

“学校+俱乐部”模式推动校园体育特色项目发展

温州大学郑霞 李盼盼 胡海洋 林秀丽

学校体育是教育事业的重要组成部分,充分发挥着体育的育人功能。近年来,温州市中小学校把体育作为素质教育的突破口,深化体育教学改革,开展“阳光体育运动”,把“健康第一”的指导思想融入学校教育的全过程,积极推进“一校一品”的建设。2017年9月5日国家体育总局副局长赵勇和浙江省人民政府副省长成岳冲签署《国家体育总局浙江省人民政府联合在温州市开展社会力量办体育试点框架协议》,标志这项全国试点正式在温州展开。为了进一步了解温州市鹿城区小学社会力量办体育“学校+俱乐部”模式下校园体育特色项目的发展现状,温州大学17级研究生团队等7人在鹿城区体育局相关部门组织下,对温州市蒲鞋市小学双井头校区的跆拳道课程建设情况及开展模式进行了实地调研。

蒲鞋市小学于2012年开设跆拳道特色课程,该校本着“礼仪、廉耻、坚韧、进取”的跆拳道课程理念,经过多年的发展已初步形成“体育课·社团活动·校队训练·大课间操·运动竞赛”的跆拳道大课程体系。

目前,温州市蒲鞋市小学特色体育项

目跆拳道的开展是以“学校+俱乐部”合作共赢的模式。蒲鞋市小学与正人跆拳道俱乐部合作模式正是推动社会力量参与竞技体育后备人才培养,是创新竞技体育后备人才培养模式、探索竞技体育后备人才培养新路径的重要举措。俱乐部参与学校跆拳道课程的开发,为学校社团承担授课任务,负责学校跆拳道队伍的训练。学校为俱乐部提供场馆,俱乐部可在周末进行跆拳道课程的培训。两者合作把学校场地资源利用最大化的同时,学校与俱乐部同时达到了双赢的目的,这种社会力量办体育合作共赢的模式值得其他俱乐部以及学校借鉴。

学校在遵循“普及为主、提高为辅”的原则下,在开设跆拳道课和社团活动的基础上,成立了跆拳道训练队,满足了不同层次学生的兴趣爱好与需求。跆拳道作为学校的特色体育项目,除了跆拳道课、大课间跆拳道校操、社团活动、训练课以及每学年一次跆拳道运动会外,每年学校还会组队参加跆拳道市大众赛、市锦标赛、省大众赛、省阳光体育赛,让有特长的学生充分展示才能。

学校积极倡导跆拳道文化,充分利用

网络、宣传窗等进行宣传跆拳道知识,以跆拳道文化推动学校体育文化建设。请奥运冠军陈中到校与学生见面交流,请韩国九段高手金基洞先生莅临指导等,极大地鼓舞了学生的学习兴趣和信心,为学生的全面发展拓宽了广度、增加了深度,为终身体育打下良好的基础。

不过,跆拳道在校园推广中存在一定发展制约因素,例如专业师资力量薄弱。学校自身没有跆拳道专业老师,如果过分依赖俱乐部的师资力量,一旦其师资力量不能保障将直接影响学校整个大课程体系运行;人才输送途径缺乏。蒲鞋市小学跆拳道校队不乏一些优秀运动员。但是,开展跆拳道项目的中学少,大部分队员毕业升入到初中后都不能够继续从事跆拳道运动,导致一些优秀的队员流失;创新驱动要素制约。没有创新就失去了前进的活力,蒲鞋市小学自引进跆拳道项目构建成大课程实施过程中应不断尝试探索与创新相结合,整个大课程体系建设有待拓展与进一步创新以迎合学生的发展需要。社会在发展、时代在进步,如果不能及时创新跟上时代进步的步伐,学校跆拳道特色项目则会停滞不前,久而久之可

能被新生事物所替代。

针对以上,本次调研总结发展的若干建议。坚持走“体教结合”之路,强化共建意识,进一步推动社会力量参与,不断改革创新体制机制,释放资源、激发活力,调动社会力量积极性。

