

花式校园运动队,看见最美少年

通讯员 吕慧方 璟 本报记者 高玲玲

学校运动队是学校课余运动训练的组织形式,其主要任务是进行系统的专项运动训练,增强学生体质,逐步提高运动技术水平,推动学校体育活动的开展,为国家培养和输送体育后备人才。在浙江,很多学校根据自身特点,整合资源,成立形式多样的校园运动队,发掘学生运动特长,培养运动习惯。他们中有的可以轻松练习网络上高难度健身动作,有的在国际、国内大赛屡屡获奖,展现出少年“最美”的样子。



A

挑战汽车卷腹操 点燃运动热情

运动项目 健美操

学校做法 实行梯度上升培养方案

近日,一个小学生挑战“汽车卷腹操”的视频在网络平台火了,视频中,25名小学生在网络歌曲“汽车摇”的节奏中,做着难度较大的卷腹操,动作丝滑,整齐划一。“这核心太强了,让‘老阿姨’情何以堪!”“娃娃们太棒了,6块腹肌都练出来了!”视频下方引发众多评论。

这些孩子们来自杭州东冠小学,是学校健美操队成员。“这个卷腹操虽然只有十几秒钟,但是节奏很快,运动强度也很大,如果没有运动基础,做起来会很费劲,也会很累。”杭州东冠小学体育老师兼健美操教练江楚洁说,“让孩子们做这项运动,主要是为了尝试新鲜事物,增加运动乐趣。”

其实,这并不是该校健美操队第一次出圈。2023年11月,他们曾走进中央电视台《多彩少年》栏目表演了精彩的健美操,与世界体操冠军同台展示,最后还成功挑战集体俯卧撑的难度动作。

2015年,东冠小学的健美操队成立,2016年开始参加竞技健美操比赛,截至目前,已经获得区级、市级、省级、国家级的比赛200多个,并且拥有4个世界冠军头衔。

江楚洁指导过的队员里,很多已经进入中学,年龄最大的已经上高中。“这些年,无论是比赛获奖,还是上台表演,都给小队员们带来了不少成就感。”

校长汤继强介绍,东冠小学重视学生“德智体美劳”综合发展,为了让孩子们从小打造健康体魄,学校实行梯度上升的培养方案。“首先,我们针对低年级学生开展体适能课,锻炼孩子们基本的平衡与耐力;之后,通过大众健美操、啦啦操、爵士舞和街舞等兴趣社团,提升孩子们操舞运动的技能。竞技健美操,难度要比大众健美操和啦啦操要高,因此需要更加系统科学地训练。”

孩子们练习健美操既在健体,也在“健心”。“就拿练习汽车卷腹操来说,需要有强大的核心,核心训练的过程其实是比较艰苦的,但是孩子们都很棒,每个人都坚持了下来。”江楚洁说。

反馈

五年级学生郭豫成:平常练习健美操让我的核心运动能力提升了不少,所以在挑战汽车卷腹操的时候感觉没有那么难。

观点

浙江省健美(操)协会主席张杰:梯度上升式培养方案可以为不同年龄孩子提供不同的训练方式,符合孩子们的身心发育特点。这种形式让孩子们在运动过程中更容易收到正反馈,获得成就感,从而利于运动习惯的养成。

B

校园联赛坚持15年 走出4名足球教练

运动项目 足球

学校做法 连续15年开展校园足球联赛

1月8日,浙江衢州云溪乡中心小学足球场上,26岁的足球教练徐土金在教学弟学妹踢足球。徐土金是衢州实验教育集团的体育老师兼校足球队教练,也曾是浙江绿城足球俱乐部梯队的队员。他是从云溪乡中心小学走出去的优秀学子。

云溪乡中心小学校长徐新利说:“学校从2009年就开始将足球作为特色办学项目,成立学校足球队,为了让足球队队员在实战中不断提升,学校2015年被教育部认定为全国特色足球示范学校,每年举行校园足球联赛,已获得数十项足球类各类奖项,4名学生通过足球特招进入高校,继而成为足球教练。这对于一个不足千人的乡村小学来说也算罕见。”

55岁的胡雪明是学校体育老师。从1992年开始,他就一直在校队担任足球教练,校园足球联赛就由他一手打造。徐土金则是胡老师的爱徒。“徐土金奔跑速度快,控球技术好,而且训练不怕苦。”

因为表现出色,还在上小学的徐土金被绿城俱乐部青少年梯队选中,虽然最后没有成为绿城俱乐部正式球员,但他凭借足球特长,特招进入浙江师范大学体育专业学习,毕业后成了一名小学教师。“是云溪小学足球联赛给了我方向,是足球给了我今天。”徐土金说。和徐土金有着一样成长轨迹的还有3名师弟,其中两名在衢州市足协任足球教练,还有一人在市直高中担任体育老师兼足球教练。

“学校的足球教育特色不会终止只会更加完善,我们尽最大努力搭建好平台,让农村孩子在绿茵场上实现梦想。”徐新利说。

反馈

六年级男生钱锐:努力训练,将来成为像师哥一样的人。

观点

浙江师范大学体育研究所所长、博士生导师邵伟德:开展校园足球联赛的目的是通过“联赛”的方式,让更多的孩子喜欢足球、享受足球乐趣,提高青少年足球水平。校园足球联赛不分城乡差异,为我国足球体育后备人才开辟了广阔路径。

C

伴着音乐跳节奏 跳绳融入大课间

运动项目 花式跳绳

学校做法 聘请专业教练,融入学校大课间

1月9日,在金华市婺城区华电小学的课间时间,三年级的徐新等同学开始展示各种花样跳绳法:并脚跳、双脚轮换跳、胯下缠绕跳、开合跳……他们挥舞着手中的彩绳,拼速度、比花样,眼花缭乱。

徐新一年前开始接触花样跳绳,在金华市第三届跳绳锦标赛上,参加了30秒双摇跳和30秒间隔交叉跳两个项目的比拼,最终拿到了间隔交叉跳的冠军。“现在我一分钟单摇最多能跳276下。”他自豪地说。

不过,若是比拼速度,徐新还不是班级里的“跳绳王”,同班的周雨涵一分钟单摇跳的最高成绩是282下。他们在日常课间练习中,经常会玩“‘挑战一首歌’的跳绳游戏”——伴随着音乐,在一首歌的时间里,完成规定的组合动作。周雨涵一边解释,一边拿着绳子跳起来做示范,“这个是个脚点地跳,这个是双摇跳,这个是我最近在学的‘敬礼跳’,还跳得不好。”

花样跳绳是金华市华电小学的一张金名片,截至2024年底,在全国各大赛事获得十余枚金牌。该校花样跳绳队成立于2017年,从学练起步,到表演比赛,最终成为学校体育特色。该校副校长程超介绍,学校聘请了花样跳绳运动专业团队人员作为教练,并将该校运动融入大课间,让孩子们每天练习,“孩子们他会创新出新花样,进行小范围的比拼,让这项运动更有乐趣。”

反馈

三年级学生徐新:从最初的基础跳练习到花式跳,再到速度跳,水平不断提高,也从运动中找到了自信。

观点

金华市跳绳协会副秘书长李蓉霞:花样跳绳可结合舞蹈、音乐,设计出精彩的动作,非常具有观赏性。当练习者达到一定的水平后,花样动作组合成一套全新的动作,并在比赛中完成,这对于孩子来说是一件颇具成就感的事。