

防疫防控背景下居家运动新倡议

许爱梅¹ 刘义清²

(1. 华南师范大学 体育科学学院 广东 广州 510006)

(2. 广东省体育局 广东 广州 510105)

【摘要】自2019年末开始,全世界爆发新型冠状病毒肺炎疫情,国家号召国民全面进入防疫防控期,保护生命,保卫国家。在持续的防疫防控特殊时期,居家运动成为国民保持身心健康的有效方式和手段之一。体育行业采取具体措施进行居家运动指导与当前社会大众体育诉求相契合,是体育行业工作者的责任和担当。研究面对防疫防控期间居家运动新的要求、新的特点,以及诸多困境,结合运动实践经验,组织个案范例,为居家运动提出创意和提供具体实践指南。重点阐述居家运动是常规运动的一种延伸和补充,居家运动重在运动觉悟和思想创新,在困境中产生新内容、新方法和新形式;提出居家运动具有因人而异、因环境而异特点;进行居家运动需要做好安全措施,疫期情况不稳定期间在实践活动指导方面需继续精准施策。

【关键词】创意;家居小用品;碎片化时间;家务演变;居家运动;指南

前言

自2019年末疫情突发以来,国家号召国民全面进入防疫防控期,爱护生命,保卫国家。在防疫防控特殊时期,居家运动成为国民保持身心健康的有效方式和手段之一。体育行业采取具体措施实施居家运动指导与当前社会大众体育诉求相契合,是体育行业工作者的责任和担当。为全力做好防疫防控工作,国家体育总局办公厅2020年1月30日发出《关于大力推广居家科学健身方法的通知》^[1],同时推出《疫情期居家科学健身科普微视频专栏》^[2],各省市体育局随即响应。其中,广东省体育局在其新媒体平台策划了多档线上健身教学栏目,率先推出十二期《运动健康大讲堂》,号召广大体育工作者录制专业居家运动教学视频投稿^[3]。全国体育专家献计献策,倡议疫情期间响应国家号召,发挥体育事业的优势,服务社会,服务大众;把握机会提升运动核心价值,克服各种困境,快速建立体育锻炼系统的教育、传播途径;将大量优质体育锻炼信息有效触达国民,有计划、有目的地扩大优质信息资源普及,增强国民锻炼意识,发挥团体互助优势、鼓励居家简易参与等方式,并做好疫后锻炼意识和行为的巩固加强准备^[4]。著名的抗疫专家钟南山院士曾说:“预防呼吸道传染病的最好方法就是加强锻炼,因此选择一项自己喜欢的运动,并长期坚持下去,对个人一生、对家庭都尤为重要。”经常参与体育锻炼可以强化呼吸系统、增强抵抗力,对人的情绪起到积极作用,疫情期间更应该加强体育锻炼,让人们意识到体育锻炼的重要性。

一、居家运动需要科普

在过往的认识中,居家运动主要是指运动创伤后身体机能恢复锻炼,特殊重病后的身体康复锻炼。那么,在当下特殊情

况期间,居家运动则成为每位公民日常生活的一部分,成为常规运动的一种延伸、补充或拓展。因此,体育工作者从理论与实践相结合方面引导国民在家进行运动锻炼,提供丰富的居家运动实践指南,倡导居家科学健身,以提高国民身体素质,增强自身免疫力,具有现实意义。各项具体实用的举措极为有利地帮助国民了解和掌握居家运动的科学方法和运动技能,有效进行居家运动,保持运动习惯,保持运动的持续性,这是当前防疫防控时期重要的“策略”之一。

通过文献法了解到当前居家运动理论研究主要集中在医学领域,这种情况显然引起我们必要的重视,必须加强普及居家运动的科普知识,从而推进大众化对居家运动的深层认知提供必要的指导。

