

# 青少年体育锻炼，“度”在哪里 听听专家和体育老师怎么说



近日，媒体对年仅7岁和11岁的小铁人兄弟的报道引发热议。一周进行6项体育运动，小小年纪就练出了6块腹肌。除了对孩子们的身材和坚持表示佩服外，也有人对孩子的训练提出了疑问。对于青少年来说，什么年龄进行体育运动为宜？怎样的运动量算是适中？为此，浙江大学医学院附属儿童医院儿童保健科邵洁主任和杭州青春中学体育教研组长楼晓东，从不同的角度解读这个问题。

## 5岁~17岁青少年 每天至少1小时中高强度运动

“如果每次运动时间在1小时左右，并且是在相关体育运动指导下进行，对孩子身心发展是有益的。”浙江大学医学院附属儿童医院儿童保健科邵洁主任表示，“现在鲜少有孩子是运动过量，更多的则是运动不足。”

2019年，世界卫生组织发布全球首份“青少年身体活动研究报告”，报告显示，全球每5名青少年中就有4人运动量不足，且影响健康，而这一问题在女孩中尤为严重。

报告相关数据涵盖2001年-2016年，146个国家所做的和身体活动相关的调查，包括有计划的体育锻炼、步行、骑车等，纳入分析的人群为11岁至17岁。结果显示，若以每天至少1小时中等运动量为基准，全球85%的女孩和78%的男孩都没达标，而中国儿童和青少年的运动不足比例，在80%-89%。

2020年，世界卫生组织发布《体育锻炼和久坐行为指南》，重点为了减少久坐时间，加强体育锻炼。其中针对5岁-17岁的青少年，建议每天至少1个小时的中等强度运动量。

## 什么叫中等强度运动量

这指的是在运动过程中，孩子呼吸比较急促，即只能讲短句子，不能完整表达长句子，同时还伴有微微出汗等特征。

所以很多孩子好动，看似一刻不停，实际上都是“无效运动”；而一周玩转6项运动的小铁人兄弟看起来时间排得满满当当，其实也经过不同时间段的划分，周一到周五是学校的足球、田径训练，周二晚空手道，而游泳篮球则是周末各一次，骑车则在一周时间中见缝插针，有时也是孩子绿色出行的方式。

日常生活中，判断青少年是否出现运动过量的情况，心率过快、头晕其实都是明显特征。而除了游泳、骑车这样的有氧运动外，空手道、篮球、足球等对孩子的团队协作能力、身体协调力都有促进。邵主任表示，青少年锻炼需要循序渐进和关注相关身体指数，但当下更需要加强体育锻炼，改善身体状况。

## 力量训练不宜过早 平衡运动与学习对孩子身心发展更好

除了运动量外，很多读者也对小铁人兄弟早早接触力量训练提出了疑问，这么小的孩子就有6块腹肌，接触力量训练，这样不会“揠苗助长”吗？

“7岁和11岁接触力量训练的话，确实稍微早了点。”青春中学体育教研组长楼晓东表示，实际上，在青少年体育教学中，一般小学阶段体育活动主要训练速度、柔韧性和灵敏性；一年级进行爬、跑、跳等一般运动能力的锻炼，三四年级配合球类等运动项目，高年级可能会加入400米、800米等训练耐力的有氧运动。



同时，楼老师表示，如果不走专业道路，仅是通过体育活动培养运动爱好与能力，小学阶段也可进行核心或者拉伸训练，而初中再开始进行力量训练或者专项训练。

“小学阶段是孩子生长发育黄金期，骨骼也没有闭合，所以并不建议进行力量训练，尤其是举重这样有负重的器械训练。”楼晓东表示。家长在给孩子选择体育项目时，一是要科学训练，在符合孩子身心发展的基础上，评估孩子的运动能力，从而进行选择；其次要维持好孩子的学业与运动的平衡，“小学的孩子毕竟精力有限，一般来说，保证一周进行3项体育运动，次数在3-5次即可”。

而作为一名运动爱好者，楼老师也曾玩过铁人三项，所以对于铁人三项这个运动，他并不陌生。对于小学孩子登上铁三赛场，他表示：“如果本身是按照青少年运动强度设计的比赛，像200米的游泳、1.6公里跑步和2公里骑行，这样适当的小铁三项目对孩子的意志培养还是有益的。”

据新华网

