

论少年运动员400米跑的速度、速度耐力训练

新昌县青年路小学 俞 力

400米跑,在田径项目中是一个重要的项目,也是普遍的项目,不论中小学校运动会,还是县、市、省乃至全国儿童少年比赛,均设有400米的竞赛项目。400米跑属短跑范畴,可以说它是短跑里的长跑,长跑里的短跑,是无氧代谢与有氧代谢不同比例的混合供氧项目,它不同于100米要求爆发力极大的快速力量,又不同于800米的有氧速度力量,它的能量介于二者之间,既要有快速无氧能力,又要有快速有氧能力,训练的重点是速度、速度耐力。

400米跑训练主要由速度训练、速度耐力训练、素质训练、力量训练所构成。

速度训练最终目的是发展和提高运动员的快速能力,并保持较长时间持续运动。因为400米跑运动员以肌肉工作为主的周期性速度力量型项目,跑动时以肌肉

工作为主推动人体产生位移的一项周期运动,决定跑速的因素是步幅和步频。因此,在速度训练(无氧能力)手段上有听口令蹬离起跑器、听口令转向跑、半高抬腿快速折叠跑、车轮跑、大腿积极下压踝关节趴地高抬腿走、放松下坡跑等等。

速度耐力训练是混合供氧能力的训练,其主要目的是无氧能力弱势的情况下,提高在跑动中吸氧的能力,提高吸氧的能量训练,400米跑是有氧代谢占有一定比例促使提高机体内乳酸堆积下的最大承受能力,提高有氧代谢的快速能力,在训练中可采用每400米跑其中133米速度计时(间歇慢跑400米)、要求分段成绩相加比400米全程水平快3-4秒(是混合供氧能力的训练)、500米中速跑2-3组+800米慢跑恢复吸氧、提高吸氧能力等方式。

专项素质训练的

目的是促使专项能

力的提高,最终提高专项成绩,设计动作练习,促成某一肌肉群的力量收缩伸展能力,髋部髋部关节的力量及灵活性,是不在跑道上跑的速度练习,可以选择橡皮带摆腿直腿前后摆以髋部为轴左右轮换,转动髋部,快速摆动;橡皮带固定在膝关节上方(左、右腿)另一端固定在栏杆或重物,做支撑高抬腿快速跑;沙坑内赤脚弓箭步跳;跳箱上二手固定在脑后颈部做背腹肌练习等方式。

力量训练对儿童、少年要慎之又慎,要在关爱的基础上进行,但又不可缺少,是矛盾的统一。运动成绩的提高,实质上是身体各部位肌肉力量运动能力的提高,任何一项运动项目,均离不开力量,对力量的认识要从广义上去理解,从理论上讲,力是一个物体对另一个物体的作用而产生,跑的摆动腿落地对地面的作用力,

地面对支撑腿的反作用力。力量分为最大力量、快速力量和力量耐力,对于儿童少年的力量训练,尽量少做,甚至不做最大力量,多做一些快速轻力量练习,同时,要注重上下肢协调配合训练。

一般主要手段为肩负杠铃、半蹲起踵练习,负杠铃全蹲起跳,斜面负杠铃左右腿原地摆动,斜面负杠铃原地提拉腓长肌等方式。各动作练习的重量根据运动员年龄大小,自身的力量大小,客观科学而定,宜轻不宜重,要求动作快速有力,在练习动作的过程中不单是承受负重而是抗拒快速练习,儿童时期不宜做肩负杠铃半蹲,少年时期进行轻力量的负重半蹲。

少年儿童400米训练,必须坚持循序渐进,身心健康的基础上抓住速度、速度耐力两条主线,全面发展身体素质的训练,这是400米跑项目特性而定的。

在小学体育课中如何开展门球教学

浦江县中余乡中心小学 张双喜

体育教学中教育的理念在于:促进每一个学生全面而富有个性的发展;让学生充分分享各种体育教育资源和信息;有更多的机会处于教学活动的中心地位;有更多时间与教师交往、沟通,得到个别化的教育;有更多的体验成功、优质教育的机会等。根据学校门球的发展趋势,应把门球在体育课中进行重点教学和普及。