二、居家运动需要创意

进行居家运动重在运动觉悟和思想创新,在困境中产生新内容、新方法和新形式。居家运动可以采用多样方式,可以选择多种内容,可以巧妙地利用时间与空间。

(一)巧用家居小物件

体育运动一般是在特定场合中进行,在田径场上投掷、奔跑,在游泳池里挥臂、蹬腿,在篮球场上运球、扣篮等。但在特殊时期,体育运动受到空间环境制约,陷入困境。如何在困境中求突破,试将居家运动看作常规运动的一种延伸、补充和拓展,积极寻求运动的可行方法。利用家中小物件进行运动就是较为方便巧妙的一种方法,家里的一张凳子,一个枕头,一条毛巾,一瓶水,都可以被运用起来,以设计锻炼身体的练习内容,例如:毛巾是一件生活用品,可被运用起来,编制一套简单的“居家毛巾操”(表1)。上述“居家毛巾操”依据基本体操原理,结合

表1 居家毛巾操动作简介

序号	动作名称	动作内容
	前奏	原地屈膝弹动,同时双臂体前手持毛巾。
第一节	绕腕伸展	1-4拍:屈膝弹动(缓慢)2次,同时,手腕向内绕动毛巾缠绕手腕2次,向前延伸,有推的感觉;5-8拍:屈膝弹动(缓慢)2次,手腕向内绕动毛巾缠绕手腕2次还原。重复动作3次,共4×8拍。
第二节	摆动扩胸	1-4拍:左脚向侧一步成开立,右臂经前、向左绕至双臂屈肘于胸前;5-6拍:右臂向侧摆动;7-8拍:右臂向左侧上方摆动。动作重复,动作方向相反(迈开右脚,左臂经前、向右绕至双臂屈肘于胸前)。共4×8拍。
第三节	交叉牵拉	1-4拍:左脚向前一步成弓步,同时手臂前举(左上右下);5-8拍:维持弓步,同时,手臂上下摆动(右上左下)。可换成右脚向前一步成弓步,手臂动作重复。共4×8拍。
第四节	绕环转肩	1-8拍:左脚向前一步成弓步,同时,双臂经前向上举,直臂向后小摆动(震动)4次,然后,双臂向后转肩下放,双臂位于体后,再还原于体前。动作重复多次,共4×8拍。

手持毛巾而编排,有针对性,动作简单,左右对称,可重复多次,达到基本活动身体的目的,也可以作为剧烈运动前的准备活动,特别适合居家进行。“居家毛巾操”在广东电视台《健康大讲堂—居家运动》栏目中作过演示,在广东省体育局官方网站全民健身栏目中推出。“居家毛巾操”全套动作共4节,每一节动作的选用均遵循人体活动规律,从小关节部位开始,逐渐延伸到大关节部位,着重加强肩部练习;发挥毛巾的功能,运用双手手持毛巾,加大动作的抗阻力,增强锻炼效果。“居家毛巾操”在设计中加入了背景音乐,配乐以中速为宜,可以选择单节重复或单曲循环;“居家毛巾操”还可以作为其他运动开始前的预热活动,即准备活动。另外,第四节“转肩”动作对肩关节灵活性差的人来说需要循序渐进,建议初练者选择上举至极限时放开一手,换成单手持握毛巾,双臂仍然做自然绕环动作。

(二) 善用碎片化时间

在特殊时期,长时间居家已经成为人们的基本生活状态,本应该有充足的时间进行运动,但恰恰相反,不知不觉中“吃多了”、“动少了”的现象反而增多,还有不少人忙于各种“居家工作”而忽略运动,从而影响身体健康,要改变这种状况就需要提高对运动的觉悟。

主动建立运动意识,以唤醒身体活力,活跃的运动意识能够让身体保持高度的敏感。有运动意识还需要有时间保障,这样,“时间管理”就成为问题的关键。时间管理是运用策略和技术,帮助你尽可能有效地利用你的时间^[5](第25页)。无论是家务间隙,还是工作间隙、学习间隙,这些零零碎碎的空隙时间呈碎片化,因此,有必要制定一个“碎片化时间的居家运动计划”(表2),将这些碎片时间有效地管理、利用起来。如何制定计划?“碎片化时间的居家运动计划”不必太精确,可有一定弹性,尽量与工作、学习融为一体,以便形成生活规律。

