

小学短跑业余运动员心理强化训练的研究

杭州市学军小学 李国峰

小学短跑运动员在比赛中要取得理想成绩除了要有良好的身体素质和技术运用得当外,其心理素质稳定、竞技状态良好也非常重要。

小学业余短跑运动员无论在生理、机能、身体素质、心理素质等方面都处于一个发展快、变化大、影响深远的过程。由于短跑运动的距离短、强度大、速度快,决定了一些运动员出现一系列突发状况,为了预防和消除这些不良的状况,因此完善和提高短跑运动员心理素质的训练尤其重要。

赛前心理训练方面基本以让跑训练、赛场模拟训练、突破训练和氛围训练为主。

让跑训练主要培养运动员在起跑不利的情况下,克服内心的紧张情绪,正常发挥技术水平,在途中跑过程中反超对手,顺利完成比赛的能力。

力。可安排在赛前的速度与强度课中。让一名水平稍差的运动员在其之前跑出让其追逐,在追逐中超越领跑者。

赛场模拟训练是在赛前的训练中加入听枪起跑练习,并在练习中让运动员与其他人一同练习起跑,还可以安排几次抢跑练习,让运动员对起跑中所发生的问题做好充足的准备,经过反复练习使其心理得到适应,减少失误的概率。

突破训练是增强运动员心理能量储备、提高运动技能行之有效的办法。如果100米队员的最好成绩为目标为14秒,队员以14秒跑完全程时,队员的兴奋度为一般;但如果告诉队员成绩为13秒08时,队员的成功感会较强烈,从而给队员树立信心。

氛围训练指教师在赛前训练中安排某些参赛队员单独做准备活动,

使运动员尽早适应赛前自己做准备活动。教师还可以把训练时间安排在与比赛时间相同,让运动员从生理、心理上都得到适应。

赛期的心理训练主要有树立比赛目标、专注度训练、过度紧张的预防等。帮助运动员建立信心,不受外界干扰,更好地控制赛前心理,解除紧张情绪,加强心理调节,适应场地和气候,感受比赛气氛。

赛后心理调整可利用分散运动员的注意力、进行成果教育、分层教育等方法进行。如何在大赛之后对运动员的心理进行调整,下面总结几点看法供参考:

一是分散运动员的注意力。大赛之后可以让运动员进行暂时脱离训练环境,也可以带领队员进行远足或者爬山来分散队员的关注度,减轻运动员紧张情绪,降低兴奋水

平,使之逐渐恢复到正常的心理状态。

二是进行成果教育。让获得好成绩的选手看到自己的潜力,树立更高目标。让失利的选手学会从失败中吸取教训,振作精神,认真投入训练。

三是分层教育。面对态度端正发挥失常的队员需要更多鼓励和关怀,面对态度不端正发挥一般的队员需要批评并引以为戒,面对态度不端正发挥很好的队员需要以退为进,让其能端正态度突破自我。

在现代的高水平竞赛中,不仅要技术和体能层面上潜心研究,心理训练的研究也将越来越得到重视。这也需要我们的教练员从平时的训练中就要走进学生,因材施教,多管齐下,让我们的学生运动员可以有更好的突破和提升。

浅谈多媒体技术在体育实践课中的运用

杭州市学军小学 胡松

随着现代教育信息化的飞速发展,服务于教育教学的各类多媒体技术手段也不断在创新优化。iPad作为一个教学移动平台,使传统的教与学不再受地域和时间的限制,而且在提高课堂教学效率、尊重学生的主体地位和个性化教学方面起到了良好的促进作用,且正被越来越广泛地运用到课堂教学中。

体育与健康课程是以身体练习为主要手段,以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容,以增进学生健康,培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。介于学科特性,决定了体育实践课不同于文化课一样在教室里进行教学,而需要在室内或室外较大的空旷场地进行身体练习活动。

在课的不同环节依托多媒体技术,通过简短的微课提炼出练习内容和动作要求,让学生更直观地明确学习内容。相较于传统体育课堂中通常以教师示范或师生示范来布置的学习任务,借助iPad多媒体媒介来传递,是一种全新的尝试。

学生利用iPad观看微视频,带着问题来学习,真正让学生成为学习的主体。微视频中,完整的连贯动作通过慢动作回放的形式,帮助学生更直观和清晰地认知正确方法。

多媒体技术的运用让复杂的技术动作简单化、让精细快速的动作细节化,更有利于学生直观地观察与理解。iPad技术的运用大大提高了学生在课堂上的参与范围和参与积极性,丰富了学生的学习形式。

