

手球运动员专项体能训练的研究与分析

孙来苗

(安徽省球类运动管理中心 安徽 合肥 230001)

【摘要】对于手球运动来说,速度训练是非常重要的,因为手球运动在强化的速度之下会变得更具威力。在速度训练中我们应该注意到:速度能力发展应该与其他的训练手段结合起来,才能够达到更高的训练效果。

【关键词】手球;体能训练;专项体能

在欧洲手球是一项热门的运动,手球它起源于德国,是当前阶段一种比较常见的体育运动,手球项目的体能训练对于提高体育运动员的身体素质有着重要的意义,但就目前来说,我国许多球队的体能训练方法以及训练内容都不符合现代运动的要求,这在一定程度上影响了我国手球项目的训练效果。

1. 体能训练的作用和目的

进行体育活动的重要支撑就是体能,体能是任何体育运动的前提,所有的体育运动都与体能密切相关,体能在体育运动中发挥着重要的作用。不同的体育项目对体能要求也不一样,体能训练方法也有所差别。所以,在进行体能训练的同时,要根据运动员、运动项目、运动规律和实际情况制定专业的训练计划,这样才能提高运动员的体能和竞技水平,进行体能训练。目前我国手球运动的训练理念相对比较落后,训练理念对体能训练的作用不能被忽视,它也是一种理性的认识。

手球运动是快速度、强力量、强对抗的同场竞技性项目,运动员优秀的体能是取得优异运动成绩的基础和保障。手球运动员的体能训练要根据其专项体能特点、手球比赛中技战术运用特点、运动员不同位置特点进行有针对性的训练。目前我国手球与欧洲强队和亚洲强队相比,不仅技战术没有明显优势,我们的体能与强手比较还略逊一筹。因此,在今后的训练中我们将不断更新理念,针对体能训练存在的问题具体分析,有针对性的训练,提高运动员体能。

2. 体能在手球运动中的重要程度

要想令手球运动具有良好的技术风格,具有更加强大的战术作风,展现出优秀的精神面貌和默契的战术配合,体能水平则是主要的基础。运动员只有具备较高的体能水平,在实际的比赛过程中才能够保证自身的反应更加迅速,能够充分发挥出自身的水平,创造更多的战机,为自己的球队赢得最终的胜利。

我国手球运动发展较晚,最近几年才逐渐兴起,这就造成了我国手球运动与其他国家存在着一定的差距。我国手球运动员的技术还处于较低水平,这种差距不仅仅体现在技战术方面,在体能方面同样如此。所以,要想拉近与世界强国之间的差距,首先需要加强手球运动员的体能训练,这样才能适应现代手球的发展趋势。

3. 手球体能训练不被重视

目前手球运动的体能训练还没有得到足够重视,教练员在制定体能训练计划时,更多的是对技战术的安排,手球运动员的体能训练课比较少,训练的项目也较少,体能得不到很好的锻炼,这完全是不合理的,因为体育运动的基础就是体能,体能如果得不到锻炼和提高,那么其他技术水平也就平淡无奇了,在实际的竞技比赛中,就不能很好地发挥出应有的技战术水平,只有具备了良好的体能,在实际的体育竞技中才能发挥出应有的水平,才能更好地进行比赛。

4. 手球运动体能训练的现状与存在问题

实际的体能训练之中,依然许多教练员选择通过杠铃训练或者田径训练的方式训练手球运动员的体能,关于手球训练没有制定统一的训练原则及科学合理的训练内容,训练过程中没有就可能影响运动员专项技能发挥以及比赛成绩的因素进行详细的分析讨论,这就导致手球训练中,将身体训练与体能训练混淆在一起,但事实上二者存在较大的区别。身体训练过程中应该将单项运动素质训练作为重点,体

能训练的重点则应该是运动员身体各器官以及技能系统的超负荷适应训练,只有不断提升运动员体能及身体的适应能力,深入挖掘其体能潜力,才能够真正提升运动原的身体及心理素质。

