

浅谈永嘉运动休闲旅游节经验对洞头的启示

□洞头区文体局 林岁坚 董政丰

近年来,浙江省连续举办了三届运动休闲旅游节,在全国产生了一定的影响力。第三届浙江省运动休闲旅游节在汲取和总结前两届的亮点和经验,并充分利用永嘉当地丰富的山、江等地域自然资源,因地制宜地打造运动休闲场地和设施。与前两届相比较,本次举办的楠溪江休闲运动旅游节同样以休闲式体验,并且更具特点,以产业化经营,品牌式培育,现代化服务为主打元素,致力于逐步开发、重点突破,把楠溪江独有的生态资源、人文优势和目标群体的健身运动需求紧密结合起来。

楠溪江运动休闲旅游节的主要经验

楠溪江共开发七大景区,800多处景点,总面积达625平方公里。其中楠溪江风景区资源得天独厚,是国家级风景区中唯一以山水田园风光见长的景区,沿江两岸的古村落群是我国千年耕读文化的实物见证,是现存的濒临灭绝的历史文化。永嘉旅游业立足资源优势逐渐壮大,打造运动休闲赛事活动品牌是永嘉县体育部门近年来一项重点工作。曾成功举办两届全国定向越野赛、全国山地户外技能挑战赛、国际山地户外运动挑战赛和全国象棋冠军赛。过程中有意将运动休闲与山水之美有机融合起来。目前,西岸村楠溪江露营基地初具规模,碧莲镇郊外健步行走已呈常态,越野赛邀请赛场地人气爆棚等,这些都极大提高了楠溪江风景名胜作为户外运动休闲圣地的美誉度。

本届楠溪江运动休闲旅游节包括四个板块:2014中国楠溪江全国户外越野挑战赛,本项活动是由中国登山协会主办的全国最高水平户外运动越野赛,包括山地自行车、无线电侧向、越野跑等项目;2014“为爱同行”楠溪江健行活

动;楠溪江国际户外电影节;华东户外运动盛典,以永嘉登山协会成立15周年为契机,邀请华东区户外运动俱乐部、登山协会,集聚楠溪江,开展多项户外活动单元,加快户外运动项目的推广,增进参与者对户外体育休闲项目进一步了解。主要经验有——

依托资源禀赋,以合理开发优质资源为重点,文体旅三者有效衔接;紧随发展趋势,以运动休闲旅游作为转型的重要突破口,走产业多元化发展道路;着眼人本需求,围绕运动休闲不断完善旅游要素,突出康体养生特色;注重生态回归,有效地维护原生态自然环境,强调为“开发——保护——再开发”提供制度保障;融合管理服务,创新经营管理模式,以加强管理、优化服务提升景区档次。

楠溪江在发展运动休闲旅游构建过程中也存在一些困难和问题。主要有:运动休闲项目略显单调,部分运动休闲旅游项目运行不顺畅、参与价值不高;当地运动休闲旅游发展项目还需更科学规划;运动休闲旅游作为新兴项目,引导不足,基础设施不完善;部分运动休闲旅游发展用地不合理,公共设施的不足从布局上制约项目深入发展,如酒店、旅馆、民宿居住等商业设施不足等。但楠溪江作为我国唯一以田园山水风光见长的天然江溪型景区,仍具有巨大的运动休闲旅游开发潜力。

对推动洞头运动休闲旅游的启示

洞头依托海洋资源,运动休闲旅游的开发潜力也大有优势。洞头是全国唯一以县域命名的4A级旅游区。2009年洞头列岛被批准设立为“中国海钓基地”,并成功举办第二届国际矶钓名人邀请赛暨全国海钓锦标赛总决赛,提高了洞头体育旅游的知名度和美誉度,增

添运动休闲旅游的新亮点。洞头运动休闲旅游资源丰富,具有野外露营、孤岛探险、海上观光等优势资源。

洞头在运动休闲旅游产品的开发上还存在许多空白区,主要表现为配套设施落后、运动休闲旅游未形成品牌影响力、市场结构落后等问题。2013年洞头仅完成3个自助旅游营地驿站申报。楠溪江运动休闲旅游的发展对洞头而言,具有许多可以参考的借鉴价值。

