现代快报 24小时读者热线:96060 江苏都市网www.js.cn(江苏首席生活门户网) 封面新闻 2008年10月28日 星期二 责编:葛青凤 美编:时芸 组版:杨艳 A9版

冬季长跑第1天

场地小的学校怎么办?分时段跑、上街跑

昨天,南京外国语学校的学生在大课间进行冬季长跑活动 快报记者 赵杰 摄

[新闻背景]

昨天开始,“全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动”正式启动。至明年4月30日的半年时间里,全国学生将坚持每天长跑,江苏省小学五六年级的学生每天跑1000米,初中生1500米,高中及以上2000米。

[执行情况]

南京市部分学校行动起来,有些忙乱地完成了第一天任务,场地小的学校甚至想出分时段跑、上街跑等办法,但也有不少学校坦言,没有足够的时间和地方,不具备每天都跑的条件,所以没办法完成任务。

现场

南京
从第一队到最后一队花了15分钟

昨天下午4:40,随着发令枪响,金陵中学河西分校的4300多名学生陆续踏上跑道开始长跑。尽管是南京市拥有最长的400米跑道的学校之一,还有长达1400米的外环路可以长跑,但从第一队学生启动到最后一队学生也踏上跑道,足足花了15分钟。

“我们住校的女生天天早上都要跑600米,男生跑得更长。”金中河西分校初三(10)班的女生小许说,住宿生每天早锻炼都是跑步,虽然只有不到千米,但因为长期跑,所以800米是难不倒她的。“1500米只有男生跑过,不知道我们女生能不能跑下来。”不过跑完之后女生们发现,并不是想像中的那么累,因为是排着队慢跑,到了一些“堵塞点”,要停下来慢走才能通过。

河西分校的长跑场地共两个区域,一个是跑道为400米的田径场,一个是环整个校园的外环路。五个年级在1400米长的外环路上跑,一个年级在400米的操场上跑。记者发现,一个年级1000人在操场上跑还比较顺畅,但外环路尽管很长,却因为聚集3000多人,跑起来时快时慢。“正式实施后会好一些,安排上午9:30-10:00的大课间跑,学生们都从自己的教学楼下出发。会打一个小小的时间差,队伍拉开就不那么拥挤了。”金中河西分校副校长王敬怀说,这样一跑任务已经完成了。但学校今后还会加量,因为建校以来一直坚持跑步锻炼,学校学生的平均身高总是比南京同龄学生的要高2厘米,大家已经尝到了锻炼的甜头。期中考试过后,每天下午两三节课后,还要安排四个年级跑步,两个年级打球或跳绳,上下午各锻炼一次,才能强身健体。

学校的老师也普遍赞同长跑。“现在的孩子体质下降得太厉害,初中的还好些,有个中考体育考试,他们会注重锻炼,到了高中,很多学生都不想动,体质明显比初中生差,这2000米,尤其是高三学生不能少跑。”

苏州
五六年级的跑步分成了两段

昨天上午,记者来到了位于十梓街的沧浪区实验小学。上午第二节课后,伴着铃声,五六年级的学生列队来到了操场上,在老师的护导下,开始绕着操场跑步。三圈跑下来,不少同学小脸红扑扑,额头也渗出了汗珠。

学校教导处负责人李老师介绍说,考虑到学生的承受能力,学校规定将1000米分成两次跑,上午第二节课下课后跑600米,下午兴趣活动课下课后跑400米,跑步由班主任或任课老师组织,体育老师总指挥,帮助掌握学生的身体情况。这位负责人也表示了学校的担心,“现在的学生娇得很,体能普遍较差,爬楼梯都要父母帮着背书包,一下子跑1000米恐怕吃不消。”考虑到这些因素,学校将五六年级的跑步分成了两段。

常州
跑完后,学生大呼“还是做操轻松”

