

## 地坛小学足球社团

## 一群不畏艰难的“足球小子”在这里崛起

□本报记者 边磊

“加油！加油！加油！”互相抱肩围成一圈的小学生们稚嫩的声音响彻操场上空。每天放学后，北京市东城区地坛小学足球队的小队员们都会参加培训活动，长期参加培训的60名学生覆盖了1-6年级，另外还有120人的足球兴趣班，每周课后有2次训练。

东城区地坛小学是“国家级足球特色学校”“北京市足球传统项目学校”“北京市校园足球特色学校”，学校足球队成立于上世纪80年代，具有深厚的传统。

“我们的活动内容包括足球技能培训、市区足球竞赛、足球展示活动等，”地坛小学足球社团体育主任霍振东说。

霍振东从参加工作开始，就参与组织足球队的训练，在长达二十六七年的教学工作中，他有自己的心得，“对于低年级的孩子来说，还是以兴趣为主，我们进行规律的训练和一些细节、心理的培养。在日积月累的过程中，看到孩子们每天的进步，我们感到非常高兴。”

对于刚入学的低年级学生，足球队采取鼓励为主的方法，保持培养他们的兴趣，每进步一点都及时表扬。足球队注重细节管理，书包怎么放、衣服怎么叠、水杯如何放置甚至鞋带由谁去系，都有严格的规定。一些低年级刚入学的孩子，不会自己系鞋带，



足球队要求每个孩子都自己学会系鞋带，并与家长商量好不要帮忙。几天后，所有不会系鞋带的孩子都能完美地系出蝴蝶结。

“从一点一滴的小环节培养孩子，包括抱团加油，孩子们不明白为什么，我们教练员要清楚。这些训练，实际上是在规范学生的行为习惯、提高他们的自我管理能力和团队意识，通过有意识的培养，帮助孩子们人格的成长。”霍振东说。

足球队无论严寒酷暑，每天坚持训练。日复一日，意志品质在一个个小小的心灵里生根发芽，吃得了苦、受得了磨难，是足球队小队员们共同的品质。从一开始只能颠一两个球，到两三年后可以颠四五百个球，让学生们看到日积月累努力的成果。

足球队有个叫杨浩宇的同学，一年级刚刚加入足球队时，身体协调性不如其他同学，并不是特别适合练足球。但他坚持训练，执着地练习，短



短一年时间，身体协调性就发生了巨大的变化，现在成为了学校足球队的主力队员。一次参加区级比赛中，杨浩宇的手掌被对手踩到，疼痛难忍，但他还是咬牙坚持完成比赛，获得胜利。赛后检查，杨浩宇的手掌骨裂，他那不服输的精神震撼了老师和同学们。

“吃得起苦，受到了磨难，当孩子们站到领奖台上的时候，这是对他自己的一种认可，对他付出的一种认可，从这个角度讲，足球运动对孩子的培养，我觉得是有很大好处的。”霍振东说。

足球是个集体项目，队员之间的协作和配合尤其重要。在足球队的训练过程中，教练员有意地培养队员们不埋怨、不抱怨、互相鼓励的品质。在真正比赛的时候，任何一名队员就不会去埋怨队友。教练员刻意营造的语言环境，让小队员们知道如何鼓励队友、如何互相帮助。通过时间的积

累，教练教得多，孩子记得牢，便能够落实到自己的行动当中去。

有时候在比赛中，足球队会遇到年龄较大的对手。这时候部分小队员会出现畏惧情绪。教练员通过技术研究和心理教学，让孩子们发挥自己灵活多变的优势，在心理上战胜自己的畏难情绪，没有负担的参加比赛。

在角逐比赛成绩的时候，教练员告诉队员们，注重能力和自我水平的展示，不仅仅局限于追逐名次。“只要我付出了，我努力了，我达到这个成绩，就是对我的一个肯定，这个比赛成绩可能是次要的，最重要的，是一种过程性的体验。”霍振东说，“在这个过程中，孩子这种心理收获更重要，这些孩子未必将来从事足球事业，但是不管他将来从事哪一个行业，小的时候的这种经历，耳濡目染的这种感受，对他们终生的影响。这种影响是积极的、向上的、正面的。”

