

15分钟倒下30多个“娇娃娃”

军训学生体质弱,增强体质家长不能“护犊子”

近日,商河县迎来“开学季”,军训成了高中生和初中生的“开学第一课”。在成功避开40天的伏天后,军训中仍有不少学生出现晕倒的现象,这一定程度上折射出了学生体质弱的问题。如何增强体质,教官、医生纷纷献策,在增强体质路上家长不能再“护犊子”。



别让体质弱成为军训无法言说的痛。(资料片)

本报记者 李云云

军训首日,15分钟军姿没站完,30名学生难坚持

9月7日下午,记者来到商河县文昌实验学校的操场上,看到学校初中部的军训正在如火如荼地进行着,800多人共组成了18支队伍。“向右看齐,立正……”一声声训练口令不时在操场上响起。据了解,今天是文昌实验学校初二初三年级的首日军训,初一年级已于昨天先行开练。

3点15分左右,800多名学生在18名教官的带领下开始站军姿。因为第一天训练的缘故,多数学生站姿不标准,不少教官手把手纠正。张教官说:“今天刚开始训练,很多学生还不适应,加上之前接触正规的军事训练较少,所以很多动作都得重复进行。”军训首日,训练强度较小,站军姿成了学生的主要功课。

操场上的温度大约在30℃左右。记者发现,前5分钟,学生做得很认真,5分钟之后队伍开始松动,大约7分钟左右,初二年级中有一个女生打完报告后突然蹲下,在教官的搀扶之下去操场边的阴凉处休息。随后,记者看到在第三排的中间位置,一个男生脸色发白,脸上布满汗珠,身体开始摇晃,教官发现后及时

将男生扶到操场边上休息。郭教官说:“他已经开始出虚汗了,汗都是凉的,这种情况下要及时休息。”

队伍中陆续有人出现晕的现象。记者粗略一算,从站军姿开始不到15分钟的时间里,800人的队伍中有30多名学生因身体不适,难以继续坚持,离开队伍。

发晕反映体质弱,假期作息不合理可能是主因

20分钟左右,下午的第一次军姿站立结束,教官们开始让学生们原地踏步。苏教官说:“站完军姿后,最好不要立即休息,可以原地踏步缓一缓再休息,高强度的训练后立马休息,身体容易吃不消。”

据苏教官介绍,商河县武装部今年负责商河一中、商河职业中专、沙河中学等学校的军训工作,在军训过程中,几乎每个学校的学生

都出现了不同程度的晕倒现象。苏教官说:“第一天军训,学生出现身体不适的情况属于正常现象,渐渐地,学生逐渐适应军训生活,大约三天之后,就很少出现学生发晕的现象。由于初一昨天已经练了一天了,今天出现身体不适的就比其他年级少一些。不过这一定程度上也反映了学生体质较弱。”

陪学生训练的老师看着

学生接二连三地离开队伍后,既心疼又无奈。不少老师叮嘱离开队伍的学生赶紧坐下来休息,有的老师给学生拿水。陈老师说:“现在的孩子,体质一年比一年弱,正因为这样我们才要锻炼他们。在增强体质的同时,锻炼学生毅力和克服苦难的勇气。”

谈到学生发晕的原因,除了自身体质外,苏教官认为

“放肆的暑假”是学生体质下降的导火索。初中生的假期在50天左右,不少学生在暑假里开启“疯玩+熬夜”模式,上学时的合理作息完全打破,生物钟混乱,身体机能下降。一名学生告诉记者,“中考结束后,没有暑假作业,我每天上午10点多才起床,在家没事就是上网或者看电视,想出去玩玩,又怕热,现在突然早起军训,身体根本吃不消。”

久坐易使血压低,家长应该放手让孩子“动起来”

记者在商河县人民医院了解到,每年军训都会出现学生晕倒送医的情况,学生体质总体上偏弱。医务科医生刘峰谈到,学生在军训中出现晕倒现象除了先天因素外,主要是由于学生突然从低强度锻炼向高强度训练推进时,各项身体机能无法及时转换。刘峰说:“随着军训的进行,这种情况会好转,学生平时久坐多了,一时间动起来还有点不适应。”

军训中学生会出现中暑、

低血糖、低血压等一系列身体不适的反映。刘峰谈到,目前的气温中暑的现象较少,低血糖主要是不少学生饮食不规律,不吃早饭等原因造成的。血压低则在众多原因中潜伏性较大,主要是学生长期久坐造成的。他解释道,学生在久坐过程中,心脏位置偏低,血压要比正常略低一些,军训过程中突然长时间站立,血氧供应不足。刘峰说:“学生在平时课间活动中,最好能站起来动

动。”军训期间,总会在学校门口看到拎着大包小包的家长,在大多数家长眼中,军训就是孩子的“苦日子”。家长王女士说:“昨天我女儿给我打电话的时候,都哭了,今天赶紧来看看,可别把孩子累坏了。”据王女士描述,她女儿平时多数时间宅在家里,零零散散的家务更是舍不得让女儿动手。提到孩子平时的外出锻炼,王女士表示“孩子很少出去,我