局前街小学位于常州的闹市,昨天上午8点40分,900多名小学生在操场迅速集合。升国旗仪式后,学校的一名大队委员向大家宣布长跑活动方案。当她宣布“每天长跑距离为1000米”时,“呀!”惊讶的声音从同学们中传来,随后一阵窃窃私语,“好长啊”,有学生小声说道。

9:10,五(3)班第一节体育课的铃声拉响了,许多同学在上课前纷纷脱去了外套,跑步正式开始了,全班近50人,分成两排,绕着150米的操场开始小跑,跑了两圈约300米后,小朋友们停下脚步,整理好了队形开始做体操。

刚刚跑玩完步的熊佳慧小朋友显得有点累,她有点喘着气地说:“刚刚跑了2圈,但并不觉得累。跑步和做操比起来,还是做操轻松一点。”

由于是第一天开始跑步,新区某初中的4名男同学因为太累,不得不在课堂上休息了起来,老师见状也很心疼,“就让他们在课桌上趴会,看来体质还要加强锻炼,相信以后会好一点。”

各校冬季长跑启动

见习记者 吴皆与 快报记者 泱波 摄

家长

学生长跑 家长怎么看?

孩子每天跑1000米,说家长不担心,谁也不会相信。不少家长把孩子跑步看作是一件大事,一早就帮孩子做足了准备工作。

●家长吴先生

小孩子跑得一头汗,坐在教室里就上课,不管是脱衣服还是不脱,都很容易感冒。跑步锻炼是好事,但安排不当,会起反作用。他建议学校不要一下子就让学生跑全程,要慢慢来,不能让学生一下子出太多汗。如果能安排在下午课后跑,学生出汗后就能回家洗澡是不是更恰当。

●一位送孩子的家长

现在的孩子课业负担比较重,体质太差需要锻炼,但是,具体实施上需要学校合理安排,市区一些场地不够的学校,千万不能让孩子到校外的场地去跑,否则学生的安全得不到保证。也有家长认为,锻炼是好事,但是让孩子一下受这么大的累,如果孩子有正当理由,学校应该降低活动强度或者免跑。

●家长王女士

一大早,王女士就为孩子准备了丰盛的早餐,“孩子在长身体的时候,本来每天的早餐是牛奶、鸡蛋、面包各一份,今天跑步,特意为他准备了两个鸡蛋”。

跑步前的晚上,王女士还为孩子准备了运动裤和运动鞋,“孩子说要跑步了,缠着要买新的运动鞋,所以星期天特意带着孩子去买了一套,跑步的鞋子一定要合脚才行。”

“作为家长,都希望自己的孩子身体好,但是希望学校在指导学生跑步的时候循序渐进,目前学校里分段跑步,还是可以接受的。”孩子正上小学二年级的林先生基本赞同。

●家长马先生

如果每天长跑,没有恢复时间,自己平时文弱的儿子恐怕很难坚持,“希望学校或体育老师能够给予指导,跑的路程不要一下子很多,尽量慢慢加。”

学校的长跑硬件在南京属于顶级,学生们也有冬季长跑的基础,但跑起来仍然因为人多而走走停停,花了半个多小时才跑完。那些跑道短的学校又是如何呢?另外,现在孩子体质如何,适合长跑吗?

调查·场地

学校:南京求真中学

1500米分成三个时段跑

昨天是执行长跑要求的第一天,不过对于南京求真中学(一中分校)的学生们来说,跑1200米已经坚持了一个月,所以加了300米达到1500米,感觉并不吃力。“不错,小胖墩也坚持下来了。而且队伍不乱。”校长黄乃洋说,学校地方不大,跑道只有150米,1500米要是沿着跑道跑下来,得绕上十圈。“不管大人小孩,这么绕可能都得头晕,何况我们是近500人呢。”再加上一些小姑娘,小胖子,跑上五六百米就直喘,学校就想办法把1500米的距离拆成三段,每天刚到校和大课间及下午体育锻炼时间分三个时间段跑。所以安排初一和初三年级上跑道跑,加上篮球场,一圈就是200多米,初二年级绕教学楼跑到前操场,一圈下来有300多米,相互还不碰头,自己跑自己的。

