

让人民当“体育主角”

■ 湖州市体育局党组成员、副局长 姚明星

2017年8月27日,习近平总书记在天津会见全国体育先进单位和先进个人代表,我作为先进单位的代表,有幸现场聆听了总书记谆谆教诲。总书记的讲话博大精深,现场气氛十分热烈,讲话精神令人振奋,总书记充满民族之情、充满辩证法的讲话,增强了体育人做好工作的自信心,增强了使命感与责任感。总书记说体育“为了谁”的问题——我个人理解让人民当“体育主角”。近日公布的《体育强国建设纲要》明确提出坚持以人为本,大力推动全民健身与全民健康深度融合,不断满足人民对美好生活的需要。

“为政之道,以顺民心为本,以厚民生为本”。党的十八大以来,习近平总书记关于

体育工作的重要论述也始终体现着一切为了人民,一切围绕人民,以人民为中心的思想精髓。让人民当“体育主角”。就是要把人民作为发展体育的主体。没有全民健康,就没有全面小康。把体育运动作为人民健康的第一关口建设。健康中国,离不开全民参与的体育运动。总书记强调,体育强国建设的根本在于让全体人民都参与进来,提高健康水平和生活品质。这是全民健身的根本任务。全民健身是体育强国建设的根本,离开了根本,体育强国就无从谈起。

让人民当“体育主角”。民有所呼,我有所应;民有所求,我有所为。就是要把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育

工作的出发点和落脚点。民生牵着民心,只有心中时刻装着人民,才能了解民情、顺应民意、为民办事,把人民的利益维护好、实现好、发展好,以改革精神和务实举措,推动全民健身和全民健康在理念上融合、组织上融合、设施上融合、活动上融合、队伍上融合、管理上融合、体制上融合。以“一站式”服务打造为民便民的新平台。

让人民当“体育主角”。就是要构建以人民为中心的“大体育”体制机制。就是把过去体育部门办体育、体育人办体育的模式转变成全社会办体育,充分释放社会的能量,聚集各方面的力量,切实让全体人民动起来、金牌多起来、体育产业强起来、体育文

化扬起来。

湖州通过体育365天天来健身,全民健身节,健身有道、跃动湖州,体育场馆周三免费等形成了“爱体育就是爱生活”的浓厚氛围。

让人民当“体育主角”,就是要以人民是否满意作为体育工作评价标准。新时代,我们要进一步改革创新,树立新的政绩观,扎扎实实地推进全民健身工作,让“体育惠民”成为激发人民积极参加体育健身活动、共享体育改革发展成果的动力源泉。

人民是一本无字之书,也是一本读不完的书,只有牢牢把握人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标这一基调,体育工作才能大有作为,大放异彩。

学校花样跳绳特色建设的策略研究

■ 余姚市兰江小学 王炎东

随着学校体育“一校一品”特色建设的不断深化,各级各类学校充分利用自身的资源,结合自身的传统和优势,都在努力创造和挖掘体育特色资源。很多学校将花样跳绳作为学校特色建设的突破口,以提高学生身体素质为目的,努力建设花样跳绳体育特色。本文从构建花样跳绳课程教学模式、体育课内课外活动、花样跳绳社团与竞赛以及学校的宣传推广等方面进行策略研究,推动学校花样跳绳体育特色的形成。

一分钟跳绳项目是国家学生体质健康测试的必测项目,在义务教育阶段每个年级段都必须练习与测试;且作为唯一一项有附加分的项目,更受到学校与体育教师的重视。因此,在义务教育阶段,学生的普遍跳绳基础都较好。

而花样跳绳作为学生一分钟跳绳的延伸与拓展,虽然并没有受到大范围的重视,但随着学生一分钟跳绳项目的重视以及各级各类比赛的推动与推广,也越来越受到学校与家长的关注。应课程改革的要求,随着学校体育“一校一品”特色建设的不断深化,各级各类学校努力创造和挖掘体育特色资源,而将花样跳绳作为体育特色的学校也不在少数。

下面将从构建花样跳绳课程教学模式、体育课内课外活动、花样跳绳社团与竞赛以及学校的宣传推广等方面进行策略研究,从而推动学校花样跳绳体育特色的形成,促进学校“一校一品”体育特色的实现。