加快引进跆拳道专业老师、提升师资水平。有必要配足配齐教练员与专业教师,加快建设一支年龄结构合理、专业素质高的体育教师队伍。还需确立经费保障机制。加大对特色体育项目设施、器械的经费投入,制定运动训练竞赛经费的使用制度,学校要不断争取上级扶持经费及吸引社会各方资金注入,以确保学校跆拳道特色项目的教学、训练、外出比赛和交流的正常开展。最后,重视运动员的输送途径和就学政策。首先对有运动天赋的要集中训练,确保优秀人才脱颖而出。继续引导、支持和推动各级各类体校、青少年体育俱乐部等建设发展,充分发挥体校培养竞技体育人才的基础性作用。另再提议温州市体育局、教育局联合制定运动员特招方法,为重点发展的运动员提供入学保障,建立起稳定的、有吸引力的学生运动员激励机制。

羽毛球多球训练中战术意识形成的策略及思考

遂昌县实验小学 朱贤锋

现代羽毛球运动要求运动员不仅具备良好的技术、战术、身体素质,更应该具备良好的羽毛球技战术意识。在实力相当的比赛中,具备良好的战术意识往往能决定比赛的胜负。因此在当前羽毛球训练中不仅要身体素质、基本功的练习,更加注重羽毛球技战术意识的培养。本文结合自身羽毛球训练中,利用多球训练来提高基本技术训练同时,更加有效地培养良好的战术意识,提高青少年羽毛球竞技水平。

首先,需要认识战术意识的概念。羽毛球战术意识是指运动员在羽毛球训练和比赛中一种具有明确目的性和方向性的心理活动。羽毛球战术意识最显著特点是它的能动性,主要包含了运动技术的目地性、行动的预见性、判断的准确性、出手动作的隐蔽性、进攻的主动性、防守的积极性、行动的灵活性,羽毛球意识的培养更多的是球感的培养,球感是指在参与

羽毛球运动过程中,对该项运动具有专门化感知能力,从而使参与者能在训练和比赛中得心应手,利用稳、准、狠、快、巧等形式击球达到制胜的目的。

其次,培养常规战术意识的策略。在羽毛球训练中,采用多球训练是掌握和提高羽毛球基本技术和战术必不可少的训练手段之一,实践证明,利用多点的重复的球路练习能很好的提高羽毛球运动水平,特别是青少年羽毛球运动员在掌握基本技术和战术学习中,能很好强化战术意识在竞技比赛中运用。

与此同时,提高战术意识的有效途径有通过多球训练系统的、目的明确的战术意识培养,更要有较高的文化素质,近几年训练中调查发现,文化成绩较好的运动员在运用技战术意识能力相对比较强。所以我们在平时的训练中不仅要注重技术的教学,还要关注队员文化成绩和专业理论的学习。

羽毛球运动不仅需要有良好的身体素质和全面技术,还需要智慧和能力,而智慧和能力来自丰富的文化知识素养和专业理论水平。在心理学上分析,人的思维灵活性和敏捷性会根据知识的丰富性,从而使人的智力更发达,其判断、分析、综合问题的能力越强,解决问题的水平也越高。因此,我们在进行技术教学的同时更要注重对队员文化知识和专项理论的学习,帮助队员提高羽毛球运动水平。

在培养羽毛球意识之前首先应对对身体训练和专项技术训练作为重要问题来解决。羽毛球运动对身体训练是以力量为基础,速度为主体,同时发展速度耐力、灵敏和柔韧等。通过多球训练在身体素质和掌握基本技术的基础上,最后利用技术、战术的配合,帮助青少年队员形成简单而实用的羽毛球战术意识。

多年来的教学训练实践证明,利用多球训练不仅能很好纠正错误动作,掌握基

本技术和战术,同时是能够培养运动员良好的战术意识。在2015年丽水市羽毛球锦标赛上,遂昌县羽毛球运动员在3次关键分争夺上,利用良好的心理素质,更是在关键时候运用良好的战术意识,取得比赛的胜利。经过近几年的不断摸索,通过有效的开展多球训练对战术意识的培养取得了显著成果,也体现出了在运用多球训练培养战术意识能很好地提高运动竞技水平。

