

体育助力乡村振兴大有可为

宁波市体育局党组成员、副局长 徐 健

为有效应对新冠肺炎疫情带来的影响,今年我市体育部门适时策划推出了“2020宁波市全民健身季”活动,在全省率先启动开展群众性体育赛事活动。内容丰富的活动不仅大大激发和满足了人民群众积蓄已久的健身热情,而且在拉动消费、促进经济发展方面发挥了体育的独特作用。

与以往传统的群众性体育赛事活动不同,此次活动根据疫情实际,更多地把目光放在了乡村,为此专门推出了“美丽乡村健身行”系列活动。作为全民健身季的主打品牌,“美丽乡村健身行”系列活动举办地一般选择在那些基础设施较为完善、生态环境好、特色较为明显的农村,内容多以登山、迷你马拉松、健步走、定向等大众化项目为主,期间穿插一些趣味性活动。截至目前为止,已先后在象山方家岙、镇海十七房、余姚中村、北仑春晓、海曙集士港、慈溪龙山等地举办了六站。由于活动选址好,参与门槛低,

契合了广大市民渴望在大自然中运动休闲的需求,因而深受广大健身爱好者欢迎,每站数百个名额往往在很短时间内就被一抢而光。

“美丽乡村健身行”系列活动对举办地带来的正面影响不可小觑。受疫情影响,乡村旅游受到很大影响,不少地方客流量下降,人气不旺,农家乐、民宿生意清淡。活动的举办,集聚了人气,让沉寂已久的村庄变得热闹非凡,仿佛过节一般,并因此直接拉动了餐饮、住宿等消费。为了让当地企业、经营户和村民受益,主办方还特意设置了数十个展位,用于产品宣传展示和展销。在海曙集士港深溪村,当地村民准备的土鸡、菜籽油、糕点,包括蔬菜等农副产品被抢购一空,摊主连呼“货备少了”“没想到生意这么好”。

通过活动的举办,大大提升了举办地的知名度和影响力。尽管因为疫情防控需要,各站活动规模有所控制,但借助

微信朋友圈等现代化传播手段,其产生的影响力不可低估。为了扩大宣传,除了邀请市内外媒体参与报道外,活动还坚持线下、线上相结合方式,对全过程进行网上直播,每站观看人数几乎都在10万人次以上。据反馈,活动举办后前去休闲、健身的人数明显增加。不少乡镇、村干部反映,赛事给村庄带来的好处多多,概括而言是:旺了人气、赚了财气、增了名气,希望体育部门多组织举办类似活动。

随着社会的发展,人们对体育的认知在不断深化,其功能也在不断拓展。体育,不仅仅是强身健体的代名词。无论是在促进人的全面发展,还是在促进经济社会发展等方面应该而且可以发挥更大的作用。这就需要体育部门转变观念,在体育赛事活动的策划、举办过程中,改变过去那种为比赛而比赛、自娱自乐的习惯做法,淡化锦标色彩,突出参与性,注重与文化、休闲、旅游、经济等的融

合,切实做好“体育+”文章。“美丽乡村健身行”系列活动的举办,在实现体育的多元功能,促进乡村振兴和经济发展方面不啻为一次有益的尝试。

事实表明,体育助力乡村振兴大有可为。目前,该市不少乡镇、村已经尝到了体育带来的甜头,不仅办赛积极性高涨,有的还通过改善体育设施等途径,着力打造体育特色村,以此寻求新的乡村发展模式。如象山县晓塘乡青山头村,原本环境脏乱差,是个无人问津的落后村,这几年该村积极争取体育部门的支持,陆续建起了笼式足球场、门球场、篮球场、室外游泳池等体育设施,并先后承办了多项省、市、县级体育赛事,一举成为远近闻名的体育特色村。随着知名度的提升,前来探访观光、运动休闲的游客日益增多,目前村里已办起多家农家乐,让不少村民真真切切得到了实惠。这是体育助力乡村振兴的鲜活例子。