每个人的时间安排不一样,运动喜好也不一样。有的起得早,喜欢早上运动,有的白天工作,只能晚上运动;有的喜欢步行,有的喜欢跳舞,有的喜欢打篮球,有的喜欢攀爬;有的人是固定时间运动,有的人是随机随意运动。《美国医学会杂志》于2018年11月在线发布了一项“新版运动指南”,该指南支持2008年提出的建议,即每周至少进行150分钟中等强度的活动,如:快步走。但新的指导方针打破了旧的规定,即每一次的体育活动必须至少持续10分钟。现有的证据表明,锻炼时间长短并不重要,重要的是活动的总量。参考上述指南,在制定计划时可因人而异。例1:步行,每天走8000步以上的定量而不定时的步行计划。例2:有氧健身操,每天下午4点开始,进行30分钟练习,每周一、周三、周五做A套动作,每周二、周四、周六做B套动作。例3:绵缓运动,每天早上起床后做一遍八段锦,睡觉前做5分钟的拉伸。例子可以列举许多,以上仅仅是借鉴

不同运动习惯的人在时间与运动方式方面的选择样例。时间管理在很大程度上就是选择,我们每个人每天都有很多空隙时间,只要有效利用这些空隙去做事情,我们就能够变非生产性时间为生产性时间,从而达到“创造”时间的目的^[5](第66、100页)。巧用碎片化时间进行运动,培养使用时间的习惯和规律,就像刷牙洗面一样,让运动成为每天生活中的一件常规事情。

(三) 巧变家务为运动

社会的科技发展令居家智能化产品丰富多样,为人们节省更多的人力与时间,然而,居家总有不少家务工作。“家务劳动本身不分‘性别’,但做家务往往有性别之差。今年1月,国家统计局发布《2018年全国时间利用调查公报》,报告显示投入家务劳动的时间,女性为2小时6分钟,男性为45分钟”^[6]。有人认为“在家里做家务也算居家运动”,但是,一般来说做家务的目的是完成家务工作,有身体活动的现象,而非主动运动。体育运动是有一定的目的性、针对性、主动性,而且讲究方法和技术要领。然而,如果能够把家务做成“体育运动”却是一件非常巧妙的事情,那样的话,就需要精心设计做家务的程序和方法,先做什么,后做什么,怎么做。

做家务能产生肢体语言,传达一定的身体语意,有自娱自乐发挥的空间,也有家庭成员交流互动的空间,因此,可将各种家务工作巧妙地与体育运动相结合,在运动情境中完成家务。例如:有意识地将拖地擦地的身体动作加大幅度,做成“弓步大、臂伸展、重心低、体前倾”,演变成“擦地操”(表3)。范例“擦地操”依据基本体操动作特征创编,模仿拖地板的身体动作,以弓步为主,左右对称,移动变向;全套动作共4节,包括预热活动、主体动作、放松整理,遵循基本运动规律。同工异曲,举一反三,可将洗菜、洗碗、洗衣服等以“洗”为主题的家务工作,将擦桌子、擦凳子、擦窗户、擦门框等以“擦”为主题的家务工作集束为不同的系列,巧妙地与各种站姿、坐姿、舞姿,各种走步、舞步相结合,演绎成“家务式居家运动”。一名足球运动员也许可以用脚“擦地板”,一位舞蹈运动员,擦桌子也能即兴演绎成一个“现代舞”,一名篮球运动员可以投篮式擦窗户,延伸了各自常规运动的习惯和技能,没有固定的形式,大可以即兴发挥,既可以提高家务劳动效率,又能够锻炼了身体。在非常时期,把家务设计成“家务式居家运动”是当下的一种取向,也是疫情过后的一种趋向,或者将是一种常态。

