



独家
专访

专访西藏那曲市嘉黎县中学体育教师尼玛旺堆——

最美雪山球场体育课怎么上

碧空如洗,雪山为景,随着一条短视频的意外走红,西藏那曲市嘉黎县中学的那片操场突然成了被好多人艳羡的对象,成了“别人家操场”的代表。在海拔4500米的景观操场上体育课是什么感觉?那里的孩子最喜欢什么运动?天寒飞雪时,他们还能照常上课吗?遥远的地方,美丽的雪景操场,一大群爱好体育的孩子……这就是今天的故事。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

冬季九个月 景观操场十分“冻人”

看着最美的雪山操场,有人想到的是希望未来能去那里实地走走,还有不少人则在感慨,“看美景,洗眼睛,舒服!”美则美矣,但考虑到嘉黎当地气候条件的話,没点适应高海拔的能力和耐寒功底恐怕就不能好好享受这片操场了。

在一年12个月份里,嘉黎的夏天只有三个月,就是6月至8月,春节和秋季“消失”了,余下的九个月都算当地人口中的冬天。拿现在这个紧邻夏季的5月份来说,一天中的最低气温冷不丁也会跌到零摄氏度以下,而最高气温也就10摄氏度刚出头。在真正天寒地

冻的那几个月里,即便赶上无雨无雪光照特别好的日子,师生们也得套着好几条保暖的裤子才能上操场活动。

“一方面是这里的冬季很漫长,要把体育课安排在气温适宜的时段。另一方面,我们学校的体育老师比较少,人手不足就只能把四五个班级放在一起上体育大课。那时候就是操场最活跃的时候了。天冷的时候,我们都要进行热身慢跑。我们的跑道是标准的400米跑道,总要先跑两圈把身体活动起来才行,然后才是正式上课。”在读大学时,尼玛旺堆就知道未来自己很可能会成为一名体育教师,不过一

堂课的学生容量到底有多大,这却是在他入职前并未多想的事。

根据去年的官方数据,嘉黎县总面积13238平方公里,总人口为31538人。嘉黎县中学作为当地教育质量较出色的初中,在初一至初三均开设了10个班级,全校学生总数超过2000人。在尼玛旺堆入职的第一年,学校只有三名体育教师,每人负责一个年级的教学,所以回回上体育课都是学生人数达到300多的超级大课。去年,学校增招了两名体育教师,所以学生们在选择自己的体育爱好时便稍许多了一些选择。

海拔4500米的壁纸级操场

这段走红短视频的拍摄者,是西藏那曲市嘉黎县中学的体育教师尼玛旺堆,藏语里“尼玛旺堆”意为“强有力的太阳”。至今,他还记得两年前的那一幕:在西藏民族大学体育系完成学业后,尼玛旺堆在完全陌生的嘉黎县应聘成功,当他第一次踏上这片操场时,由于没有心理准备,就被满眼的雪山美景给震撼到了。

出生、成长于西藏昌都的尼玛旺堆,以前自然也亲眼见过雪山,但在不同海拔、不同心境下去接受突然闯入眼帘的巍峨景象,感受终究有所不同。昌都的海拔在3500米左右,而嘉黎的海拔则达到了4500米。“一看工作的地方这么漂亮,肯定会把它拍下来,发发朋友圈。不过,两年前的状态是想到了就拍,不会特别去考虑天气、光照还有拍摄角度这些。读大学时我认识了一些摄影专业的朋友,虽然没去特别购置相机,但在听了他们给我的拍摄建议后,我觉得现在用手机拍出来的效果也有进步了。”

尼玛旺堆说,这次被许多人点赞和转发的那条短视频,就是他在4月时特别挑了个好天气的日子给拍下来

的。蓝天白云,绿色的人工草坪,蓝色的塑胶跑道,远处白雪皑皑的千佛山,操场上活动着的孩子们……还有很关键的一点,就是融雪后还留在跑道上的些微积水,它能与雪山相映成趣,带来奇妙的倒影效果。

