国民体质监测为打造“健康温岭”添砖加瓦

□温岭市国民体质监测中心 江圣标

温岭市国民体质监测中心是了解群众体质健康状况和面向群众进行科学普及的窗口。2015年,中心全年共为各类人群开展检测7025人次,超额完成省中心下达的户籍人口5%(6000人次)的测试任务。

温岭市国民体质监测工作在省中心的指导和支持下,通过为不同人群提供专业的体质测评,引导市民科学健身,加强体医结合、康体结合工作,不断推动温岭全民健身运动更加科学广泛深入地开展,为打造“健康温岭”贡献了一份力量。

每年的7-8月,考虑到夏日炎热,市民外出不便,以及上班族白天抽不出时间等因素,中心本部实施夜间免费开放,并邀请台州骨伤医院运动医学与关节镜微创外科主任前来坐诊。此外,为方便到体育中心健身的市民参与体质检测,去年还增设了体育场暑期夜间体质监测服务,为2166名20-59周岁市民提供了公民体质测试及健康咨询服务。该项活动也带来了良好的效应,首先是“及时效应”,以往的宣传,包括电视、报纸等,只是停留在理论及感知当中,即使知道有国民体质测试的场所、意义、项目、结果等,也要等到有空了才想到去试试,而体育场测试是监测中心主动出击,类似于体质监测的现身说法,让正在开展健身锻炼的市民可以当场体验。其次是“带动效应”,根据对近两年体育场锻炼人群的观察,每年8月为锻炼高峰期,有锻炼习惯的上班族会带家庭成员、左邻右舍等到体育中心来健身,这样可以保障体质监测的人气。再次是“攀比效应”,每个受测人员都是当场打印检测报告,绝大多数会相互比较所得的分数和等级,这为大家在今后体育锻炼中避免盲目运动,有针对性地开展科学健身提供指导。最后是“社会效应”,凡在体育场锻炼人员,大多会到测试点进行咨询和观看,对国民体质监测工作的目的、意义、项目有了更加直观的认知,提高了市民参与体质监测的意识。

在去年的2166人次测试过程中,出现3例肺活量测试晕厥、2例1500米跑步虚脱、晕倒现象,由于现场有医生坐诊及在编的工作人员具备了一定的急救知识,及时处理了险情。此外,由于体育场夜间活动人员多,为了既不影响1500米跑步和3000米健身走的成绩,又不影响其他市民健身锻炼,加派了工作人员重点跟踪保障,通过近一周的有序测试后,在后面的三周测试过程中,凡是在体育场健身锻炼的市民,主动、自觉地让出内跑道三圈给予测试,形成了良性的测试环境。

此外,监测中心还开展了“体质监测下乡”活动,以市国民体质监测中心本部监测为重点,定点下乡为依托,开展了为期一个半月的“送体质监测下乡”活动,先后在城东街道、机关幼儿园、中心幼儿园、城南镇幼儿园、泽国镇开展体质监测服务,受到了基层群众的好评。“体质监测下乡”活动的开展,使基层群众在参与了解国民体质监测的同时,进一步增强了全民健身的理念。

今年年初,检测中心根据《浙江省3—69周岁公民体质评价标准》制定了《温岭市“多城同创”体质测试方案》。以市监测中心本部为重点外,4月份已开展两家幼儿园、在上星期为期一周的体质监测进市级机关活动、8月份体育场夜间测试、9月份对4个镇(街道)定点测试。在7—10月份邀请专业人员,开展好健身科普讲座,根据今年温岭市两会委员提议,健身科普讲座进农村文化礼堂,开展并印制国民体质监测墙报,在全市16个镇(街道)879个村中选择415个社区和中心村的村务公开栏张贴进行长期宣传。招聘一名专业对口的技术人员,在创新、科研、体教结合方面有所突破,特别是为市少体校在提高竞技体育方面,提供科学的指导服务。根据经费情况及明年市本级财政预算,计划在9月份后着手体质监测设备的更新换代工作,更新监测设备过程中,除了符合省级站要求和群众测试需求外,考虑以国家级站点的标准进行采购,争取在“十三五”末、“十四五”期间建立国家级站点。

相持能力在排球运动中的作用和教学应用

□余姚中学 黄春

中国女排在2015年世界女排锦标赛中以十胜一负获得冠军,第八次取得世界三大赛事桂冠,可谓殊荣备至,排球成了国人最喜爱的运动队伍之一。笔者认为,中国女排取得胜利或失败的因素是多方面的。其中,除了教练和队员的默契合作,全队运动员的团结奋争,尤其是比赛僵持状态下,诸多相持能力的水平高低,就彻底体现在激烈比赛的胜负手上。

现代排球运动有五大突出特征:攻防效果趋于平衡;身体训练和专项动作训练都高度一致;每一个队员所有比赛动作技术都达到高水平;比赛动作的完成达到高稳定性;在保持个人风格的同时,场上队员具备全队整体性作战的能力。

这五大特征反映出现代排球运动对运动员的能力要求。在现代排球运动的激烈竞争中,强手如林,双方技战术水平相当,各队已无优势和秘密可言,在高水平的排球赛中,谁发挥得好,能咬紧牙关,谁就能取得好成绩。排球运动员的能力是多方面的,但相持能力是两队实力水平相当时,取胜的必备条件。

相持能力是指运动员以稳定、积极的良好心理状态,克服临场比赛中出现的各种困难,在两队实力相当的高水平抗衡中,持续、正确地完成动作技术和战术配合的能力。这种相持能力不是天生具有与生俱来的,而是通过培养、训练和实践锻炼得来。

