

谈田径训练中“终点冲刺跑”的训练策略

宁波市奉化区少体校 郭沛洁

终点冲刺跑指全程跑步中最后一个跑程,包括终点冲刺跑和撞线技术两部分。在跑动中运动员应尽全部力量,加强后蹬力和加快摆臂的速度来带动身体达到最快速度,在离终点线1米距离左右,上体前倾以躯干为轴进行撞线,并顺势冲过终点。如果学生能正确掌握“终点冲刺跑”的技术,就能在“冲刺跑”这个阶段提高成绩,相对于自身的成绩能够提升,因此不能忽视,必须在训练中采取一些有效的训练手段,以此来促进学生的终点冲刺跑能力。

首先,要从思想上加以重视。终点冲刺跑本就是最重要的一段距离,但这时候学生已经不能达到最佳速度,能量已经不能充分供给,只能靠学生的意志力来克服困难并以最快

速度冲过终点。最后这段距离是学生心理和能量最薄弱的时候,在身体最疲劳的时候,最需要鼓励的时候,不管是老师还是同伴都能大声加油,不断鼓励。外界的激励有利于运动员的最后冲刺,能够增强斗志,充满能量,使自己能超越对手,保持最快速度冲过终点。

其次,要从技术上加以指导。为了让学生养成主动最后冲刺的习惯,多次进行短距离冲刺跑。每当筋疲力尽时,用尽全身力气冲刺时,也是训练效果最好时,让学生时刻记住冲刺代表着胜利,不会冲刺的运动员不是好运动员。

在练习中,每位学生的冲刺能力大有不同,同样的距离可以根据各自的水平设定不同的冲刺距离。如:男生比女生的爆发能力稍强,就

可以选择稍远的距离开始冲刺,水平好些的学生也可以自行选择冲刺距离。然而不同的距离更可选择多种冲刺距离。从自身能力出发,比较适合跑弯道时,就可从弯道开始占取冲刺先机,比对手先进入冲刺距离。小学生大多还没有能力确定自己最有力冲刺距离,在训练时,老师要关注每一位学生的能力,帮助其确定最终冲刺距离,这样每位同学都有属于自己的一段距离。对于领悟能力强的学生,采取有效的教学,让学生从练习中学会冲刺鞭打。对于既有速度,又有爆发力的学生,强有力的冲刺无不是“杀手铜”。有效的冲刺能使速度提升,而这个提速可能改变最后的结果。

最后,要从体能上加以发展。对于只有速度没有耐力的运动员来

说,没有冲过终点线,最后的名次会有很大的变化。对于小学生来说,最困难的就是增强体能,身体还没发育,接受能力有限,很难克服困难。在第一阶段的训练中,先采取跑圈,逐天增加一圈,学生会慢慢的赶上脚步,适应训练。第二阶段是追逐跑,一人带一圈,对于耐力不好的学生来说,很早就会出现极点,慢慢地跟随着,一点点进步。对于每一次的追逐就相当于是最后的冲刺,循环训练,从追逐的气喘吁吁到轻松拿下又是新的进步。爬山也是训练的方法之一,当你匀速往上跑时,迈着一步步台阶,脚踏地有力,摆臂积极,身体跟上节奏。明知身体疲惫,脚快要迈不开步子,可是依旧硬着头皮鼓励着自己跑向终点,每一刻都不放松。

民工子弟小学开展体育心理健康辅导运用教学探讨与研究

杭州市萧山区闻堰二小 李 旦

心理健康是一种高效而满意的、持续的心理状态。通过体育运动促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展。在教学实践中我们尝试对小学生运用体育心理学,疏导学生心理,解决具体的思想问题,促进学生身心健康的发展,效果是明显的。小学阶段要注意培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折,引导学生在体育活动中学会交往。运用体育心理辅导,促进学生身心健康。通过多种体育活动训练培养学生健康自信的心理,从而提升学生的体质。虽然心理辅导不是万能,但要鼓舞运动员战胜运动前的恐惧,树立自信心,争取胜利,没有体育

心理健康辅导是万万不能的。让我们运用体育心理学知识,辅导学生在体育教学实践中,促进学生的身心健康,体能发展,体质增强大胆地探索,努力前进。

心理健康指个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程,与体育学习和锻炼、身体健康能力密切相关。此方面既是课程学习的重要内容,也是课程功能和价值的重要体现。课程十分重视培养学生的自信心、坚强的意志品质、良好的体育道德、合作精神与公平竞争意识,帮助学生掌握调节情绪和与人交往的方法。小学阶段要注意培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然

