

专业训练方案增强体能“始于足下”

江山市石门初级中学 马超群

在全民体能快速提高的当下,中学生作为重中之重,更该引起大家的重视。在各项体能训练中,足球的体能训练则更能综合的、有效的、快速的、对中学生的身体素质进行大幅度提高。在训练体能的同时亦可增加学习趣味,通过更多有趣的,多样的学习方式使学生能更好地融入其中。

根据中学生体质特征,制定符合其特点的训练计划。专注于速度和灵活性等为主的训练。足球体能训练作为体能训练的基础却是最全面的体能训练,为此通过研究石门初级中学研究组发现,学生在学习过程中如果经过系统专业的训练方案,那么其体能则会增长迅速。

柔韧素质训练是作为其它体能训练的前提必要因素,其主要的是加大关节的扩展和关节系统的活动范围。但在进行较大强度的肌肉拉伸练习前,必须提前做好热身运动,使身体微微发热出汗。如在伸展过程中产生了明显

的紧绷感甚至疼痛感时就应该停止练习,以防肌肉拉伤。

训练身体的灵敏度是为了在突发状况下,仍保持对身体的平衡、速度、力量的控制能力,使学生能够快速、协调的改变身体的运动轨迹和运动方向的应变能力。灵敏度不应该是理所当然自身所具备的,实际上是通过体能训练而形成的一种条件反射的应变反应。它是体能训练综合素质的体现,是速度、柔韧、力量等素质的综合应用,因而它是所有对协调、准确和高要求的运动项目重要训练项目因素。灵敏度包括:协调性、灵活性和准确性三大基本素质。加强对灵敏度的训练可以避免不必要的受伤,使肌肉纤维正确的被激活,可以更好地控制踝关节、膝关节及肩颈部等细微运动。它是属于记忆类体能训练,在一定阶段训练掌握后可长期形成记忆。

而其水平的高低则是由平衡能力、速度力量及协调能力来决

定的。所以其训练方法出是围绕这几种训练要素进行训练的。比如:进行冲刺和退跑的重复练习,对训练场地进行“N”字形定点,让学生由出发点向第一折点短途冲刺练习,到第一折点后向第二折点进行退跑练习,到第二折点后再向第三折点进行冲刺练习;进行身体前倾、屈身和冲刺训练,前俯撑起跑,加速冲刺,侧向交叉步练习等。

速度训练是培养足球体能的重要一项训练目标项。其包括反应速度、位移速度、动作速度等。它需要参与者做到反应快、启动快、冲刺快、灵活度机动性快。通过对足球课的学习,掌握更多的体能训练技巧及动作要领,促使学生对提高自身速度方面体能有着更大的作用。而在训练中速度的同时对身体耐力也有着明显的提高。

通过对石门初级中学八年级实验班的足球体能培训课开课前后的对比分析,对中学生足球体能综合训练,关注训练内容的侧

重点。研究组更好地制定符合中学生的体能训练方案,从基础训练到专业度训练做到量体裁衣式的新式训练计划。

在实验评估中研究组可以明显看到学生在通过系统的专业的体能训练后,在身体的柔韧性和速度速度的快速增长,而灵敏度和平衡感也有显著提升。在专项实验教学后,整体身体体能达标率也成倍增长。中学生处在生理成长最快速阶段,针对这一阶段的学习特点,进行专业系统化的专项加强训练可使其体能得到快速提升,同时也可避免因运动不当造成的伤害。

研究组建议,教师应抓住中学生这一时期快速发育的成长特性,依据足球体能训练方式对学生进行重点培养,以确保学生能够得到充足的技巧学习。同时,在每个小周期内对学生进行班内对抗,使学生能更熟练掌握体能训练的技巧,并能灵活运用,通过实际运用练习,确保学生避免在运动中造成运动伤害。

破解“散架式”教育助学生掌握体育运动能力

杭州市求知小学 陈安辉

为真正意义的落实培养学生“终身体育”意识,规范中小学体育课教学,打破以往知识技能“散架式”的传授,杭州市求知小学以小学“体操”技巧类支撑跳箱成跪撑—跪跳下为例进行课堂教学策略研究让教师更加系统地、有计划的有目标地进行“结构式”教学,使学生能够真正掌握1至2项体育运动能力,为学生形成良好的知识结构、技术体系最终能熟练的用之与比赛与生活。

杭州市求知小学研究小组成员分工明确,通过反复的推敲修改、优化教学策略,确定了小学“体操”技巧类支撑跳箱成跪撑—跪跳下的单元教学目标、单元课时安排、单元教学重难点的框架结构组织。