另外,我们常常遇到一些提问,例如:“带小孩也算居家运动吗”,或者“带着小孩如何进行居家运动”?对于这种问题需从两个层面分析。首先,孩子处于“婴儿”阶段的时候,家长大部分时间和精力以孩子的生活规律为主,因此,“带小孩”是被动的,未能算作运动。但是,当人具有强烈运动意识的情况下,是有可能做到身体活动的。例如:一名有艺术体操专业

表2 碎片化时间的居家运动计划

时段	锻炼内容	碎片用时	时段	锻炼内容	碎片用时
早晨	跑步或走步	20分钟	早晨	拉伸	5分钟
上午			上午	间隙体操	10分钟
中午			中午	间隙瑜伽	10分钟
下午			下午		
傍晚	跳绳	20分钟	傍晚	八段锦	20分钟
晚上	瑜伽	10分钟	晚上	拉伸	5分钟
碎片时间合计:		50分钟			50分钟

注:此表以50分钟为例。锻炼内容和锻炼时间,因人而异,因居家环境而异。

表3 居家运动“擦地操”动作简介

序号	动作名称	动作内容
第一节	蹲踢摆臂	1-4拍: 并立, 屈膝半蹲1次, 同时, 右臂经前、上向后摆动绕环1次, 左手扶持拖把杆; 5-8拍: 并立, 屈膝半蹲1次, 同时, 左臂经前、上向后摆动绕环1次, 右手扶持拖把杆。动作重复, 方向相反。
第二节	左右推拨	1-4拍: 右脚向前一步成弓步, 同时, 双手持拖把杆向前推, 上体前倾。5-8拍: 还原并立, 同时, 双手持拖把杆向提前拉回。可以移动位置和方向, 可加快节奏, 重复多次。
第三节	前后推拉	1-8拍: 右脚向前走8步, 同时, 双手持拖把杆向前推, 上体稍稍前倾。可移动位置、方向, 可加快节奏, 可重复多次。
第四节	放松整理	1-8拍: 开立, 双手扶持拖把杆, 上体依次地缓慢地做后仰、左侧屈、右侧屈、左转、右转等动作。最后, 将拖把放好, 双臂于体侧自由抖动, 双掌合十交叉, 手指相互摩擦。

运动背景的教师, 能抱(背)着孩子进行慢的华尔兹步、慢的弹簧步、慢的横移步等舞蹈练习。“走舞步”作为常规运动的一种补充练习, 这种练习多是没有规律, 随时活动, 适时活动, 然而, 这种适当的身体练习等于积极性休息, 尤其是对于女性在生育后, 有利于改善身心健康状况。其次, 当孩子处于幼儿阶段时, 可以利用某些时段带着小孩一起做一些以运动为主题的“亲子活动”, 例如: 抛圈圈, 捉迷藏、赛爬行、骑木马、跳飞机、推小车等游戏性体育运动。亲子活动增进了孩子与父母的情感, 幼儿和父母在快乐的亲子游戏中建立亲密无间的关系, 这种关系使父母和孩子融为一个不可分割的整体。亲子活动作为家庭互动当中较为直接有效的形式, 可有效促进家庭互动。疫情防控期积极组织家庭成员开展这样的活动就非常有意义, 亲子活动是家居运动常见的一种形式。

三、居家运动注重安全

科学适宜的居家运动在疫情防控时期是有效调整压抑紧张心理状态的良好方式, 在进行居家运动时需要注意两个重要事项: 适度、安全。

(一) 适度为宜、循序渐进

运动不可激进, 适度为宜。居家运动还应注意掌控运动强度和运动负荷。首先, 对大多数人来讲, 感觉身体发热, 微微出汗比较合适。“微微出汗”的程度是指背部、面部有小量汗水渗出, 当然, 对于体质好的, 有运动基础的人, 做到大汗淋漓则更加爽快, 感觉“一身轻”, 身体须有累感但不疲倦! 其次, 运动讲究每天一练, 从简到难, 从少到多, 每天一技能, 从零开始, 从基础开始, 逐一突破。在突破某项运动技能过程中身体也在不断地进行调整。也许昨天练习跳绳, 连续过绳跳最多仅有3次, 今天练习连续过绳跳可以做到5次, 这个过程显示身体在获得锻炼的同时协调性素质有进步。合理地循序渐进, 逐渐提高技能, 每次一个小进步, 进步可以体现在“动作熟练一些”“动作成功率多一点”“动作幅度增大一些”等, 每天的运动体验成为一种激励, 也是使居家运动保持积极性、保持持续性的良好方法之一。运动中不必要的激进反而容易引起运动倦怠, 抹杀运动情趣, 影响运动的持续性。

