

课间操时间跳鬼步舞?

专家:可弥补学生活动强度不足

四川凉山州喜德县则约乡中心小学校长阿说木加最近一不小心成了网红。他带领学生在课间操时间大跳鬼步舞的视频在网上传播,引发网友热议。回忆起自己中小学时期做的传统广播体操,众多网友在感慨自己“生不逢时”的同时,不禁也在质疑:鬼步舞这样的流行舞,真的能够代替广播体操吗?对此,专业体育从业者给出了建议:二者结合,效果更佳。

广播体操动作编排遵循身体运动逻辑

“1950年,中国代表团访问苏联,希望学习其体育制度,广播体操就是其中一种。1951年12月,中央人民广播电台第一次播放广播体操音乐,之后中小学校每天集体做早操成为传统,一直延续至今。”说起广播体操的由来,原国家男子手球队代表选手、训练狮教学培训主管胡瀛介绍道,目前我们中小学时期每天坚持的课间操,是1998年教育部在大众广播体操的基础上衍生设计的,专门针对中小学生的广播体操。

事实上,广播体操看似随意的动作背后,是一套科学的身体运动逻辑。“广播体操的动作主要包括两个方面:第一是伸展运动,包括对身体的各个关节和韧带的拉伸;第二是各类跳跃运动。二者相结合,能够让身体完成激活—功能性拉伸—基础性体能训练的完整过程。”胡瀛说,尽管运动强度不高,但通过广播体操的练习,长

期保持一个生产、学习姿势的工人、学生能够促进自身血液循环、新陈代谢,增强肌肉力量和肢体协调性,心肺功能也能够得到一定的提升。

广播体操的这一设计逻辑使得这一运动方式几乎全民适用,胡瀛介绍道,一般而言,3岁—65岁之间的人都可以通过广播体操锻炼身体,如果身体条件允许,年龄大于70岁的老年人同样可以选择这一运动方式。

鬼步舞可起到全身性的训练促进作用

“对于青壮年人群来说,需要中高等强度的运动来满足身体需要、提高身体运动机能,仅仅依靠广播体操,这个运动强度确实有些低”,胡瀛表示。而鬼步舞加入课间操,刚好在某种程度上弥补了中小学生学习强度不足的问题。

鬼步舞属于一种力量型舞蹈,以动作简洁、快速有力、节奏感强为其主要特点。与这个名字所带来的联想不同,这种

运动方式能够活动到的不仅仅是下肢。胡瀛介绍:“鬼步舞包含大量的跳跃、踢腿、踩踏、转身等动作,在跳跃、踢腿、踩踏的同时伴随着脚步节奏移动,这就需要关节上的转换;同时舞蹈动作中还包括手臂动作衔接和对核心肌群的使用和控制,可起到全身性的训练促进作用。由此一来,人体上下肢的协调性、爆发性、柔韧性、关节稳定性、局部肌群力量等方面都会得到增强。”

针对大众普遍关注的,练习鬼步舞是否容易对身体造成损害的问题,胡瀛表示,“任何运动都可能给身体造成一定伤害,为避免因运动带来的运动损害,就需要我们在运动前做好热身工作,在运动后则要注意拉伸和放松。”

青少年每周应有3至4次高强度运动

以鬼步舞为代表的新型课间操的流行并不意味着传统广播体操的全面退场,从科学锻炼的角度来看,两种方式结合

效果更好。

胡瀛认为,鬼步舞在中小小学生之间的流行得益于其自身特点:“鬼步舞带有更强的趣味性,其活动节奏、音乐编排、舞步设计等都能很好地激发学生兴趣,且鬼步舞比较新颖,更容易吸引青春期的孩子;在动作呈现上,广播体操以静态为主,鬼步舞则以动态为重,更符合青少年的身体机能状态。”

但鬼步舞和广播体操之间,不是一个“流水前波让后波”的过程。“广播体操延续至今,带有一定的标准性和适用性,同时根据时代特点,也一直在发展改进。”胡瀛表示。

不过,无论是广播体操还是鬼步舞,仅仅依靠每天半小时左右的课间操,都无法满足青少年的运动需要。胡瀛建议,针对青少年群体,在每天保持1小时活动的同时,每周还应该安排3—4次高强度运动,每次运动时间需要在1小时,运动过程中目标心率要达到每分钟180次以上,如体能训练科目、速度跑、耐力跑等。

(科技日报)

教育资讯

中国教育扶贫项目成效显著

记者18日从中国下一代教育基金会十周年总结大会上获悉,基金会聚焦教育扶贫,整合公益资源,近五年来为助力脱贫攻坚工作直接投入2.4亿元,惠及15个省区、54个州市3000余所中小学及幼儿园,直接受益人数达94万人。

教育部副部长郑富芝表示,希望基金会下一步更好聚焦教育领域弱势群体和薄弱环节,准确把握“教育”和“慈善”的双重属性,发挥公益组织的优势。

2010年,由中国关工委发起、报经国务院批准,中国下一代教育基金会正式成立。十年来,基金会募集款物超10亿元,项目遍布全国31个省市区,惠及人数逾千万。

(新华社)