结合排球运动的特点,由运动实践和理论研究得出,相持能力的基本构成因素有:技术相持能力、战术相持能力和心理相持能力。

技术相持能力是运动员个体能力的体现,建立在全面训练、掌握完整先进动作技术基础之上。是运动员在高强度对抗中完成正确技术动作的能力,包括上述三点。现代排球比赛防守体系趋于平衡的情况下,技术相持能力显得格外重要。如果每一个队员都有较强的技术相持能力,那么整队的技术水平必定发挥得非常出色。

战术相持能力是全体队员执行既定战术的坚决性和稳定性。能否坚持以我为主,发挥特长,在比赛中不受干扰,特别是在对手强大的时候,能否以多变战术制约对手,这是战术相持能力的关键。

心理相持能力,是指队员的良好心理状态能自始至终的贯穿在整个比赛过程中,在技战术、身体素质稳定的前提下,决定胜利的因素在心理关。因此,精神集中,意志力、自控力、自信心强是获胜的基本保证,心理相持能力的最终表现是技术、战术的正常发挥。

排球比赛有其自身的特殊性,这就是比赛没有时间的限制,只要符合规则的要求,不成死球,球就可无限制地来回进行。虽然,现在的规则是每球得分制,但在与实力强大的对手比赛时,将会使比赛以拉锯的形式,来回往返很多回合才能结束每局比赛。因此,学会抓住一切可能制胜的机会,就应该特别注意培养运动员的相持能力,从技术上、战术上、心理上,以及从不同任务出发,以比赛为最终目的,练就每一个运动员过硬的相持能力。

训练心理相持能力时,要增加训练难度,发展运动员持久性努力的意志品质。为此,在训练中,可通过超负荷、超强度、超难度的要求来培养运动员心理相持能力。采取各种方法,模拟实战的气氛,制造与比赛相近的心理训练条件。

此外,还要完善基本技术的训练,刻意雕琢串联技术,注意细小环节的快速反应,一定程度上实现尽善尽美的细腻,这是相持能力的基础。

胜败乃兵家常事,球场上的瞬息万变更是有多种不可抗拒的魔力。排球比赛在很多时候,需要天时地利人和的充分利用,才可以取得理想的战果。然后,无论怎样,对于任何一支球队或是任何一个运动员来说,提高自己在战术、技术和心理三个方面的相持能力肯定是毋用置疑的。

表扬和批评在体育教学中的有效运用

□南浔开发区实验学校 张晓敏

每个人都有要求进步的愿望,每个人都希望别人认可自己。学生的潜能是无法估量的,只要你给其足够的空间和机会,他们的潜能就会释放出来。著名教育家苏霍姆林斯基曾说过,教学和教育的技巧在于,要使每一个儿童的潜能发挥出来,使他享受到学习的乐趣,当学生有了进步,或是你发现了他的闪光点,这时你就要及时给予赞赏与鼓励。表扬能激励学生进步,适当的批评能让学生及时认清是非,改正错误,甚至能影响其他同学,防止类似现象发生。正确评价,适当表扬或批评是对学生成绩和态度的一种强化方式,也是体育教学中最基本的教学手段,它能激发学生的自信心、自尊心、荣誉感和紧迫感。我们要讲究表扬和批评的方法,去创造一个平等和谐的教学氛围,让学生积极乐学。

表扬是一股非常强大的力量。体育教学中的表扬可以是对学生所掌握的体育基本知识、基本技能和基本技巧给予的肯定,也可以是对学生学习态度的赞赏。有效的表扬不但能使学生看到自己的优点和长处,激励其进取和自信,而且可以对其他学生的思想行为起导向作用。教师要选择最佳角度,对学生进行表扬。

表扬要实事求是,不盲目的夸大或缩小,应该就学生的行为而言,不该将其上升到人格、品质方面。不符合实际的表扬不但起不到良好的群体心理效应,而且对受表扬的学生也会产生不良的影响。表扬要着眼于每个学生自始自终的努力程度,即注意学生之间的差异。表扬要善于发现学生的优点,并控制频率和范围。

但是,只表扬不批评是片面的。所以应该对学生的缺点、不足之处及时指出来进行批评。

相比表扬,批评要就事论事,指出学生错误的所在,并指明方向。批评要目标集中,切忌纠缠旧帐。学生大部分是积极向上的,但是由于自控能力差,有时会一而再,再而三地反错。我们不要纠缠学生的旧帐,而是就事论事,错在哪里就批评哪里,批评目标集中,在什么地方什么事错了,应当就这个错误进行批评。批评要找好切入口,注意时机,更要注意场合,批评后要注意弥补师生之间的隔阂。批评容易伤害学生的自尊,因此,最好在私下进行,即使再调皮的学生也爱面子,不愿在众目睽睽之下接受批评。

有时化批评为鼓励效果更好。有些学生是自尊心强,爱面子,对于这一类学生不可从正面提出批评。而要婉转地从侧面绕一绕,即寓批评于鼓励中,采用巧妙地鼓励,在鼓励中饱含信任和期望,在信任中维护其自信和勇气,使其认识到自己的错误而不丧失自尊,从而起到预期的批评效果。

但对于严重错误必须给予严厉批评。学生中有个别平时表现极坏,而且屡教不改,甚至有个别犯了严重错误,影响较坏,对他们则不能采取轻松、委婉的批评方法,更不能一味地迁就他们或放任自由,而应该不失时机地予以严厉的批评,使他们的心灵受到震撼。

总的来说,表扬和批评是体育教学中最常用的教学手段,正确认识它们的作用,合理运用,将有利于学生养成良好课堂常规习惯和掌握体育知识技能,激发学生的学习热情。因此我们有必要逐步提高使用表扬和批评的艺术,为体育教学服务,提高教学质量。