

浅析中长跑运动员的科学选材

茶陵第一中学 陈志刚

在中长跑运动实践中发现,有多种影响中长跑运动员水平的因素是不易确定的,尤其在对中长跑运动员的选拔评价中,往往遇到的是不易量化或不能完全量化的指标,如动作技术水平的高低、战术意识的强弱、心理素质的好坏和智力水平的高低等,这些指标仅通过下级指标中的部分可量化指标是不能够准确反映的,而且不能量化的那部分指标往往起着非常重要的作用,这就给准确客观地选拔优秀中长跑运动员带来了困难。

中长跑运动员的选材问题国内外学者做了不少的研究,他们都有独到之处,并分别从选材阶段及适宜年龄、选材内容和方法、选材评定的标准等方面做了论述。中长跑运动员的选材,必须依据中长跑运动的特点进行针对性的研究和科学选材。现从身体形态、生理机能、耐力素质、心理素质、技术水平这几个方面详尽描述。

一、身体形态

通过对许多优秀中长跑运动员的成长过程及资料观察表明:优秀中长跑运动员的身高与体重比值偏小。一般中长跑运动员男身高1.75—1.82m,女1.65—1.70m;长跑运动员男身高1.68—1.72m,女1.60—1.65m。中跑运动员的身高略高于长跑运动员,体重两者相似,男子基本上在55—65kg,女子在52—60kg。我们从儿童、少年中选拔运动员,一般是:身体比较修长,匀称,肩宽胸厚,骨盆较窄,膝关节和踝关节围度较小,足弓弯曲度较大,小腿比大腿略长,肌肉纤维细长,而且线条清晰并富有弹性。

二、生理机能

中长跑运动员需要较好耐力素质的基本因素就是心肺功能。儿童、少年心肺功能的好坏,在很大程度上决定其将来的运动

水平。因此,在选拔儿童、少年中长跑运动员时,必须高度重视这一方面。心肺功能好,主要表现在心脏的每搏输出量、最大氧摄取和最大负氧债的能力等,也就是有氧代谢和无氧代谢的能力。根据有关资料得知,不同心肺功能的人其差异是从童年就表现出来的。测量心肺功能简单可行的方法:先测量儿童、少年平静时的脉搏次数,然后让他们以同样的速度跑同样的距离,测量他们负荷后的脉搏和3—5min后的脉搏频率,看恢复情况。凡是基础脉搏较慢,负荷后脉搏增长次数较少,恢复时间较快的儿童、少年,其心肺功能为优等。

耐力素质,尤其在无氧代谢供能状态下的耐力素质是中长跑运动员的主要素质之一。当然,氧供应充分下的耐力素质以及磷酸原代谢下的速度素质也是重要素质之一。在中长跑项目中,无氧耐力的好坏从某种意义上讲,决定着运动的负荷强度;有氧耐力的好坏,决定着持续运动的负荷时间,因此,两者都很重要。

三、心理素质

由于中长跑运动要求运动员大脑皮层能承受较长时间的、反复的、单一的均衡刺激,所以选择神经类型以安静型为主,同时还要求运动员具备坚韧不拔、不怕困难、勇于拼搏的意志品质。实践和有关资料表明:这样的人比其他类型的人更易于从事中长跑运动。

四、技术水平

要求跑的动作灵敏、协调、放松、自然,动作频率稍快,向前摆腿积极,后蹬有力,上下肢动作协调,身体重心较平稳。

第一阶段,准备部分。中长跑运动员开始训练和选材的年龄应在8—11岁(但不能大于12岁)。这是由于儿童一般耐力素质

自然增长速度最快时期是从8岁开始的。而受训练负荷影响最敏感的阶段是在11—18岁。

第二阶段,初选阶段。这一阶段的任务是初步选拔适合中长跑训练的运动员并确定在中长跑专项上有发展前途的运动员。经过1至2年的训练和体育锻炼,评定测验成绩及其提高速度要考虑生物年龄,因为这种生物年龄与性成熟快速发育期是相符的,在中长跑项目中专项身体素质和身体机能的发展水平对于获得高运动成绩起重要作用。

第三阶段,全面选材阶段。这一阶段的任务是选拔在中长跑项目上可能达到高水平的运动员一般在17—18岁,经过几年的训练,可塑性机能潜力的差别已表现出来,还需要对心理品质、运动竞技能力等因素进行测试。再结合家族调查、身体检查等评价运动潜力和培养前途,确定1至2个专项。

第四阶段,优选阶段(19岁以上)。在这阶段选材过程中,具有首要意义的是身体素质和机能的发展水平、运动成绩、比赛的稳定性、在竞争激烈条件下动员自己并表现出很高的运动成绩和运动能力。

