

秀洲区公共体育设施规划、建设及维护的对策研究

□嘉兴市秀洲区教育文化体育局 徐建新

建区以来,秀洲区在区委、区政府正确领导下,经济社会各项事业突飞猛进,全民健身事业蓬勃发展。增强人民体质促进体育运动的普及和提高,关系到社会主义精神文明和物质文明建设。但是秀洲区现有的公共体育健身场地设施资源远远不能满足人民群众日益增长的健身需求。2016年是“十三五”的开局之年,也是秀洲区创建省体育强区之年,科学制定好发展规划,加速推进公共体育场地设施建设是秀洲区“十三五”体育事业发展和创强必须面对的现实问题。

根据全国第六次体育场地普查数据显示(截至2013年12月31日),秀洲区有体育场地720个,其中室内体育场地204个,室外体育场地516个;体育场地总面积49.13万平米;从整个统计数据看秀洲区现有场地主要集中在“十五”,“十一五”,“十二五”三个期间建设,其中“十一五”期间占了大半比率。

体育场馆设施的建设是开展体育活动的基础,也是城市公共配套设施建设的重要内容。但目前秀洲区公共体育设施的建设投资数量较少,与人口数量还不协调,在环境方面的影响作用表现甚微。同时,区域没有大型场馆没法引进一些大型文化娱乐和体育比赛,也多少限制了区域服

务业经济的发展。随着经济的发展,城镇建设推进与相对滞后的体育设施建设之间的矛盾越来越突出。

随着嘉兴市城乡一体化建设和两新工程进程的加快,城市不断扩大,新建小区和农民拆迁小区雨后春笋般增长。但由于建设资金及土地资源稀缺,加之对秀洲新区和新建小区缺乏规划建设体育场所的刚性要求,出现体育场地设施建设不到位,造成人均体育场地不足情况。

在省体育强区创建上,秀洲区一直想启动但被公共体育场馆建设这个硬件指标挡在门外,成了全市目前唯一一个未创建体育强区的县区。另外,由于公共体育设施缺乏,也影响了省城市先进体育社区、镇级(街道)全民健身中心和中心村全民健身广场等各类创建。

嘉兴市级体育场馆的建设布局是东重西轻,秀洲区域内没有一个公共体育场馆。规划建设总量不够,体育设施规划建设速度跟不上人民群众的需求。综合性便民体育设施少,部分场馆设施功能单一,场地综合利用率不高,难以满足市民多元化的健身需求。

每年除省市地方资金转移支付一部分投入以外,秀洲区半级财政资金紧张,每年保证基本的体育活动经费外,体育设施建设基本没有资金预

算。这导致健身场所数量不足、设施不全、环境不佳,用于体育场地设施建设和维护的资金与群众期盼不相适应。秀洲区将根据嘉兴市体育事业和体育产业十三五规划精心编制好秀洲区体育事业和体育产业十三五规划,推进公共体育场馆重点项目的建设。

总之,“十三五”期间秀洲区要实施全民健身服务惠民工程首要任务就是要进一步完善群众身边的体育场地建设。制定新一轮城乡公共体育设施建设专项方案。构建以区、镇(街道)、行政村(社区)三级公共体育场地设施为基础,学校、机关、企事业单位体育场地设施为支撑,社会力量兴建体育设施为补充,覆盖全区城乡的体育场地设施网络,按照既集中又分散的原则,积极规划建设全民健身中心、健身路径等各类体育场地设施。以“镇级现化化、社区全覆盖、农村新提升”为目标导向,提升城乡公共体育设施均等化水平。全面实施“社区多功能运动场”和“小康体育村综合提升”工程,继续推动镇(街道)游泳设施、社区多功能运动场、美丽乡村全民健身广场、体育休闲公园等的建设。鼓励和扶持社会力量参与体育设施建设与运营,加快提升公共体育设施服务水平,真正实现“15分钟健身圈”便民体育设施全覆盖。

□周晶

浅析太极拳对健康价值的研究

人们的生活方式和生存环境都在以空前的速度改变着,追求健康的体魄和文明的生活方式已成为了这个时代个人、社会的共同愿望和行为。中国太极拳集养生与健身、习武与竞技为一体,具有促进心理和生理健康的巨大潜力而倍受瞩目。

根据现有的研究,笔者发现对太极拳的价值研究,往往集中于论述太极拳对人体生理健康的价值研究,而忽视了它对于人心理健康的价值。事实上,中国传统的太极拳,具有东方民族体育的浓厚色彩,蕴含着中国传统哲学中的养生思想、伦理观念,注重内外兼修,融健身与修性于一体,有人称其为“哲拳”。

太极拳是中华民族智慧的结晶,有着极其精湛的拳艺和丰富的哲理,是以太极之理立论的一种拳术。必须以内形的运动变化来支配外形的运动,即用太极运动支配拳的运动。如果只有外形的运动而没有内形(太极)的支配,只能称之为“拳操”,而不能谓之太极拳。所以习练太极拳,必须力求达到内外运动的统一,使之名符其实。