们也不放心。”

对此,刘峰说:“家长一定要放手加强孩子的锻炼,要是这样圈养下去,孩子体质会越来越弱,家长不能老是护犊子,可以带着孩子一起运动,骑自行车、跑步等运动都可以。”军训中,学生和家长关心的饮食问题,他也给出了自己的建议。他认为学生多吃一些吸收快的应急食物,面食和蔬菜为主,可适当补充淡盐水和白糖水,平衡身体各项机能。

相关新闻

商河一中千余新生参加军训汇报表演

本报9月9日讯(记者 邢敏) 6日下午,商河一中2015级新生军训汇报表演在学校运动场举行。

记者在现场看到,1080多名高一新生组成的17个方队向大家展示了为期一星期的训练成果。在激越的进行曲声中,领导们检阅了本次新生军训的17个方队。随后各方队分别进行了分列式表演和队列

训练表演。同学们英姿飒爽、精神抖擞,动作整齐划一,以高昂的热情向领导们展示了军训的丰硕成果。他们过硬的纪律素质也征服了在场的每一位观众,赢得了阵阵雷鸣般的掌声。

最后,经军训工作领导小组根据军训纪律、军训作风、内务整理和训练成绩,并结合平时表现等综合评比,

高一班在内的五个班级获得了“先进班集体”的荣誉称号。

“通过军训,同学之间相互熟悉起来,班集体变得更加团结。虽然自己变黑了、瘦了。但教官教会了我们军人精神,使我们学会了坚持和永不放弃。”高一班的张弛说,军训中学会的东西将会使他们终身受用。军训不单

能提高自身的身体素质,而且使学生学会了团体精神及纪律意识。

据了解,除商河一中外,商河县人民武装部还接受了县内其他四所学校的新生军训培训任务,参与培训的教官总共47名,商河一中新生们出色的训练成果,让参与培训、付出辛苦的17名教官感到很欣慰。

细数变化

男生体质下降明显 军训学校逐渐增加

军训越来越成为学校的必修课,随着军训学校的增加,军训中会出现越来越多的变化,军训也将越来越受到学生、家长和学校的重视。

本报记者 李云云

变化一:

队伍中“小胖墩”增多了

记者在军训队伍中发现,每排中几乎都会有一个较胖的学生,平均下来,一个班能有三五人。陈老师担忧地说:“班级里的小胖墩逐渐增加,这样下去,孩子身体受不了。”据陈老师介绍,之前班级也就一两个体型较胖的学生,现在太多了,这类学生跑操、上体育课都成负担,在“小胖墩”中男生的数量较多。

商河县人民医院的刘峰医生解释道,现在学生饮食不规律,运动又少,超重儿童较多。这类学生今后在“管住嘴,迈开腿”的基础上,家长和学生更要关注学生的心理问题。刘峰说:“超重儿童减负,要心理和生理一起抓。”

变化二:

“吃不消”的男生增多了

在大多数人眼中,男生的身体素质要比女生好,在军训中“败下阵”来的多数是小姑娘。记者在观察中发现,其实不然,不少男生也开始在军训中吃不消。在7日的军训中,30多个出列的学生中,男女比例基本持平。有老师感叹道:“现在的男生这是怎么了?”

据苏教官介绍,近几年的军训过程中,女生的适应力和耐力正在逐渐加强,男生的身体素质下降明显。他认为,随着男生宅在家打游戏的时间增多,运动时间反而比女生要少,体质越来越弱,在军训中不少男生都“提不起神儿来”。

变化三:

组织军训的学校增多了

前几年,在商河举行军训的学校主要有商河一中、商河二中两所学校,近年来,组织军训的学校逐渐增多。据商河县人武部芦参谋介绍,今年与商河县武装部联合组织军训的学校达到了6所,包括沙河、郑路、白桥等乡镇中学。

芦参谋表示,学校的国防教育观念正在逐渐增强,作为“开学第一课”的军训正在成为不少学校的传统。而军训的主要目的,在增强国防观念、组织纪律观念之余,学校更注重的是增强学生的集体观念和团结意识。芦参谋说:“将来自不同地方的学生凝聚在一起,军训是个不错的选择,学生在军训中展示出来的集体意识,在今后的班级生活中至关重要。”

变化四:

农村娃、城里娃体质差距缩小了

在多数人的观念中,“农村娃”的体质要比“城市娃”好一些,军训过程中,“农村娃”很少出现晕倒的现象。不过,在近几年的军训过程中,“农村娃”在体质和耐力上的优势正在减弱。苏教官说:“前几年,农村学生的体质要明显好于城区学生,不过近几年这种差距在减少。”

谈及原因,苏教官认为,农村学生的活动量逐年减少,之前农村学生从事农活等体力劳动,现在农活基本不需要学生做了。苏教官说:“现在农村有很多留守儿童,都是爷爷奶奶的宝贝,保护得很好,但是老人在增强体质这方面不是很重视,孩子锻炼得越来越少了。”