因此,我们认为要提高中长跑的成绩,除训练体系以及教练员的水平之外,首先应重视对少年、儿童的科学选材,选材既要看到运动员的外在表现,又要可测知机体内部各组织器官的功能状况,根据运动实践要求把两方面结合起来,才能使中长跑运动员选材趋于完善,才能制定出一整套行之有效的选材标准和计划,以指导长年有规律的训练。通过各种形式,采用各种手段和方法,对中长跑运动员有目的的进行全面的身体练习。

以人为本是时代发展和中国社会发展的迫切要求,又是人全面发展的必然要求。思想政治工作的主体是人,对象是人,因而其根本任务是启发人的自觉性、调动人的积极性、激发人的创造性。新时期的思想政治工作,必须更多地关注人,尊重人、关心人、开发人。人们之所以产生这样那样的思想问题,从根本上讲是由于物质和精神的需求得不到满足,是需求与现实之间的矛盾。因此,要做好新形势下的思想政治工作,必须把工作的切入点更多的放在受教育者身上,认真研究不同社会群体生存、发展需求的新变化,研究新的社会群体生存、发展需要的新内容,研究影响一个利益集团和社会群体思想形成的背景和因素,掌握共性的东西,同时还要关注每个人的个性特点,研究一个具体的人特定思想形成的客观原因,通过有效地改变影响人的思想的外在因素,达到影响人的思想目的。

一、以人为根本,尊重人的权利和尊严,启发人的自觉性

人对尊重的需要是人的较高层次的社会性需求的一部分,是社会的人对自我评价和社会尊重的渴望。满足尊重的需要会导致快乐、自信和力量,相反则产生悲伤、自卑和无能的消极感觉。

思想政治工作的首要任务是启发人的自觉性,而人的自觉性是以其合理的需要得到满足为基础的。随着社会的进步、物质生活的丰富和人的素质的提高,人们对精神的需要越来越强烈。从一定意义上讲,互相尊重,互相信任的良好人际关系对启发人的自觉性起着重要作用。满足人的尊重和需要是思想政治工作取得实效、启发人的自觉性的前提。改革开放以来,思想政治工作的方法,原则在逐渐改进和完善,内容和形式在不断丰富和创新,思想政治工作者采用以诚待人、以理服人,以情动人和平等、民主的方法,懂得教育人首先要理解人、尊重人,并把尊重人作为思想政治工作的基本原则贯彻到实际工作中,收到了较好效果。因此,在思想政治工作中应坚持平等的态度、民主的作风、疏导的方法最为关键和重要。具体而言,则应做到信任人、理解人、同情人。

二、以人为基本,关心人的利益,调动人的积极性

人在社会生活中,有各种各样的需要,这些需要的满足就是人们的利益所在。利益是思想政治工作的起点和归宿。马克思说过:“人们奋斗所争取的一切,和他们的利益有关”。就是说,思想政治工作是无法回避利益的,因为市场经济已把人们的利益动机和欲望充分激发出来了。不讲利,不参与市场的交换与竞争是无法生存的。如果思想政治工作仍延续过去“空对空”的模式,不仅难以奏效,还会使人反感。为此,一是要讲清利益关系,进行利益引导。思想政治工作最基本的内容和大量的工作就是帮助工作对象分析并理清各种利益关系,确立正确的利益观,克服各种错误观念的影响,从而作出符合其根本利益和长远利益的行为选择,用通俗的话说就是要讲清大道理和小道理之间的关系。二是要与解决群众的实际利益结合起来。社会存在决定社会意识。与其说人们是从理论上、书本上认识世界,不如说人们更多地从现实的利益关系中去认识世界。因此,思想政治工作要理论联系实际,把“说”与“做”统一起来,理论上的描述与实际生活不能反差太大。

三、以人为资本,开发人的价值和能力,激发人的创造性

人类的劳动经过了以物(自然)为对象、以社会为对象和以人为对象三个阶段。归根到底,人才是最宝贵的资本和资源。要造就全面发展的人,就要开发人的价值、能力和个性。价值是劳动的结晶,人的价值靠创造性劳动来实现。只有把个人的发展同社会的进步、企业的利益、个人的幸福同人民的幸福、自我实际同社会贡献自觉统一起来,才能最大限度地实际和提升自我价值。思想政治工作要讲清这个道理,使人们明白这一点,做到这一点,这是非常重要的。实现人的价值的客观条件是社会、企业对个人的尊重和满足,因而思想政治工作要帮助人们建立良好和谐的人际关系,形成有利于人才脱颖而出的宽松环境,提供有利于人们培养积极向上的精神状态的社会条件和氛围。当前,面对知识经济的挑战,有生命力的思想政治工作,不是限制人的思想和行动,而是注重开发人的智力、培养人的创新精神。只有这样,思想政治工作才能取得成效,个人才能实现自我价值,为社会进步做出更大的贡献。