为了保障花样跳绳在校教学有质量,自主开发花样跳绳校本课程,可将学习内容分为速度跳和花样跳两大类,以年级为单位,制定每个学年的各个年级教学内容。设置不同的难度和教学内容,科学设置“433”的教学模式,即40%进行必修基础技能内容的教学,30%进行花样跳绳校本课程内容教学,另外30%进行其他自选项目的教学。以多元自主的课程分配方式,保证学生的学习时间和技能掌握。

每学期学校对教师进行教学质量考核,这就让教师需要在实际教学中不断改善教学方式,提高教师花样跳绳课程的实施效率。具体实施方法有:开展花样跳绳教学研讨课,组织教师进行讨论交流。组织教师走出校门,参加省市级花样跳绳教学观摩和培训活动,开拓自身教学思想。积极参加省市级花样跳绳的技能培训,提高教师自身花样跳绳技能。通过集体备课、骨干教师示范课、市级公开课等校本教研形式,积极带动

教师参与其中。

此外,国家规定确保学生每天运动一小时,而花样跳绳是面向全体学生发展的,所以就必须确保早晚大课间和课外体育活动的来进行花样跳绳的基本功训练。只有这样,才能让学生提高和巩固课内学习的花样跳绳技能,并且多样的跳绳形式也增强了体育趣味性。

学校可在早上大课间开展“互学习”活动,几人一组进行互相观看练习跳绳动作,跳绳技能好的学生对未掌握基本动作的学生进行辅导教学,保障学习效果的同时增强体育趣味性。大课间活动是促进学生身体健康发展的重要载体,为了能保证每位学生都能参与其中,体育组和跳绳俱乐部的教练一起自助创编了一套适合小学生的花样绳操,整套操全程音控,根据学校学生当前的跳绳水平进行设计技术难度。这样的大课间活动不仅对跳绳还是跳绳技能都是一个全员的强化训练,也培养了学生的体育学习兴趣,增强体育趣味性,成为增强学生身体素质的重要途径,效果明显。

同时,学校可根据不同年级的跳绳水平,安排相应的花样跳绳活动内容,制定每个年级的活动安排表,下发到每个班级。每

个月学校组织“一月一赛”活动,安排各个班级的小型花样跳绳竞技比赛,统计各班的人数,按名次进行发奖表彰鼓励;并创立学校吉尼斯,每月学生可进行报名挑战,挑战成功即可上榜。

随着学校体育“一校一品”特色建设的不断深化,在全面推进花样跳绳的同时也选拔出了跳绳技能较好的50名学生进入学校花样跳绳社团,进行更加深入的学习,并在其中选择优秀的20名左右的学生成立学校跳绳队,针对省市级的各项跳绳赛事进行训练。

通过这些表演展示和比赛,使学校的初步建成花样跳绳特色并走出校园,从而加快学校花样跳绳特色建设的步伐。

不过,学生在校学习跳绳时间毕竟有限,如果在家里也能练习,必然会大大提高跳绳技能,所以学校通过构建跳绳微信群的方式与家长进行交流,一方面布置跳绳家庭作业,并上传相应视频,学生通过观看视频进行练习,便以家长监督检查,另一方面,学生也能把自己学会的花样跳绳教给家长。以点带面,将学校花样跳绳特色推向家长,将花校跳绳带入家家户户,促进学生终身体育意识的形成。

小学青年体育教师业余田径训练的困惑与对策

■ 衢州市柯城区新华小学 江月蓉

■ 衢州市柯城区文化旅游体育局 徐国强

青年教师是体育教师的主力军,都是大专以上的学历,他们与老教师相比有着较高的体育技能,他们满怀激情,充满阳光。在学校里他们除了教学以外,还要承担学校田径运动队的课余训练,和运动员一起在操场上摸爬滚打。但是,随着岁月的推移,许多训练的困惑却呈现在他们面前。所遇到的困惑是普遍性的、平常的,却又是棘手的。下面,我们从选材、用材、训练、家长等几方面进行分析对策,以解开青年教师困惑的疙瘩。

在选材、用材、训练中要体现人性化。田径项目的训练是一个系统的过程,特别是对小学生而言更是如此。除了我们的教练员能吃苦、训练持之以恒外,在运动员选材、用材、训练上,我们还有自己的一套方法。

