

很多孩子喜欢滑雪的原因就是“滑雪的时候像飞一样”。这种肆意驰骋的快感能够极大地满足孩子的好奇心，符合孩子追求新奇的心理特点，能驱动孩子不断地探索。



在冰雪中放飞，岂止是爽

文◎黑龙江省体育科学研究所 甄立军

我国北方借助天气寒冷的气候条件，拥有着冰天雪地的天然优势，无论是竞技项目还是群众项目，在全国的优势都比较明显。冰雪运动的特点是需要借助器械在冰上或雪上进行竞技与表演，这就要求运动者的腿部要有力量，肌肉要发达。

冰雪运动是全身性运动，除了锻炼心肺功能和腿部肌肉，还有很多益处，例如发展协调能力，增加平衡能力，改善呼吸功能，抵御寒冷，磨练意志，培养耐心和恒心，缓解压力等。冰雪上的竞技比赛还有助于培养孩子对运动的兴趣。

高山滑雪：使用固定后脚跟装置的滑雪板，顺着斜坡向下滑行。

雪车：也称有舵雪橇，运动人员乘坐可控制方向的雪橇在冰道上滑行。

自由式滑雪：选手们在斜坡上自由滑降，通过表演空中技巧来比拼艺术性的比赛，也被称为“雪原杂技”。

越野滑雪：以滑雪板和滑雪杖为工具，在山丘雪原比赛的运动项目。

花样滑冰：运动者穿着冰鞋随着音乐在冰上展现各种动作，根据技术的准确性和美感来决定胜负。场地大小在国际上有通用标准(长56~60米，宽26~30米)。项目分单人滑、双人滑、

集体滑等。

冰壶：4人一队，每队轮流在固定的冰道上掷球。

冰球：6人一队，两对选手穿着冰鞋在相当于1/4足球场大小的冰球场上比赛，竞相将橡胶冰球击入对方球门。

雪橇：也称“无舵雪橇”，运动员仰面躺在雪橇上，双脚在前，通过变换身体姿势来操控雪橇高速回转滑降的运动。

北欧两项：由越野滑雪和跳台滑雪组成，源于19世纪，第一届冬奥会时就被列入正式比赛项目。越野滑雪需要很强的体能，跳台滑雪需要胆大

冰雪项目知多少

冬季两项：将完全不同的两个项目——越野滑雪和射击相结合的比赛。选手们身背步枪滑雪，每滑行一段距离后，在指定的射击位置进行射击，射击姿势有两种，一种是立射，另一种是卧射。

冰雪运动是全身性运动，除了锻炼心肺功能和腿部肌肉，还有很多益处，例如发展协调能力，增加平衡能力，改善呼吸功能，抵御寒冷，磨练意志，培养耐心和恒心，缓解压力等。

心细，技术过硬。

短道速滑：选手在周长 111.12 米的赛道上进行滑冰比赛，根据通过终点顺序来排名。该运动需要较好的技术、力量和爆发力。

单板滑雪：利用滑雪板从雪坡上滑降的运动，对技术、力量、平衡能力都有很高要求，尤其是腰腹控制力。

钢架雪车：雪橇型速度比赛的项目之一。选手头朝前俯身躺在雪橇上，在 1200 米以上的冰道上滑行。平均倾斜角 $8^{\circ} \sim 15^{\circ}$ ，平均时速 100 公里/小时，需滑行转弯 14 ~ 22 个，比赛过程不能减速。

除了以上竞技项目，冰雪运动中还有很多群众性项目，如滑雪爬犁、冰滑梯等。

户外运动好处多

在寒冷、空气清新的户外进行冰雪运动，零距离接触大自然，不仅使人心情舒畅，体验到别具特色的刺激与快乐，还能给身体带来很多好处。

在户外锻炼可以燃烧更多的卡路里，因为你的身体不仅需要能量来维持运动，还要在寒冷条件下保持体内温度升高。另外，冬季锻炼，可以减少感冒或流感的机会。这是因为运动会加快血液循环，并有助于将细菌从肺部和呼吸道中排出。

以越野滑雪为例，这是一项增强耐力的最好运动之一，并且几乎比任何其他活动都能燃烧更多的卡路里。越野滑雪可以加强大腿肌肉、臀大肌（底部）、腓肠肌（小腿）以



及二头肌和三头肌（上臂的前部和后部）的力量。

单板滑雪则使用小腿肌肉、腓绳肌和股四头肌来引导滑雪板，脚踝和足部肌肉用于转向，腹部肌肉负责保持平衡。对于体重 70 公斤的人来说，单板滑雪 1 小时燃烧大约 480 卡路里的热量。

滑冰则是一种低冲击运动（除非做很多跳跃动作），这项运动有利于锻炼下半身肌肉，包括臀部肌肉、腓绳肌、股四头肌和小腿腓肠肌。滑冰还可以提高平衡性、灵活性、速度和敏捷性。

不同种类的滑冰锻炼不同的肌肉。速滑运动员的大腿肌肉更发达，经常跳跃的滑冰者上半身肌肉较少，但骨骼结实。

很多孩子喜欢滑雪的原因就是“滑雪的时候像飞一样”。这种肆意驰骋的快感能够极大地满足孩子的好奇心，符合孩子追求新奇的心理特点，能驱动孩子不断地探索。滑雪和其他许多户外运动对成年人的心理健康同样有益。最近的研究表明，当人们在户外锻炼时，他们的情绪和焦虑水平会有所改善。