宁夏普惠性幼儿园在园占比达到89%

记者从宁夏回族自治区教育厅获悉,宁夏学前教育快速发展,城镇小区配套幼儿园治理任务基本完成,公办幼儿园、普惠性幼儿园在园幼儿占比分别达到57%和89%,高标准超过国家确定的“50%、80%”的目标任务。

据了解,与“十三五”初相比,宁夏全区幼儿园数量从788所增加到目前的1464所;在园幼儿达到25.6万,增加了6.3万;毛入园率达到88.5%,提高了17个百分点,高于全国平均水平5个百分点。

(新华社)

学校防控结核病有了指南

记者16日从教育部了解到,为有效防范学校结核病疫情的传播流行,保护广大师生身体健康,教育部联合国家卫生健康委近日印发《中国学校结核病防控指南》。

指南共10章、27个附件。指南明确了学校常规预防控制措施,包括新生入学结核病检查,师生健康教育和培训,聚集性场所通风换气、校园环境清扫保洁,晨检、因病缺勤病因追查及登记、病例报告和疫情及舆情监测等,对中小学晨检、各类学校因病缺勤病因追查及登记、病例报告和转诊等的流程进行了阐述,对学校结核病疫情监测及相关信息反馈提出了明确要求。

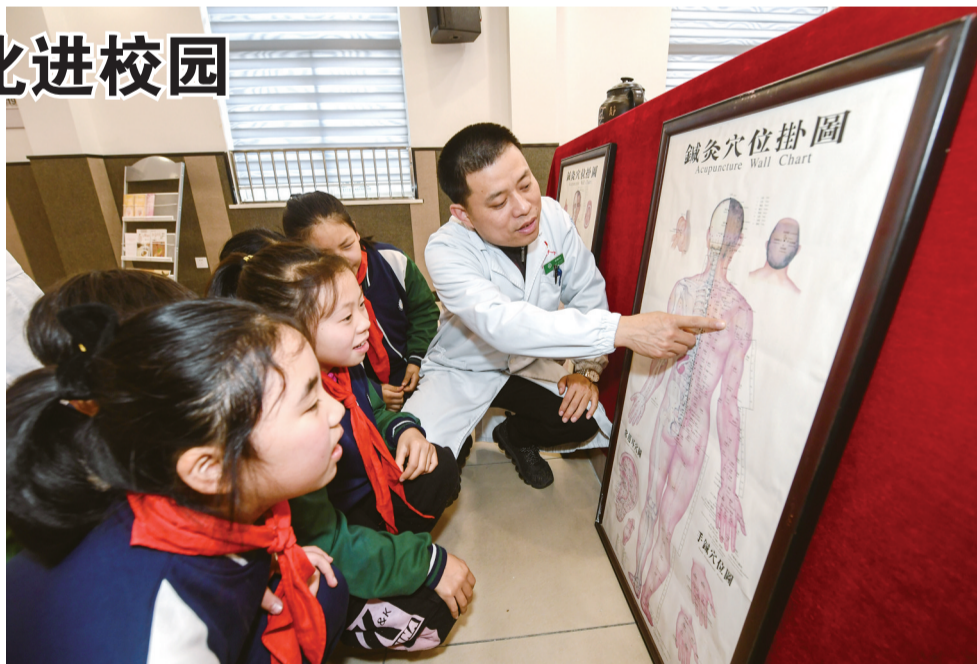
(新华社)

中医药文化进校园

12月18日,湖州市吴兴区人民医院中医科的医生在给小学生们介绍人体穴位的基本知识。

当日,浙江省湖州市吴兴区织里镇晨舍小学的学生们上了一堂别开生面的中医药文化课。湖州市吴兴区人民医院中医科的医生向学生介绍中医的发展脉络、展示穴位图、针灸拔罐等中医传统疗法,科普常见中草药的生长状况和种植技术,学生们通过观察药材、寻找穴位、体验煮药的方式更直观地了解了中医药知识。

新华社发



秋天的树林

张新新

秋天的树林像一幅色彩斑斓的图画,远看山上的树林就像一把五彩缤纷的大伞,近看林中的树仿佛一支支利箭刺向天空,直插云霄。

走进树林,密密层层,枝叶把天空封了个严严实实,但温暖的阳光仍把树林

照了个透亮。随着阳光的脚步,踩着满地的枯叶,听着虫鸟的共鸣声,闻着花草树木的清香,我来到一个大湖边。湖水闪闪发光,清澈见底,有几条小鱼来回游动,微风吹来,湖面波光粼粼,好像披了一层金色的薄纱。再看

被阳光照耀着的草地,早已被晒得暖烘烘的,坐下去感觉像在被窝里一样,暖融融的。伴随着四周虫鸟共鸣的音乐,还有花草树木的清香。这一切,仿佛一首催眠曲,很快就能使你入睡。

秋天的树林是一本图画

书,里面有数不清的奥秘和美丽的风景,期待你去观察、去发现。

(作者为市二小学生)

童言童语



(新华社)