

新闻背景

家长课堂第二节课，我们将围绕家长比较关注的运动项目“跳绳”进行答疑解惑。

跳绳运动近年来受到的关注逐渐多

了起来，因为这项运动简便易行，安全性高，场地需求低，被很多省市加进了体育中考里，现在很多儿童和青少年朋友也在学习跳绳。跳绳虽好，但是跳绳过程中的

错误问题可能对孩子造成伤害。

针对本期群友求助的问题，记者邀请到了跳绳运动专家门传胜进行答疑解惑。

孩子跳绳要注意啥？本报邀专家来解答

自从辽沈晚报会员俱乐部成立一系列不同主题的家长微信群后，爸妈们每日在群内讨论得热火朝天，关于不同年龄段孩子的成长问题也是层出不穷。本月，辽沈晚报成长周刊推出《家长不难系列指导手册》，让孩子不烦，家长不难！

上周起开设“家长课堂”栏目，每期围绕不同年龄段孩子在成长过程中比较典型的让家长头疼的问题进行解答。第一堂课针对学龄前孩子家长关注的孩子容易“注意力不集中”和“撒谎”这两个群友求助、也是很多家长尤为头疼的问题，结合孩子的身心发展规律，为本报读者指点迷津。

第二堂课，我们将围绕家长比较关注的运动项目“跳绳”进行答疑解惑。跳绳运动近年来受到的关注逐渐多了起来，因为这项运动简便易行，安全性高，场地需求低，被很多省市加进了体育中考里，现在很多儿童和青少年朋友也在学习跳绳。

沈阳市2021年初中学业水平考试统一体育考试具体内容包括身体基础项目、运动能力项目和运动技能项目。其中身体基础项目包括体重指数、肺活量，此外男生在引体向上和掷实心球中任选一项，女生在仰卧起坐和掷实心球中任选一项。运动能力项目为男1000米，女800米。运动技能项目为立定跳远或跳绳任选一项。

跳绳运动快速消耗能量、强度较大，对心肺功能的要求和提升较大，上手容易而且不枯燥，可以结合单人和多人以及花式跳法，同时可以提升孩子的注意力，跳绳过程中身体需要统筹全身的肌肉和心肺功能以及平衡能力参与运动。对于幼儿和青少年而言，纵向的冲击力可以刺激骨生长，还有利于发育。

更多相关内容可以关注“辽沈教育”微信公众号。

辽沈晚报记者 王冠楠

专家说

专家门传胜：儿童跳绳要避免高强度 适合重复运动

针对青少年跳绳运动，记者在辽沈晚报的多个相关微信群内征集了家长们的疑问，并针对其中较为集中和典型的问题，进行整

理和总结后，采访了跳绳运动项目的专家门传胜。门传胜是沈阳市跳绳运动协会会长，跳绳国家级教练员，国际级裁判员。全国跳

绳推广中心交互绳委员会主任，致力于推广跳绳运动多年。曾率中国花样跳绳队在世界大赛中屡获佳绩。



5岁开始跳绳训练最合适

群友@像梦一样自由 @大白兔等人很关注孩子从多大开始跳绳训练合适。对此，门传胜教授介绍说：“跳绳最早的年龄可以3岁之后开始，因为3岁的幼儿就可以进行单足跳动作，虽然整体动作不精细，但完全可以进行跳绳的双脚跳练习。3-6岁是学龄前阶段，只要符合儿童的成长规律，进行适宜的体育锻炼都可行，5岁进行跳绳训练相对较好，但是还是要看孩子的具体情况。”

跳绳可以提高身体的协调性，门传胜介绍说：“跳绳是发展手脚协调性的最简单运动形式，最重要的是提升大脑左右协调的协同工作，这对儿童的成长发育非常重要。”

关于跳绳时间和跳绳数量的问题，门传胜强

调最应该注意的是避免高强度。“由于儿童心脏发育不全面，所以绝对不能高强度持续跳绳。儿童的新陈代谢快，适合重复的运动，可以采用多组数、多间歇的方式进行练习。例如，1分钟跳绳后，休息至脉搏恢复至15次/10秒；就可以进行下一组，目前最有效的训练强度监控手段就是观测儿童的脉搏。”