学校:南京外国语学校分部

错时慢跑,篮球场当跑道

南京外国语学校分部的场地比较小,没有田径场,这里有初三年级和中澳班及中英班,怎么办?学校拿出的是错时跑的方案。“初三学生是上午两三节课之间的大课间慢跑20分钟,不论长度,先保证锻炼时间,下午的时间是中澳班和中英班跑步。”绕里篮球长外圈在校园内跑,一圈也有200多米,完成一两千米的任务时间差不多够了。

学校:琅琊路小学

摆上警示牌,上马路跑

城区的一些名牌小学学生特别多,可场地又非常小,孩子的安全也特别让人担心,他们要想跑起来是最困难的。不过老师们还真有办法,不少学校已经跑起来了。

琅琊路小学将长跑“搬”到了校园外。“中高年级的学生围着校园外跑几圈。”学校副书记刘永红说,低年级的学校在校园内跑,中高年级的到校外跑,一般跑两圈走一圈,再跑两圈,差不多就是1500米了。为了保障学生们的安全,在各个路口都有老师看着,此外还有“学生们在活动,车辆请绕行”的警示牌摆放在路口。

学校:五老村小学

两队一组,围成小圈跑

“学校有1684名学生,可操场只有一个啊。”刚开始听说长跑计划,南京五老村小学校长张遗民着实有些为难,想了几天想出一个办法。在操场做操时,学生们都排成了很多长队。开始跑步时,让两队学生中的其中一队向后转,两队人跑起来后就围成了一个长长扁扁的圈,好处就是学生们能同时跑起来。可是,问题也有。张校长告诉记者,按照这样的圈子来跑,一来,学生们跑的圈数很多,估计一圈也就几十米,绕起来估计比较麻烦。二来,围成个小圈,学生要想跑得尽兴有困难,能力强的学生也得“憋”着慢慢跑。和打球、跳绳、踢毽子等其他体育活动相比,长跑的确显得有些单调枯燥,一跑就得上千米。五老村小学制作了一张地图,上面标着长征的路线,学生们每跑一天,在地图上的位置就会往前挪一挪。“鼓励学生早点到延安。”校长张遗民这么解释。

[反对声音]

天还没冷呢,现在跑不合适

有不折不扣完成的,也有打折在做的,还有的干脆就没启动。

“南方的天气和北方不同,现在还没进入冬季呢。”南京一所小学的校长就提出了自己的观点,前几天,南京的天气还热得跟夏天似的,这几天虽然降温了,但也还没到冬季呢。现在就启动长跑真的有些不合适。他表示,目前学校的长跑计划也还没启动,等天气再凉一些再开始。

“我们的学生经常长跑,特别是冬季,有时候一天超过2000米,但每天跑不太现实。”一所高中的体育教研组长告诉记者,以南京城区为例,拥有400米跑道的中学非常少,一般只有二三百米,如果集中起来跑,一所学校几千人,要绕上好几圈,场地实在不够用。他们主要利用学校的体锻课来进行跑步练习,大课间也跑一些,虽不能保证每天都能跑到2000米的规定长度,但学校还安排了各种球类运动,每天锻炼一小时能保证,倒没必要按“教条”的一定要保证跑2000米。

也有些学校表示,长跑的路线和时间安排起来都很复杂,要仔细研究好才能施行。“不然让学生挤在一起跑也起不到锻炼效果。”

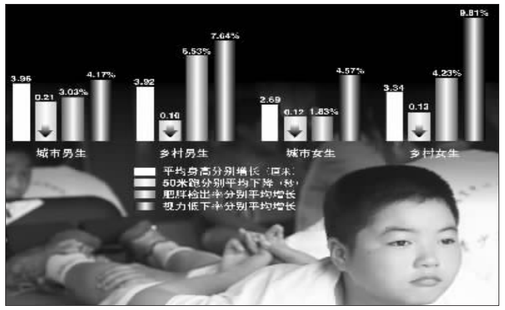
[教育厅回应]