接下来,将进一步完善旅游管理体制,发挥好政府引导和市场主体功能,适应产业迅速发展的需要;进一步推进因地制宜战略,继续立足优势资源禀赋和优势,做好发展规划;进一步扩大要素投入,继续改善投资结构,加大政策支撑,完善配套设施建设;进一步健全产业链条,继续创新引领产业发展,善于优化产业结构;进一步提高运动休闲旅游品牌意识,继续顺应市场趋势,加强特色产品开发。

永嘉运动休闲旅游业还处于起步阶段,在生态保护、文化遗产保护和项目开发上形成良好的互动,打造出独具特色的自有品牌,洞头也应该进一步提高生态性的品牌打造意识。

要根据国际时尚岛屿建设需求,打造环湖(五岛连桥形成的人工湖)运动休闲产品,积极开发热气球观光项目、低空飞行项目、游轮项目等;围绕文化体验需求打造运动休闲项目,充分开发新型运动休闲文化,开发海岛渔民民俗文化、闽南支流文化、普陀宗教文化运动休闲旅游产品;围绕健康养生养老开发旅游产品,打造养生、疗养体验基地等;围绕老龄化发展趋势,开发面向老年人的养老养生运动休闲旅游产品。一定要以精品策划弥补短板,以品牌打造突出特色。

中学阶段是学生发展身体素质的关键时期。在中学阶段抓住时机进行身体素质练习,对增强学生体质,发展学生体能,促进学生身心健康有着长远的战略意义。仰卧起坐是国家学生体质健康标准的必测项目和杭州市体育中考项目,它更是体能锻炼的一种重要手段。但由于仰卧起坐的练习方式相对单调,辅助手段少,如果锻炼方法不得当,不仅无法达到锻炼效果,反而会对学生的身体造成不良影响。因此,训练安排是否科学合理,直接影响教学效果。

练习时,应遵循“快起慢下”的原则,即抬起上体阶段动作迅速,以节省体力,当腹肌把身体向上拉起时呼气,这样可确保处于腹部较深层的肌肉参与工作。

为提高动作的正确性和练习效果,教学中,可以针对仰卧起坐动作简单、练习方式相对单调,辅助手段少等特点,根据学生的实际和不同的练习目标,在练习的时间安排上做文章,按照15秒、20秒、30秒、45秒、1分钟、1分10秒等不同的练习时间进行训练。短时间的练爆发力,中等时间的练节奏,长时间的练耐力。

有些学生很难完成仰卧起坐动作,影响成绩的因素主要是腰腹力量不足、动作速度慢。为提高仰卧起坐动作的正确性和练习效果,可有效地发展学生的腰腹肌力量,可选择与发展仰卧起坐专项素质有关的辅助练习手段,增强学生体能。

每次练习时,根据场地器材和学生实际,水平高的学生适当增加练习难度,水平中等的学生独立完成,水平低的学生在同伴帮助下完成。同时,注意动作规范与动作速度的结合,在保证动作质量的基础上,尽量发挥速度,提高效果。

教学中,运用通俗易懂、清晰流畅和逻辑性强的语言来描述动作过程与身体部位的运动方式,能使学生消除恐惧和犹豫的心理障碍,增强信心,提高练习的积极性。

在体育教学中,适宜的教学节奏有促进教学的积极作用,而不良的教学节奏,则对教学产生消极的作用。教学中活动节奏太慢会引起学生冷漠,造成注意力分散;节奏太快,一方面没有时间去集中注意力,另一方面,会很快出现疲劳,也会导致注意力强度下降。为创设适宜的教学节奏,提高教学效果。在教学中,通过科学安排教学过程、教学速度、教学程序使教学井然有序、错落有致;通过运用富有变化的教学方法,使教与学、讲与练有机结合;通过以教师充满活力、精神振奋、情绪饱满、富有激情的语言激发学生的练习兴趣,从而提高课堂教学效果。

仰卧起坐是体育中考的项目,仅靠每周的体育课远远不够,需要充分利用不同的实施途径进行练习。其次,充分利用大课间,组织学生练习,主要提高学生的腰腹肌爆发力,运动量:30秒仰卧起坐×2,要求30秒达到和突破35个。利用课外活动,借助班主任的力量组织学生练习,练习方式以耐力训练为主。运动量:第1次练习:30秒仰卧起坐×2,1分10秒仰卧起坐×2组合练习;第2次练习:30秒仰卧起坐×2,1分钟仰卧起坐×2组合练习。通过布置家庭作业,让家长协助监督进行练习,练习方式以节奏训练为主。运动量:第一次练习:45秒仰卧起坐×3;第二次练习:1分钟仰卧起坐×3。