(二) 因地制宜、安全有效

家是舒适、休闲的环境, 进行居家运动需要注意空间维度的安全性, 因地制宜, 根据自己的居住环境而选择运动项目、运动方式, 注意运动动作的高度、宽度需要以人体肢体伸展不会碰到物体、物件为最低条件。尤其注意健身器械的安全性, 避免使用锋利的器械, 过重的器械, 例如: 刀、棍、杠铃、球拍等。另外, 一些需要播放音乐的韵律活动, 就注意声响噪音, 不影响他人为宜, 和睦邻里关系。居家运动还应注意“运动

三部曲”: 预热→训练→恢复, 即运动前做准备活动, 运动中调控训练强度和密度, 运动后调整恢复。

四、小结

在疫情防控期间, 推出居家运动实践指南与人民群众体育的迫切需求相契合, 同时也是体育领域工作者的责任与担当, 居家运动更是应该持续发展, 深入研究的一个领域。受疫情影响, 居家运动成为常规运动的延伸、补充, 或运动方式的拓展。居家运动受居家环境影响, 更激发创新思想, 生成新内容、新方法和新形式。巧妙地运用居家小用品是一种创意, “毛巾操”范例可启发运用其他居家生活用品; 列举“碎片化时间居家运动计划”范例示意学习时间管理, 随时可运动; 阐述家务工作可巧妙地演变为锻炼身体的运动方式, 源于日常生活的“擦地操”范例, 具有演变的导引效果。三个居家运动范例均具有良好的社会响应, 起到居家运动实践指南的作用。

“居家锻炼指导内容应该‘一看就明白’, ‘一看就想做’, ‘一看就喜欢’, 尽量‘不长’、‘不多’、‘不难’, 提高人们在家运动的积极性”^[7]。体育工作者、体育老师、优秀运动员、社会体育指导员应发挥专业知识, 专业技术技能, 利用媒体分享、推介居家运动知识讲座和实践教学视频, 丰富居家运动实践内容, 规范居家运动指南导向。

参考文献:

- [1] 关于大力推广居家科学健身方法的通知 [EB/OL]. <http://www.sport.gov.cn/n316/n337/c941822/content.html>.
 - [2] 疫情期居家科学健身科普微视频专栏 [EB/OL]. <http://www.sport.gov.cn/n4/n15200/index.htm>.
 - [3] 广东大力推广居家锻炼, 全民健身热“上线” [EB/OL]. <http://tyj.gd.gov.cn/qmjs-qmjs/content/post-2964613.html>.
 - [4] 钟秉枢, 黄志剑, 王凯, 车冰清, 宋昱. 困境与应对: 聚焦新型冠状病毒肺炎疫情对体育事业的影响 [J]. 体育学研究, 2020, 34(02): 9-33+40.
 - [5] 吉姆兰德尔(舒建广翻译). 时间管理: 如何充分利用你的24小时 [M]. 上海交通大学出版社. 2015-10. ISBN: 9787313076571.
 - [6] 李颖超, 家务没有“性别” [N]. 健康时报. 2019年10月8日第006版(生活).
 - [7] 许爱梅, 张霞, 江先丽. 我国少数民族传统体育表演项目创作理念研究 [J]. 体育文化导刊, 2012, 09: 100-104.
- 作者简介: 许爱梅(1962.-)女, 广东肇庆人, 现就职于华南师范大学体育科学学院, 本科, 教授, 研究方向: 体育教育与训练、群众体育。