坚持以人为本做好思想政治工作

湖南省核工业地质局三〇一大队 周军

如何构建中学生的“低碳生活”

衡阳市珠晖区第二中学 张定照

新华网济南12月7日专电,随着哥本哈根气候大会的召开,如何降低碳排放成为人们的关注话题。如果说,保护环境,保护动物,节约能源这些环保理念已成为准则,那么“低碳生活”则更是我们急需建立的绿色生活方式。

一、理解“低碳生活”的内含

“低碳生活”是个新概念,却是可持续发展的老问题。它反映了人类因气候变化而对未来产生的担忧,世界对此问题已达成共识。

低碳生活(low Carbon living),是指生活作息时所消耗能源要减少,从而减低碳排放特别是二氧化碳的排放。低碳生活,对于我们普通人来说,是一种态度,而不是能力。我们应积极提倡并实践低碳生活,注意节电,节水,节气,从点滴做起。

生活中,倡导的低碳生活很具体,落到实处,不外乎两层意思:一是在生活中减少二氧化碳的排放,是为了解决全球变暖的问题;二是跟“低碳”一样,为了瘦身,在饮食中减少碳水化合物。笔者认为对占主流、有共识的“低碳生活”观念可以概括为“适度吃、住、行、用,不浪费,多运动。如以中国传统文化来解释这一理念的主要内涵,还可简化为“勤、俭”字。

二、树立“低碳生活”两个观念

1、“低碳生活”这一理念着眼于人类未来。近几百年来,以大量矿石能源消耗和大量碳排放为标志的工业化过程中让发达国家碳排放上遥遥领先于发展中国家。也令它们的生产和生活方式长期以来习惯于“高碳”模式,并形成了全球“样板”,最终导

致其自身和全世界被“高碳”所绑架。

2、“低碳生活”最根本的挑战是,它要求改变人类自工业化以来形成消费理念,特别是那种消费至上的消费文化。虽然消费至上看起来是美好的目标,但以“低碳生活”理念看来,它是牺牲人类长远利益和整体利益的短期行为。

三、破解“低碳生活”三个困惑

首先,实现“低碳生活”是不是意味着降低大家的生活水平?吉林大学与资源学院教授王宪恩等专家们认为,全面实行低碳生活与保持或提高人民的生活水平方向并不冲突,它们的共同目的是为了更好地改善人们的生存环境和条件,其中的关键是要找到一个结合点,探索一种低碳可持续消费模式,在维持高标准生活的同时尽量减少使用消费能源多的产品、降低二氧化碳等温室气体排放。

在我们的生活学习中尽量遵循自然通风自然采光的原则。而且所有灯具,尽可能节能、环保。教室的门窗,建议采用中空玻璃,不仅把热浪、寒潮挡在外面,还能隔绝噪声,降低能耗。

其次,“低碳生活”离我们生活太遥远,作为学生是否“心有余而力不足”?我们长期以来,形成的生活习惯和消费模式,在短时期内难以改变。在这种惯性生活模式下,推行低碳生活可能会带来不便,但这些并不能成为人们拒绝低碳生活的理由,只要我们从细节入手,有改变的决心和愿望,低碳生活完全可以实现。

低碳生活其实做起来很简单。洗澡温度调低1度,每次洗澡可以减少二氧化碳35

克;不用洗衣机甩干衣服,而是让衣服自然晾干,可以减少2300克二氧化碳的排放量。

再次,低碳生活是学生自己的事,学教及教育部门是否能当“甩手掌柜”?专家则认为。学校及教育部门不仅是社会事务的管理者,更是学校的服务者,低碳生活不仅仅是大家的自觉行动,也需要学校及教育部门营造一个低碳生活环境。比如,建设低碳学校,给自觉实行低碳生活方式的学生给予一定的奖励等,制定一些规章制度对学生的生活行为进行引导,这都对形成良好的低碳生活方式具有:“四两拨千斤”的作用。

四、落实“低碳生活”四个具体行动

1、“锁定”低碳生活

在事物发展过程中,人们在初始路径和规划的选择具有依赖性,一旦作出选择,就很难更弦易辙,这种现象简称为“锁定效应”。

学校应制定一定制度,要求学生遵照执行。采用班级竞赛,个人比赛等形式开展流动红旗评比活动并持之以恒,推进低碳生活。

2、从我做起,养成“低碳生活”习惯

比如,每天使用传统的发条闹钟,取代电子闹钟;用节能灯替换60瓦灯泡;听音乐把声音调低,不乘车,改骑自行车或步行上学,少吃口香糖,不使用一次性餐具。每年少置一套衣服等。

3、立志、成才、推行低碳文化

就在不久前,国家主席胡锦涛在联合国气候变化峰会上郑重承诺:要大力发展绿色经济,积极发展低碳生活经济和循环经济,构建低碳生态等,逐渐成为世界期望发展方向。