5. 我国手球运动员体能训练存在的主要问题

研究一个运动项目的体能训练,必须了解该项目的运动特点。手球属于技能类同场对抗项目,是一项对抗性强、拼抢激烈的间歇性运动项目,对运动员的体能要求比较高。手球赛中要求运动员快速移动、反复冲刺,同时有身体接触的激烈对抗中,完成各种难度和强度的射门、传接球、封堵等技术动作以及战术配合。比赛成绩在一定程度上由其反复冲刺、移动的能力所决定。手球一场比赛60分钟,在场上奔跑的距离在4000米左右,其中包含冲刺加速,以及防守来回移动的距离和进攻中的横向移动距离,在高水平比赛中我们的进攻次数能达到70次左右,在一场比赛中运动员的身体能力和体能需求也是一种考验,所以就要求运动员必须具备良好的体能。手球比赛的争夺十分激烈,尤其是在比赛的尾声,体能的好与差愈显重要。一些权威的专家讲“手球比赛在相持不下的最后阶段,与其说打技术,倒不如说是打体力”。而根据中国队与欧洲强队和亚洲强队的比赛表现,明显可以看出我们队员的体能不足。

6. 手球运动对体能的多样性需求

手球运动体能训练主要分为力量运动、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调6个方面,现在手球运动不断发展,要求运动员具有更好的体能,所以,科学有效的体能训练就显得更为重要。在实际的训练过程中,教练员和运动员对训练方式和训练技巧都缺乏一定的认识,这就使得运动员在体能训练的过程中很容易使运动员受伤,给比赛造成很大的障碍,所以,在手球运动的训练过程中,要按照科学的方法进行训练,根据手球运动员的自身特点制定相应的体能训练方案,这样才能达到更好的体能训练效果。

7. 结论

体能训练和其他竞技能力训练应该相互融合、相互促进。在对手球运动员进行体能训练的过程中,不能只训练手球运动员的体能,而是应该在训练运动员体能的同时,将手球运动的技战术训练融入到其中,这样不但可以提高运动员的体能状况,同时也可以提高手球运动员的技战术水平。现代手球运动发展的主要特点是在技战术发展的基础上,突出对速度和力量的要求。具有良好的体能,是一支军队获取胜利的手段和重要前提,也是提高竞技能力的突破口。结合手球运动的项目特点,对手球的体能训练进行研究。现在我国的手球运动还处于起步阶段,在体能训练的过程中还存在着很多的问题。通过上面的分析,对于我国手球运动员目前的体能训练情况有了更加清晰的认识。希望能够对今后手球运动员的体能训练提供一定的帮助,促进我国手球运动的发展。

参考文献

- [1]陈金华.手球运动员专项体能训练的研究与分析[J].湖南第一师范学报,2017(02):98-99.
- [2]杨同芝.手球运动员专项体能训练的研究与分析[J].中国科教创新导刊,2017(18):124-125.

创新教学模式 ——打造小学体育高效教学

杨 扬

(河北省秦皇岛市抚宁区榆关学区北庄河小学 河北 秦皇岛 066318)

【摘要】随着新课改的逐渐推出与实施,小学体育课在小学教学中得到普遍重视,体育作课程的开展可以培养学生的身体素质,帮助学生身心健康发展。小学体育教学过程中,要根据小学生实际特点出发,不断优化与调整教学模式,实践教学模式的创新,坚持以人为本的教学主险,让小学生在创新的教学模式中獲得快乐。本文主要针对小学体育教学模式的创新进行研究,进而打造高效体育教育课堂。

【关键词】小学体育;创新教学模式;小学生

体育作为小学阶段非常重要的教学内容,怎样提高小学体育教学效率,已经成为教师重点考虑的问题。学生作为学习的主体,在实际教学中是教学活动开展的主要服务对象,因此,要对小学生的学习特点进行深入地了解与分析,以此为基础展开全面的教学活动,确保课堂教学的实效性。