冬季长跑可因校制宜

“长跑的距离是硬性的指标,学生们都得完成。”昨天,江苏省教育厅体卫艺处有关负责人告诉记者,但是学校可以根据各自的情况来统筹安排长跑,跑步时间的长短、安排在什么时间段跑等等都有调整的弹性,只要起到锻炼的目的就可以了。

调查·体质

南京中小学生2000-2005年体质状况分析



制图 李荣荣

学生体质功能下降 心肺尤甚

根据2005年全国学生体质健康调研报告,目前我国学生身体素质呈逐年下降趋势,尤其是耐力、爆发力更是连续20多年持续下降,而超体重、肥胖人数在近10年里迅速上升。

为了解南京市中小学生体质与健康现状及其变化趋势,研究其生长发育的规律,南京市中小学卫生保健所曾对南京市中小学生2000—2005年体质状况进行了专门分析,结果发现,前后5年里,对于同龄的孩子来说,他们在各个方面的变化都比较大,身高、胸围等形态指标方面的数据明显增长,但“小胖墩”增多、视力低下率增长成为不容忽视的问题。这次体质状况分析按城市男生、乡村男生、城市女生、乡村女生来分。(数据分析见上图)

近几年,我国中小学生的心肺功能下降明显,而长跑是锻炼心肺功能的最好方式,也是有科学根据的。一位从事儿童少年体质研究的专家表示,儿童少年的心肺功能主要分为两个方面:有氧运动能力和无氧运动能力,其高低均主要取决于心血管系统与呼吸系统的形态结构、功能以及人体各种器官机能活动的基础——能量代谢能力的强弱。处于生长发育过程中的儿童少年可以通过长跑等体育锻炼,适当加大心脏的工作负荷,适当提高心率,这样血液流量增大,全身血液循环得到改善,同时,心肌发达,可以提高心脏的负荷能力。

运动科学专家、苏州大学体育学院副院长陆阿明教授非常看好学生冬季长跑。他说,我国中小学生的体质20年来一直呈下降趋势,“小胖子”越来越多,很多孩子跑两步就累得不行,和邻国日韩相比也处于下风。这次学生冬季长跑活动采取强制性规定,也是基于真正提高学生体质的目的,尤其是锻炼心肺功能。

专家

分段跑效果差 最好能一次跑完

冬季长跑活动对学生能不能起到健身作用?小学生跑1000米是否吃得消?针对家长们的种种疑问,运动科学专家、苏州大学体育学院副院长陆阿明教授从专业角度给出了回答。

针对家长担心的运动量是否过大,一开始能否分段跑步的问题,陆教授认为,以锻炼心肺功能为目的的跑步,时间至少要达到5分钟以上,强度也有一定要求,一般情况下心跳要达到110以上,才能对心肺功能的提高起到明显的作用,而小学生跑完1000米平均需要5分钟以上,正好可以达到锻炼心肺功能的目的,并不过量。不过,他认为锻炼可以循序渐进,一开始如果学生的体质太弱,确实无法承受一次性跑完的话,分段跑确实可以起到循序渐进的作用,但是长期如此,就无法达到预期的锻炼目的。因此,分段跑一段时间后,应当让学生尽量一次性跑完,在具体实施上,学校最好可以根据学生的体质区别对待,让体质好的学生和体质较差的学生分开锻炼,以达到最好的效果。