## 石景山区电厂路小学冰壶社团

## 冰雪运动助孩子们不断实现自我超越

□本报记者 张晶

走进石景山区电厂路小学，随处都能感受到浓浓的冬奥气息：校门口矗立着冬奥会倒计时牌，校园西侧设置了50米长的学生冬奥活动照片展示墙，每间教室后面都会有冬奥主题板报……从2015年起，电厂路小学就确立了冬奥育人的目标，探索“冰雪运动早地化”的实施方式，让全校300多名学生人人都能亲身体验冰雪运动。

据了解，在国家体育总局在今年召开的“带动三亿人参与冰雪运动”工作推进会上，电厂路小学被授予“冰雪学校”牌匾，该校抓住北京举办2022年冬奥会的契机，将奥林匹克教育和冰雪运动纳入到学校常规教育教学中，完善和丰富课程的供给，形成了具有特色的冬奥教育模式。

冰球、冰壶、短道速滑……在电厂路小学，每名学生都有机会学习多项冰雪技能。学校开设了多门冰雪运动校本课程，形成了“2+8+5”冰雪课程模式：“2”代表全体学生每学年参加一次上冰或者上雪训练；“8”代表旱地冰球、旱地冰壶、越野滑轮等8个冰雪项目的个性化训练；“5”代表冰球、冰壶、越野滑雪等5个真冰真雪项目。

“在校园里面就可以打冰壶啦！我们觉得特别幸福。”孩子们告诉记者。电厂路小学里有一个神奇的白棚子，夏天时，这里是同学们最喜欢靠



近的地方。因为这个白棚子里面是学校里的冰壶道，也是石景山区的第一块学校真冰冰壶场。

电厂路小学体育教师石晓军介绍说，去年年底，学校冰壶馆的正式启用，这让全校师生离“冰雪梦”又近了一步。冰壶馆启用后，学校开设了冰壶课程，每周每个班都会安排一节冰壶课，目前，校内冰壶运动的普及率已达到了100%。在此基础上，学校还成立了冰壶队，并邀请专业教练到校帮助学生进行训练。“冰壶队成员多是三到五年级的学生，每天早上，他们都会坚持进行一小时训练。”

随着2022北京冬奥会脚步的临近，学校邀请冬奥运动员、冬奥金牌讲解员等名人走进学校，组织学生参观冬奥组委“冰雪展示中心”、北京奥运博



物馆、崇礼冰雪博物馆，在一件件展品、一个个故事中体验冬奥文化内涵。学校还开展了以“冰嬉图”“传统冰雪体育游戏”为主题的“中国传统冰雪文化”系列研究，让学生感受中国传统冰雪文化的魅力，树立文化自信。

今年夏天，学校冰壶队就迎来了一批特殊“老师”——中国冰壶国家集训队的队员和教练们。当天，国家集训队的体能教练带着同学们进行了热身活动。国家集训队的队员们上冰后，首先进行了队内比赛，给孩子们现场展示了冰壶运动的魅力。随后，孩子们也在队员的鼓励和指导下进行滑行训练，只见他们滑行姿势标准，有的甚至还能滑过前掷线，引得现场的国家集训队队员们连连称赞。

在“双减”政策出台后，学校推

出了更丰富的课后服务，冰壶社团自然是其中之一，目前，经常参与冰壶社团的学生有30多名。石晓军表示，参与冰壶运动对于学生的发展虽然主要体现在运动方面，但同时也能促进学生的全面发展。学生在冰壶运动过程中锻炼了意志力，学会了规则、尊重、合作，不断超越自我，很大程度上促进了学生品格的发展。

记者了解到，除了冰壶社团，石景山区电厂路小学先后成立了学校旱地冰球社团、旱地越野滑雪社团、冬季两项社团以及旱地雪车社团等，并通过普及冰雪运动知识，推广冰雪运动进校园等安排，培养学生追求卓越、吃苦耐劳、团队协作的品质精神，学校逐渐形成了一条适合电厂路小学发展的冬奥特色之路。