



冰雪运动热校园

本报记者 田兆玉

BINGXUEYUNDONG

冰雪



上午10点,永乐店中学高一(9)班的邓薇和同学们欢快地走出教室,“快点换鞋去,今天刘老师要教我们打冰球。”邓薇拉上好朋友迫不及待地冲进了建在校园里的室内仿真冰场。换鞋、戴好护具,课前准备就绪,孩子们满心期待。体育老师刘家楠早已等候在冰场门口,提前选好同学们喜爱的音乐,一周一节的欢乐冰雪课开始了。

曾经,冰雪运动不出山海关。随着冬奥会脚步的临近,全社会参与冰雪的热潮不断升温,冰雪运动“北上南下”,“三亿人参与冰雪运动”的种子生根发芽。在北京市通州区的校园里,学生们打冰球、玩冰壶、滑冰、滑雪,享受着冰雪运动带来的乐趣,冰雪运动正在城市副中心慢慢“扎根”。

“来,同学们!咱们先复习一下上节课的动作要领,跟着我动起来,1、2、3、4……”喊着口号,刘家楠带领同学们开始热身。音乐声轻快,朝气蓬勃的少年在老师的带领下,脚踩冰鞋,在“冰”上慢慢滑了起来。仿真冰场不是真冰场,而是通过超高分子量聚乙烯板制成模拟冰场,其运动性能95%近似于传统的真冰,让同学们可以“上冰”体验、学习冰上运动的动作、技巧。

这节课刘老师安排了冰球训练。热身,女生分为两队,每队各执一根冰球球杆,快速滑行,挥杆射门。“加油、加油!”课堂瞬间变身“冰雪赛场”。“我们的比赛有很多种,滑冰竞速接力、滑雪过旗门挑战等都有,特别受同学欢迎。就是希望通过组队比赛,让大家保持长久的学习兴趣。”刘家楠说。

开设冰雪课程,需要专业人才。26岁的刘家楠本科毕业于哈尔滨体育学院冬季奥林匹克学院,主修冰壶,辅修速度滑冰及高山滑雪等项目,研究生毕业于首都体育学院体育教育训练学专业,是学校冰雪课程的主要负责教师。“冰雪运动被列为学校的校本课程,高一年级都要上冰。”刘家楠介绍,目前冰雪课程包括滑冰、冰球、陆地冰壶以及滑雪,“让学生全部参与到冰雪运动中,掌握冰雪运动技巧。”此外,学校还在初一、初二开设冰雪体验课,让低年级学生接触冰雪运动,实现最大化普及。

永乐店中学的冰雪课已经开课一年多了。2019年4月,永乐店中学建成仿真滑冰场、滑雪场,同年10月正式开课。室内仿真冰场占地面积约320平方米,可以满足50人同时上冰。四季滑雪场设有三条雪道,每条雪道旁都配有“魔毯”,即类似跑步机的模拟雪地无限循环滚动的“雪毯”。

下午2点,同学们在四季滑雪场里,换上滑雪板,踩着“魔毯”,陆续到达雪道顶端。“我带大家一起滑。”在刘家楠带领下,学生们动作标准,陆续从雪道滑落,伴随着偶尔传来的一声尖叫,大家感受着滑下雪道那一刻的超快感。“太痛快了!”高一年级学生田俊开心地说,“每个星期都盼着冰雪课,每次都特别开心,感觉冬奥会离我们真的很近。”

除了校园,孩子们的周末时光也加入了“冰雪元素”。“周末我会让妈妈带我去冰场玩,有时候也会去滑雪场。”学校的冰雪课让10岁的甜甜从害怕滑雪变成爱上滑雪,“滑雪特别有意思,从雪道上滑下来时,我感觉自己像飞起来一样。”甜甜的妈妈周女士说:“冬天到滑雪场玩,她能滑三四个小时,玩得不亦乐乎。自从爱上滑雪运动,孩子的精神面貌都不一样了。”

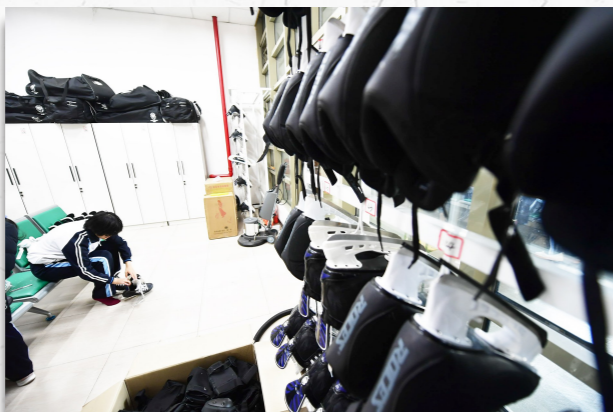
目前,城市副中心的史家小学通州分校等13所学校成为北京2022年冬奥会和冬残奥会奥林匹克教育示范学校,潞河中学等13所学校成为北京市冰雪运动特色学校。这些特色校或聘请专业速滑教练为学生授课,或带领学生观看冰雪比赛,因地制宜地推广冰雪运动。还有不少学校陆续开设滑冰、轮滑、冰球、陆地冰壶等课程,深受学生喜爱。一些学校还组建了冰雪社团,对学生进行冰球、冰壶以及滑雪的集中训练,为学生参加各项赛事创造条件。



学生们在陆地冰壶课上感受冰雪运动的乐趣。



一名学生正在进行冰球击打训练。



学生们换上冰鞋、雪鞋,做好课前准备工作。



仿真雪道让孩子们一年四季都可以练习滑雪。



课上,体育老师带领学生们练习滑冰动作。