

一根跳绳,连接你我

秀洲花样少年玩转花样跳绳

通讯员 沈洁 本报记者 洪漩

前不久,浙师大秀洲国家高新区教育集团东校区(浙师大附属秀洲实验学校)内汇聚了全区14所中小学校和10所幼儿园的255名不同年龄段的跳绳高手,大家齐聚一堂,参加嘉兴秀洲区第五届全民健身节活动之一——“花样跳绳吉尼斯”挑战赛。

一根绳子在选手的手中会有怎样的千变万化?看看参赛选手们矫健的身影就知道了。各队使出浑身的解数,绳子在他们的脚底下“嗖嗖”地穿梭,现场气氛无比欢腾,同学们“舞”出了花样,更舞出了欢乐和健康。

今年的“花样跳绳吉尼斯”挑战分单人跳、双人跳、集体跳长绳3个大项和7个小项,还新增了幼儿园花样跳绳表演赛,观众们可以观看到学龄前小朋友1分钟单摇跳绳和1分钟交叉单摇跳绳的精彩表演。比赛场地上,人影绳影交错,纪录连连刷新。双摇、单摇、前跳、后跳、“8”字、“一”字,普普通通的绳子仿佛被选手们注入了生命力。

“跳绳健身简单易学,对时间场地没有太大的限制,器材也随处可见,十分适合在各个年龄段进行普及,秀洲区各学校在跳绳上面有着多年的丰富经验积累。”据秀洲区教育文化体育局工作人员李钢介绍,花样跳绳是秀洲区中小学的传统优势项目,至今已经有20多年历史。“‘花样跳绳吉尼斯’挑战赛是从原先的‘跑跳踢’比赛演变过来的,自从2008年开始,我们每年在全区范围组织进行花样跳绳吉尼斯的挑战赛。”

有数据显示,每天坚持15分钟的跳绳运动,相当于慢跑30分钟所消耗的人体热量。在提高身体灵活性和协调性的同时,更能够塑身。同时跳绳也可以增强心肺功能,作为一个不错的有氧运动,坚持跳绳可以让孩子的身体更加健康,拥有更充沛的精

力投入学业。在这方面,秀洲区中小学生多年来一直不甘人后。时至今日,在普通人看来难度系数很高的双摇跳绳,即俗称的“双飞跳”也早已成为秀洲区中小学生的看家本领。

“除了‘花样跳绳吉尼斯’外,全区各学校的大课间活动时间都会合理安排跳绳项目。甚至还有部分有特长的学校编排花样跳绳的节目参加演出。”李钢举例道,连续多年卫冕秀洲区“花样跳绳吉尼斯”挑战赛小学组冠军的礐溪教育集团便是花样跳绳的沃土之一。

礐溪教育集团体育老师毛文龙多年来一直从事体育教学工作,其中,出自他手创编的花样跳绳形式更是多达30余款。他介绍:“国家一直都在提倡跳绳强心,我们现在所做的就是‘人手一绳’。我们学校从2008年开始就在大课间开展了各种各样的跳绳运动,把花样跳绳列入了校本课程,利用大课间和体育课开展拓展课程,对花样跳绳进行了立体式的教学。”

辛勤付出自然硕果满满。据悉,该校花样跳绳选手近几年参加省市区各级各类表演30多场,收获了不少荣誉。其中,还于2016年参加浙江省女子体育节跳绳比赛获得一等奖。并多次打破秀洲区花样跳绳吉尼斯



纪录。

“我从事了20年的跳绳教学,这本身就是一种缘分。也有很多学校来我们学校取经,将我创编的花样跳绳教给每个孩子,这是一种缘分的升华。我会珍惜这种缘分,让更多人参与到跳绳这个项目中。跳绳强心,跳绳强国。”毛文龙感叹。

如今,跳绳早已融入秀洲区各个中小学生学习课余时间,作为最普遍的健身方式,为孩子的健康体魄保驾护航。每年

都会有新的选手刷新“花样跳绳吉尼斯”挑战赛的纪录,秀洲区也多年如一日地坚持举办挑战赛,旨在让更多青少年热爱体育运动,营造全民健身的氛围。



踢球吧少年! 桐乡市校园足球渐“雄起”

日前,桐乡有2所学校入选教育部认定的99所全国青少年校园足球特色学校和107所浙江省青少年校园足球特色试点学校名单。截至目前,桐乡市共有国家级足球特色学校9所,省级足球特色学校7所。校园足球逐渐成为桐乡校园的一道亮丽风景,更成为桐乡体育一张亮丽的名片。

为进一步普及校园足球,打造体育特色,近年来,桐乡市积极开展中小校园足球联赛,各足球布点学校每年开展班际、校际校园足球联赛,各中小学还广泛开展班级校园足球比赛和各项足球文化活动与技能展示活动。

近日,桐乡市濮小集团毛衫城小学第三届校长杯足球联赛六年级组比赛激情开踢。赛场上,运动员奔跑时像雄狮,威风凛凛驰骋球场。赛场边,学生啦啦队的呐喊声气吞山河,犹如万马奔腾般向周围袭来。学校健美操队利用中场休息时间为队员们带来啦啦操表演。值得一提的是,这场比赛竟然配备了全网直播和专业足球解说员。

据悉,该校除了一年级以外,每个年级都有校队,目前共有十个校队。副校长夏松明介绍:“学校十分重视为学生营造良好的足球学习的氛围。每天早上的大课间都会对学生进行足球技能训练,如颠球、带球等。除此以外每周还有一节体育课专门进行和足球有关的内容,由专职的体育老师负责教学。”

桐乡市濮小集团毛衫城小学的足球热仅仅是桐乡校园足球发展的一个缩影。据了解,在全市“一校一品”校园足球项目的推动下,桐乡二中、茅盾实验小学、洲泉中学等多所小学将足球纳入课程,广泛开展足球进课堂,班班建立足球队,每班每周至少一节足球课,丰富了孩子们的课余生活,提高了学生们的身体素质。

文化成绩和踢球,永远是一把双刃剑,如何平衡两者关系让很多学校和家长煞费苦心,但是作为桐乡首个全国足球特色学校,河山镇中心学校搞出了自己的特色。

“只有有两项工作一起抓才能让学生有更好的发展。我们设置了奖励机制,对有校队的班级进行奖励,鼓励学生参与足球运动,这也得到了班主任老师的认同。除此以外,如果有因为外出比赛而落下文化课的情况,学校会安排老师对学生补课,这样既不影响孩子学习也对家长有一个很好的交代。”河山镇中心学校校办主任吕爱说道。

“只有让足球运动在学校有了广泛的群众基础,量变引起质变,才会获得丰硕的成果。”市教育局相关负责人说道,在嘉兴市第二届“市长杯”青少年校园足球联赛小学组和初中组比赛中,桐乡市共获3个冠军,3个亚军,2个季军,1个第四名和2个第五名的好成绩,其中桐乡六中女队蝉联冠军。

(通讯员 肖梁 陈怡夏)

跳跃的小音符



日前,嘉兴市光明小学老师周迪将竹竿舞《阿里山的姑娘》引入课堂,增加了学生学习的趣味性和主动性,让韵律、形体、听唱联动,孩子们喜悦满怀。

通讯员 朱文华 文/摄