

体育课学轮滑 喜欢容易坚持难

为了让孩子坚持,老师当起了偶像



健康自己做主 坚持就是胜利

联合主办:长沙市体育局
长沙市教育局
三湘华声全媒体

对于现在城市的孩子来说,轮滑算不上什么新鲜事。不过长沙开福区中岭小学的学生却更幸福,因为他们在体育课上就能学习轮滑这项时尚的体育运动。中岭小学也参加了这次长沙市体育局、长沙市教育局和三湘华声联合主办的“挑战21天”活动,尽管在这个过程中有人跌倒、有人受伤、有人退出,但这并不妨碍轮滑成为学生们最喜爱的课间体育活动。



很拉风的小小轮滑队员。



秋冬季节拔河可是项不错的“热”身运动。

本组图片由实习记者李健摄

还没上课, 学生就把装备穿好了

11月18日上午的课间活动时间,中岭小学的操场恢复了往日的热闹,学生们在老师的带领下开心地各种体育锻炼。“上周一直下雨,影响了我们准备这次活动,现在出太阳了要抓紧时间。”中岭小学副校长胡艳告诉记者。

一边的场地上,学生们在进行着拔河、踢毽子等各种体育项目,另一片的场地上,一群追风少年在飞驰着,这是中岭小学的轮滑队,轮滑也是这所学校最具特色的体育项目。中岭小学的轮滑项目从2009年开始筹建,作为学校校本课程之一,当年就修建了一块轮滑场,配齐了学生所有码子的轮滑鞋,“这在湖南是独一无二的。”胡艳介绍说。这个开拓之举也为中岭小学带来了荣誉,学校成为了全国轮滑示范性基地、长沙市轮滑活动基地。当然,受益最大的还是学生。

中岭小学为每个班每周安排了一节轮滑课,除了轮滑课,学校还自编了一套轮滑操,很快,轮滑课成了中岭小学最受欢迎的课程。作为国家轮滑二级运动员的中岭小学轮滑老师宁力强说:“只要下一节是轮滑课,下课铃一响,学生们就跑到器材室。因为穿装备得花一点时间,学生想留更多的时间学习轮滑,所以课前就把装备领了穿好了。”

轮滑班很累, 让学生坚持得想办法

在普及之外,中岭小学成立了一支轮滑队,这个兴趣班就不同于平时的体育课了。“只要天气允许,轮滑队每天都会安排训练,一般要滑3000米左右。”宁力强说,“其实学生一般都叫我教练,而不是老师。”

如果说上体育课是兴趣,那么在轮滑队就需要毅力了。“开始学的时候,摔跤是家常便饭。”宁力强说,这也让很多学生坚持不下来。六年级217班的胡俊妍学轮滑已一年多,“经常摔跤,轻则磕破皮,严重的时候肩关节、肘关节、脚腕脱臼都有可能。”胡俊妍说,“中间我退出了,因为太累,觉得不适合女孩子。”不过在母亲的鼓励下,她又回到了轮滑队。

为了让孩子们能够坚持,宁力强也想了很多办法。“我会设计很多游戏,穿插在教学中,让学生更有乐趣。而且每次上课我都是亲自示范,学生看我滑得漂亮,会产生羡慕和崇拜的心理,把我当成偶像,从而去模仿去学习。”

经过几年的教学,中岭小学的轮滑也结出了硕果,在今年的长沙市八运会上,他们获得了轮滑项目上6块金牌中的4块。

■三湘华声全媒体记者 刘涛
实习生 李瑜



队长郑智安慰失落的队友。

国足主场0比0平沙特,亚预赛末轮又是打平就出线

留给国足的时间不多了……

曾经在亚洲足坛没少玩猫腻的沙特队突然让人肃然起敬。面对中国队,已经出线的他们没有搞暧昧,他们依然兢兢业业地履行每一次防守的职责。当然,他们也不会为了一个无谓的“全胜出线”而与中国队玩命。

