来她每天回家都会认真练习,生怕给自己的组拖后腿,感觉孩子一下就长大了,变得特别有责任感。我觉得这也是体育运动带来的收获,比拿第一名更有意义。”

此外,也有不少家长认为,中考时体育考试也是重要的一环。“与其在初中时突击体育,还不如从小养成热爱运动、健身的好习惯,不管长期坚持哪项运动,都会锻炼孩子的体能、耐力、竞争意识等,相信会对中考时的体育考试有所

帮助。”市民李女士说。市民张先生则认为,有一个好的身体是学习好、工作好的前提,孩子从小接触专业的体育教练、长期进行体育锻炼是非常有必要的。

专业人士建议: 选择正规机构进行体育锻炼

暑期体育热,专业教师又是怎么看的呢?全国优秀教练员、呼和浩特市第一中学女子排球队总教练刘展新表示,利用假期,学生进行体育运动是值得鼓励和肯定的,对于提升身体素质,增强自信心、团队合作意识都很有帮助。但是由于暑期天气炎热,在选择体育运动时也要格外注意确保自己的健康和安。他提出以下几点建议:首先,要注意防暑防晒,及时监测自己的身体情况,太晒、太热的时候不要进行户外运动,或者适当减少运动时长、降低运动强度。其次,在运动之前要充分热身,运动之后要拉伸和放松,最大限度避免运动损伤。最后,一定要选择有教练员资质的体育培训机构报名,在专业教练的指导下进行科学、安全的体育运动。