

“项目菜单·二阶拼盘”在疫情防控时期居家锻炼中的有效实施

■ 杭州市文三教育集团 钱金林 刘欢欢

《健康中国行动(2019-2030)》计划明确提出,中小学生每天在校内要有一小时的体育活动,离开学校之后,也要参加一小时室外活动,即每天要有两小时的体育锻炼活动。疫情之下“停课不停学”对学生、老师、家长对于居家锻炼的不适应性全面爆发,主要是自主学练的现实能力和目标之间的差距甚远,疫情防控期间居家锻炼现状进行调查与分析,发现存在诸多问题。

从前端学生锻炼层面现状分析,主要存在的问题是:锻炼意识淡薄,主动性欠缺;锻炼内容单一,全面性薄弱;锻炼兴趣不浓,任务性突出;锻炼强度偏低,娱乐性凸显。从前线教师教育层面现状分析,主要存在的问题是:布置内容单一,缺乏系统性开发;过程监控虚无,缺乏指导;技术支撑短板,缺乏诱发性载体;反馈手段片面,缺乏及时评价。

学习的本质是师生间互动交流、强调以教为中心,以能力培养为核心。体育锻炼需要搭建有效“自主学练”的支架,提升学生自我锻炼的有效性。疫情阻碍了师生之间正常的社会互交关系,学生居家体育锻炼不仅要考虑学生的兴

趣,还要考虑场地、器材、实用性等要素来设计。把握3大原则:满足兴趣爱好,把握个人需求为基础;落实课程标准,关注现实基础为关键;运用纲要理念,凸显锻炼方法为核心。

根据疫情防控期间学生居家锻炼的现状,结合锻炼的原则,笔者推介项目菜单·二阶拼盘的实施策略,主要是通过项目菜单丰富学生居家锻炼的内容,通过二阶拼盘的操作方式,提升居家自主锻炼素质提升的全面性和实效性。

首先,挖掘内容,合理组合利于思。身体机能的身体素质,一般指速度、耐力、力量、柔韧、灵敏与组合几大类在居家锻炼过程中可以依据学生的身心特点进行有效整合。

项目菜单:是指依据身体的几大类素质,结合不同年龄段学生的特点和疫情防控期间时间、空间、锻炼条件制定的相关锻炼内容,指向于内容设计研究。二阶拼盘:是指根据教师和家长所提供的项目菜单,指导学生根据自我所处的锻炼条件和身体素质进行的二轮选择,第一轮是项目的选择,第二轮是菜单的组合,通过选择进行组合,确定一定时段

内的锻炼内容,根据体育课堂所学的知识 and 技能开展有效的锻炼,遵循体育锻炼的基本原则,结合疫情时期的特殊性,开展针对性锻炼框架设计。

其次,多元联动,有效互动利于行。家长平时忙于工作,往往忽视孩子居家锻炼,更多是为了完成学校体育教师或者班主任布置的体育锻炼任务而参与其中。疫情防控期间,借助于做好防护的前提下,可以积极拉近亲子间的关系,让家长多花点时间陪伴孩子,孩子也可以主动邀请爸爸妈妈一起参加体育课。

另外,居家锻炼还要重视及时反馈和评价,在假期的疫情期间,我们很多学校通过“打卡”的形式检查和督促学生参与锻炼,但是很多学生和家长都是任务性地“打卡”,根本起不到促进学生养成良好自觉锻炼的效果。如何做到反馈评价的时效性和激励性,让学生真正参与体育锻炼,做到真实锻炼,及时做好客观、公正的评价很有必要,教学评价可以潜移默化地扭转学生“颓废”的精神状态,除了填写“每日锻炼日志”“网上打卡”等传统方式以外,可以让孩子们和家长拍一些“你动我拍”的运动

瞬间记忆、阶段性的“居家锻炼小报展”“我的运动风采录像片”等形式,督促、评价、引导学生积极参与并乐于参与的过程,

居家锻炼还要根据不同水平段的学生进行整体设计:水平一的学生以培养体育参与兴趣为主;水平二的学生以拓展锻炼兴趣为主;水平三及以上的学生以发展体育特长为主。值得一提的是,非常时期居家锻炼要把握好“情”“度”“味”。既要考虑实际情况,因时因地等要素来设计运动项目,又要依据教师提供的各年龄阶段的项目菜单,结合两轮的拼盘组合,选择适合自己的锻炼内容开展积极的锻炼,更要保持适中的运动强度,让项目充满趣味性。