19日晚,在2015年澳大利亚亚洲杯预选赛小组第5轮中,中国队在西安主场以0比0战平沙特队。

这场比赛,对于沙特队来说无关痛痒,对于中国队来说却是毕其功于一役的大好时机。欲求上的落差首先还是让国足的精神面貌显得十分亮眼,中前场的围抢一度让沙特队难以通过半场,灵巧的快速传递配合更是少见。上半场姜宁曾获得一次单刀机会,可惜过于求稳的他重演了欧洲杯上巴洛特利“思考人生”的一幕。整场比赛,沙特队几乎都跟着中国队的节奏在演练防守——我不打你,你也别想占我便宜。于是,国足一次次更接近进球,却又一次又一次扼腕叹息。

沙特队有资本如此慵懒,或者说他们踢得游刃有余。回顾国足的小组赛征程,比战平沙特更可惜的实际是客场与印尼的比赛。

捏不下软蛋,放不倒懒汉,中国队只能去狼窝里抢骨头。当日的另一场比赛,伊拉克队客场战胜印尼。此役过后,中国队仅领先伊拉克队2分,明年3月5日前往客场(实为中立地迪拜)对阵伊拉克,中国队又将面临着“打平就能出线”这一让人瘁痒难耐的千年魔咒。3月5日对于中国人来说是个特别的日子,但国足显然不希望去客场“助人为乐”。

■三湘华声全媒体记者 陈普庄



中国队黯然离场。

全民健身“挑战日” 株洲险胜湘潭

2013年11月16日,“全民健身挑战日”启幕活动“全民健身挑战日——美丽湘江动起来”在湖南株洲、湘潭举办。本次活动从16日的7:00延续到17:00。按照活动规则,凡是能够进行体育运动的人均可参加此项活动,包括在这个城市居住、工作、学习、公务、商务、旅游的人,即当天在沿湘江风光带进行体育活动的所有人。工作人员用无线扫描的科技手段,对两市在各自沿湘江风光带进行体育健身的人数做记录。当天记录的总人数将折算成占该城市总人口的比例,比例高者获胜。

16日17时,记录系统关闭“闸门”。经工作人员以计算机统计、汇总,株洲市以78615参与总人数和2.04%城市人口参与率取得了“优胜杯”。

“挑战日”活动是中华全国体育总会推出,经国家体育总局群体司批准,由湖南省体育局

体处主办,并在株洲、湘潭市政府、体坛传媒集团的通力合作下顺利举办的。

“挑战日”并非激烈的竞赛日,而是大众的体育健身嘉年华。湖南籍奥运冠军龚智超和龙清泉分别在株洲、湘潭宣读了全民健身倡议书。

活动进行中,一系列单项挑战也产生了城市冠军。株洲市黄晓军以31个连续投篮获得“投篮王”冠军,漆勇以连续颠球1078次获得“颠球王”冠军,文岳华以连续跳绳6943次不间断获得“跳绳王”冠军,程莎以连续21620圈的成绩获得“呼拉圈王”冠军;同时湘潭市胡文海以35个连续投篮获得“投篮王”冠军,陈一翔以连续颠球1628次获得“颠球王”冠军,邓湘军以连续跳绳8800次不间断获得“跳绳王”冠军,郑宁微以连续23312圈的成绩获得“呼拉圈王”冠军。

■三湘华声全媒体记者 陈普庄

省全民广场舞大赛落幕

11月17日,2013“欢乐潇湘群舞飞扬”湖南省第三届全民广场舞大赛总决赛在株洲神农广场举行。从千余支参赛队伍中脱颖而出十支代表队参加了总决赛,经过三轮激烈地比拼,来自怀化的耶罗耶排舞队以颇具侗族特色的舞蹈技压群雄,获得年度总冠军,此外,株洲市和怀化市获评最佳舞动城市。

据耶罗耶排舞队队员张红介绍,舞队成员们每天相约一起练习跳广场舞不仅让舞队赢得了荣誉,更重要的是给队员们带来了健康,她说:“以我自己为例,没跳广场舞之前,每年必得一次重感冒,自从4年前开始跳舞锻炼,并坚持每天都练习,我的身体越来越健康,心态也越来越好,疾病都远离我了。”

■见习记者 叶竹



长沙伢子黄博文痛失最后一个位置极佳的任意球破门机会。