面对挫折,引导学生在体育活动中学会交往。没有对学生进行心理健康辅导,学生就会迷失方向,失去进步动力,产生对运动的畏难情绪。为了改变运动员的这种心理障碍,我们必须对学生进行心理健康辅导,对每个运动员要建立健康心理档案,对每个学生实际的情况作具体分析,因材施教。

学生的上进我们每一个人都要保护,但也要重视现实存在的差异。在平时教学中,要学会爱才、惜才、用才,要像伯乐相马一样,练一双慧眼识才的本领。俗话说信心是力量的源泉。做学生的心理健康辅导工作,也要区分一般和极端的两种。

一般的比较好做,见效也快,但是遇到极端的就比较难做了。宁大心理学徐教授说:“做心理工作,心理一定要强大,只有心理强大才能不会被对方的负面心理情绪影响。没有强大的心理,你最好别去做。否则你自己心理也会留下阴影的。”虽然是忠言逆耳,但是教育学生是义务,作为一个体育工作者,没有理由选择趋利避害而图之。我们坚信一把钥匙,开一把锁,师生之间没有解决不了的问题,遇到一时解决不了的思想疙瘩,要学会缓一缓,放一放,时间是解决心理问题的镇静剂,也是心灵疗伤的良药。只要精诚所至,金石为开。事在人为,贵在有恒。

浅谈有效提高小学体育课准备活动的方法与注意事项

余姚市梁弄镇中心小学 黄雪锋

准备活动是保证体育课基本教学内容的开展,预防运动损伤的发生,有利于学生学习和掌握基本运动知识和技能。不仅起到运动热身的作用,而且还应是整个教学过程中一个不可分割的部分。但在平日的教学实践中,常常出现准备活动只是作为一种形式的现象,走走过场,一成不变,学生感到乏味、厌烦,严重削弱了学生对准备活动的兴趣,长此以往就会影响到学生对上体育课的积极性,甚至导致体育课堂教学质量的下降。为此,笔者就准备活动有效性结合自己的教学实践从以下几方面谈一谈心得体会。

准备活动练习与基本教材的结合更加紧密,一些模仿练习、诱导性练习以及辅助性练习,基本教材的部分练习或分解动作,大量地充实到准

备活动中来,不仅提高了准备活动的容量,而且也使准备活动部分与基本部分之间的衔接更加紧密,整个教学过程更融为一体。

目前准备活动的组织形式,已经逐步改变了单一的由教师统一指挥的状况,出现了让学生根据自己的主动愿望,运用自己获得的基本知识、技能来进行准备活动的做法。教师规定的基础上学生根据自身实际,自由选择练习。既能弥补在集体练习中的不足,也能在准备活动运动量的安排上体现出区别对待原则,是学生能充分发挥主观能动性,并在一定的阶段上满足其运动欲望。

近年来韵律化和多样性是准备活动比较突出的一个新特点。它们能提高练习的节奏感和动作运用的

实际价值以及健身效果,使教学显得更加生动活泼,提高了准备部分教学的实效性。

组织准备活动要注意一下原则。首先,一般性准备活动与专门性准备活动相结合。组织专门性准备活动时,所选择的练习应与教材的结构、路线、强度相类似;准备活动的运动量要适宜,准备活动运动量大小,应根据教材内容、对象、外界环境而定;准备活动的内容应考虑对象特点,如年龄段、性别、身体素质差异等,根据大家各自生理特点进行选择;最后,考虑正确的运动方法、方向、幅度、频率及次数,提高准备活动效果。

除此之外,进行准备活动教学时,应注意加强思想教育,注意队形、精讲多练等注意事项也不容忽

视。总之,为了使准备活动做到切实有效,老师在教学中,应根据学生的喜好,根据课的重点,选择、采用恰当的方法组织学生,使学生乐于做,又能使他们感到新颖有趣,这样才能充分点燃学生的运动欲望,为学好基本部分打下基础,达到课的教学目标。应当指出的是,准备操的创新,不仅仅是翻新花新,重要的是要讲究实效性、可用性。在内容的选择、形式的安排上都必须与课的教材紧密结合,为教材“铺路架桥”,切忌脱离教材教学实际的需要,单纯追求新、奇、趣,而不选择滥用。以上只是个人的浅见,在今后的教学实践中还需不断研究,探索,完善,使之朝着科学化,现代化的方向发展,为全面提高学生身心素质这一目标努力。