

浅析小学生文化学习与运动训练的关系

■ 义乌市实验小学 傅丽贞

“素质教育要培养德、智、体、美、劳全面发展的人才”,随着对民族精神和有强国梦想的不断追求,学校体育越来越重视,特别是校运动队对整个学校体育发展起到积极作用。但是在小学,运动队选拔和训练总是遇到重重阻碍,阻碍来自家长和老师,要改变现状,必须要处理好文化学习与运动训练的关系。

加强沟通,赢得班主任及课任教师的理解和支持。不可否认,体育训练需要花费一定的时间,这似乎与学生的文化课学习相矛盾,或许会造成部分学生课后复习与预习的不充分,班主任和课任教师对此不能理解。也恰恰是因为存在这种不理解,导致了一些班主任从运动员选拔到训练活动持消极态度,出现工作不主动、不积极,甚至暗地怂恿学生在校选拔运动员时消极对待的现象。

培养意志,磨练学生顽强拼搏的品质。体质是人类生存和发展的基础,体育是提高人们体质的最重要的外部力量,也是智力开发、个性成长、品质发展的最直接、最简单、最高效的重要环节之一。而体育训练正是衔接智力和体质最有力的手段。在短期的体育训练中,学生容易发现自己的优点和长处,也会具体地看出自己在运动队中的表现和进步,以此让学生在体育训练中重拾自己的信心,发现自己的亮点。同时,在体育训练中可以设计各种游戏和竞赛,在一遍遍的失败中获得体验,也获得新的运动方式和技能,在训练和竞赛中学生必须付出自己最大的努力去克服一个又一个的困难和障碍。

有效引导,让孩子认识到全面发展的重要性。为了能使体育训练与文化知识学习两者并举,体育教师在学生训练过程中

讲究策略。体育课程的核心目标是通过学习和掌握运动技能的进程增进学生身体健康。运动技能学习领域是实现其他领域目标的载体,如果没有运动技能学习领域,其他学习领域将成为无本之木,无源之水,就会失去本课程的性质。学生的运动兴趣在熟练掌握运动技能与形成运动特长中得以升华。与此同时,在训练中表现优秀的学生,也要仔细了解学生在课堂上的表现,以及有没有获得班主任及课任老师的肯定,然后体育老师有针对性地鼓励或发些小礼品,让学生真切地感受到即使是体育老师,不但注重我们体育训练的表现,更注重我们德、智体美的全面发展,让学生潜意识觉得只有全面发展才是优秀的学生。

全面发展,让文化知识和体育训练一个都不能少。能参与学校运动队训练的学生,一般都是四肢灵巧、反应敏捷的孩子,接

受老师讲解动作要领较强的学生,其实稍加引导,在学习上就会取得进步。体育老师可以有意无意地说出一些相对专业一点的体育专业名词,学生会感到满头雾水、不得其解。这时体育老师能把握时机引导学生,文化知识在体育中的重要作用,不能够很好地掌握文化知识,也就不能进行体育研究。党的教育方针指出,我们的教育是培养德、智、体、美全面发展的社会主义的建设者和接班人。我们的学校就应该全面贯彻党的教育方针,德智体美缺一不可。体育训练不仅可以增强体质,同时还能促进学生的心理健康发展,更能为学生正常学习提供身体的保证。在这一切的工作中,教师起着主导作用,教师就是根据学生的兴趣、习惯和爱好设计出创新的、趣味的体育和文化课学习内容,实现有机结合,做到以体育德、以体促智、以体陶美的奋斗。

跆拳道专项学生力量训练研究

■ 北京体育大学 徐威武

跆拳道作为一项综合性体育竞技项目具有较强的对抗性,不仅需要战术和技巧,还需要人具有强健的体魄以及坚定的意志力,即跆拳道竞技项目还要求跆拳道项目中的竞技双方需要具有充沛的体能、完善的技术、沉着的心里应对能力、坚强的意志力以及具有随机应变能力的较量。

具有格斗性质的跆拳道专项运动,对于运动员的身体形态、身体素质与身体机能,有着较高的要求,特别是在力量素质方面,更是关系到运动员的整体实力表现和未来发展。在此背景下,国内很多专家、学者与专业跆拳道教练员、教师们,纷纷在探索跆拳道专项学生的有效力量训练方法。本文以北京体育大学跆拳道2013级体育教育跆拳道专项的20名男学生为研究对象。研究跆拳道专项学生的力量训练情况。