练习过程中切忌又快又猛、注意动作到位、加强背部练习、注意区别对待、注重激发兴趣、注意循序渐进、控制好运动量、还要注意安全保障。练习时,若动作不规范、动作幅度过大、准备活动不充分或锻炼方法不得当,都会导致学生出现身体上的损伤。因此,教师要让学生掌握标准动作,在练习时要密切关注学生的动作与状态,对不正确的动作及时进行纠正,避免学生在练习中发生运动伤害事故。

中学仰卧起坐教学初探

□杭州民办东方中学 孙明明

谈体育教学对学生创新思维品质的培养

□杭州市学军小学 胡松 陈伯苗

创新的关键在人才,人才的成长靠教育。小学作为基础教育阶段的重要时期,在培养学生创新思维品质的时代责任中起着打基础的作用,教师应积极引导,引导学生创造性地学习,培养他们的创新意识。体育学科作为素质教育的重要组成部分,同样肩负着培养创新人才的重任。因此,要积极挖掘和探讨体育学科教育中培养学生创新素质的优势,活跃学生的思维,培养创新意识。

陈旧的教育观念过分注重运动技能,忽略对学生实践能力和思维方式的培养。素质教育是以培养学生的创新精神和实践能力为重点的教育理念,也是新课程改革的核心要素。

更新教育观念,要正确认识四个关系:正确认识掌握动作与发展技能的关系;正确认识教师与学生的关系;正确认识解决问题和提出问题的关系;正确认识创造力与个性品质的关系。

要发挥学生能动性,善思考勇质疑。要鼓励并锻炼学生独立思考,激发学生的主观能动性。例如在学习单脚跳的课中教师利用了橡皮圈,练习完单脚跳后让学生来思考讨论橡皮圈还可以怎

么玩。要激发学生想象力,活跃思维,引导学生善于合作,会集智取长。

体育学科是以形象思维为主的学科,学生在课堂上有充分活动与实践的空间和时间。科学研究证明,体育活动在少年儿童大脑开发方面,对其节奏感、创造力、想象力的培养产生着极大的影响。因此,在小学阶段就要重视体育教学对发展学生形象思维方面的作用,其次积极发挥体育教学中生动、具体、直观、形象的演示、示范等直观教学法和多媒体教学的作用,一方面促进学生动作技能的形成,另一方面发展学生形象思维的能力,通过肢体运动促进大脑功能的发展。

课堂是引导学生创造性学习,培养创新思维品质的阵地,丰富的课堂教学组织形式对于学生培养创新意识具有积极的促进作用。所以,教师在解读教材时要根据学生的特点善于运用不同的教学方法对学生的思考力、观察力、创造力与合作性进行引导与提高。

要精讲多问,引导学生提出问题。例如在投掷沙包教学中,关键是怎样才能投得远。要少讲精问,引导学生思考

问题。体育教学中有些内容讲得再多提示得再具体,学生也不一定能很好地掌握其要领。只有准确地把握问题关键,留出时间和空间让学生思考和想象,才能达到教学目标。

体育教学中教师为了吸引学生的注意力,达到教学目标,常常有意识地引入或创设具有一定情绪背景和形象生动具体的场景,引导学生进行学习体验。这种教学法满足了学生的好奇心,将学生的好奇心转化为求知欲,激发学生学习兴趣和思考力,这是创新思维的基础。

创新总是和自主学习结合在一起的,教学中要给予学生一定的自由度,让学生自己准备活动和整理放松活动、自编小游戏、自制简易器材等。另外,还要营造创新氛围,培养创新能力。

总之,在全面推进新课程改革和以创新精神、实践能力为重点的素质教育过程中,体育教学有责任通过课堂实践创新教育,充分挖掘并利用本学科特点及优势来激发学生的学习兴趣、好奇心、想象力,让学生在课堂上、活动中学会独立思考与合作探究,感受和谐的学习氛围,体会快乐学习。