转变课堂环境,享受快乐体育

江山市贺村第三小学 王 勖

随着课程的不断创新,以往的体育课已经无法满足现在小学生的需求。为了改善小学生体育课气氛沉闷,环境粗糙,学生状态低迷,教师要从多方面入手,如何创造一个舒适的上课环境,关键取决于教师的主导及教学手段多样化的发挥如何,这样才能使学生真正的喜欢上体育课。

从平时体育课的观察中可以发现,老师在教学中缺乏和学生们的沟通,上课时也没有亲和力,使学生对教师产生距离感,导致课堂整体氛围低迷。大多数教师上课的方式比较死板老套,生搬硬套其他人的教学方式,没有以学生为主,了解学生所喜欢的方式,从而导致课堂枯燥乏味,学生的精神注意力无法集中,难以激发学生积极性。长此以往,学生们会对体育课产生厌烦心理。

在教学中,学生是主体,教师起主导作用,教师应该充分的了解学生,激发和培养学生的学习兴趣,充分发挥学生的积极性。因此就需要教师在课前做好充足的准备。

首先教师正确无误的示范动作,生动的讲解在启发调动学生学习的积极性和激发培养兴趣方面有着特殊功效,这些方法对教师来说都比较熟悉,如果有意识地把这两面都协调起来作为调动学生上课兴趣的手段去研究,并不断地改进提高就能从中找到教学的规律,这样一来学生对体育课就会兴趣高涨,同时掌握起课堂中所学的内容来相对容易。

其次,利用评比竞赛等方法来激发学生的兴趣。这是在体育课中经常采用的方法之一,有时学生不认真或不能够

完成某一动作时,不能把动作掌握好,是思想上不重视,注意力不集中,这时教师可采用分组竞赛进行教学,以提高学生的注意力和训练兴趣、增强其责任感和荣誉感,以达到良好的教学效果。

在体育课中教师应发挥主导作用,把教师的“教”转变为学生的“学”,从学生的实际出发,激发学生的学习兴趣。用时教师要有良好的教态、规范的示范动作和精练的讲解,时时刻刻把学生放在课堂的主体地位,同时还要做到对学生的充分了解、关心、爱护和信任。

能与学生以好朋友的方式相处,对学生的态度和蔼可亲,有良好的精神面貌,这样师生的关系才能融洽,学生在上课时的情绪也会受到鼓舞,帮助他们正确的联想分析、进行创造性学习。

通过教师提出问题,学生们激烈讨论,并能及时解答学生的疑惑,进行讲解和分析,激发学生对问题解决的欲望,因而产生对上课的期待。激发学生兴趣,形成积极训练优异氛围。例如,在田径教学中,提出“中国哪位运动员获得过110米栏奥运冠军?田径比赛中都有哪些项目?”等问题。

心理研究表明,一个人没有受到激励只能发挥自身能力的百分之三十,如果得到激励则能发挥能力的百分之九十以上。作为教师,应善于运用激励机制,通过对学生的鼓励来提高课堂的效率,从而创造良好的课堂环境。在上课过程中,教师要及时对学生的表现进行评价,如:展示奖励、让学生当“小老师”等。教师的对学生的期望和鼓励能激励学生对学习的主动性、创造性,提高了学生的信心和积极性。

紧抓三大要素,技术训练显实效——如何提高正面投掷实心球技术探索

杜泽镇初中 陈建豪

正面投掷实心球是中考体育考试项目之一,实心球在作为中考体育考试项目之前,只是在素质项目以练习或游戏形式出现,在体育教材中必修和选修内容中尚未介绍实心球的技术动作,而投掷实心球是一项枯燥又乏味的项目。笔者在教学实践中探索,通过紧抓出手初速度、出手角度、出手高度三个要素,可以促进学生掌握投掷技术,有效提升正面投掷实心球的成绩。

实心球的项目特点

实心球是一项力量性和动作速度项目,是以力量为基础,以动作速度为核心的投掷项目。影响实心球成绩有三个因素,实心球的出手初速度、出手角度及出手高度,其中出手初速度是最重要的因素。