研究内容影响深远,学练内容不再是索然无味。以“练习方法为教学内容”视觉下构建的项目菜单·二阶拼盘:疫情防控时期居家锻炼,让锻炼内容不单一、不枯燥,可操作性更强,关注学生的主体地位,有利于实现“学生本位”“能力本位”课程理念的转换及学生能力培养的落实,更进一步提升了居家锻炼的效果和学生参与的积极性。

艺术体操运动员下肢爆发力对跨跳高度影响的研究

■ 浙江体育职业技术学院 余 惠

跳步动作作为艺术体操身体技术动作的重要组成部分,要求动作完成过程中要有足够的高度,动作幅度足够大,空中姿势固定且准确,它要求运动员有足够强的下肢力量来完成动作。从近年来高水平艺术体操比赛中选手的临场表现也可以看出,跳步动作在艺术体操比赛中起着非常重要的作用,良好的下肢爆发力能提高跳步的高度,使成套动作中跳步动作更加舒展,姿态造型更加优美并更具有艺术表现力,是高质量完成动作的基本保证。

然而,由于重视程度不够及理论研究的缺乏,跳步难度成为了很多运动员的软肋。革新艺术体操身体素质训练方法,重视下肢力量训练,是训练中必须认真对待的问题。跨跳作为跳步难度中的基础动作,对发展运动员跳步难度的多样化起着

重要的作用。通过观察艺术体操运动员在爆发力训练前后的跨跳动作中跨跳高度的变化情况,分析爆发力对跨跳高度的影响,明确爆发力训练效果,为艺术体操体能训练方法的选用提供依据。

首先,利用实验法,将12名训练年限均为九年的艺术体操运动员分为对照组和训练组,每组均6人,实验前对两组运动员进行纵跳能力和跨跳能力的测试。测试结束后即对训练组进行4-6周的爆发力训练,每周两次,每次20分钟,此期间,两组运动员的训练课程都正常进行。4-6周后进行第二次测试,测试内容与第一次完全相同。

再利用数理统计法,采用 Micro-soft Excel 工作表,对实验结果进行整理、统计,提炼出有价值的数据并对其进行定量分析,从而为研究提供坚实的

数据支撑。

结合艺术体操项目的特点及专家给出的意见,设计了三种不同的训练方法:第一阶段(第1-2周):以双脚起跳的超等长训练为主要内容;第二阶段(第3-4周):双脚起跳与单脚起跳相结合的爆发力训练;第三阶段(第5-6周):结合专项动作的爆发力训练。此外,还对下肢爆发力训练前后两组运动员纵跳加跨跳高度两项内容进行了简单测试,最后依据评分标准对跨跳质量进行了打分。

经过为期六周的训练后,实验组和对照组的测试指标皆有不同幅度的提升。本文以纵跳及向前大跨跳(要求空中姿态优美,落地轻)为测试项目,在实验前对实验组及对照组成员进行了测试。实验前,实验组各项测试结果均略低于对照组测试结果,但经统计学检验

两组在各项测试结果方面并没有显著差异存在;实验结束后,实验组三项测试指标皆高于对照组的测试结果,且三项测试指标皆存在显著性差异。

采用6周下周爆发力训练的实验组,测试结果显著优于常规训练的对照组,表明跨跳高度与腿部肌肉爆发力相关程度很大,与测试统计结果完全吻合。可见,良好的爆发力是完成优质跨跳动作的关键条件之一。

由于跨跳高度受诸多因素的共同制约,本文只是探讨了下肢爆发力对跨跳高度的影响,在今后的研究中应当进一步扩大研究范围,如下肢弹跳力、髋关节的柔韧性等。同时,也建议教练员、运动员重视下肢爆发力在提高跨跳高度方面的重要作用,依据运动员的个性特点设计专门的训练方案,有效提高跨跳质量。