门球是国外传入我国的一项群众性体育运动形式。它以特制的槌棒、小圆球和球门等运动器材,以平坦的沙土地为场地,两队互为对手,各自在教练员的指挥下,以能准确击球过门达到目标并成功破坏对方击球而获得最高分数的队为优胜者。这是一种运动强度不太剧烈,集体育与娱乐为一体的活动项目。近几年,各地门球运动的发展异常迅猛,对于大多数人还是比较陌生。

门球寓娱乐于体育运动之中,容易引起大家的兴趣,对人们有着很大的吸引力。无论老少男女,凡是行动自如的人,都可以很快地学会打门球。门球这项运动最初是专为儿童设计的,能促进青少年

身心发育,对儿童有很大的锻炼价值。所以学校结合本校、本地的实际特点,结合学生个性发展而开发自己的体育校本课程——门球。门球主要包括技术和战术,所以笔者觉得分层教学是教学门球最好的授课方式:初学者加强技术训练,熟练者学习运用战术。

余乡中心小学已有12年的门球发展历程,一大部分学生对门球已经有了很深的认识。学校每个班级的人数基本上都在40人左右,要进行体育小班化教学,需要根据对门球不同的掌握程度,进行分层教学。

而对自己的教学对象的了解程度如何,是分层教学成败的关键。所以自己必须对学生的情况作一番深入细致的调查了解。在笔者教授的五六年级体育课中,在刚开学时利用每个班两节课的时间,深入了解学生的各个情况,并把每个学生的情

况建立成个人档案,通过半个月的上课,从实践中了解学生的情况,把学生进行分类编组,便于有效开展课堂分层教学。

例如把学生归为两类,初学者和熟练

者。初学者学习门球技术。门球技术归纳起来就是两大项击球和闪击。击球是直接用力击打自球,滚动到需要位置。击球包括击球进门、撞击终点柱、撞击他球、击球到位等。击球技术的要领:情绪要稳定,姿势要站好,瞄准要精细,击打要准确,用力要适当。闪击技术的要领是位置要站好,踩球要成直角,瞄准要精细,击打要准确,节奏掌握好,动作要利索,用力要恰当,心里要沉着。这8句话互相关联相辅相成的。闪击的8个环节:捡、指、站、踩、放、瞄、打、拾脚。门球技术总的要求是方向准确,用力恰当。心理因素是技术得以正常发挥的保证。在比赛中应该做到“放松、仔细”。“放松”是指有信心、有勇气,越到关键时刻越镇定自若。“仔细”是指打球仔细,不慌不忙,有条不紊,严格要求技术要领,打好每一个球。

熟练者学习门球战术。门球战术以运动员个人的技术能力为基础。个人的技术能力只有通过全队巧妙地配合,才能发挥其威力。技术和战术相辅相成,缺一不可。所以有了低段的门球基本功训练,

到了高段就可以教一些门球战术。赛场犹如战场,变化莫测,可以说,双方每击下一杆球,战局就要出现一个新的变化。赛场局势变化大、变化快,这正是门球比赛的特点。有限的比赛时间、无限的局势变化、渴望求胜的心理,都促使双方随时变换战术,调整战略重点。为此,要求教练员的头脑里,必须贮存许许多多的对策、打法和比赛实例,以便保证情况突然变化时,在几秒钟之内,就能够从容不迫地立即拿出相应的对策、打法,对症下药,以我之矛攻他之盾,以我之盾防他之矛。门球战术包括接应球、闪送球、双杆球战术、擦边球战术、远摸球战术、高效战术、联结战术、防御战术。在各学期可以教授学生一两种战术。

在小班化的体育教学过程中,教师不仅要研究教材,还要拓展教材,要充实教材的兴趣化、生活化,提高学生学习的积极性,增强渴望学习、练习的欲望,促进身心的健康发展。而门球是一种寓娱乐于体育运动之中的活动,容易引起大家的兴趣,对学生有着很大的吸引力。

