

台州帅气男教师跳绳玩出“花”

“你会跳绳吗?”相信很多人都会给出肯定的回答。来自华东师范大学附属台州学校(以下简称华师台州)的体育教师陈康,却将跳绳玩出了“花样”和“高度”。在前不久举行的世界跳绳锦标赛中,他凭借着高超的跳绳技艺,拿到了3分钟单摇项目世界第8名,以及30秒单摇项目世界第10名的好成绩。

在自学跳绳中找准定位

与跳绳的缘分始于2012年,那时陈康还在念初二。“学校当时成立了花样跳绳队,我是队员之一,跟着老师训练了一段时间后,就在台州市首届体育大会的1分钟跳绳项目上,拿到了亚军的成绩。”意外地拿了奖后,陈康对花样跳绳产生了浓厚的兴趣。

“刚接触花样跳绳时纯属自学,那时很好奇视频里

的一些高难度花式动作是怎么练成的。”弄不清原理,陈康就去各个网站搜索花样跳绳的动作,跟着慢回放一点一点学,从最常规的速度练习,到后来,慢慢尝试自己在家学习一些常见的花样跳绳动作。

上大学后,课余时间更多了。于是,陈康报名参加了学校的花样跳绳社团,开始系统地学习跳绳。

从零基础到进阶摘冠

2020年10月,参加全国跳绳联赛河北站,获得30秒单摇、3分钟单摇、连续三摇跳三个项目冠军;同年12月,在全国跳绳联赛总决赛中获得30秒单摇冠军、3分钟单摇冠军以及连续三摇跳亚军;2021年3月,参加世界跳绳锦标赛中国选拔赛,获得30秒单摇亚军、3分钟单摇亚军,并入选中国跳绳国家队参加世界跳绳锦标赛……从零基础到“疯狂”进阶摘冠,这条获奖之路背后,凝结了陈康多年积累的血汗和经验。

从北京体育大学毕业回到家乡后,今年24岁的陈康担起了华师台州学生的体育教学工作,成为校

花样跳绳队的主要负责人。这些年参加比赛积累的经验,也成了他给孩子们做出的最好榜样。

“花样跳绳不需要多大的场地,只需要一根跳绳和一小片空地,孩子们就能享受到很多乐趣。”陈康说,花样跳绳的教学也不同于自学,需要把每个复杂的动作简单化,让学生更容易参透和理解。“目前,我们的教学重点主要是针对低年龄段学生,除了基础的技能训练以外,还要对他们进行一定的心理辅导。奖罚分明、劳逸结合,只有两者协调好了,学生才能持续、高效地进行训练。”

在传承中学会发扬和创新

绳子随着动感的音乐上下翻飞,队员们各个身轻如燕,跳绳动作花样百出……这是华师台州花样跳绳队日常训练中最普通也是最常见的一幕。

陈康说,平时,他对孩子们的训练要求很严格,因为练习单摇,花样跳绳最重要的是动作规范,在动作正确的前提下才能做到熟能生巧。一旦疏于训练,动作生疏、错误就很容易引起伤病,这也是花样跳绳的“大忌”。

“印象很深刻的是,队里的一个小姑娘训练非常刻苦,有一次,她妈妈问孩子:‘康康老师对你要求这么高,做得不好也会被批评,你不觉得辛苦吗?’孩子却回答说:‘不会的,我要坚持,要拿很多奖牌给康康老

师’。”陈康说,这句话让他颇受感动,觉得所有的付出都是值得的。在陈康看来,学习花样跳绳对孩子们的协调性、灵活性有极大的促进作用。30秒速摇、爆发训练、3分钟单摇耐力训练,这些花式动作的训练,都对学生们的综合身体素质有很大帮助。

“跳绳是一项全民性的体育运动,我希望孩子们在花样跳绳的训练中不断提高自己的跳绳技术,并参与到更多的体育活动中,克服重重困难,养成不畏艰苦,不放弃的拼搏精神。”陈康说,他希望能把华师台州这支花样跳绳队一直带下去,不断地融入新鲜血液,“以老带新”帮助整个队伍变得更加完善。

(通讯员 王 怡)

跑酷、室内操、翻花绳,针对性设计项目 杭州:趣味大课间 快乐满校园

“老师!还能再来一次吗?”“老师!我们能天天都玩跑酷吗?”这两天,一到大课间,杭州采荷第三小学教育集团的校园里就充满了学生们欢快的笑声,不是喊着再来一次,就是询问老师能不能把视频发给他们一份。

“为了丰富活动内容,有效调节学生情绪,调整心态,达到抗疫锻炼两不误,体育组教师群策群力,充分利用室内和廊道空间结合学校特色课程和项目,创编了形式多样的大课间活动。”采荷三小的陈佳佳老师说,从周一开始行动到周二体育老师进入到各个班级教授学生们啦啦操、节拍操等“室内课间操”,只用了不到一天的时间,采荷三小就展开了疫情下不一样的大课间活动。

现在的采荷三小大课间,可以说是“百花齐放”。不仅有韵律操、节拍操、室内啦啦操等室内操,弹珠、四角包、翻花绳等传统体育项目,还有3D虚拟跑酷、趣味跳绳等深受学生喜爱的趣味体育项目。

“这些项目不仅动作简单,节奏感强,能满足学生们日常所需

的运动量要求。还富有趣味性,让学生们爱上运动。”陈老师笑着说,没想到跑酷获得了学生们的一致好评,常常做完一遍还吵着要再来一次。

花式做室内操的还有杭州育才京杭小学。“学生们现在做的室内操大多是几年前学校创编的,为了增强趣味性和学生们的参与性,各班的班主任还会在网上寻找一些比较有趣和律动感比较强的室内操给学生。”据徐蔚蔚老师介绍,一个大课间差不多可以做四五个室内操。

“学生们现在跳的操,也是根据每个水平阶段孩子的身心发育特点来进行针对性地设计。”考虑到教室内的空间和人数的问题,体育老师章海天选取的动作幅度和难度都比较适中,每位孩子都可以完成,从而达到上下肢都能够进行锻炼的目的。疫情期间,体育组又选取了情景化的室内操供学生锻炼,极大地激发孩子们练习兴趣的同时,很好地提升孩子的心肺功能。

(通讯员 王 洋)



迎寒奔跑

日前,嘉兴市文贤学校(同济嘉实)七年级全体学生齐聚操场,用一场跑操活动来激励同学们,以一种吃苦耐劳、积极拼搏的精神迎接期末、迎接新年。

通讯员 杜佳霖



短讯

@宁波奉化

本报讯 12月23日,2021年全国毽球锦标赛暨全国青少年毽球锦标赛网络比赛线上展演环节结束,共有来自全国17个省、直辖市及香港特别行政区的400多名运动员、100多支参赛队伍报送了近700条参赛视频。展演平台累

计票数超162万,浏览量突破252万人次。其中,宁波奉化白杜小学勇夺2金2铜。(通讯员 周 力)

@金华浦江

本报讯 近日,浦江县白马镇中心小学对全体学生进行了体质健康测试。本次体质健康测试面向全体学生,按年级进行了身高、体重、视力、肺活量、50米跑、坐位体前屈、一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐、50米×8往返跑等项目。

(通讯员 金璐璐)