

小寨镇中考体育培训 初中中考体育培训学校 梦翔花开体育

产品名称	小寨镇中考体育培训 初中中考体育培训学校 梦翔花开体育
公司名称	梦翔花开体育产业发展（西安）有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	陕西省西安市碑林区红缨路天金大厦北一楼3层318室
联系电话	18191879291 18191879291

产品详情

为了让孩子们在学习之余保持良好的训练节奏，提高身体综合素质

冬训

冬季是孩子们参加体育训练的一个黄金时期，是提高心肺功能、肌肉力量和意志品质的季节。为了让孩子们在学习之余保持良好的训练节奏，提高身体综合素质，同时为下一阶段训练打下良好基础，参加冬训是非常必要的。

冬训的益处

增强抵抗力

人在寒冷环境中锻炼，能增强神经系统调节体温的功能，使体内产热和散热达到平衡，从而使孩子的身体适应寒冷天气。

提高学习效率

冬天运动可以增加大脑氧气的供应量，增强血管的弹性。这能消除大脑因长期工作带来的疲劳感，还能能力，提高学习、工作效率。

保持好心情

运动的时候，大脑会分泌的可以帮助合成体内的和多巴胺。多巴胺，是一种可以让大家感到快乐的化学物质，坚持锻炼会使孩子更加快乐、充满活力、精神饱满积极！

哪家体育培训机构更靠谱？

除了班种的选择，自“提分”后，如“雨后春笋”般涌现出的体育培训机构，“谁家更靠谱”也是家长们关注的重点。作为一名初一学生的家长，希望自己的孩子能得到发展，在考虑学校场地、训练频次及课程收费标准后，给自己孩子报了一学期的体育课外班。

自从给他报了体育班之后，我觉得孩子发生了很大的一个变化，就好像他从这个运动里面找到了快乐，而且通过这种运动的话，孩子的力也提高了，也很少感冒了。然后的话感觉他的专注力也加强了。

除关注孩子的身体素质外，在如今体育成绩成为“主流”的背景下，如何提升体育成绩也是家长关注的问题。家长万澍认为，因学校的体育教学以“大班”为主，虽然课外活动丰富，但老师无法针对某一名学生完成专项训练。如今体育分值比重加大，单靠学校教学远达不到应试的要求，无奈之下只能选择报班。

按照政策规定，体育考试将在中考高中越来越重要，那么，如何让孩子取得一个好的成绩？建议父母好陪着孩子锻炼，同时让孩子在寒暑假学习掌握一两门体育技能。“体育锻炼必须从小抓起，家长不能只重视文化课，而忽视体育课。”提高身体素质要从日常抓起，建议家长平时可以陪孩子晨跑，同时利用假期让孩子学习一两门体育技能，孩子有了兴趣，长大后还会继续坚持，这是一件终身受益的事。同时要鼓励孩子在学校加强体育锻炼，不要担心磕着碰着。日常锻炼打好基础，体育成绩自然就会提高。