

滁州日报

CHOUZHOU DAILY

滁美滁州·美好滁州

CHOU MEI CHOUZHOU · TIAN HUO CHOUZHOU

诚信

一言既出 驷马难追

诚信为先

由省级文明单位 滁州市工业和信息化局 特约刊登

适合孩子们的户外运动有哪些 专家清单请查收

对各个年龄段的人来说,多参与户外运动都是一种健康的生活方式。尤其对青少年而言,户外运动可以增强体能,放松心情,减少肥胖和近视风险。

户外运动就像是大自然的“活力药丸”,对孩子们的身心成长有着不可替代的作用。户外运动可以有效减少孩子们对电子设备的依赖,让他们在大自然的怀抱中找到真正的快乐。适合孩子们的户外运动有哪些?让我们列一个清单。

跳绳

跑步

最简单易行的方法之一。跳绳时,身体以下肢弹跳和蹬腿为主,手臂摆动,腰部也随着上下肢活动而扭动,腹部肌群配合提腿,上下肢交替运动。

一方面,跳绳能显著增强人体心血管、呼吸和神经系统功能。另一方面,跳绳也有一定减肥作用,它可以强健全身肌肉,消除臀部和大腿上的多余脂肪,使人的形体更加健美。跳绳是全身运动,手握绳对拇指穴位的刺激,会大大增强脑细胞活力。跳绳还能训练人的弹跳力、平衡力、耐力和爆发力,培养准确性、灵活性、协调性。

此外,跳绳是一种比较安全的运动,跳绳者能根据自己的身体状况、体力,自由调节跳绳的速度及次数,青少年可放心练习。

球类运动

踢毽子

球类运动一般都具有激烈、紧张、对抗及竞争性等特点。足球、篮球、羽毛球是比较适合青少年的户外运动类运动。这类运动注重身体对抗、灵敏性、速度、力量和耐力等,有利于促进骨骼生长、增加身高、增强心肺功能。

此外,团队之间有竞争,能够提高青少年的竞争意识,锻炼青少年的反应能力,有利于磨炼心智,建立良好对待胜负的心态,增强自信心,增加抗压能力。

健身操

踢毽子

健身操是以科学方法为指导,人为进行动作创造和练习的运动。健身操可以通过改变身体姿势、动作方向、动作频率、速度和节奏来进行调节。健身操是有助于身体素质全面发展的较为理想的运动,青少年通过练习健身操可以达到改善体质、增进健康、塑造体型、控制体重、愉悦精神等目的。

由于健身操一般具有较强的节奏感和较大的运动幅度,健身操的练习者应该重视每次的热身准备和整理活动,穿戴有弹性的运动服和运动鞋,初学者还要谨防肌肉拉伤。建议青少年在运动过程中严格要求自己,动作到位,并且能够坚持锻炼。

踢毽子

踢毽子

青少年可以采用快速跑和耐力跑两种方式进行。快速跑是培养青少年速度素质的有效手段。速度素质分为反应速度、动作速度和位移速度。研究证明,青少年时期由于大脑皮层兴奋度高,灵活性较好,是发展反应速度的良好时期。

快速跑属于高强度运动,运动时人体代谢过程剧烈,虽持续时间短,但身体需氧量远超人体摄取氧气的最大能力。处于发育阶段的青少年心肺机能较弱、无氧代谢能力差,不宜进行高强度的无氧代谢练习。因此,青少年在快速跑时,距离不宜过长,强度不宜太大,重复次数不可过量。

青少年阶段是发展耐力素质的最佳时期,耐力跑主要侧重于提高青少年有氧代谢能力和心肺功能。跑步时,孩子们要做到动作轻盈、步伐均匀、重心平稳,保持一定的呼吸节奏。

踢毽子

踢毽子

从运动学角度分析,踢毽子的技术动作需要四肢通力配合,是一项全身运动,使脚、腿、腰、颈、眼等身体各部分得到了锻炼。尤其是踢毽子可以让人体的关节横向摆动,带动了身体最为迟钝的部位,从而大大提高各个关节的柔韧性和身体的灵活性。对青少年来说,踢毽子可以帮助他们集中精力、增强心肺功能、促进血液循环和新陈代谢。踢毽子前,一定要热身,如拍拍手和脚、绕圈、转动手腕和脚腕等。踢毽子的形式多样,适合在青少年群体中开展。

户外运动,安全是第一位的。首先,运动前一定要做准备活动,运动量由小到大,动作由简单到复杂,运动后及时放松。其次,选择安全卫生的运动场地和体育设施设备。再次,穿戴合适的运动衣裤、运动鞋和护具,运动过程中适当补水。

踢毽子

踢毽子

(来源:科普时报)

科普之窗

主办单位:滁州市科学技术协会 滁州日报社

线上咨询微信

南谯区消防站工程项目规划设计方案调整批前公示

为推行政务公开,引导公众参与和监督,根据《中华人民共和国行政许可法》和《中华人民共和国城乡规划法》规定,现对滁州市南谯区消防救援局建设的位于南谯区乌衣镇德盛路与双迎路交叉口西南侧的滁州市南谯区消防救援局项目规划设计方案调整进行规划批前公示,并征求利害关系人意见。如相关利害关系人提出异议,可按照下列提供的联系方式进行反馈,或至滁州市自然资源和规划局政策法规科申请听证。详细公示内容公众可至项目建设现场,登录网站(<http://zrzyghj.chuzhou.gov.cn/>)或至滁州市自然资源和规划局南谯分局规划股查询查看,公示期限7个工作日。

联系方式:滁州市自然资源和规划局南谯分局
意见邮箱:cznqghj@163.com
邮寄地址:滁州市龙蟠大道109号
邮编:239000
公示监督电话:3518028、3067297
联系人:陈丽、周存婉

滁州市自然资源和规划局
2024年9月5日

滁州日报社

《滁州日报》

本报统一刊号: CN34-0012 代号: 25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

咨询热线 153 8500 9313 (微信同号)

地址: 滁州市会峰西路555号会峰大厦一楼滁州日报社广告中心

线上咨询微信

天长办事处简主任 13955097038

遗失

遗失鲍子奇滁州职业技术学院学生证,学号:2022107110219,声明作废。

遗失陈冰宇滁州职业技术学院学生证,学号:2022107110215,声明作废。

遗失邵梦尧滁州职业技术学院学生证,学号:2023104110332,声明作废。

遗失滁州泰普饮料包装有限公司工会财务专用章,统一社会信用代码:91341100577061860M,工会财务专用章编号为:3411020106105,声明作废。

遗失滁州泰普饮料包装有限公司工会账户开户许可证,统一社会信用代码:91341100577061860M,账户核准号:J3750001948901,声明作废。

遗失王振磊滁州职业技术学院学生证,学号:2022107110235,声明作废。

遗失吴柯宇滁州职业技术学院学生证,学号:2023101210529,声明作废。

滁州日报社广告热线

18655080888
18005502677

天长办事处简主任 13955097038