

在发展校园足球中实现学生全面发展

余姚市肖东第二小学 周利红

余姚市肖东第二小学,坐落在余姚市西南角落的边郊农村——肖东郭相桥村。组建校园女子足球队六年来,成绩优异,连续几年获得了诸多荣誉。一路走来,校园足球,让这所地处偏僻,既小又无名的学校完美逆袭、生机盎然。

2015年9月,学校组建女子足球队后,迅速成立筹备小组,首先聘请校外优秀足球教练、挑选运动员、做家长思想工作等。而后,制订球队训练计划,出台了一整套行之有效的“组合拳”,让每一位师生都能对足球产生浓厚的兴趣。

当学校在2017年被评为余姚市体育(足球)特色学校以后,学校足球队又与周边兄弟学校迅速建立起“校际足球联盟”,经过“尝试-形成-成熟-推广”四个阶段,通过师资共育、队员共训、设施共享、共编校本课程、

共营足球特色学校氛围等实践方法,又一次突破自身教练师资不足,场地器械缺乏,队员实战少,足球文化淡薄等瓶颈。

校园足球文化建设促进了学生德智体等各项素质品质的全面发展。足球运动对学生自我管理、意志品质、团队协作、规则意识的锤炼,都举足轻重。

足球运动过程需要进行急起、急停、跳跃、变速跑、变向跑等,这些都能使学生的身体得到适宜的运动刺激,无疑能促进学生力量、速度、耐力、灵敏度、柔韧性等各方面的身体素质得以全面协调地发展。在增强学生体质之后,转而又能使他们有更充沛的精力投入到全科学习中去。

在课余时间参加足球运动,既可以转移学生注意力,又能为学生减

轻学习压力过大的精神负担。更重要的是,通过足球场上的训练比赛,都会在最大程度上,磨炼他们面对逆境、克服困难、顽强拼搏、不到最后关头永不言输的意志品质,懂得队友之间的默契配合、团结协作、彼此信任、共同进退的团队精神。也能了解到,各项体育运动都必须在规则的框架内参与,逐步学会尊重裁判、尊重对手、尊重观众,不自以为是目空一切。在与对手的身体接触中学会宽容、学会谦让、学会道歉,大度从容而不斤斤计较。还能让学生在与教练队友沟通,面对记者媒体采访,对手观众交流中,获得个性的张扬,自信的增强,以及语言表达能力锻炼。

“校园足球”就是以学校为中心,以学生为主体的足球运动,其最终目的就是形成一种“热情、参与、合作、

拼搏”的足球特色文化,不仅仅也不可能只是为了培养所有学生成为专业足球运动员,而是要把这种文化精髓融入学校各方面的工作中,用特色文化引领、激励、提升学校整体办学水平。

在学校整幢教学楼的走廊墙壁上,最基本的足球知识、制度规则,图文并茂,随处可见;在整个学校的围墙上,世界知名球队简介的大型海报耀眼醒目,令人神往;在整个围墙的立柱和校园的灯杆上,一排排足球灯整齐划一,笑迎宾朋;在学校笼式足球场边的荣誉墙上,学校足球队的创建史和历年的成绩,更是战果赫赫,激奋人心。再加上操场边花坛的两尊足球运动员运球踢球的雕像和一尊四五米高的大力神杯雕塑,无不在诉说着整个校园活力四射、拼搏向上的校园氛围。

浅谈新体育教师成长需注意的问题

龙海市第一中学 赵彬

体育院校应届毕业生从实习阶段到步入中小学任教后,自身需要经历一次从学生走向教师角色转换的过程,这一角色的转变将会对新体育教师今后的教学生涯产生至关重要的影响。

作为一名新体育教师,正常开展体育课教学前,首先需对教学内容有一个充分的了解,制定合理的教学步骤和教学方法,才能为课堂教学顺利地进行奠定基础。特别是在写课时计划时,掌握重点、突破难点,而且要在课时计划中安排一定数量的备用内容,以备当客观条件改变时得以顺利地开展相关教学工作,完成规定教学任务。

