

关爱儿童成长从体育锻炼开始



“六一”儿童节即将来到,作为父母,总是希望孩子在成长的过程中能够通过体育项目的练习,强身健体,培养兴趣爱好,甚至未来有机会走体育的道路。儿童的体育运动项目同成人的项目不同,其竞争性,激烈性都不很强。但儿童运动项目,却为孩子运动机能的全面发展提供了机会。比如,在足球运动中,孩子的跳、跑、踢、抛、接、滑动、转动等能力,可以得到综合的运用和发展。使手、眼、脑、四肢、肌肉、神经、心理得到平衡的发展。但是孩子什么年龄会更合适,这个问题让很多家长产生困扰。

美国运动生理学家经过研究,一般把孩子运动能力的发展分成以下几个阶段。

第一阶段:是从出生到两岁半。在这一阶段,孩子的神经系统正在发育,一些基本的运动机能正在形成。如:爬、走、抓、打、推、眨眼、摇头、说话、做出各种表情等等。所有这些最基本的能力都将为孩子今后智能、体能的发展基础。

第二阶段:从两岁半到五岁半,也叫“早儿童期”。在这个阶段里,正常的孩子应该具备一组最基础的运动机

能。这些能力包括:跳、跑、踢、抛、接、滑动、转动等等。这些看似很简单的动作,却是孩子今后运动能力和智力能否进一步正常发展的基础。

第三阶段:即“晚儿童期”的过渡性机能运动期。当孩子六岁时,他们的这些基础的运动机能应该让他们能正常进入第三个阶段。这个阶段也就是传统意义上的儿童体育运动阶段。

陪孩子们开展体育运动有几个好处,例如拥有更健康的生活,改善医疗健康等。让孩子们参加体育活动,可以帮助他们探索和发展一生中被认为有益的技能。通过参加体育运动,儿童可以获得各种心理、社会、情感、身体和教育方面的好处。

研究表明,参加体育运动可以促进孩子自尊和自信的发展。然而,应该记住的一件事是,他们的自尊不应该基于输赢来区分。建设性的批评应该是帮助孩子学习接受他们的弱点并努力改善自己的主要部分。

运动甚至有助于培养他们的社交技能。体育运动教学会与不同年龄段的人互动,并让他们有机会结交朋友。这将有助于提高孩子们的沟通技巧,这将有助于他们未来的职业和人

际关系。

通过运动,您的孩子可以学习如何接受和应对损失而不是完全失败。

体育还为孩子提供了学习如何在团队中工作的经验,每个人都必须齐心协力才能实现目标。毫无疑问,这将有助于他们未来的生活和事业。

法国思想家伏尔泰提出“生命在于运动”,保持健康的身体,离不开运动。体育锻炼有利于身心健康、有利于身体器官的发育、有利于培养意志力,对青少年儿童的健康成长都有极大地帮助。青少年儿童是祖国的未来,关爱青少年儿童健康,应该鼓励他们走向操场、走进大自然、走到阳光下,形成体育锻炼的热潮。

在阳光明媚的日子里,陪孩子来一场有益的体育锻炼吧。

名词解释

儿童体育

儿童参加的体育活动,是大众体育的重要组成部分。儿童参加体育活动不仅对自己儿时的形态、机能以及各种能力的发展有益,而且将影响自己以后的体育发展,同时也影响到一个国家和民族大众体育开展效果和水平。不同时期的运动不同:(1)婴儿期体育的主要任务是促进身体的生长发育。主要内容是在成人的帮助下,进行被动体操。(2)幼儿期体育主要是全面锻炼身体,促进身体的正常发育;增强体质,提高机体对自然环境的适应能力;培养身体的基本动作和灵敏、协调素质。主要内容是体操和游戏。(3)小学儿童的体育课应在教师的指导下实施。此外,每周还要安排不少于两次的课外体育活动和每天的早操及课间操;还有课余运动队训练、体育竞赛等活动。

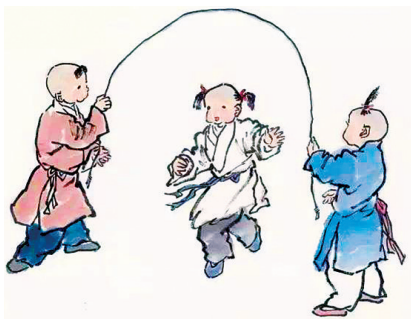
相关链接

中国古代儿童体育形式多样

游戏是古代儿童体育的主要内容和形式,山西夏县西阴村遗址和西安半坡遗址就发现了五千年前的儿童玩具陶制陀螺和弹丸。在奴隶社会,七、八岁以上贵族儿童必须接受以舞蹈为中心的教育,十三岁学习文舞,十五岁学习武舞,二十岁学习综合性的大舞,由此学习礼仪和常识,同时也学习识字、射箭等,为进入成年社会作准备。在这个时期,体育是有系统、有组织地进行的。两汉以后,体育内容只在专门的学校(如唐宋以后的武学和武塾)中还是正式课程。这样,体育就只能以游戏的形式存在于少年儿童生活中了。

