

桂林这支由幼儿园孩子组成的体操队

连获全国和自治区赛事冠军

快乐 体操娃

↑穿着训练服的8位小朋友摆出了参赛的动作。

↓腿部拉伸训练，动作标准眼神坚定。

近日，市机关第二幼儿园8个小朋友组成的体操队，在2024年广西体操后备人才小高地幼儿基本体操冠军赛上，从15支队伍中脱颖而出，喜获一等奖，并以18.250分排名第一，被授予“广西体操后备人才小高地选材训练网点”。那么，这些“小冠军”平日是如何训练的？记者日前进行了探访。

一说到体操，很多人都会感慨训练辛苦。5月中旬，记者来到市机关第二幼儿园。训练室里，朝气蓬勃的小朋友们在老师和体操教练的指导下进行日常训练，动作有板有眼。当天天气有点热，不一会儿，有的小朋友额头就冒出了汗水。训练间隙，老师用纸巾给小朋友擦汗水，还给长发的女生整理好头发。休息时，小朋友活泼好动的天性尽情释放，有的跑到蹦床玩弹跳、有的跑到攀岩板练习攀爬，有的抓住单杆玩耍，有的在场地里追逐。

市体操学校女子体操教练介绍，根据体操的目的和任务，体操分为基本体操、竞技体操和艺术体操三类，其中基本体操难度相对较低，以健身为主要目的，包括徒手体操、轻器械操和基本队形队列练习，可单人、双人或集体做，不受场地器材限制，动作简便，小朋友们训练的就是基本体操。

“这次获奖的8个小朋友都是幼儿园大班的，男生女生各4个，训练了半年以上，基本功扎实，有

些还参加过去年的比赛。”幼儿园专职体育指导老师蒋敏说。蒋敏介绍，基本体操从小班就开始有启蒙教育，主要是做一些讲解介绍，中班后开始定期到训练室练习。每隔一天会训练一小时。如果要参加比赛，赛前一段时间每周两次去市体操学校进行强化巩固训练，让状态达到最好。“参加比赛的小朋友多是大班的，市体操学校会派教练过来筛选，按赛事主办方要求组织队伍。”

小朋友对基本体操评价如何？“体操很好玩，一会儿趴一会儿跳，一点不枯燥，我最喜欢在单杠上‘荡秋千’。能和其他小朋友一起训练，非常开心。”6岁的小朋友邹牧孜说。小朋友张锐平说：“学习体操后，我能做很多高难度动作，身体不仅更结实，也更灵活了。”小朋友汪琪皓也表示，没练习基本体操前自己横叉下不去，练了体操以后，很轻松就完成了。小朋友黄薇文则说，练基本体操有机会去参加比赛得奖，自己变得更加自信阳光了。

“不仅小朋友喜欢，家长看到孩子的变化也非常开心。”市机关第二幼儿园园长王晓玲说，基本体操也被称为“快乐体操”，小朋友在“玩耍”中就得到了学习，达到了寓教于乐的目的，既锻炼了小朋友的身体，又培养了他们的集体荣誉感及团队协作精神。

记者了解到，作为“桂林市体操学校后备人才训练基地”，市机关第二幼儿园派出的队伍已多次在国家、自治区和市级体操赛事中获奖，如2023-2024全国啦啦操联赛幼儿甲组-集体技巧自选动作全女第一名、2023年广西体操后备人才小高地幼儿基本体操锦标赛第一名、2023年广西少年儿童体操锦标赛第一名等。“今后，我们将继续致力于体教融合，让孩子们在运动中快乐成长，成为更好的自己。”王晓玲说。

记者邢刚 文/摄

↓老师给小朋友擦汗。