新体育教师在走上教学工作岗位后不等于学习告一段落。任何人步入新的环境后都需养成终身学习的好习惯,不提断高自身的业务水

平,拓展综合实践的能力。所以,这必然要求新体育教师积极做到向同行学习,取长补短,借鉴优秀体育教师的教学方法,从而在较短的时间内让自身取得更大程度的进步。在大学期间,因学校教学环境、教学方法和学生学习能力、个体的差异,新体育教师所掌握的知识的利用率是非常有限的,在新环境中对终身学习的思想没有重视,且不注重提高自身的学习能力、改善学习方法,在学校体育教学工作岗位中必然将难以适应各种困难,更谈不上合理、妥善地解决问题。

新体育教师在控制课堂秩序时,应以理服人,控制自身情绪,切忌责备学生,以避免日后形成不好的教学习惯,影响课堂教学。同时,教师还需尽快掌握“学、练、评”的方法来引导学生。首先,“学”是激发学生求知

欲的重要保证,在自身的感知与实践过程中逐步养成自我改善、自我教育的能力;其次,“练”是了解、掌握技术的重要组成部分,教师应充分发挥学生的主体作用,精讲多练;第三,“拼”是最好的反馈方式,练习中完成发现问题,捕捉、反馈信息,让学生相互展示、相互学习,这样才能更好地完成教学任务。

新体育教师在步入工作岗位之后,不仅要注重自身教学能力的培养,还要加强体育科研的能力。体育科研与体育教学有着紧密的联系,它的突破正是为体育课教学更为有效地开展而奠定基础。

从事新工作,体育教师首先需要树立高度的责任心和事业心,保持良好的精神状态和工作热情。在工作中,新体育教师难免会遇到许多挫折,所以这要求新体育教师注重自身

心理调整。作为一名教育者承担许多责任与压力是毋庸置疑的,对新体育教师而言,不仅要积极向前辈请教吸取好的经验,而且还要将自身所掌握最前沿的新知、所学的宝贵经验共同分享。因条件限制,新体育教师所学的经验是非常有限的,所以需时刻告诫自己要努力钻研,积极参加学术活动,拓展知识,在比赛和交流活动中逐渐成长。

新体育教师毕业后步入中小学工作岗位后会遇到许多挫折,只要调整心态、正确对待、虚心好学、积极总结,养成终身学习的良好习惯,在思想和行动中不断充实、完善自己,就能在最短的时间内得到最大程度成长。新体育教师是未来学校体育工作的希望,这股新鲜血液将是推动学校体育工作更快地发展最有利的保障。

刍议中长跑教学训练方法

龙游县实验小学 江丽萍

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中,常用的方法是越野跑训练、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。

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社会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用量之后,从而有效地提升耐力与速度。

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,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。

中长跑的专项素质—速度耐力水平发展的高低,取决于速度储备的大小。运动员最高速度超过平均速度水平越多,速度储备也就越雄厚,提高成绩的潜力就越大。力量的发展与速度的发展相结合,是提高绝对速度和速度耐力的很好的组合手段。

柔韧练习不仅能提高关节周围

的灵活性,而且能增加肌肉力量。由于肌肉弹性和张力的增加,使肌肉能更好地发挥速度力量的能力。运动员的技术动作越有效,柔韧性越好,受伤的可能性越小。

重复训练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,而中长时间的重度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,而小肌肉群对于预防运动损伤等具有重要意义。

训练负荷大中小结合,波浪式增加负荷,大负荷后间以中小负荷,以增加恢复时间有利于负荷的再增大。在每次训练结束前都要进行冲刺能力的训练,最后进行放松跑。专项组合训练强度要求最后一组采用突出强度,其它组均注重于一般强度来发

展耐力。有利于克服以往专项速度耐力训练对重复某一段落距离的间歇跑所造成的不利心理因素。

测量运动员训练前的心率,可以观测运动员训练前的准备情况和是否能完成训练任务。在间歇训练时测量运动员的最高心率,运动员的心率恢复到117至120次/分,再进行下次训练。防止运动员过于疲劳。训练中不刻意追求最高强度,训练中的大强度一般控制在80%至95%,这样对机体有较深的刺激,又能反复训练,既有利于技术的改进与稳定,又能促进专项能力的提高。

总之,对于中长跑运动员而言,有氧耐力是基础,速度耐力是关键。运动员只有具备较强的有氧耐力和良好的速度耐力,才有可能在比赛中战胜对手取得胜利。因此,加强中长跑运动员速度耐力水平对于提高运动员运动成绩至关重要。