在跆拳道专项学生的力量训练中,最大力量的主要训练方式,包括杠铃高翻、杠铃深蹲、杠铃挺举,以及杠铃硬拉和杠

铃卧推等。而其中的最大误区,在于很多教练更多的在意上体的力量训练,而忽略了下肢力量的训练。客观而言,力量训练其实需要更注重下肢力量的训练,其次兼顾上肢力量的训练,通过最佳的力量传导运用,发挥最佳的力量效果。

随着跆拳道专项学生力量训练的水平逐渐提高,其力量训练的项目也要相对集中。在基础力量素质水平较低的情况下,可以采取较多的训练方法,但是一旦突破了一个阶段,在下一个阶段就要针对个人的实际情况,采取更为有效的、集中的训练方法,强化力量训练的效果。例如,对于基础力量已经成型的跆拳道专项学生,在力量训练的时候,可以逐渐提高训练种粮,并集中于腿举和深蹲等训练项目中。

跆拳道专项学生的力量耐力训练手段,主要包括负重滑步、单臂推、哑铃空击,以及打大锤、掷铅球出拳和抛杠铃片、蹲跳出拳等。发展跆拳道专项学生的力量耐力

素质,一般需要保持负荷强度在30%到40%之间,并利用多次数的重复训练,来强化学生的力量极限。根据负荷强度的不同,学生个人条件的差异,可以设计不同重复次数与训练项目的训练计划。

用循环训练法发展力量耐力时,应该按一定顺序安排,严格控制重复次数和组间休息间歇,使机体一直处于一定的疲劳状态下,以发展多部位力量耐力训练,对运动员的内脏功能有良好影响。2至3人的跆拳道最大力量训练,可以安排6项左右的训练内容,通过规定四分之三以上的最大强度训练,并保证5组以上每项训练,则可以达到良好的力量训练效果。此同时,更要辅以良好的饮食保障,做好体重控制。根据研究发现,对于跆拳道专项学生的力量训练而言,有效的爆发力训练需要通过两种方法,前者是两三人一组的7组左右项目训练,保持二分之一或四分之三的训练负荷;后者是采取最大重量百分之五十的

训练方法,确保每组训练次数在11次到13次之间。跆拳道专项学生的爆发力训练应该在不降低速度的前提下,安排重复的组数与次数,要求保持训练中的兴奋状态,在符合较大的时候,相对减少次数;在负荷量较小的情况下,增加重复次数,但不宜增加过多的训练组数。跆拳道专项学生的力量耐力训练,一般要追求训练的极限效果,通过反复的训练,不断的提高训练效果,通过极限的负荷方法,多次的重复,将有助于更深度地发展学生的力量耐力,提高综合力量素质的表现。

结合以上的分析结果,并根据实际的研究方法发现,在对比与训练安排中,包括平推、杠铃卧推、负重滑步、连续快速高抓、抛杠铃片,以及杠铃挺举、掷铅球出拳、提拉杠铃、杠铃深蹲和哑铃空击、快速高翻、打大锤等力量训练方法,能够有效的帮助跆拳道专项学生,在力量训练中取得最佳的效果。

拓展训练在小学体育教学中的应用实践

■ 宁海县华山小学 钟建娣 董海军

小学体育作为小学素质教育的一部分,关系着小学生的身体健康成长。然而,部分小学体育教师在传授体育方面知识时,常常以传统的说教为主,拓展训练针对小学生好奇心强、活泼爱动的特点,在小学体育课中被积极广泛应用。小学体育教学应用拓展训练有利于促进小学生全面发展,培养小学生团体合作意识,锻炼强健身体和强大心理素质,增强小学生的体质,发展良好的人际关系。

小学生正处于生理、心理发展的关键时期,教师在这一时期应发挥着重要的引导作用。教师唯有掌握好拓展训练知识,才可以将拓展训练应用到体育教学实践之中,帮助小学生能够更好提升自我。首先,教师要主动学习,可以借助网络,查阅相关资料,掌握拓展拓展训练知识和基本理论,了解拓展训练的基本内涵和主要目的,深入学习拓展器材的使用方法。譬如,对于安全带的使用,在不同的情况下分为不同形式的安全带。安全带中的坐式安全带在小学生进行攀岩活动时,要和胸式安全带结合在一起利用,胸式安全带能够保持小学生在攀岩过程中的保持身体平衡,提供小学生上半身额外的支撑;然而坐式安全带可以缓解小学生下半身身体的力量,倘若两种安全带能够有机结合,就会加大小学生在攀岩过程中的安全性,避免意外发生,所以在攀岩过程中教师这些器材使用知识需要深入熟练了