一、创新分组教学模式,调动学生的运动热情

小学生年龄比较小,天生喜欢运动,对体育课拥有浓厚的兴趣。但是如果教师长期使用传统教学模式展开教学活动,学生的学习积极性与热情就会下降。众所周知,小学生的注意力容易分散,对待事物的专注力不够。他们虽然对体育课程非常感兴趣,但是缺少持久性。教师为了保证学生学习兴趣的持久性,对单一教学模式进行改革与创新,最大限度保证体育课程的新鲜感。想要实现这一点目标,教师要

根据学生的心理特点展开学习计划,采取丰富多样的教学模式让学生积极主动参与学习中。相较于传统分组教学模式,教师将班级学生分成几个小组,小组内的成员固定、人数固定、学习目标固定,在逐渐应用中学生会失去新鲜感^[1]。

针对这种情况,教师应该采取灵活多变的分组方式。例如,教师可以让学自由组合,让他们选择自己喜欢的朋友成为一个小组,这样小组之间合作会更加默契,实现组内成员的共同进步。

二、采取自主合作模式,实现课堂互动教学

目前,自主合作教学模式在教育界得到广泛应用。自主,主要指学生可以自行学习,例如,教师在讲解或者示范相关动作时,学生通过自主观察与思考,然后了解动作的要领,之后展开学习与模仿。合作,主要指当学生在体育训练过程中,

引导学生与教师一起讨论、合作、交流等,解决学生在运动中出现的问題,进而实现互动教学。在小学体育实际教学过程中,教师与学生要沟通与交流,实现有效互动,促进教与学之间密切联系。因此,教师要激发学生的主观能动性,让学生转变被动学习状态,主动参与到体育活动中。

例如,在学习前滚翻这个动作时,在课堂教学中,教师要向学生示范完整的动作,让学生仔细观察并且模仿。学生在自主学习过程中,会出现各种各样的问题。学生会诧异在前滚翻动作时,为什么要弯腰?头顶会不会疼?当学生提出问题之后,教师会再一次进行示范,并且向学生讲述动作的基本要领与难点,提醒学生在运动中要自我保护。通过这样的方式,完成了教师与学生之间的互动^[2]。

三、创新趣味性教学情境,让学生体验体育运动快乐

小学生具有极强的模仿能力,在体育教学过程中,教师可以利用这一特点,组织学生展开丰富的想象力。让学生进行模仿来完成体育活动训练。教师为了激发学生的学习兴趣,为学生营造轻松愉快的课堂氛围。因此,教师通过创设情境的方式,让学生身临其境,在模仿中体会运动的快乐。采取这样的教学模式,既保证课堂的趣味性,同时还要学生在游戏中学习,提高自身的身体素质。教师利用创设教学情境的方式,促使学生主动参与体育活动中,帮助学生形成坚强的品质。

例如,在教学立定跳远时,教师为了让学生体验跳远的乐趣,在体育课堂上为学生讲述小青蛙的故事^[3]。当小青蛙讲述之后,教师要引导学生展开丰富的想象力,让学生将自己想象成一只小青蛙,教师在课程开始前在场地中设置一些障碍,然后让小青蛙模仿小青蛙跳远,从起点开始依次跳过障碍,最终到达终点。在这个过程中,教师制定要求,学生遇到障碍必须跳跃过去,不可以略过。在这个过程中,学生掌握了跳跃的基本特点,同时也体会到快乐。

四、采取分层教学法,促进不同层次学生共同进步

分层教学主要指在教学过程中针对不同的学生采取不同的教学方法与手段,进而为不同层次学生制定不同的学习目标。学生之间个性存在很大的差异性,这些学生对体育知识的接受能力不一样,因此,教师针对这些学生要制定不同的学习要求。

例如,在跑步教学中,有些学生可以坚持5分钟,有些学生可以坚持10分钟,然而有些学生只能坚持1分钟。教师针对学生之间的差异性,教师可以采取分层法

教学法,对坚持一分钟的学生,要重点培养这些学生的耐力与肺活量,对于坚持时间比较久的学生,教师要教会他们跑步的技巧与注意事项,让学生在跑步中更加省力。教师通过这样的教学方法,对不同的学生设置不同的教学目标与方法,让学生在课堂上收获多多^[4]。与传统教学模式相比较,分层教学法更适合学生的发展,进而提高课堂教学效率。

