校园足球体教融合开展优化策略刍探

嵊州市爱德小学 汪慧莲

体教融合的开展是实现素质教育的有效途径。德、智、体、美、劳全面发展不但有利于促进中小学生积累掌握知识技能和开拓学习视野,而且有利于教学体制的改革,从培养少数专业精英转向提升中小学生整体的学习能力。嵊州市爱德小学以校园足球体教融合为出发点,在教学管理方面不断探索体教融合的模式,以促进校园足球的发展。

首先,通过文化浸润,加强体教融合校园足球文化推广活动。学校组织开展系列丰富多彩的足球活动和文化活动,形成“人人参与、班级组队、学校组赛”的运动氛围,逐步激发每位学生对足球的运动兴趣。

学校将足球运动和教育教学有机结合起来,在课程改革中融入足球,每个星期都开展足球拓展活动,扎实开展足球项目运动中各个环节的普及与提高,在建设足球场地、开设足球课程、配备专业足球教练等方面都有大量投入,如每周一节足球课、每周五次足球社团、每天半小时的足球小课,真正实现了让每一个孩子快乐地享受足球运动,从而促进学生的动作协调能力、反应能力,强身健体,切实提高学生的体能体质。学校每年都会举行足球文化节,形成以足球联赛为中心,辐射阅读、写作、艺术创作、综合实践、思想道德建设等方面的立体式校园文化氛围。

同时,通过强化师资,完善体教融合校园足球师资队伍建设。师资队伍作为校园足球得以顺利开展的根本保证,只有不断强化他们的实践素质,才能够为校园足球开展创造条件。

校方积极对本校足球师资进行培训,还鼓励本校足球训练员参与社会组织的足球联赛,让本校足球训练员在参与过程中提升自我,为后续的校园足球训练提供有效的指导。学校还会建立科学有效的师资评价体系,不断对学校现有的足球训练员进行专业评价,从而更好地督促校园足球训练活动的进行。

此外,通过制定措施,贯彻体教融合足球特长生学习成长机制。在贯彻体教融合方针的过程中,学校积极引导、吸引孩子加入足球训练,让他们有信心、没有后顾之忧地将足球之路走下去。近年来,校方贯彻体教融合,学习、训练、比赛有序进行。

学校的足球教练十分注重培养学生的创造思维能力,积极探索与比赛接近的训练模式,在训练中不断向队员灌输用脑踢球的思维方式。通过开展校园足球,有效提升了学生的团队精神、协作能力、与人交往能力和耐挫抗压能力,并不断促进学生在足球运动中坚强的意志,良好智育的发展,实现学生全面素质的提升。

总之,体教融合是相关部门的重大决策部署,是体育发展中的重大改革课题,是体育战线的重大政治任务。在贯彻落实体教融合方针的过程中,进一步打通升学通道、优化硬件设施、完善师资配备、满足学训要求,形成学生足球事业长效发展的态势。通过多措并举,我校足球特色教育的成绩显著,并获评全国校园足球特色学校的荣誉称号。

浅谈长跑教学训练的“相融”之道

龙游县端礼小学 傅慧芳

中长跑是一项具有“高速度、高节奏、长时间”能力的运动项目。为了在中长跑项目中取得优异成绩,必须综合考虑影响运动成绩的各种因素。在当前的中长跑教学训练工作当中,常用的教学训练方法主要是越野跑训练、间歇训练、变换组合化训练、重复训练与核心训练,通过这些方法的综合运用,对于提升中长跑教学训练成效具有重要意义。

越野跑训练指的是通过在自然环境中开展长时间不间断跑训练,提升训练对象的心肺能力、腿部力量以及坚强意志。这种训练方法按照速度变化可以分为匀速跑、变速跑、加速跑三类,而将三种速度进行融合,则有利于同时提升有氧耐力水平以及无氧耐力水平。在这种训练中,训练对象可以根据自身情况,对速度进行调整,因此,这种训练方法具有个性化的特征。与此同时,由于越野跑训练具有多样化的地形,如我们在校园内围绕教学楼、楼梯、田径场跑。这种训练方法也能够带给训练对象更多的趣味性并更好地提升对不同中长跑环境的适应能力,对下肢肌肉力量和踝关节力量的增加有很好的效果。

间歇训练指的是在反复训练中留出间歇时间,在训练对象体能没有完全恢复的情况下开展训练的方法。这种训练法无论是在中长跑专业训练还是在大众日常健身中都具有较高的应用价值,从中长跑专业训练来看,这种训练方法一般可以安排在较大的运动量之后,从而有效提升耐力与速度。举例说明,间歇训练跑的距离不相等,距离可以由短到长,也可由长到短。不等距离的间歇组合训练,可以提高运动员训练兴奋性。跑的节奏不断变化,运动员无法形成固定的慢速的动力定型,有利于提高速度,对战术训练也有良好的影响。

此外,通过变换组合化训练也是不错的方式。组合训练所变化的内容包括训练环境、运动负荷、训练内容等,教师可以根据训练对象在中长跑专业能力上存在的缺陷,对变化训练内容进行合理规划,例如力量与速度、速度与耐力、力量与韧性等,从而更好地适应训练对象所具有的训练需求、提升中长跑教学训练成效。

