

清晨,清风拂过沙颍河河面,河堤健身步道上,三三两两奔跑的少年挥汗如雨;暮色四合,市体育中心露天篮球场灯光次第亮起,运球撞击地面的声响、此起彼伏的欢呼声交织在一起,谱写出朝气蓬勃的夏日乐章。

连日来,记者走访周口中心城区滨河公园、周口公园、周口引黄调蓄湖、市体育中心、室内健身场馆及社区球场,随处可见青少年运动的身影。

如今,“每天运动两小时,健康比分数更重要”的育人理念,已深深扎根在学生与家长心中。健身运动打破课堂边界,告别假期“停课停课”空窗期,成为贯穿暑假的青少年成长“必修课”。

## 户外锻炼掀热潮

清晨6时许,暑气尚未升腾,周口公园里花草树木送来淡淡清香。孩子们在家长陪伴下结伴慢跑、骑行、打球,勾勒出活力满满的风景区。

“我一直热爱体育运动,清晨天气较为凉爽,正是锻炼的好时候。”正在慢跑的初中生满鑫睿说。每天他都和妈妈一起跑步,有时约上好友沿滨河步道长跑。清风相伴的运动时光,让他们格外惬意。

市体育中心露天乒乓球台人气旺盛。小学生刘煜诚和好友挥拍对打,白色小球在球台上来回飞旋。他抬手擦去下颌滑落的汗珠,点开手机照片,向记者展示假期以来不间断的运动打卡记录:“放假前老师专门布置了暑期体育打卡任务,要求家长监督并陪伴孩子每日有效运动不少于两小时。”

谈及假期生活变化,何小宝深有感触地说:“往年一放暑假,我整日闷在家里刷题,作息颠倒、精神萎靡。今年该上高中了,我坚持每天不少于两个小时的体育锻炼,运动后精气神特别足。”

傍晚,户外场地迎来第二波运动高峰。周口引黄调蓄湖白沙滩水域是中心城区青少年消暑锻炼的热门去处,浅水区内不少学生结伴戏水、练习游泳,纳凉与健身兼顾,成为天然的夏日乐园。

晚上8时许,市体育中心篮球场灯火通明,热闹非凡。传球、抢断、三步上篮轮番上演,场边喝彩声久久回荡。一群高中生刚结束对抗赛,坐在场边石阶上休息。“在家躺着刷手机只会越躺越疲惫,来球场和同学并肩奔跑、酣畅对战,是暑假最快乐的时光。”学生王梓宇笑着说。

“周口中心城区有很多完善的体育设施,是青少年日常锻炼的绝佳场所。”中学教师李攀介绍,学校鼓励学生抓住清晨、傍晚的凉爽时段出门锻炼,保持每日规律运动,既能增强心肺功能,也能有效缓解学习疲惫。



体育设施为市民健身提供方便。

# 运动——夏健康成长

周口中心城区青少年暑期健身观察

□记者王吉城 刘志文 文图



羽毛球运动深受群众欢迎。

## 场馆解锁新“动”景

盛夏正午烈日当头,户外酷热难耐,各类标准化室内体育场馆成为培育青少年体育兴趣爱好的首选。

乒乓球一直是一项热门运动——从社区球场的邻里对垒,到体育场馆的激烈角逐,小小白球早已融入街巷烟火,成为串联快乐与活力的纽带。

推开周口市星光乒乓球俱乐部大门,只见孩子们握着球拍、弓着腰,在球台两侧来回移动,球拍与乒乓球的碰撞声此起彼伏。“好球!”“好球!”的欢呼声点燃夏日激情。在李翔教练指导下,孩子们每一次击球都力求精准,汗水沿着额头滑落,专注的眼神里藏着对乒乓球的热爱。

羽毛球馆里同样人声鼎沸。“羽

毛球运动不只是技术活儿,更是育人课。在一次次挥拍、一次次扣球中,孩子们学着跟自己较劲,这种不服输的劲儿,比学会一个发球姿势更重要。”长波羽毛球俱乐部王教练介绍,他在教学中秉承“健康、快乐、成长”的理念,让孩子们在专业的训练和快乐的氛围中获得进步。

场馆休息区,市民王先生等候练球的孩子。他坦言:“白天室外酷热难耐,室内场馆温度适宜、场地专业。孩子在家学习后直接来场馆锻炼,既能释放学习压力,又能提升身体素质。”

各类室内场馆有效弥补了户外场地受天气制约的短板,全天候为青少年提供多元、专业的锻炼选择。

## 健康理念育新人

假期里,家庭是青少年体育锻炼的第一现场。家长教育观念的深刻转变,是假期运动的核心推动力。

“孩子每天早上6时许起床奔赴训练场,连续1小时高强度训练也很少喊累。暑假坚持锻炼,体能和意志力都会发生蜕变。”周口公园内,陪孩子打网球的家长望着场内挥拍的少年,言语间满是欣慰。

采访中,家长们坦言,假期坚持运动后,孩子写作业的专注力明显提升,也会主动放下手机,不再沉迷于短视频和游戏。

清晨的周口中心城区公园里,随处可见父母陪同孩子慢跑、骑行;傍晚的运动场地上,家长和孩子组队对战。亲子锻炼已成为全新的生活风尚。

“前些年,我总固执地认为户外

运动耽误学习。今年学校反复宣讲‘健康第一’的育人理念,我才真正明白,体育运动不只是强身健体,更能舒缓学业压力、锤炼坚韧心性。”暑假以来,李女士清晰看到了孩子的改变:对电子产品的依赖大幅减少,开始喜欢走出家门锻炼。

走访中,记者感受到,家长已从体育运动的旁观者转变为全程参与的陪练者、日常锻炼的监督者。这一角色的转变,成功搭建起校园体育延伸至假期生活的桥梁。

体育运动是青少年的健康必修课,更是假期的成长必修课。多元化的运动场景正深度融入青少年暑期生活。留住运动热爱,养成健身习惯,这个盛夏,少年们在阳光下的每一次奔跑跳跃,都在为人生的“长跑”积蓄力量。