自主、合作、探究是新课程标准提出的要求,在体育课堂中使用iPad教学技术能将三者结合起来。体育课学习教师通常组织学生分小组展开,在这个过程中,学生既有独立的思考、认真的观察,也有小组成员之间的讨论与交流,对学生合作意识的培养与合作能力的锻炼具有重要的促进作用。

但作为教师,既不能盲目跟随,也不能置身事外。在实际教学中,只有运用得当,才能发挥最大的辅助作用。

小学体育课堂教学以传授体育与健康知识、技能和方法为主要内容,根据不同教材的特点和技术要求,在教学手段与方法上存在明显差异。多媒体教学手段并非适用于所有教材内容,在体育教学中是否选择

借助多媒体技术,取决于教师对教材内容和学生学情的整体把握,以生为本、服务教学是前提。

多媒体技术作为一种教学辅助手段,教师需要在课堂中把握好适当的介入时机,即在学生初学、复习、巩固、运用等学习的不同阶段,巧妙地选择多媒体技术的渗透,最终目的是帮助学生提高技能学习的效率,从而实现高效的体育课堂学习。

教师把本课教学内容制作成微课,把完整的连贯动作以慢动作等形式呈现给学生,学生通过视频不仅可以更加直观地观察动作步骤,而且能够根据自身学习的需要多次重复观察。教师在制作微课时,要努力做到内容精炼、图文结合、突出本课学习重点。

体育课中运动损伤产生的原因及预防措施

潮师附小教育集团 唐玉荣

了解运动损伤的原因是预防运动损伤的前提。造成运动损伤的原因是多方面的,既与锻炼者的运动基础、体质水平有关,也与运动项目的特点、技术难度以及运动环境等因素有关。

体育运动中,造成人体组织或器官在解剖上的破坏或生理上的紊乱,称为运动损伤。常见的运动损伤有胫腓骨疲劳性骨膜炎、骨折、腰损伤、肌肉痉挛、韧带拉伤、肌肉拉伤、踝关节扭伤、开放性软组织损伤等。

运动损伤的原因主要有外因(准备运动不当,违反规则规定,运动量过大,不良气候变化)和内因(身体状态不佳,年龄小、骨骼发育未成熟)。

针对不同的运动损伤,我们可以有相应的预防措施:

一是做好相应准备活动。准备活动不仅使人体运动系统进入工作状态,还能使内脏系统和神经系统也进入工作状态,更好地利于运动。准备活动量的大小和时间应因时、因地、因人而异。一般是冬季时间较长,夏季时间较短,强度以全身发热、微微出汗为准,心率、血压都应比安静时增高为宜,运动到四肢关节灵活,身体轻松,有跃跃欲试的感觉为好。

二是避免运动强度过大。长时间剧烈运动因体力消耗过大,血糖降低,易出现急性重度疲劳。还有可能引起大脑皮层抑制过程破坏,运动能

力降低,精确度、共济能力显著下降,警觉性、注意力减退,防御性反应迟钝等。

三是做好整理放松运动。整理放松活动是对一节课后紧张的神经,心情调节最有力的帮助,可以使紧张的肌肉得到放松。如果激烈运动后立即静止不动,肌肉内淤积的血液就不能及时流回心脏,肌肉僵硬,疲劳不易消除。相反,运动后做一些整理活动,使运动慢慢缓和下来,或通过按摩挤压肌肉和穴位,就可以使肌肉得到充分的放松和休息,肌肉处于紧张的收舒状态,适时的采取有效的放松整理,通过神经系统的调解作用,能改善血液循环,使机体逐渐恢复至相对的平静状态。

四是加强医务监督,提高自我保健意识。医务监督在教学中尤为重要,特别是教学中教师要善于观察学生的身体情况,面部表情等。如学生面红耳赤,走路不稳,满头大汗,说明运动负荷大了,应立即调整,采取减少练习次数,降低练习强度,缩短练习时间和距离等措施,必要的保护是对学生身体最好的保护。

我们对运动损伤还要有充分的认识,要很好地掌握运动损伤的发生规律,以及切实做好预防工作,使之最大限度地减少或避免运动损伤。同时还应了解和掌握一些体育健身运动中常见的运动损伤的产生原因预防与处理方法,从而使体育健身健康安全而富有成效。