实心球出手初速度主要是由最后用力投掷球的距离和时间决定,用力距离越大,时间越短,则实心球的出手初速度就越大,出手初速度的能力主要取决于学生的身体素质发展水平及掌握正确的投掷实心球技术。

实心球出手角度对投掷成绩也有较大的影响,最佳出手角度不是不变的,在一定范围内它随着出手速度的增大而增

大,出手角度因不同身体素质的学生而变化,男生可以大一点而女生应小一点。

实心球的出手高度对每位学生来说是相对稳定的,它取决于学生的身高臂长及对该项目技术动作的掌握程度。(如个别学生蹬地送髋不够或最后用力出现屈肘动作,都会影响其自身的出手高度)。

正面投掷实心球的技术

握球的方法。两手十指自然分开把球放在两手撑,两手的食指、中指、无名指和小指放在球的两侧将球夹持,(男生两食指接触,女生两食指中间距离为1—2厘米),两大拇指紧扣在球的后上方成“八”字,以保持球的稳定。握球后,两手下垂自然置于身体后上方,这样可以节省力量,在预摆时增大摆动幅度,握球和持球时应注意:球应握稳,两臂肌肉放松;在动作过程中能控制好球并有利于充分发挥两臂、手指和手腕的力量。

预备姿势。两脚前后开立,前脚掌离起掷线约20—30厘米,前后脚距离约一脚掌,左右脚间距离半脚掌,前脚脚跟稍微离地,两手持球自然,身体肌肉放松,重心落在后脚,眼睛看前下方。

预摆。预摆是为最后用力提高实心

球的初速度创造良好条件,预摆次数因人而异,一般是一至二次,当最后一次预摆时,此时球依次是从前下方经过胸前至头后上方,加速球的摆速,此速上体后仰,身体形成反弓形,同时吸气。

最后用力。最后用力是投掷实心球的主要环节,动作是否正确直接影响球的初速度及抛球角度。最后用力动作是当预摆结束时两手握球用力积极从后上方向前上方前摆,此时的动作特点是蹬腿、送髋、腰腹急震用力,两臂用力前摆并向前提指和腕,旨在提高手臂的鞭打速度。

实心球教学与训练方法

对初学者进行游戏形式教学,培养学生的兴趣,熟悉球性,初步建立投掷实心球的意识。游戏用球可以是实心球也可以用重量较轻的实心小球。

原地传球接力。把男女生分开,男女生各分成四路纵队,每队人数相等,队员前后相隔1米左右,游戏开始,每队排头队员双手持球从头上后摆传给第二人,第二人接球从胯下向传给第三人,单数队员按第一人方法,双数队员按第二人方法传至最后队员,先传达到为胜。

学生通过游戏练习,对投掷实心球有

一定的兴趣和体会后,即可进行基本技术教学,先由教师讲明实心球的项目特点、基本技术、用力顺序,再进行组织教学。

容易产生的错误动作及纠正方法

投掷实心球时腕指无用力。要求持球握球时两手手指应适度紧张,可以用铅球进行抓握练习;注意发展手指、手腕力量。

投掷实心球时两个肘关节过早下降或摔小臂现象,造成出手角度过小。两个肘关节不能过早弯曲,投球时不能低头,眼看前上方。

投掷实心球时腰腹收缩与两臂用力不协调。先进行徒手练习,注意蹬地,收腹,投球协调,再由轻球到重球进行练习。

力量训练的几点建议

由于投掷实心球是属于力量型运动,要想提高投掷实心球的成绩,需发展投掷实心球的爆发力,可以从下列几方面进行训练。发展局部肌群力量:俯卧撑、引体向上、卧推、举重物练习或爬竿;发展腿部肌群力量:负重蹲立、蹲跳;发展躯干肌群:仰卧起坐,俯卧收背,转体练习;用哑铃或重物做上举后仰前摆的模仿练习。