第一、选材不要定向思维。在选材方面,首先我们注重学生的身高,上体育课,一眼就可以发现哪些同学在身高上具有优势,然后根据家族的遗传、学生的骨龄,从矮子里挑长子。其次,是根据田径项目的特点注重其它素质,因为跑需要速度,跳高跳远需要速度,投掷需要爆发力。然后,我们把几项数据结合起来衡量学生是否参加田径运动队的训练。我们根据运动员个人的特长和发展空间,来确定该运动员适合练什么项目,然后把运动员分配给合适的教练员。

第二、用材不要一锤定音。选好材还要用好材,当我们经过一段时间的基础训练后。对运动员基本状况进行分析,来确定运动员发展的方向。小学生由于生理、心理等因素,千万不能一次选好的运动员终身利用,这并不是选材能力有问题,而是小学生本来就有很强的可塑性。

第三、训练要人文化。对于小学生来说,训练不只是单纯的技术指导,更重要的是人性化指点。在训练时,着重突出项目的特点,抓住项目的规律。规律就是技术含量轻的项目加大专项素质的提高,技术含量重的项目把技术系统训练的周期拉长,技术与素质同步提高。

在专项训练上,技术要求不用太细化,但专项意识一定要强,运动员要清楚自己训练的是什么项目。教练员要教会他们作为什么项目的运动员,应该注意什么问题,既重视动员的一般素质训练,更重视专项技术素质的训练。考虑到小学生运动员是初层次的训练,缺乏临场比赛经验,就得把运动员独立参赛能力的培养贯彻到全年训练中,当训练中出现意外情况,就要抓住机会适时教育运动员,一切行动听从从裁判的决定,不能自作主张,不然就失去了比赛的机会。

另一方面,骨干运动员也得发挥“绿色作用”,意思是在训练中发挥骨干运动员“领

头羊”榜样作用和“权威性”。这样,他们可以在教练不在场时起到助理教练的作用,达到的效果可以做到教练在与不在一个样。后备队员的绿色作用也不容忽视,许多后备队员跟主力队员的技术能力不相上下,比赛准备阶段前期,教练的主要精力都在备战运动员身上,那么谁去管理那些小队员呢?后备队员就会充当教练的角色去指导小队员的训练,这样就解决了运动员多,教练少的难题。

骨干运动员的“绿色作用”不是天生的,而是在平时训练中培养起来的。比如,在训练过程中我们一个月有一次点评课,比如铅球技术点评课,运动员一个接一个上场,场下的同学要注意观察他的技术动作,每个人都要对他的动作技术作点评,最后教练给出一两句简洁明了的评价。久而久之,运动员对技术的熟悉程度就加强了,对自己的缺点、优点也会清楚。每月一次的测验,就是一次模拟的比赛,在这种时候,教练会在测试前提醒每个运动员,要想清楚每次提示他的是什麼,要求他做到的是什麼。比赛的时候,一定要想一想教练给他的要求,然后按要求去做。在测试过程中,教练不会给运动员任何技术指导,但会鼓励运动员们互相提醒。这样做的好处就是,当真正比赛时,运动员们有独立思考的能力,不会因为教练不

在而导致比赛发挥失常,万一出现失误,旁边还有同组队员可以提醒。

此外,很多家长对运动员的定位非常高,觉得训练就跟亚运会、奥运会联系在一起,然后觉得自己的孩子不是那块料。而且,许多家长总是以各种借口阻止孩子训练,主要原因在于担心孩子的文化成绩被落下。这就要求我们给家长承诺,让家长吃定心丸,明确告诉家长,如果因为训练有课程被落下,我们的任课老师一定会给学生补课。

想要获得家长的支持,归根结底在孩子,做教练的真正把学生的心拉住了,家长们自然而然就会支持了。

总之,青年体育教师要知道,一般的运动员要训练3年以上才有比较好的成绩,这就要求教练员要有一颗持之以恒的事业心,以及吃苦耐劳的奉献精神。有成就的教练员也不是一帆风顺的,他们都吃过许多苦,遇到过不少挫折。严格训练,严格要求,训练在后思想为先,要使运动员明确严格训练的目的,懂得完成任务的重要性和必要性,这是提高运动训练实效性的重要条件。训练后多与学生交谈,关心学生,尊重学生,多听取学生反馈的意见。训练时,体育教师必须从自己的言论、行为做起,为学生树立一个好的榜样。年轻就是资本,只要能解开困惑,成功离你就不会远。