“嘉黎的海拔高,冬季长,经常会下雪。在天气不算很冷的情况下,中午太阳一晒,雪就都融化了。所以有几次在下午上课时我就发现,融雪后留在跑道上的积水还有这个神奇效果。后来我找了一个融雪后晴朗的日子,把这段影像拍了下来。”尼玛旺堆说,在进入嘉黎县中学任教的这两年多来,这阵子可说是自己朋友圈最活跃的一段日子。“因为这段视频,好多老同学都发来留言,说要实名羡慕这样的上课环境、工作环境。很高兴能把这个雪山美景分享给千里之外的更多人。”

以往说到西藏那曲市的嘉黎县,不少人不了解,或者说即便了解的话,知识点也仅涉及当地几个较有名气的景点,比如格萨尔王射箭处和格萨尔王战马场。不过现在,随着这片雪山操场的意外走红,倒是让一部分喜欢旅行的人把它也列入到了“目的地清单”中。

足球最受宠 看台加建不挡风景

嘉黎县中学拥有多支校运动队,其中最具有校园人气的便是他们的足球队。没办法,谁让孩子们都更喜欢在绿茵场上“疯玩”的感觉呢?在2018年的那曲市U15足球联赛中,嘉黎县中学的这支足球队还获得过第二名的好成绩。

为了让学生们能拥有更好的体育环境,学校于去年启动了操场改建计划。对,就是作为今天主角的这片操场,其实目前它还有局部地方仍处于施工状态。“这也是之前好几次拍视频都不够理想的地方,因为操场经过了一番改建,目前还在施工的是给足球场加建看台的部分。等看台建成后,一

个是方便我们校内体育活动的开展,另一个就是如果举办校外比赛的话,也会方便不少,大家都可以去看台上看比赛和加油了。”尼玛旺堆说道。

当然,看台的加建绝对不会影响到这片美丽操场的颜值,更不会阻挡观赏雪山景观的视野。在经过设计讨论后,看台被建在了操场的侧面位置。

除了足球运动最受宠外,在嘉黎县中学里,第二大体育项目就数篮球了。该校拥有一个室内篮球馆,同时,它也是一个室内综合馆,在气温过低或者刮风下雪的日子里,学生们的体育课大都在这片场馆内进行。再加上如尼玛旺堆等几位体育教师拥有一定

的专业篮球背景,所以学生们打起篮球来就更能得到方便的指导了。

另外,由于体育课总以几百人大课的形式进行,这时候考验体育教师的就不仅仅是嗓门大小,而是得涉及到更多的案头功课了。“一堂课有几百个学生,如果你要把运动常识、运动要点教给他们的话,那在操场上去进行是不现实的。所以在每个学期的教学计划中,我们都会从‘文’和‘武’两个方面去考虑,特别留出一定量的体育文化课教学,而这部分内容就是在室内环境中去开展。比如天气情况不佳的时候,就可以灵活机动地进行安排。”尼玛旺堆说道。



虫草假 小主力

再过一个月,暑假就该来到了,不过对嘉黎地区的学生们来说,他们的年历中并没有暑假。每年6月至12月是一个完整的学期,而在5月底至6月的这段日子里,则是一段属于当地学生的特殊假期——虫草假。

西藏自治区是我国冬虫夏草的主要产区之一,它的年产量仅比青海省略少一些。嘉黎县位于西藏那曲市东南部,地处唐古拉山与念青唐古拉山脉之间,东连昌都市边坝县和林芝市波密县,南临拉萨市当雄县、拉萨市林周县、拉萨市墨竹工卡县,北依比如县——正处于冬虫夏草产区。所以,放“虫草假”也是当地的特别之举。

“对不少家庭来说,这段40多天的日子很重要,卖虫草的收入是家里不可或缺的经济来源。如果能挖到理想数量的虫草,那对家庭收入会很有帮助。孩子们耳聪目明,行动起来也比成年人灵活,会是挖虫草大军中很主力的一股力量。另外,我们也发现,平时体育能力强的孩子,在这方面往往也会有不错的表现。”尼玛旺堆介绍道。