重复训练也是中长跑教学训练中最为常用的训练方式,不同时间的重复训练具有不同的训练效果,如短时间重复训练能够提高训练对象所具有的力量与速度,而中长时间的重复训练则能够更好地提升耐力水平。这种训练方法在小肌肉群训练中具有明显的优势,为此,教师需要重视对这种训练方法进行应用。当然,在中长跑教学训练中,训练方法不止以上几种,与此同时,随着中长跑训练理论研究与实践的开展,训练方法也将得以进一步地丰富,为此,教师有必要关注中长跑训练方法的发展,根据训练对象实际情况以及训练需求等,对适用的训练方法进行合理选择和综合运用,从而为中长跑训练成效的提升奠定良好基础。

核心力量是指位于人体核心的肌群在神经肌肉系统中的统一神经支配,克服外部阻力所表现出的力量和能力。在运动过程中,核心肌肉的收缩能力越强,身体核心部位的稳定性就越大,肢体能做的运动量和摆动量就越大,效果就越好。加强中长跑运动员力量素质的全面发展,提高青少年运动员的跑步技能,提高了跑步的竞技性和肌肉工作能力的有效性,它可以预防运动损伤,确保青少年有良好的身体姿势。

中长跑教学需要注重控制之术,如负荷安排、心率控制手段选择等多方面。与此同时,教师要掌握中长跑教学优化之道,如学练平衡、赛训结合、创新方法、完善评价、以及加强队伍建设等。

当然,中长跑速度耐力训练与其他项目的训练方法仍有着明显的区别。我们要根据不同中长跑项目的特征,科学、合理地安排运动量和运动强度,更加有效地提高运动员肌体抗乳酸能力,从而提高运动员的专项成绩。

新形势下中职学校篮球教学的改革浅析

龙泉市中等职业学校 钟季锋

在新的教育改革形势下如何做好篮球运动的教学改革是中职学校需要探索的重要体育课题。改革中职体育篮球教学提高篮球运动对中职学生的积极影响将切实服务于学生的身心健康成长。

中职学校篮球教学现状存在重视“教”而忽略“学”重视实战训练而忽略理论教学以及教学手段及方式缺乏创新等问题。针对以上问题中职学校篮球教学改革的策略也呼之欲出。

首先要运用丰富的现代教学方法。中职学校的篮球教师应当熟练运用丰富多变的教学方法充分发挥学生在篮球教学中的主体地位加强与学生之间的交流和互动培养和提升学生对篮球运动的兴趣。一方面篮球教师可以运用游戏和比赛等方式来增强篮球运动的娱乐性、竞争性、对抗性和集体性组织学生做一些趣味篮球游戏让学生感受到篮球运动的魅力再通过篮球比赛来提升学生的集体意识和竞争意识。另一方面篮球教师应当改变传统的示范教学模式多运用现代多媒体技术采用多元的教学方式运用更加多样优质的教学资源不断提高教学管理水平和实施效果。

教师要以学生为核心重视学生的主体位置。所谓篮球教学不仅要注重篮球教师自身的“教”即教授同时也要注重学生的“学”即学生在学习篮球课程中的反应。教师可以根据学生的不同情况教授不同的教学内容科学、有针对性地安排教学。首先要了解学生的实际情况如身体素质状况、喜欢的运动、篮球技能、希望达到的目标等情况。然后对学生进行分类针对不同类别进行精准教学。此外篮球教师应当密切关注学生的情绪帮助学生在良好的氛围中自然而然地爱上篮球运动这样才能化被动为积极主动使篮球教学落到实处令学生获益。

另外要重视理论研究水平与实践能力的双重提升。篮球教师应当注重对篮球运动相关理论知识和对篮球文化的教授一方面能够调动学生理解篮球运动或者说体育运动的重要意义另一方面通过讲授、分析和评价篮球战术能够使学生更理解篮球技术以及为提升篮球水平打下基础不断提升学生的体育实战能力。不仅如此篮球教师还要教学生体育人文思想及篮球精神使学生们养成与团体合作的意识和维护集体荣誉的意识。

在新课程背景教师还可以对分层教学模式作出运用这样也能够提升篮球教学的课堂质量。学生是课堂的主角由于不同中职学生的身体素质及篮球技术掌握程度都各不相同所以作为教师要考虑到个体差异制定科学合理的授课计划让每位同学都能接受。而这就要求中职体育教师在篮球课开始前对同学们的成长环境、身体素质及兴趣爱好做出相应调查了解他们的篮球水平与体育素养从而才可以保证篮球课分层教学的成效。

教师为了更好地提升课堂质量还需要科学合理地开展教学评价。这不但要求教师根据新课程教育的教学理念实施分级评估给每位同学以相应的成就感而且还需要教师采取指导学生通过自评、互评等多种形式促进对中职学生评价的丰富性以实现学生的“主人翁”地位助力新课程教学目标的达成。教师务必意识到唯有以新课程的教育理念为指引构建评价方法方可更好地形成适应现代教育理念的教学方法进一步提升课堂质量。

总体而言教师务必要将新课程背景下的教育目标作为导向提高中职学生的体魄为同学们进一步的学习奠定好基础。