

探析中考体育加试足球绕杆训练方法

王彦琴

(宁夏吴忠市同心县海如女子中学 宁夏 吴忠 751300)

【摘要】本文针对中考体育加试足球绕杆训练现状进行分析。根据现存于其中的诸多问题,提出有针对性的训练方法,保证训练效果。这样不仅可以提高学生们的足球水平,而且还可以提高学生们在参加中考体育时的成绩。

【关键词】中考体育;体育加试;足球绕杆;训练方法

对于初中生而言,最为重要的一点就是中考,中考成绩会直接影响到学生们在后期是否会就读高中、或者是职业院校等,甚至严重点中考成绩,会直接影响到学生们的一生。所以无论是家长、教师以及学生自己,对于中考的重视不言而喻。在中考体育环节,加试足球是其中非常重要的一部分,对体育成绩会产生一定的影响。所以必要在体育加试环节提出有针对性的训练方法,提高学生们的足球绕杆训练方面的整体水平。

1 中考体育加试足球训练现状

中考对于任何一名考生而言,都具有非常重要的影响和作用。初中体育加试更是在全国范围内推广,逐渐受到了师生以及学生家长的广泛重视。各省在应对中考体育加试时,基本上都是从加试内容出发,其中主要加试环节包括耐力跑以及自选两项,也就是耐力跑是必须要测试的项目。在自选方面,在各种不同类型体育项目的设置方面,已经呈现出明显的多样化趋势,如今已经高达8项。其中比较常见的就是篮球、足球、排球等。根据相关资料记载和数据分析,在2016年,北京等地区已经逐渐开始将足球绕杆纳入了中考体育项目的选项范围内。由于体育加试的整个执行时间其实并不是很长,所以在各项目的科学训练环节,相关专家学者在这一方面提出的研究相对比较少^[1]。由于初中生日常学习过程中,学习任务相对比较重,所以在可以在课余时间进行锻炼的机会也比较少。与此同时,由于学生们相互之间具有非常明显的差异性,尤其是在个人体质方面,部分学生由于其自身的生活条件比较优越,所以自己的动手实践能力相对比较差,尤其是在吃苦耐劳的精神品质培养方面,存在一定欠缺。除此之外,还有部分学生日常生活、学习过程中,自我管理意识比较低,所以经常会出现不同程度的素质差、肥胖等学生的问题。另外,很多学生从自己的主观意识上出发,就不愿意参与到体育训练,而体育各项的训练根本不一蹴而就的,需要长期坚持,所以想要立即提高学生们的体育成绩,显然不可能。

2 中考体育加试足球绕杆测试的条件、要求

随着足球绕杆测试加入到中考体育加试环节后,意味着学生们在体育考试时,可以多了一个选择。组后绕杆测试其实就是在坚实、平整的场地上进行测试。在整个测试过程中,测试用的足球是5号足球。根据当前中考体育加试绕杆测试现状,发现目前为止有两种可以测试的方法,其一就是测试距离为30m,在其设置5根标志杆,各个标志杆相互之间的距离通常控制在5m左右^[2]。其二则是测试的整个区域长度为20m,其中设置8根标志杆。从起点出发一直到第一杆距离是4m,各个测试杆相互之间的距离是2m。与此同时,标志杆的标高上都控制在1.2m以上,每人一般可以测试2次,根据两次成绩取其中最佳的一次成绩。在计算成绩时,一般都是以秒为单位进行记录,一般会直接精准到小数点的后一位,小数点的后第二位,一般可以直接按照非零进1的原则进位。在整个测试过程中,如果出现漏绕标志杆、故意手球等现象,那么将被判定为范围行为,此次测试成绩也会取消。

3 中考体育加试足球绕杆训练的具体方法

3.1 足球测试项目的特点

中考体育加试足球绕杆测试在提出以及具体应用过程中,其主要的目的是对学生们的速度、控球能力等进行测试。所以在整个测试以及考核过程中,通常必须要以低重心来实现S型路线的跑动,这样可以对运球的速度、方向等进行有效的控制,最终得到好成绩。

3.2 足球绕杆训练方法

初中生由于需要面对中考的压力,所以日常学习过程中的课业相对比较繁重,同时学生们自身在身体素质方面具有一定的差异性。所以为了帮助学生们有效应对中考体育加试中的足球绕杆项目,必须要利用简单、实效的方法来进行训练。在项目教学、培训过程中,必须要经过一系列的经验分析和总结,总结出符合实际要求的训练方法。只有这样,才能够保证学生们在最终的考试成绩。