关于跑步锻炼需要注意的问题,陆教授说,对于患先天性心脏疾病的学生,家长应当提前告知学校病情,以免运动时突然发生意外。冬季衣物较多,跑步容易出汗,在锻炼之前最好先进行几分钟的准备活动,暖暖身子,然后脱掉一些衣物再跑步。如果学校场地受限,可以用其他的运动方式来代替,“比如学校可以编排一些有组合的体操,或者组织跳绳,只要能保证锻炼的强度和运动时间,也可以达到锻炼的目的,不必拘泥于长跑一种形式。”

本版撰文 见习记者 吴皆与 李胜华 快报记者 黄艳 谢静娴 张星 孙羽霖 刘动松

长安马自达热拍时尚网络剧

"Zoom-Zoom新星代"主角邀你来当

在传统的“金九银十”销售旺季来临之际,各大汽车厂商纷纷推出与众不同的市场活动来推广产品、扩大品牌影响力。笔者日前获悉,由长安马自达与知名导演、编剧合作,即将在11月激情热播的网络时尚短篇电影,已经揭开了全国演员征选大赛的序幕。

这部时尚网络剧主要反映80后年轻人的生活形态,张扬他们的个性与态度,讲述他们缘起于座驾的感情故事,体现马自达2、马自达3这两款时尚车型所倡导的生活理念与现代都市青年精神世界的交融。

据长安马自达相关负责人介绍,影片制作方将通过全国范围的“Zoom-Zoom新星代”选拔大赛征选本片演员,海选工作已于9月8日在长安马自达全国经销商店展开,凡年龄在22-35周岁之间的都市青年男女均可报名参加。具体情况可登录选秀活动页面了解:http://www.new-zoomzoomcom/。大赛首轮选拔将产生150名选手参加网上复赛,在经过网络人气比拼之后,由专业评审委员会选出男女演员各一名,参加影片拍摄。

名车、名导、名编剧,以及大众选拔出来的草根新星,长安马自达的时尚网络剧与Mazda2、Mazda3一样,赚足了都市青年关注的目光。

古井贡 在音乐中成熟的美酒

2007年4月以来,新的古井团队重磅推出了古井崛起战略性产品——古井贡946/846淡雅美酒,并为此分别在合肥、亳州、成都、阜阳、淮南举办了五届高规格、高水平的“贡献·古井贡美酒音乐节”,一时间古井贡美酒和音乐紧密联系在了一起。很多白酒厂家、经销商都在不约而同地谈论着这样一个话题,古井到底要干什么?

古井集团董事长、总裁曹杰表示,古井这么做,是让美酒听着音乐成长。在古井集团,每一产品都是“美酒”,而不仅仅是传统意义上的“白酒”。在古井人的眼里,“美酒”是将价值观、情感和美好的愿望进行浓缩,与精湛的工艺进行完美融合的琼浆玉液。

农历丁亥年腊八节,“天下四绝”之一的窖藏胜地广德太极洞前鼓乐喧天、人头攒动。上午十点,瑞雪之中,古井集团特别策划的腊八节献礼活动——“古井贡淡雅美酒入窖盛典”于万众瞩目中举行,中国道教协会副会长黄信阳主持了这一盛典,古井贡酒股份公司总经理刘敏宣读《入窖文告》。

广德太极洞是数万年天地造化而就,洞蕴水陆两界、名扬神州大地,而古井贡酒,则经千年传承得以名扬四海,被誉为“酒中牡丹”。在白酒界,专家一致认为天然溶洞的洞藏存储方式和传统的窖藏模式有本质区别。因为天然溶洞洞内常年恒温,湿度适宜,空气中微生物种类丰富,对原酒的保存和后天的老熟、生香,具有独特的作用。

据业内人士介绍,一般意义上的美酒,是汲取五谷精华、传统工艺酿造、历经入窖深藏,这只是完成了美酒的前世,只有经历了前世的酿造和今生修炼的美酒才是具有神秘美味的琼浆玉液。古井贡有关负责人透露,“美酒入窖之后,陪伴它们的将是各种名曲,每天都会播放。美酒听名曲,奢华而不乏典雅,凝重而不失时尚。”