浅谈体育课堂教学中游戏的策略选择

宁波市奉化区莼湖镇尔仪小学 王志军

随着新课改的不断实施,体育教师在课堂教学中运用游戏的频率也随之增多。在教学中,教师常有意识地结合游戏来发展学生各种人体活动的的能力,学习和巩固已学会的技能技巧。然而,在游戏的选择上有些教师往往是从教科书或者是杂志中提取一些有针对性的来教学,并没有考虑到学校的教学设施和学生的接受能力,使得在教学中学生感觉到枯燥乏味,提不起学习的兴趣。因此在教学中结合本校的实际情况,通过对游戏的改编来进行教学并总结出以下四字理论来活用有效的体育游戏,激发学生的学习兴趣。

在复习旧知中,游戏的选择要“活”。传统的教学模式下,复习教学内容往往不采取游戏来进行复习,教师常唱独角戏这样的一节枯燥、单一、乏味的“死”课。然而在新课程的要求下,教学内容的复习也要生动有活力,要体现出学生的主体地位。因此,把“死”课转变成为“活”课是新课程标准下的必然趋势。

那么如何在现有条件下做到“活”的转型呢?这个就要靠硬件和软件这两

个主要因素。所谓的硬件在体育教学中就是器材的运用还有就是学生天生具有的活泼、好动、好胜和积极上进等心理特征。游戏在体育教学中所体现出来的丰富多彩的内容,生动活泼、有趣的组织形式,深受广大学生的欢迎。所谓的软件,就是教师在教学内容的设计编排,以及在教学过程中的组织和实施。

在新授课的教学中,游戏选择要“巧”。体育课中运用游戏最常规的就是在课堂的准备部分、基本部分、结束部分。在传统的教学模式中我们所采用的教学形式就是学生站成四列横队,在教师的带领下做热身操,课中就是简单的游戏带过,结束部分就是分析总结。然而在新课程下要求我们能够充分地利用游戏在这三个环节中起到一个承上启下的作用,那么我们要如何做好这个过渡作用呢?那就体现了一个字“巧”。

巧,在汉语字典中的意思:(方法或者技术等)灵活高明,超过寻常。这就要求体育教师在教学过程中把游戏巧妙地结合到教学内容中去。教师在进行教学设

计时要充分考虑到整个教学是要学习什么样的教学内容,达到什么样的教学目标。教师在进行游戏的编排和创作时要结合本节课的教学目标和教学内容并且在这个过程中要结合学生的身心情况来设计。

在体现主体地位中,游戏选择要“实”。日常的教学中,孩子内心深处其实蕴含着极其广阔的游戏空间,对他们而言,游戏就是他们生活中的一部分。他们才是游戏的真正参与者,所以面对游戏的创编比成年人,更加有发言权和选择权,因此要把游戏的主人落到实处——学生。在传统的小学体育教学中,始终是以教师为主体,教材为重点,孩子主体作用被忽视,尤其在课堂教学中大多采用教师讲解为主,学生练习、复习为辅,学生学习的主动性和创造性得不到充分的发挥。

因此新课程下要以学生为主体,改变以往学生围绕着教师转的观念,用实实在在的行动起来促进学生的学习兴趣,以提高学生的身体素质。

在教学手段的选择中,游戏选择要“妙”。体育游戏要想调动学生的学习积

极性和主动性,这就要强调教师在创作编排和组织实施方面要有妙处,能够推出新颖的、有趣的、可以激发学生兴趣的游戏内容来,这样就能解决课堂的枯燥感。

所谓“妙”,就是在教学过程中,能够一下子触及孩子的神经细胞,使其整个神经处于一个兴奋紧张的过程中。体育游戏只是一个辅助的教学手段,因此游戏的时间不宜太长,游戏的频率不宜过繁,设置不宜过低,要充分结合孩子的特点要多变,以更多、更新颖、更有意义的形式出现在学生的面前,使他们眼前一亮,有利于完善体育课的教学质量,达到事半功倍的效果。

总之,在课堂教学中科学、合理地运用四字理论来选择体育游戏,不但能够充分调动学生的学习积极性,发挥学生的主体作用,而且还能促进学生的身心健康,发展学生的身体素质,增强学生的组织性和纪律性。因此,体育教师要根据教学内容的需要和学生的生理、心理特点,有目的、有意识地选择体育游戏内容,将体育游戏和教学内容有机结合起来,为更好地完成教学任务打下基础。