发扬清华体育精神, 科学健身战胜疫情

刘波



》 刘波 教授、博士生导师,现 任清华大学体育部主任

清华从建校起就非常重视体育,曾长期实施 "强迫运动"。建校一百多年来,经过以马约翰 为代表的体育教师和蒋南翔为代表的学校领导的 坚持和努力,清华的体育精神和体育传统不断发 扬光大。"爱国爱校""坚持到底、永不放弃""体 育家精神"等都是马约翰先生提倡和坚持的;蒋



马约翰先生鼓励学生积极参加体育锻炼

南翔校长提出"争取至少为祖国健康工作五十年",是每一位清华人都在为之努力的奋斗目标; "育人至上、体魄与人格并重"是清华新时期的体育教育"无体育、不清华"则是由清华学生自发喊出的时代口号。

2020年春季学期已经开始。面对新冠肺炎疫情,为保障学生的健康安全,清华大学制定了"延期返校、正常教学、发挥优势、保质保量"的教学指导方针。就像邱勇校长2月3日在全校师生"同上一堂课"时说的:"清华一向把教书育人看得最重。历史上,无论身处怎样的困境,清华师生始终坚持教学、坚持学习。"电影《无问西东》中有一个感人的镜头:西南联大时期,清华师生在艰苦环境中一直坚持教学。一天瓢泼大雨打断了课堂,而窗外一位老者(乌约翰)还带着学生在大雨中坚持跑步。这是清华重视教学、重视体育的真实写照。

在抗击疫情的特殊时期,清华的体育课也改为线上教学,教学目标也做了相应调整:让同

观点



电影《无问西东》剧照

学们更深刻地理解清华重视体育的传统;在教师指导下,在家不依赖场地和器材、有针对性地练习身体素质,坚持课外锻炼;调节情绪,保持身心健康,为返校后的学习生活做好充分准备。

锻炼身体、保持身心健康非常重要。经常参加体育锻炼,在身体、精神和人格塑造层面至少有十大好处:促进生长发育、提高身体素质、减肥塑体、提高机体免疫力是身体层面的好处;调节情绪、缓解疲劳、提高效率、促进睡眠是精神层面的作用;健全人格、锤炼意志是人格塑造层面的好处。施一公院士长年坚持跑步,他说:"运动给我的最大收获就是让我在工作的时候精力旺盛。我的同事、我的学生有时觉得运动会占用时间,殊不知运动占用的一个小时,可以让你每天的工作效率提高20%、30%,让你感到精力充沛。"

在特殊时期、在不具备常规锻炼条件的情况下,如何科学健身、提高自身免疫力?下面就来讲一讲什么是"科学健身"、如何在疫情防控期间科学健身。

所谓科学健身,主要体现在因人而宜、持之

以恒、运动量适中几个方面,根据自己的健康状况选择健身方式,最适合、最有效的就是最科学的。国家体育总局制定的《全民健身指南》中指出,制定体育健身活动方案,主要考虑活动方式、活动强度和活动时间等几个关键要素。要做到科学健身就必须做到以下几点:

选择合适的健身方法

《全民健身指南》将活动项目分为有氧运动、 力量练习、球类运动、中国传统运动方式和牵拉 练习五种。这五种练习方式各有好处,总体来说, 有氧运动和力量练习是基础,球类运动可提高兴 趣,中国传统运动侧重修身养性,牵拉练习作为 放松调节也必不可少。

健身方式的选择要有针对性。疫情防控期间,室外跑步、借助器械的力量练习和球类运动受条件限制都无法开展,因此可选择室内徒手或自制器械的力量练习,采取间歇训练的方法,以达到有氧练习或力量练习的效果。近期各类健身方法的推送铺天盖地。这里给出两个原则供大家参考:



首先,练习方法不宜多,关键在于坚持不懈,其次,要根据自己的需要选择适合的练习方式。如果实在感觉眼花缭乱选不出来,就选择自己学校建议的练习内容。

以清华大学为例, "清华体育" 微信公众号 从 2 月 3 日到 16 日连续发了 8 期 "2020 年春季 学期体育教学系列推送",其中有 4 期为健身方法, 包括间歇训练、清华特色健身操、身体素质练习 男生篇、身体素质练习女生篇。学生从中选择有 针对性的练习方式即可。

合理控制运动强度

健身时控制好运动强度,可以达到事半功倍的效果。控制不好则会出现两方面问题:运动强度过大,有可能对身体造成伤害;而运动强度不足,不仅达不到健身效果,还可能造成运动器官的无谓磨损。因此掌握合适的运动强度非常重要。下面主要介绍有氧运动和力量练习的强度把控。

有氧运动可以通过心率和呼吸来监控运动强度,这两种方式都比较简单易行。心率可以通过测量桡动脉或颈动脉的脉搏,测试10秒钟乘以6即可。人体的最大心率与年龄有关,最大心率(次/分)=220-年龄(岁)。运动时心率达到最大心率的85%以上、60%以上、50%以上和50%以下分别对应大强度、中等强度、中小强度和小强度的运动。另一个方法是根据运动过程中呼吸的频率和深度来判断运动强度。与静态相比,运动时呼吸频率和深度变化不大、可以唱歌,相当于小强度;深度和频率增加但能正常交流,相当于小强度;只能讲短句子不能完整表述长句子,为中等强度;如果呼吸困难,不能用语言交谈,就是大运动强度。

力量练习强度的监控可以参考RM值(Repetition Maximum,最大重复负荷),就是

在某一负荷下能重复的最高次数。例如,进行某一重量练习时,如果练习者对该重量只能连续举起6次,则该重量对练习者来说是6RM;如果重量轻,可以连续举起15次,则该负荷为15RM。不同RM值和组数的力量练习对肌肉的影响不同,3~6RM主要发展肌肉最大力量,5~10RM主要发展肌肉的体积和肌肉力量,10~15RM主要发展爆发力,15~30RM主要发展肌肉耐力。

控制合适的练习频率

健身并不是运动时间越长、运动频率越高越好。《全民健身指南》建议:有体育健身习惯的人每周应运动3~7次,每天应进行30~60分钟的中等强度运动,或20~25分钟的大强度运动。对于大学生来说,基本要求为每周锻炼3次或以上,每次锻炼持续30分钟或以上。可以把每天的运动分割成几个部分,因为运动是具有累积效应的,但是每次运动时间至少持续10分钟。

注意居家健身安全等问题

疫情期间居家健身,更要注意安全。要因地制宜,根据室内空间选择合适的练习;要循序渐进,运动量和运动强度从小到大,逐渐增加;运动服和运动鞋必不可少,静力练习有瑜伽垫更好;要做准备活动,练习前后都要做些拉伸,把关节活动开并及时放松。此外,还要防止出现伤病或疲劳,一旦出现不适情况应减少锻炼负荷或暂时中止锻炼,以消除疲劳,保持健康。同时,饮食合理搭配也很重要,体重的变化与合成代谢和分解代谢的量有关,运动可以增加消耗(分解代谢),但如果摄入(合成代谢)更多,体重还是会增加。

以上是疫情期间居家健身的一些基本常识, 为提高免疫力、调节情绪,尽早战胜疫情,科学 健身必不可少。20