

动

知行合一

静相宜

# 跳绳培训火了 娃娃说不苦家长很积极

体育老师:与其将评优希望寄托培训班,不如每天督促孩子锻炼1小时



## 跳绳培训火热 集训班上7天课费用840元

近日,记者来到位于金牛区一环路北三段的一家体育培训机构,一进门便看到几位身着黑色运动服的教练正在做开课前的准备。据了解,这家培训机构成立于2016年,目前主要开展的体育项目有花式跳绳、健美健身操等,分别在金牛区、武侯区和天府新区都有开店。设置课程分为普训班、精英班、集训班,教练会根据不同孩子的不同情况为他们选择合适的班级。普训班十二节课一期,共1200元,每周三节课;精英班八节课一期,共960元,每周两节课;集训班七节课一期,共840元,连续上7天。

该培训机构教务老师告诉记者,跳绳培训班在国内已经火了好几年了,在上海等地也举行过很多次全国跳绳大众等级考试,今年是四川省重视跳绳项目的第一年,也是第一次举行等级考试,因此今年报名的人特别多。“在小学阶段的体育测试中,跳绳考试是加分的重要项目,很多学校还会请我们的教练去给学生们做跳绳的培训,我们还帮他们成立了跳绳的校队,让学生们可以到全国各地去参加比赛。”

在运动场门口,记者看到了一面墙上摆放着不少的奖杯、奖牌,

老师说这都是学生们赢得的,“当孩子经过训练之后,达到一定层次,就可以去参加比赛,并且我们跟俄罗斯和马来西亚都是有合作的,比赛不仅仅局限于四川。”

跳绳培训班目前较为火热,记者还在网上搜到一家位于牛王庙附近的体育培训机构,其主要招收小学生、中学生和高中生,在小学生培训课程中,记者看到了有专门针对小学生体育考试项目的培训,就包含了跳绳培训。此培训机构采取小班化教学模式,能够提供一对一的教学,进而快速提升孩子的体育成绩。

## 一分钟109个满分 家长为让孩子评优而报班

据了解,不少家长之所以为孩子选择跳绳训练,还有个原因,那就是为了给体育成绩加分。家住青龙街的曹女士今年暑假就给儿子报了跳绳班,准备让他在这个假期好好“补”一下,“一分钟109个是满分100分,他才跳60多个,勉强算及格,最后体育成绩只得了个良好。”曹女士说,儿子上学期间各种课程都安排得比较满,留点儿空闲时间还是想让孩子休息一下,也就没有拿跳绳当回事。直到拿到了期末成绩单,和其他家长沟通后才知道,孩子的体育成绩会影响各项评优。“小学六年都要考跳绳,所以还是趁这个假期好好学一下,争取下学期体育能得优。”曹女士略带尴尬地告诉记者。

在同一家培训跳绳的机构,6岁的玥玥已经学习了三节课的内容,玥玥妈妈相当满意。“女儿刚来的时候最多也就跳三五个,现在已经可以连着跳20个了。”玥玥妈妈说,“听校区里其他家长说,孩子读小学后,跳绳很重要,跳绳跳得好的话,体育可以加分,玥玥马上要读一年级,我想让她提前学习一下。”

## 老师建议>>>

与其寄托兴趣班  
不如每天督促孩子锻炼

成都市某小学体育老师易老师说,“跳绳是一项非常便捷且可以同时达到多种锻炼目的的运动项目。不仅能促进孩子身体均衡发展,有助于加快胃肠蠕动和血液循环,还能促进机体的新陈代谢,有利于孩子健康成长。”

每学期学校会根据《国家学生体质健康标准》对学生体质健康进行测评。“小学低段的测试内容主要有身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50米跑和一分钟跳绳。”易老师说,如果只是为了学校体育测评达标而报班学习跳绳,他表示不能理解。跳绳的技术动作相对简单,在日常教学中,教师也会教授跳绳,只要孩子坚持每天练习,期末的测评一般都可以达标。

易老师认为,孩子不爱运动还是因为“懒”,老师每次都会留仰卧起坐、跳绳等作业,家长时常反映孩子回家根本不去做。“每个学期开学时,体育课上能感觉到学生体能明显下降,这是假期缺乏锻炼的结果。体育锻炼贵在坚持,家长与其将希望寄托于兴趣班,不如督促孩子每日锻炼1小时。”

■天府早报记者 赵霞  
实习生 景和丽蓉 廖丹琳  
摄影报道

暑期,各类补习班、培训班成为孩子们的“必修课”,天府早报记者近日调查发现,今年成都的培训市场中,不乏体育学习项目。其中,跳绳班成为“新秀”,一位培训机构的教务老师告诉记者,今年四川省第一次举行跳绳等级考试,“在小学阶段的体育测试中,跳绳考试是加分的重要项目。”而该机构的集训班七节课一期,共840元,连续上7天。



记者了解到,《国家学生体质健康标准》中从小学到大学都分别规定了相应的评价指标,其中“一分钟跳绳”项目中,性别不同、年级不同、所跳个数不同得分均不同。一年级“一分钟跳绳”项目要求男生在一分钟之内跳17个及格、109个满分,要求女生一分钟之内跳17个及格、117个满分。在满分的基础上,每多跳2个,就可在体育总分里加一分,最多可以加20分。跳绳项目也是体育测评项目中唯一可以加分的项目。

“孩子们不正确的跳绳方式,不仅会使得脚踝、韧带受伤,也达不到专业的训练效果。”一位培训机构的老师告诉记者,“有些孩子会把手分得很开跳,这样一来绳子会远离地面,更容易打到自己,还会导致出现失误影响成绩。”这位老师说,“来到我们这里之后,专业的教练会纠正孩子们的不良方式,有时候会用一根带子把孩子的手腕部位绑起来训练,使孩子养成好习惯跳绳。”

“一、二……”随着王教练有节奏的口令,孩子们正在进

## 姐弟两一同上课 5岁小弟也达到考级标准了

行臂力训练,跟别的孩子相比,其中两个小小的身影格外引人注目。一个小男孩叫小江,今年才5岁,和比他大4岁的姐姐一起由奶奶每天接送上下课。奶奶说:“他们的妈妈在微信上看到说可以报这个跳绳班,和孩子商量后正好他们也有兴趣,就送过来了,也相互做个伴。”趁着孩子们短暂的休息时间,记者上前去关心刚刚在跳远时手腕撞到地面上的小江,小江大口地喝着水丝毫没有在意:“不疼,这个不辛苦,跳绳很好玩!”

下课之前,教练找到了小江奶奶告知她,由于平时姐弟俩训练特别刻苦,虽然他们年纪不大但实力已经达到能够考级的标准了,建议他们参加考级。

和小江一同训练的还有一个6岁的小女孩小馨。跳绳训练课结束之后,小馨调皮地趴在地上玩耍,身旁是陪同训练的爷爷,爷爷看着孙女额头上的汗珠,顺手递上早上买的豆浆包子。爷爷说早上孙女赖床,所以没来得及吃早饭,但跳绳训练课还是准时来上了。小馨爷爷讲到,“这个训练班是她妈妈给她报的,主要还是想让孩子多学学东西,有多一些的技能。”

记者也从这家培训机构了解到,如果小朋友临时有事不能来上课,培训机构可以在小朋友有空的时段安排补课,但每个小朋友最多有两次补课机会。另外,如果因为一些特殊原因需要换校区上课,培训机构也是接受的。