门传胜强调，家长应该多学习相关知识，知道少年儿童有运动技能的突增期或者是敏感期，在这个阶段进行训练，孩子会有突飞猛进的进步。在学校阶段，国家有明确的体质检测和锻炼标准，跳绳是其中一项，只要按要求进行跳绳练习即可。

选择跳绳装备没那么复杂

跳绳应该穿什么鞋子、选择什么样的绳、在什么材质的地面跳比较好？@水晶球、@光影婆娑等群友围绕着装备问题，提出了很多疑惑。

“目前还没有真正的‘跳绳功能鞋’出现，只要是田径项目慢跑类鞋、综合训练鞋即可用于跳绳。”门传胜强调说，跳绳时穿的鞋要有一定的护踝作用，杜绝复古版的休闲类鞋。而对于地面的选择，最好在地胶上进行跳绳，其次在地板上跳，最好不要在水泥地上进行长时间练习。

对于绳具的选择，门传胜介绍说：“绳具分速度类绳具和花样类绳具，速度类可以选择配有轴

承的；花样类尽量采用珠节款；也可以采用白胶绳或牛津绳，但北方因为的天气原因可能出现温度低改变绳体性能的现象。”

而孩子不能连续跳绳，也是一些家长的困扰。对此，门传胜介绍说，首先要给孩子选好绳具，然后调节好跳绳的长度。不少家长也对此疑问，多长的长度是合适的呢？门传胜教了家长们一个简单的办法，双手拿起绳具后，将脚踩在绳子的中间，踩到地面，手柄接近胸的位置，就是合适的长度。而剩下的就是技术问题了，慢慢从单个跳增加到连续跳，多加练习。

【群互动】

针对本期成长周刊“家长课堂”关于青少年跳绳话题的讨论，群员纷纷提问，也分享了自己的看法和亲身经验。

群友海纳百川：

我自己喜欢把跳绳作为体能训练和健身项目。同时还可以带我女儿一起跳绳和学习，爷俩跳起来其乐融融。女儿现在读小学一年级，跳绳一分钟可以跳200个。自己的经验是首先要给孩子设定目标，然后循序渐进，慢慢跳绳。不要放弃。每天就算锻炼5分钟的跳绳，也比坚持一段时间之后不跳绳要好的多，习惯的养成是需要连续性的，不要因为种种原因轻易放弃，之后就得重新开始。

群友薇薇：

孩子爸爸尝试过教女儿跳绳，但除了不停地重复“你要这样”、“这样不行”、“用巧劲”，他不知道怎么跟孩子沟通。最后的结果是，女儿越生气，孩子爸爸又心软，就放弃了。

群友悠悠妈妈：

听说跳绳可以帮助孩子长个儿，我儿子在同龄人中属于个子比较矮的孩子，我和孩子爸爸的身高也都不高，所以我希望通过跳绳能有所帮助。但是我俩对体育运动都不太明白，听了群友的分享，感觉学到了不少知识。以后打算跟着“家长课堂”好好学学。

辽沈晚报记者 王冠楠
摄影 查金辉



辽沈晚报少年运动家
扫码入群
关注孩子的成长信息

专家答疑

胖孩子不适合跳绳 要先减脂

跳绳会不会伤膝盖？胖孩子适不适合跳绳？这也是不少家长关注的问题。“如果跳绳的姿势不正确，或强行发展所谓的技巧难度，就有可能对孩子的身体造成伤害，尤其对膝关节，会伤到半月板、内外侧副韧带、交叉和十字韧带，甚至还会伤到跟腱。”门传胜强调说，家长应该多在网上搜索一些专业的视频，观看学习。

现在，有一些家长担心孩子跳绳受伤，会选择给孩子戴护膝，门传胜认为，这样的做法是不妥的。“年长者练习跳绳可以戴护膝，而年轻人没有伤病不应该戴护膝，对于孩子来说戴护膝是没有必要的，可以戴护腕，方便孩子擦汗，也能防止胳膊上的汗水流淌到手上造成手滑抓不住绳具。”

而对于体重大、肥胖的孩子，门传胜强烈建议不要跳绳。“这类孩子跳绳的前提是先减脂、增加力量，应该去做一些不容易对关节造成伤害的运动，体脂降低了之后，再进行跳绳运动。建议家长找专业的人制订训练计划。”

辽沈晚报记者 王冠楠