五、增加游戏环节,激发学生学习兴趣

提高小学体育课堂教学效率,最主要的就是要激发学生对体育课程的兴趣。小学生更处于喜欢玩游戏的阶段,如果体育教师在教学过程中增加一些游戏内容,会激发学生的玩的热情,体育学习兴趣也会提升起来。

例如,在教学一列横队变成二列横队时,教师可以采取游戏的方式,将学生平均分成几个小组,然后让各小组快速完成学习任务,针对表现突出的小组要给予适当的奖励,通过比赛的方式激发学生兴趣,促使学生快速完成本节课学习内容。

结论

综上所述,体育在小学教学中的地位越来越重要,新课程改革之后,小学教学中开始注重体育课堂教学效率的提升,不断创新教学模式,构建高效体育课堂。教师要创新合作教学模式,坚持以学生为主体的教学目标,为学生营造轻松愉快的教学情境,通过自主合作教学模式的构建,增强教师与学生之间的交流与沟通,实现课堂有效互动,在教学中增加游戏环节,激发学生学习兴趣,为小学体育高效课堂构建奠定基础。

参考文献

- [1]孙春燕.创新小学体育教学模式提高小学体育教学水平[J].发明与创新·职业教育,2020,(4):114.
- [2]朱丽媛.小学体育创新教学模式浅析[J].学周刊,2020,1(1):159.
- [3]陈飞.创新小学体育教学模式提高小学体育教学水平[J].文理导航·教育研究与实践,2019,(11):202.
- [4]马小兰.小学体育课堂教学模式创新与实践[J].读与写,2019,16(35):218.

中小学棒垒球社团与课堂教学相结合的探索与研究

杨 澈

(涑水小学 河北 涑水 074100)

【摘要】伴随着新课改的全面实施,在中小学生学习成长与发展的过程中,要充分发挥体育教学的重要促进作用,更好的发挥体育社团的作用,全面优化学生的体育素养。在棒垒球社团的开展过程中,为更好的提升社团开展质量,全面激发和培育学生的社团参与积极性,应该实现棒垒球社团与课堂教学的相结合,以此来充分发挥社团实践以及课堂教学的融合作用。

【关键词】中小学棒垒球社团;课堂教学;结合措施

我校总人数四千二百多人,共有78个教学班,在相对庞大的学生群体中,每个学生的体育素养以及兴趣爱好都是存在显著差异的。棒垒球作为一种新颖的体育教学项目,应该积极采用社团形式予以开展,以此来实现专业化的教学,以此来打造别具特色的体育教学风格。在棒垒球社团项目的开展过程中,为真正实现社团实践以及课堂教学的融合,有必要将二者结合起来,充分发挥它们的相互促进作用,更好的提升学生的棒垒球素养以及体育素质。^[1]

1 中小学棒垒球社团开展的重要作用

风靡欧美百年的棒球运动,非常适合身体灵巧、有速度、脑子灵、反应快的中国人,打棒球对提高学生体能、智力及团队合作精神有极好的促进作用。在中小学棒垒球教学过程中,以社团形式来开展此类体育项目,更是具有非常突出的作用。一方面,在中小学棒垒球的教学过程中,以社团形式来进行科学开展,能够在很大程度上提升学生的体育专项能力。社团形式的体育教学,能够让学生得以全身心的学习一项体育技能,同时也能够将兴趣相投的学生组织起来,充分发挥学生之间的相互促进以及相互帮助等作用,更好的提升学生的身体素质以及体育素质。另一方面,在中小学棒垒球的教学实践中,充分依托于社团形式予以有效开展,还能够切实提升教师的专业素养。在体育教学过程中,每一位体育教师都具有自己的“一技之长”,让这些教师参与到社团教学过程中,能够充分发挥他们的专长,也能够帮助他们明确自身的薄弱以及不足,更好的提升广大体育教师的专业素养以及综合能力。此外,依托于社团形式来组织开展棒垒球教学,还能够积极形成别具特色的学校体育风格,能够全面优化学校的体育文化的发展。