通过前期充分的准备,每节课制定的详细教学目标、教学重

难点和教学策略方法。展示过程中,团队通过反复的排练和讨论,确保6课时教学策略方法都能完整地在展示过程中动作标准、有礼仪、流畅地进行,同时每课时展示都通过大量的图片和精彩视频呈现出来。这样非常直观有利于专家学者的考评,也利于观察和学习。展示中每一课时内容设计和每课时练习环节都是循序渐进推进,紧扣上一环节练习,让学生的知识技能、动作技能逐渐整合形成框架,最后串联在一起,真正的让学生敢于练习并能体验到支撑跳跃:跳箱成跪撑——跪跳下带来的快乐和成功喜悦,并对学生产生深刻影响及在以后的学生生活中应用。

在团队大量的研讨和实践后,支撑跳跃:跳箱成跪撑——跪跳下在全区老师面前进行展示并有专家

进行点评。对于久违跳箱课,学生们刚入体育馆就被场地的器材和布置所吸引,学生们小声细语地讨论着这节课上什么?这是什么东西?这样的好奇和讨论对于本节课来说是非常需要的,也将学生的心思提前带入到课堂。课堂伊始,在上课老师的讲解示范、学生的讨论交流下,练习内容由简到难—由垫到箱—由低到高——由单个到组合练习层层递进、环环紧扣地推进,让学生由不知道到知道——由不懂到懂——由不敢到敢,最终使学生在整个课堂中积极参与练习和讨论并展现出良好的姿态及精神面貌。

通过制定考核评价量化表,受试者可以清楚的找出自己的优点和不足,然后根据自己的不足进行分区域进行练习,使自己的薄弱环节提到提升。老师通过考核评价量化表细则进行考核,可以通过收

集到的数据,很好地发现学生存在的问题并制定应对措施,考核中多进行鼓励,学生选择高、矮跳箱不影响最终的等级,老师主要看学生完成成套动作的流畅性、动作标准等给予评价。

综上所述,经过查阅资料、视频、教师用书——确定单元教学大框架——研磨制定课时计划和内容—教师分课时展示——课堂实践检验——评价考核等形成一个系统的、循环的用于单元教学。通过这样单元化的教学可以有效地提高了学生的练习效率,可以很好地将知识技能“碎片化”进行“系统化”的教学整合,很大程度提高了学生练习的积极性和对技能掌握熟练性,让学生在知识技能学习中成“螺旋式”提升,这样可以很好地避免运动技能交叉重叠练习。

阳光体育赛事有效促进青少年健康成长

义乌市实验小学 傅丽贞

随着社会的发展,人们对体育的认识变得更全面。体育不只是作为一种强身祛病的形式而存在,而是作为一种多功能的文化现象深入人们的生活。在人类的发展过程中,德、智、体作为一个不可分割的整体,在各个方面,应该互相影响、互相促进、互相补充,运用体育的手段来影响学生,是符合人类的发展规律的。体育的育人、益智功能主要是通过其丰富多彩、紧张激烈的活动,以教学训练和体育竞赛的形式来实现的。

阳光体育赛事是指在轻松愉

快的氛围中,通过组织多种形式、多层次、多项内容的竞赛活动,给广大青少年提供展示自我、锻炼身体、交流交友的平台,阳光体育赛事对青少年成长的积极影响主要表现在以下几个方面:

培养竞争意识和提高身体素质。阳光体育赛事可以让青少年在健康、积极的竞争中学习与他人竞争、获取胜利的喜悦,从而培养竞争意识。赛事需要赛前准备和参赛,这个过程本身就是一次身体素质的训练和提高,能够促进青少年身体发育和健康成长。

增强自信心和培养团队合作精神。通过阳光体育赛事,青少年有机会获得荣誉和奖励,这些能够增强自己的自信心和自尊心,从而更加积极地投入到生活中去。不仅考验个人能力,也需要靠团队协作完成,因此能够培养青少年的团队合作精神。

促进交流和沟通和增强责任感。参加阳光体育赛事可以让青少年与其他运动员、教练员等建立起联系,从而促进交流和沟通,扩展社交圈子。参赛的青少年需要遵守规则和纪律,要为自己的行为

负责,这能够提高青少年的责任意识和自我管理能力。

培养良好的习惯。参与体育赛事需要保持良好的生活习惯,例如健康饮食、规律作息、适量锻炼等,可以帮助青少年养成良好的习惯。

总之,阳光体育赛事对青少年的作用是多方面的,包括了培养竞争意识、提高身体素质、增强自信心、培养团队合作精神、促进交流和沟通以及增强责任感等。因此,青少年应当积极组织并参与阳光体育赛事,为青少年的健康成长和全面发展提供支持和保障。