浅谈如何在小学体育课堂上合理运用音乐

■ 余姚市天华小学 鲁玖旦

体育课音乐的应用对体育教学有着不可估量的作用。首先它能调动学生的激情,提高练习的兴趣。我们知道振奋人心,积极向上的情绪能促使人不断进步,激发斗志,并且能激发人潜在的能力,从而提高运动效益。而音乐以它独特的旋律拉动着练习者的情绪,影响着练习者的运动兴趣,从而关系到练习者的活动效益。

其次,在体育教学中运用音乐,能培养学生的节奏感与韵律感,激发学生的空间想象能力,激发学生的运动兴趣,使学生快乐的学习与运动。在教学中,音乐作为一种节奏感很强的工具,使学生在音乐中学习动作和技能,从中既感受到了节奏,也感受到了动作,使学生展开丰富的想象力与创造力,在音乐的环绕中,产生积极的、自由的、向上的想象,力图表现在身体形态、姿态以及气质等方面,并使身心得到协调发展。在体育教学中运用音乐,还能促进学生能量释放,提高生理机能推迟疲劳的出现。音乐通过跳动

的音符,动听的旋律,刺激着人体的感官,触动着练习者的心弦,提高练习者的兴奋性,节省练习者的能量,减轻疲劳感,有效的提高教学效果。从生理学的角度看,运动使人的大脑神经中枢高度紧张、集中,同时出现肌肉的紧张感,心率加快的现象,甚至出现想放弃继续运动的情绪。此时,一曲合适的音乐能及时消除练习者的不良情绪,缓解肌肉的紧张感以及提高大脑的兴奋性。

合理科学地运用音乐能有效的激发学生的学习兴趣,提高课堂效率,发挥音乐在体育教学中的正催化作用。音乐作为辅助出现在体育课的准备部分、基本环节的主教材和辅助教材部分、结束部分。那么,如何在每个部分中正确有效的运用这一教学工具?

首先,发挥音乐在体育课准备部分的有效应用。体育课刚开始学生注意力不是很集中,这时候利用音乐来调节学生的学习情绪,调动学习的积极性具有良好的作用。当然也要根据各阶段学生

的心里特点以及教学内容合理选择音乐。例如,低年级段单双脚跳课的准备部分安排活动操配《兔子舞》;水平二足球课的准备部分安排球操配《世界杯主题曲》等,使学生的兴趣被调动起来,能在短时间内把课堂氛围充分活跃起来,达到预热身体,也为学习主教材做好充分准备。

其次,发挥音乐在体育课基本部分的有效作用。基本部分一般较少配乐,音乐的选用要考虑到教材的不同,课类型(新授课、复习课)的不同等。例如,新授课时,播放音乐,影响教师讲解示范时学生对动作的学习和理解,使课的效果适得其反,弄巧成拙。而在主教材的练习阶段可以适当选择适宜的音乐,提高练习效率,尤其在复习课学生掌握动作已经进入巩固练习阶段,可以根据不同教材合理选择音乐。从平时的上课经验看学生跟着音乐在教师的带领下练习动作要比跟着教师的口令练习效果来得好,学生的练习积极性以及动作的发挥

都会有所提高。

另外,要发挥音乐在体育课结束部分的有效作用。结束部分一般以消除学生身心疲劳的身体活动,可以选择一些柔和的音乐配上简单的拉伸动作,合理有效的达到放松的效果。

音乐的选择要根据学生的身心特点、兴趣与爱好,做到选曲恰当。选曲时要考虑到乐曲的节奏以及歌词是否适合学生,内容是否积极向上,对学生的身心健康是否有利。不是每堂课,每个部分都适合配上音乐,即使要配乐也要考虑到运用的时机。使用音乐的宗旨应该是为了教学服务,不能为了用音乐而用音乐。

总之,随着教学条件的不断改善,音乐进入体育教学的课堂是很自然的事。音乐能调节人的情操,愉悦人的身心。只要在教学做到符合教材特点,适合教学结构,采用适宜的音乐,就会对教学起着积极的作用,促进有效教学。让音乐更好地为体育教学服务。