运用羽毛球战术意识不是一成不变的,在长期的训练中达到对球的落点、捕捉空档的能力增强,从而更好发挥自身特长,以己之长克敌之短,从而取得比赛的胜利。羽毛球战术意识的增强也是羽毛球运动员成长的很好体现,也凸显羽毛球运动的魅力,是成为高水平运动员不可或缺的能力体现。因此,在羽毛球训练中要注重羽毛球战术意识的培养,为提高运动员技术水平打下良好的基础。

雾霾、雨雪天如何锻炼身体初探

余姚中学 黄春 余姚市梦麟中学 胡柯达

近几年,全国各地时常会陷入严重的雾霾和污染天气。面临空气污染,很多锻炼者被迫选择了停止室外运动,身体练习者也被迫在室内进行,再加上平时经常遇到的雨雪天,那如何进行室内锻炼和充分利用一切可以利用的室内场所是一个非常重要的话题。笔者通过对宁波市雾霾、雨雪天进行体育锻炼开展情况的调查研究,分析目前雾霾、雨雪天开展情况及存在的问题。为进一步提高雾霾、雨雪天的锻炼质量,本文通过实践,探索出了一些适合在雾霾、雨雪天轻度、中度和重度情况中进行的锻炼方法,以便更好的促进练习者的发展。

首先,笔者通过对宁波市3所中小学校,6所大型锻炼场所的各50名锻炼者进行问卷调查,就如果碰到下雨或者雾霾天气等不能进行室外活动时,身体锻炼是在哪里进行的问题,学校问卷显示:46%在体育馆进行,51%在教室进行,3%的学生选

择了其他。通过数据可以看出:碰到雾霾、雨雪天等不适合室外进行锻炼的天气时,学校体育锻炼在室内进行的比例远远大于在室外进行的比例。而社会锻炼人员则在家或不锻炼者占绝大多数。

碰到一些不适合室外锻炼的天气时,大部分学校都改成室内课,而且上课内容单一,有些以自修为主,特别是高年級的班级,大部分学生对这个现状不是很满意,学习积极性严重下降。不仅如此,室外锻炼课的减少,使得学生的锻炼时间大量减少,严重的影响了学生的体质健康,社会锻炼者因雾霾、雨天放弃锻炼者为数也不少,为此,碰到雾霾天气时,改变现有的室内体育锻炼现状,势在必行。

因为传统的室内体育锻炼单调枯燥,不能很好地激发练习者的积极性,而且多数以自修或休闲为主,大量减少了练习者锻炼的时间,严重影响学生和锻炼者的体质健康发展。本论文把雾霾天气分成三

个程度:轻度、中度、重度,分别设置了一些适合在各个污染程度开展的运动项目及课程。

面临轻度污染时,可以选择有氧搏击操、瑜伽、踏板操、佳木斯快乐舞步等游戏,其中例如“佳木斯快乐舞步健身操”是融合了体育、舞蹈、健美操等多种运动形式,融入流行歌曲等现代时尚元素、追求人体健康与美的运动项目,它是一种徒手的前进间的有氧健身操,练习者通过锻炼,达到改善体质、预防疾病、增进健康。还有一些锻炼适合学生练习的活动值得推荐,例如连续跳跃、SPARK游戏等。当天气处于中度污染时,则可以选择提踵运动、腿步和髋部柔韧性练习、俯卧撑或平板支撑。

而在重度污染的情况下,室内或多或少也会有不同程度的污染,此时就不再安排各种身体练习,而是以理论学习为主。可以通过学习运动损伤的预防和处理以

及运动处方制订,增强保护和自我保护的意识,不但丰富了锻炼者的学习内容,还增强了练习者的知识量。

除此之外,欣赏各类运动的精彩比赛和学习竞赛组织与编排等,对于运动能力较弱的学生也有益处。通过欣赏和学习,从而培养练习者的团结合作、顽强拼搏的集体主义精神,并能较好地处理合作与竞争的关系,从而提高练习者的社会适应能力,养成懂得欣赏比赛,并能自觉正确运用规则参加锻炼的习惯,使身体素质得到全面发展,为练习者的终身体育奠定基础。

学习竞赛组织与编排则让他们明白他们不能成为运动场上的明星但是他们可以去组织比赛,在他们组织的比赛中去成就他人,呈现双赢的状态,让每个学生都参与到体育活动中去,正好体现体育新课改的基本理念“关注个体差异与不同需求,确保每个学生受益”。