2 中小学棒垒球社团与课堂教学相结合的路径

在中小学棒垒球的教学过程中,依托于社团的组织形式,能够实现专项化教学。同时,为更好的提升社团教学的开展成效,还应该注重将社团活动同课堂教学高效融合起来,以此来全方位优化学生的体育素养,以此来更好的提升学生的体育素质。

2.1 实现课堂教学与社团活动内容的有效融合

在中小学棒垒球教学过程中,社团形式更多表现为一种实践性的教学方式,能够在很大程度上提升学生的实践素养以及操作技能。但若仅仅注重以社团形式来进行开展,显然难以在很大程度上提升学生的理论素养,也很难引导学生明确棒垒球运动的发展以及演变历史。因此,在实践过程中,应该充分实现棒垒球社团活动内容以及课堂教学内容的融合,更好的发挥二者的促进以及互补作用。一方面,在棒垒球社团活动的开展过程中,应该以课堂教学内容为指导,引导学生充分检验课堂学习成效,在社团活动中巧妙运用课堂学习知识。同时,在课堂教学过程中,则应该充分挖掘社团活动开展中可能需要的理论支撑以及内容体系,不断优化学生的理

论素养,更好的指导学生进行实践与认知。另一方面,棒垒球社团活动的开展过程中,还应该充分发挥它同课堂教学的互补作用。比如在社团活动的开展过程中,组织学生进行集中化的学习以及探讨,有效弥补课堂教学中的不足。在课堂教学中,则可以适当增设实践环节,快速检验学生的实践能力以及实践素养。^[2]

2.2 实现课堂教学与社团活动目标的有效融合

课堂教学与社团活动的目标具有一致性:作为学校课程体系的两部分,社团活动课程和课堂教学都以实现学校的培养目标作为自己的根本任务,只是在发挥作用的角和侧重点有所不同。在棒垒球社团活动的开展过程中,应该精准理清自身的教学目标,更好的培养学生的运动技能以及操作能力,引导学生掌握科学的棒垒球的练习方式,更好的提升学生的体育素养。同时,在课堂教学过程中,则应该以此为目标来开展针对性的教学工作。比如在棒垒球的课堂教学过程中,教师同样应该注重培养和提升学生的运动技能。在教学内容的设计上,教师既要植入丰富的理论体系,也要利用多媒体来进行情境创设,巧妙引导学生掌握科学的棒垒球击打等技巧。在信息技术同课程教学深度融合的今天,在棒垒球课堂教学过程中,教师还可以直接播放相关的棒垒球视频,积极开展视频教学,引导学生充分学习以及模仿视频中的棒垒球运动方式以及相关技巧,并鼓励学生在社团活动中予以验证和练习。

2.3 实现课堂教学与社团活动形式的有效融合

在中小学棒垒球社团活动的开展过程中,为更好的发挥课堂教学的促进作用,应该充分结合学校体育教学特色以及棒垒球社团活动的开展情况等,积极开展校本教材,积极研发符合学生认知的棒垒球专项教材,以此来从教学形式上达成融合,以此来更好的发挥课堂教学的“反哺”作用。同时,在棒垒球课堂教学过程中,考虑到学生群体来源的广泛化,可能来自于不同的78个教学班级,因此,在课堂教学过程中,有必要积极实现“集体授课以及个性辅导”相结合的全新的教学模式,更好的优化学生的学习质量,全面促进每个学生的成长与发展。

结论

在新课改全面实施的今天,在中小学棒垒球教学过程中,应该积极探索社团活动与课堂教学的融合,充分依托于社团活动的形式以及优势,充分发挥课堂教学的集中化程度,全方位优化学生的体育素养以及学习质量,全面促进学生的成长与发展。

参考文献

- [1]王文敏.济南市中小学软式棒垒球开展现状与对策研究[D].上海师范大学,2017.
- [2]吴雪峰,杜艳.开展中小校园体育社团活动之我见[J].课程教育研究:学法教法研究,2017(15):267-267.