

新学期学生手册

健身

□记者 崔晓或

1 蹦蹦跳跳 妞妞累不着

“小姑娘特别可爱,灿烂的笑容经常挂在脸上。她每天蹦蹦跳跳的,不管学习还是劳动,从不喊累,劲头儿特别足!”说起学生张思妍,市实验小学的朱军霞老师赞不绝口。

“其实,舞蹈是张思妍动力十足的源泉。”她的家长说,考虑如今生活条件好,孩子劳动的机会少,与孩子商量后,她把孩子送到了舞蹈班,让孩子利用业余时间进行舞蹈训练。

时间进行舞蹈训练。

一方面,舞蹈的趣味性比较强,对小学生来说,跳舞容易使其集中注意力,忽略运动的疲劳感;另一方面,舞蹈动作并不要求舞者拥有强大的力量,而是讲究连贯、流畅、整齐、韵律感,对培养孩子的协调性、平衡感、灵巧度以及乐感很有帮助。“长期坚持下来,孩子的体质的确增强了不少。”张思妍的妈妈说道。

“学过舞蹈的孩子和没有学过舞蹈的孩子,气质会有较为明显的差异。”朱军霞说,舞蹈训练能拉长人体肌肉线条,使人体外形更加匀称,体态更加优美,花一定时间学习舞蹈的孩子看上去会更加自信、气质好。

“舞蹈学习对孩子的生理和心理价值都很大。”该校校长潘文武说,张思妍爱笑就和学舞蹈有密切关系。舞蹈被称为

“带着笑容去训练的项目”,如果不是要进行专业艺术学习,在普及性的舞蹈训练中,老师更关注孩子是否愉快和尽兴,动作是否奔放和潇洒。家长如果有意愿的话,可以每周适时带孩子参加两三次舞蹈训练,这样既不影响功课,还能助孩子在紧张的课程学习之外松弛神经,表达自己欢乐的心情,一举多得。

“身体是革命的本钱”,不少学生嘴里说得溜,行动却跟不上趟儿。怎样找适合自己的健身项目,在不影响学习的前提下,充分锻炼身体呢?其实,运动形式多种多样,只要能改善体质,都是好的运动。记者采访了三个热爱运动的学生,请他们介绍自己的“健身经”。



运动很重要,课余别忘练两招儿

身体健康 才能更好地成长

2 常习剑术 精气神十足

刘天羽站到你面前,你很难想到这个小巧玲珑的初三学生竟是市实验中学的“武林高手”,她喜欢剑术,并在去年省里举办的武术比赛中拔得头筹。

让我们看看她的一天是怎么过的:

早上6点多起床后,她先进行舒展运动、跑步,然后吃早饭,开始一天的学习……下午放学后,她赶紧收拾东西,赶到学校训练场,变身“剑客”,认真练习剑术。劈、刺、点、撩、截、抹、穿、挑、提、扫……各式剑法轮番练习,半个小时的训练时间过去后,她稍作修整,回去吃饭、写作业。

平时,她没有多余的时间磨蹭,每天紧凑的安排让她学会了珍惜时间。

“学习、生活都挺充实的,身体也挺结实的。”刘天羽笑着说,她觉得体能好的人才能干好学习这种“费脑筋的活儿”。

市实验中学副校长孙红涛告诉我们,刘天羽的身体素质过硬,成绩名列前茅,充满活力,发展潜力很大。

在学校里,像她这样全面发展的学生有不少,这些孩子为了更好地完成自己安排的各项任务,在学校课程学习方面,会更专心、更讲求效率。在努力完成相应体育项目锻炼的同时,其自豪感和上进心也容易被激发。对于这种愿意培养一定体育特长的学生,学校是鼓励的。

“如果能够明确自己的目标、自觉自律、做好规划并坚持锻炼,孩子一定会受益匪浅。”孙红涛说。

3 练跆拳道 传递正能量

在市十九中,毕业班的高静静算得上是一位名人,班主任陈爱红有话说:“我不在的时候,班里的事都会交给她。”

对此,同学们非但没不服气,反而说:“班长很强,她会传递正能量!”

高静静把正能量的来源归于跆拳道。最初,出于好奇,她学习了跆拳道。平时,在保证完成各科目学习的前提下,她和教练沟通,安排适合自己的训练课程,长期坚持锻炼;到寒、暑假时,再有针对性地对训

练计划进行调整。

说起跆拳道,高静静滔滔不绝:练习时,以腿法为主,拳脚并用;所有动作都以技击格斗为核心,不讲究花架子,要求速度快、力量大、击打效果好,以拳脚击碎木板等作为测试功力的手段;强调呼吸,常以洪亮并带有威慑力的声音来发声扬威,锻炼身体的效果非常好。

目前,她是班里体育科目的领头羊,在今年全市的元旦长跑比赛中,她还闯进了前几名。

此外,她特别强调,在跆拳道练习前后,练习者一定会向对方鞠躬,这是因为虽然练习以双方格斗的形式进行,但无论练习过程怎样激烈,都要求各自内心深处持有向对方表示敬意和学习的心理,因此,练习跆拳道在增强身体耐受力、提高技艺的同时,也磨炼了她的意志。她坚信,想做任何一件事,首先要设定目标,再以持久的忍耐力不断地向目标迈进,才能如愿以偿。

陈爱红说,通过锻炼,高静静身体棒、团队意识强,组织管理能力突出,在班中的影响力大。高静静内外兼修的做法,值得同学们借鉴。