20米8个障碍训练:这种训练方法在提出以及具体应用过程中,其重点就要保证低重心,利用纯脚弓左右磕球、挡球的方式保持好的运球状态。与此同时,标志杆相互之间的节奏感非常强,同时人与球速相比,要更加快一些。除此之外,在整个运球过程中,要尽可能保证足球可以仅仅贴着障碍杆进行运行^[3]。在整个运球过程中,如果运球到障碍杆附近的时候,就必须立即为变向提供时机,整个过程中要保证速度的均匀分配,最后冲刺时的速度要保证最快,而起点的速度可以相对适中,在标志杆相互之间的运球移动时,速度可以适当减缓。整个训练过程中,起点在整个过程中非常重要,必须要勤快练习。这种训练方法在应用时,最明显的优势特点就是纯脚弓运球的触球接触面相对比较大,所以对于运球的速度、方向等都比较好控制,整个过程中失误现象也相对比较少,同时整个技术操作起来非常简单。

30米5个障碍训练方法:这种方法与第一种方法之间存在非常明显的不同点。该方法在实际训练过程中,对于速度的要求非常高,因为只需要在训练过程中绕过3个障碍就可以,所以标志杆相互之间的节奏感要求相对比较弱。在整个训练过程中,可以利用单脚来进行控球、运球等环节,运球到障碍杆的时候,就要立即变向,整个速度的分配与第一种方法是相同的。

4 结束语

由于足球绕杆具有一定的技巧性特征,所以在中考体育加试环节,选择足球绕杆测试项目就必须要在日常训练过程中增加力度。通过相关训练方法的应用,可以实现有针对性的训练,保证运球的速度、方向等都可以得到有效控制,这样有利于帮助学生们在中考体育测试中取得良好的成绩。

参考文献

- [1]张慧敏.体育中考模式下对初三年级体育课程影响的研究分析[J].体育科技文献通报,2020,28(02):56-58.
- [2]王文利.焦作市中招体育加试对中学体育教学的影响研究[J].体育科技文献通报,2019,27(12):82-84.
- [3]谢军.足球项目校本教材开发与实践的探究——以合肥市阳光中学为例[J].体育教学,2017,37(04):61-62.

如何让乐器演奏走进中小学音乐课堂

董健敏

(东营市东营区景苑学校 山东 东营 257000)

【摘要】在当今的社会中,中小学生的学习压力普遍比较高。学校为了能够有效缓解学生的这些压力,开设了部分比较放松的课程。音乐课程的开设能够有效地让学生在精神上得到解压。正确的音乐教学方式在这种状况下就尤为重要。将乐器演奏有效的融入日常的教学中,让学生通过接触乐器来学习音乐。这样就能够很让学生既学到音乐,又学会了一种乐器。关键可以让让学生在音乐课中放松心情、调整紧张的情绪。本文主要讲述的是,关于将乐器演奏有效融入音乐教学中去的措施。希望通过本文,能够给予教师一些教学上的帮助。

【关键词】乐器演奏;音乐课堂;教学措施

引言

中小学生在主课的同时,也要注重对于一些副课的关注。音乐课程的开设,对于学生是极其重要的。音乐可以让人神经兴奋起来,在日常高压的学习氛围中。音乐课就可以用来调节学生的一些负面情绪。通过调查,现在中小学的音乐课程,主要还停留在让学生口头唱歌的阶段上。教师唱一句,学生学一句。这样的教学方式会让音乐课变得极其无趣。乐器对于音乐是一个必不可少的工具,将乐器加入到课堂中去,才能够真正体现出音乐课程的魅力。以下是如何将乐器演奏融入音乐课堂中的一些有效措施。

一、提高学生对于某一乐器的兴趣

“兴趣”对于学生而言,是最有效的动力源泉。只有对于一事物有了充足的兴趣,才能够主动去发掘事物中的乐趣。现在教师在音乐课的教学中,还是在执行比较传统的教学方式。老师领唱一句,学生唱一句。长期如此会让课堂很容易变

得无趣。将乐器加入到课堂中也许会让生有一种想要学习的冲动。教师在日常教学中,可以给学生介绍一些乐器的特点。比如二胡所拉出来的乐曲总体比较悲伤、钢琴会弹奏出不同风格的乐曲等等,让学生对于乐器能够有一个重新认识。从而加大学生对于乐器的兴趣。在平时的教学中,教师在唱歌时,可以让会乐器的学生给自己当伴奏,让歌曲变得更加动听些。让不会乐器的学生可以体会到乐器的优点,间接性的加大对于乐器的兴趣。教师可以给学生多观看些关于乐器比赛的视频,让学生通过体会不同人物的表演,而感受其中的不同情感。同一种乐器在不同人的手中,会演奏出不同感觉的曲子出来。不同的乐器也会将同一首曲子演奏出不同的感觉出来。通过给学生建立这样的思想,让学生有一种想要学习乐器的冲动。从而加大对于乐器的兴趣。在现在的社会中没有一技之长,是很难立足的。应该好好珍惜在学生阶段就能接触到各种乐器的这种机会,通过这种机会,让自己多多学习到一些本领。