太极拳以中国古典天人合一的人体生命整体观为基础,以内向性运用意识为特征,研究人的生命运动规律,以及人的生命运动与自然、社会环境的内在联系,进而运用这些规律,强化意识对于生命过程动态变化的控制,自觉地使生命处于一种高度的有序状态,求得身心健全,内外和谐,并使人的潜能得到充分发挥。

中国的传统思维中的一个重要特点是重整体,重直觉,主张认知方式与修养方法一致起来,把本体论,认知论,道德论三合一。立论于清代中药的《太极拳论》开宗明义:“太极者,无极而生,动静之机,阴阳之母也。动之则分,静之则合。”中国哲学史中的主动学说与主静学说相对相引,主学说是主动学说的补充。从道家思想的主静,到道教内丹养生术的主静,导致了太极拳“主静贵柔”拳理的出现。

太极拳总结了前人各种养生之术的精华,结合阴阳之理,把运动熔于清静之中,把清静化于运动之内。这种动与静的巧妙结合,产生了内气催外形、思维与动作、快与慢、收与放、分与合等动作意气的相互协调。从而在思想上得以安逸,从形体器官上得以锻炼,使元气(中医名词。指人体维持组织、器官生理功能的基本物质与活动能力)得生、精气得保、身体强壮。

在练习太极拳时,不仅肌肉、骨骼和关节得到锻炼,同时也发展了神经系统,使神经传导的速度加快,从而活跃了其他系统与器官的机能活动,加强了大脑的调节作用。

太极拳的价值贵在“心神合一”,它对神经系统、呼吸系统、心脏血管系统、消化系统与新陈代谢等都有良好的作用,通过长期科学地锻炼,不但可以增强人们的体质,提高健康水平,防病治病,延年益寿,陶冶情操,修身养性,丰富人们的文化生活,而且对当前开展的全民健身运动,对精神文明和物质文明建设都有积极的推动作用。

职中生篮球运动损伤的调查分析及对策

□平湖市职业中专 赵新

随着《中学生体育合格标准》在职中学校的全面实施,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》提出了“阳光体育运动”,越来越多的职业中专学生投入到体育运动中,职中学生的学习压力与其自身的特点,决定了体育运动在职中蓬勃开展,尤其篮球运动,深受职中学生的喜爱,但是由于对运动和保健知识的不了解,导致很多学生在篮球运动中有不同程度的运动损伤,这不仅损害学生身体健康,挫伤参与篮球运动的积极性,而且影响学生正常的生活、学习。因此,为了维护学生身心健康,保证篮球运动在学校的顺利开展,对职中学生在篮球运动过程中自我保护能力的调查与研究非常迫切,通过问卷调查和查阅文献,运用数理统计法以职中中学生为研究对象,对其进行体育运动中损伤现状及自我保护的能力的现状进行调查,进而对调查中反映出来的一些主要问题进行了分析,在此基础上,提出针对不同损伤原因,提高职中中学生应有的自我保护能力。对此课题的调查研究,希望能帮助职中中学生摆脱体育运动中损伤的困境,尽量减少损伤次数,减

轻损伤程度,为其能进行终身体育打下一个坚实的基础。通过调查的研究结果显示,在篮球运动中,学生们的损伤是比较普遍的,主要是由于篮球运动对抗性强、强度大。除此之外,分析数据还得出学生进行篮球运动损伤的原因主要集中在准备活动不当、思想麻痹大意上,违反规则与运动量过大也有一定比例,当然,还有其他原因,如身体状态不佳,场地器材等因素的影响。

学生在篮球运动中的运动损伤,损伤部位与篮球运动项目特殊技术有着密切的关系,发病规律受篮球项目的运动特点的影响。虽不可避免,但经过努力是可以大大减少的。其原因包括没有掌握好技术动作、自我保护能力差、准备活动不充分等,应该从问题出现的原因入手,预防为主,加强思想教育,提高学生身体素质,多方面进行努力,来提高学生体育运动中自我保护的能力。

建议通过各种形式加强安全教育,使学生思想上重视起来。在分散活动时,要注意秩序的维持。认真做好准备活动也是十分必要的。准备活动既要做“一般性”的,也要做与篮球运动内容相关的“专项性”活动,如

果准备活动与运动项目不吻合,针对性不强,易造成损伤,如:肩部突然用力过猛,就会肩关节发生扭伤。

在篮球运动中常看到有的同学在没有掌握动作要领、没有形成自动化动作时,就产生了动作的“冲动”,造成了意识的无法预见,形成了教学事故。应加强全面身体训练,提高学生的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等素质,以利于运动损伤的预防。此外,根据篮球技术的特点,采用多种训练方法,加强提高易伤部位和相对较弱部位的功能,则能有效地预防运动损伤。

在篮球运动中,运动员应具有一定的自我保护能力以防损伤。教师应将保护和自我保护的正确方法传授给运动员,并加大体育运动自我保护知识的宣传工作,避免运动损伤出现。例如跳跃落地时尽量前脚着地,膝盖微屈,着地时膝部和臀部微屈,而不要直立着地,提高缓冲,避免膝盖受到更大冲击。

同时,学生在进行篮球运动时要穿合适的运动鞋;避免运动强度过大;避免一次锻炼的持续时间过长;不在有杂物的场地上进行篮球运动;作好整理放松运动。