解。其次,学校要引起这方面的重视,定期对体育教师进行培训。加大对拓展训练教师资质力量的投入力度,学校可以邀请拓展训练方面的专家进行讲说,或者安排体育教师到社会上举办的拓展训练营进行实地考察学习,亲身体验拓展训练的各大项目内容、组织方式、安全措施使用情况等等。另外,培养教师团体合作意识至关重要。教师是小学生的学习榜样,教师的一言一行潜移默化地影响着小学生的行为意识。譬如,教师在制定体育课教案或者实施体育计划时,如果遇见突发情况,教师自己无法完成的,可以向其他教师寻求帮助,从团体中寻求力量,形成良好的团体氛围。会间接影响小学生在集体中形成良好的团结意识。

体育教师要站在小学生的角度进行课堂规划教学,转变课堂中以教师为主体的观念,让小学生充当体育课堂的主人。譬如,体育教师在讲解“驿站传书”这个项目时,如果教师在整个课堂中采用直白的语言,不仅不会让小学生对“驿站传书”产生兴趣,而且有可能导致这个项目无法正常进行。体育教师不妨在上体育课之前,提前安排班级里对这个项目感兴趣的同学对这个项目深入学习。譬如,找10名小学生让他们排成一列,不准发出声音,然后将第一名发出的信息尽快地从第一个人传递到最后一个人。当体育教师得知小学生熟悉了解后,在课堂上让小学生代

替教师去示范讲解,这样做既有利于发挥了小学生的主体地位,又保证了课堂能够顺利进行。

拓展训练的运动内容大都是具有一定挑战性的,比如角力运动、极限运动、剧烈运动等等。拓展训练相对于传统的课堂教学来说,具有一定的难度和危险性。然而小学生由于受自身身体发育因素制约,在体育运动中自控能力、力度把握能力、平衡能力、协调能力等方面比较差。有的小学生受个体差异性因素影响,每位小学生发在肢体动作方面发展的程度是有所差异的。所以体育教师要切记在保证每一位小学生生命安全的前提下,然后再继续实施课堂教学。譬如,在讲解高空抓杠之前,向学生灌输大量的抓杠安全意识。在衣着方面,引导学生穿好安全衣、戴好安全头盔。在秩序方面,每一位小学生在抓杠时,不要拥挤推搡,按照秩序得以进行。潜移默化地让学生培养好自我安全保护意识。

在拓展训练中会使用到大量器材,所以保证器材的安全性尤为重要。一方面,学校在购买器材时,要格外注意器材的使用寿命。另一方面,要学会科学合理的保护拓展训练的器材。譬如安全绳是在体育课中经常使用到的。但如果经常使用会出现一些污渍或者质量问题。在清洁方面,学校要做到定时用清水或淡肥皂水冲洗,需要注意要干正常,避免长期暴晒;

安全绳在户外会遭遇风吹暴晒,经常出现断裂现象,所以体育教师平时在上课之前要细心检查,定期更换新的安全绳。体育课中所有器械边边角角和焊缝要每年四季都要作一次防腐处理,尤其是气候潮湿地区,经常下雨会腐蚀器材,导致器材无法发挥锻炼身体真正的意义,所以教师更要做好防腐处理,保障小学生在器材使用时的安全性。

体育课应用拓展训练价值感受与以往传统的体育教学意义截然不同,它最大的难得之处是可以让小学生体验其中锻炼的意义,重视过程体验,忽视课堂最终结果。拓展训练中的一些高难度挑战动作,可以激发小学生探索求知的欲望,锻炼强大的心理素质,摒弃浮躁心理。另外拓展训练的器材要适当降低难度,间接解决小学生困惑。譬如,高空断桥这个项目,对于成人来说就具有一定的挑战难度,所以教师首先要降低高空断桥的难度,让器材高度适当降低由原来的8米调整到小学生可以到达的高度,间距不要太大。其次,为小学生做好心理疏导,许多小学生不敢去挑战,在进行拓展训练时会出现畏惧、胆怯的情况,教师要引导小学生全面认识拓展训练的价值所在,鼓励小学生勇于挑战新鲜事物,树立自信心,尤其是平时胆小的小学生,借此机会给他讲解高空断桥可以锻炼人的胆子,激发人体的潜能,让小学生从潜意识里改变自我。