但翻开体育史,我们仍不能不为古代儿童游戏的丰富而惊叹。唐人路德延写过小儿诗五十韵,诗中提到许多儿童游戏:骑竹马、口接抛果、藏钩、粘蝴蝶、荡秋千、打泥弹、放风筝、射蝇、斗草、踢球、爬树、深跳、积木、垒石、抓蟹、捕蝉……其中不少游戏具有相当高的锻炼价值。

明清时期的儿童游戏更为丰富。不但上面提到那些游戏都被继承下来了,还增加了许多新内容,跳绳、捉迷藏、踢毽、放空钟(北方传统的儿



童游戏。空钟外形像圆筒,一根木棒从中间穿过作为转轴,筒侧有狭长的小口,空钟旋转时空流入里机引起共鸣)等成为十分流行的项目。

在我国,关于跳绳的最早记载见于《北齐书》:“游嬉戏者,好以两手待绳,拂地而却上……”。明清时还流行一种集体跳绳,叫“跳白索”也叫跳百索。《帝京景物略》说:“元夕(元旦晚上),二童子引索略地,如白光轮。一童子跳光中,曰跳白索。”现在,跳绳已经成为少儿体育的重要项目之一。跳绳和体操相结合,又产生了近代艺术体操中的绳操。跳绳这项古老的体育运动正在放射出新的光彩。

延伸阅读

体育明星的儿童时代

来看看体坛明星们小时候的故事。

林丹 自小执著的“超级丹”

林丹小时候非常好动,但在羽毛球训练场上,林丹却很沉得住气,韧带没拉开,腿压不下去,教练帮他压,小林丹疼得直哭,但回家后还要流着眼泪让妈妈继续帮他压。如果没自小的执著与坚持,又何来今天的“超级丹”呢?



郭晶晶 怕水的“跳水皇后”

小时候的郭晶晶其实很怕水,因为她和妈妈去秦皇岛下海玩时曾被海水呛过,从此就有了怕水的“毛病”。不过郭晶晶是个很要强的女孩子,自己报了游泳班。在跳台上,郭晶晶的天赋很快展现出来,但她膝盖骨有些外突,这会影响到空中造型的美感,只有通过强行压腿才能纠正这个身体缺陷。于是,每天晚上,郭爸爸就坐在郭晶晶膝盖上帮她压腿,郭晶晶疼得浑身打颤……这样坚持了两年多。

梅西 长不高的“足球先生”

梅西11岁时被诊断出发育荷尔蒙缺乏,也就是侏儒症,这种病会阻碍骨骼生长,未来长不高。不过梅西的父亲并没放弃梅西,而是决定全家移民西班牙,碰一碰运气。结果,梅西因其过人的足球天赋而通过了巴塞罗那的青训选拔,巴塞罗那俱乐部还负责承担治疗梅西的全部费用。现在梅西成为了当今世界足坛最伟大的球星之一。

菲尔普斯“飞鱼”曾是学校笑柄

美国“飞鱼”菲尔普斯在学校因为大耳朵以及口吃,还有像鱼一样的身体和长手臂,被同学反复嘲笑。菲尔普斯开始展露游泳才华时,他的妈妈只希望游泳能治好儿子的“多动症”。结果,天生的好身体加上艰苦训练,菲尔普斯最终成为泳坛巨星。

小贴士

儿童应避免参加的运动

成人式跳跃。这类运动会冲击小孩子骨关节,如成人跳高、跳远等项目。

倒立易影响视觉器官。很多家长让孩子练习倒立。这一方面会导致颅内压过分升高,对脑血管、视觉器官等产生不良影响;另一方面也容易导致手腕、手臂骨折。

举重。举重会影响身体匀称发展:一是如局部肌肉过分粗壮,会影响身体各部分匀称发展;二是肌肉过早受刺激发达,将给心脏等器官造成较重负担。 晚综

适合儿童的运动

7岁前是小孩子发展运动习惯、运动心理和技巧的关键期,这些运动不妨让孩子试试。

儿童跳绳能健脑。跳绳可以促进血液循环,更主要的是可以起到通经活络、健脑的作用。

游泳、爬山也是幼儿很好的体育项目。游泳可增加肺活量,提高身体对外界环境适应能力,增进对疾病的抵抗力。爬山可锻炼孩子毅力,开阔孩子视野,使孩子形成乐观向上的性格。

羽毛球、乒乓球。对孩子的反应能力、平衡能力、注意力有很强训练作用,最突出的是能强化孩子空间判断能力和手脑协调能力。

足球。儿童能在足球运动中获得力量、速度、耐力、平衡能力、灵敏性和协调性等方面的综合提升,同时,孩子能在足球比赛当中获得最初的团队配合意识。

武术。科学的武术套路练习,可增加骨密度,增强骨关节稳固性和灵活性,提高肌肉弹性和身体柔韧性;同时,从小练习可以有效塑造孩子阳刚气质。

体操。儿童练习可以增加身体柔韧性。