

论中长跑提高专项素质的训练方法

黄春云

(云南省怒江州兰坪县教育体育局 云南 怒江 671400)

【摘要】 为了不断提高我国青少年中长跑专项运动素质成绩,文章通过采用多种科学研究理论方法对我国青少年中长跑专项运动素质提高训练方法体系进行深入研究,从分析青少年这个年龄段的基本生理特点和中长跑的基本概念体系出发,结合运动解剖学、运动生理学、运动训练学等多门学科,及专项训练实践中的相关基础知识,论述了速度、耐力和力量在青少年中长跑专项训练过程中的特殊意义和重要作用。并对如何不断提高我国青少年体育中长跑专项训练素质以及训练方法运用进行深入研究,制定实施相应专项训练活动计划,为教练员和其他青少年长跑运动员成长提供有益训练参考。

【关键词】 中长跑;运动员;专项素质;综合训练

一、青少年体能特点

1. 青少年的生理特点

青少年发育的时期正处于他们身体内部生长发育一个关键年龄阶段,该身体生长发育年龄阶段通常认为是他们即将进入青春期的第二个生长年龄阶段。青少年这个成长阶段也可说正是面部骨骼以及肌肉与关节处于健康生长发育较快的一个关键时期,骨骼的主要营养成分主要为水和其他各种有机物,无机物成分较少,硬度差,弹性好,肌肉细长,关节上的骨质软骨多,力量较弱,关节的肌肉活动性和牢固性差。在此年龄阶段,青少年在心理上求知欲强,心理兴奋性强,心脑血管功能生理状态变化转换较快,接受刺激适应能力强,可塑性大。

2. 青少年的身体机能

青少年的心脏工作适应能力与成人较为接近,该时期青少年与成人虽在呼吸器官的组织结构和生理机能上已差不多,但是平均每公斤以上体重的肾脏基础新陈代谢比例较成人略高一点。每天的对于营养的需要量一般为3000大卡。青少年此时的年龄段因为正处于性成熟即将正式结束的关键时期,长时间紧张的训练方式是不宜广泛采用的。

3. 青少年的运动素质

决定我国青少年中长跑专项素质竞赛成绩的主要影响因素一般有三个,分别是身体力量素质、速度素质和身体耐力素质。就目前青少年的运动综合素质情况来看,速度素质是学生运动综合素质的一个基础,耐力是学生运动力量素质的一个核心,力量素质是学生运动综合素质的基本保证。

二、中长跑专项素质训练内容及方法

1. 青少年中长跑力量素质及训练方法

在组织进行青少年力量体育训练时,必须充分结合青少年此时期的身体生理特点,合理正确选择力量训练方法与锻炼手段,科学合理安排力量训练时间强度,使全体青少年的力量整体素质综合发挥率达到最大。

肌肉的运动横断面大小决定了最大肌肉力量的大小,从人体生理学上的角度来讲,肌肉的体积越大也就说明它的力量越大,要想不断增加每个单位肌肉的最大力量就必须不断促使每个肌肉的最大体积不断增大。青少年正处于身体的关键阶段,过度进行力量性的训练可能会严重影响青少年身体的正常生长发育。因此,在安排力量进行训练时,避免过多的使用负重进行训练,尽量采用可以克服自身腿部重量的力量进行训练,如负重练习,双腿立定跳远、原地跳跃单腿屈蹲、韧带提拉大腿等。训练主要手段:30~40m蛙跳、单足跨步交换跑蛙跳80~100m、200~400m的双足跨步交换跳、高难度抬腿50~80m、100m的后脚蹬跨步跑。

耐力素质是指体育运动员在无法克服一定外部运动阻力时,能连续坚持尽可能长的运动时间或重复尽可能多运动次数的一种能力,也是一种既有时间力量又兼具

有时间耐力的一种综合能力素质,是中长跑的重要能力素质。在正确选择适合发展身体力量型的耐力比赛训练项目内容时,应充分结合自身身体素质和耐力比赛项目中的特点,进行一些专门性的耐力训练。可选择采用一些经常重复跑跳次数也比较多,轻微的负荷,以及比较长距离的快速跑跳方式练习。如车轮单脚跳蹬地练习、车轮快步跑蹬地练习、单脚前双脚蹬地跳绳、后单脚蹬车轮跑等。

2. 青少年中长跑速度素质及训练方法

田径运动的耐力基础不仅是运动速度,耐力项目的运动基础也同样该说是运动速度。但对于整个耐力训练项目而言,人们最为重视的往往仅仅是运动耐力速度训练,却往往忽视了运动速度对整个耐力项目训练的重要基础支撑作用。在训练的过程中我并不会特意组织安排一些有关速度的专题练习,只是把速度训练穿插在综合耐力训练的过程中,没有安排专门的速度专题训练,结果就是导致很多中长跑项目运动员的速度训练很差,严重影响了这项比赛的最终成绩。为中长跑训练项目的运动员安排综合训练的项目内容和短跑项目运动员的训练项目内容大致相同,都可以通过安排训练时间短、强度大的几个训练项目内容一并进行综合练习,但必须充分结合我国青少年此年龄阶段的身体生理特点,科学地合理安排其在训练中的内容。采用30m折返跑,60~100m跑步加速跳跑,行进间跳跑,50m快速上坡跳跑等快速跳跑力量练习;同时选择快速追逐跳跑、高难度抬腿跳跑、轻难度负重跑和加速跳跑、快速旋转跳绳等具有爆发性的力量练习;同时采用深蹲速度跳起、快速旋转摆臂、俯卧撑和快速仰卧起坐等小范围肌肉群的综合力量锻炼练习。

3. 青少年中长跑耐力素质及训练方法

发展一般运动耐力的主要锻炼方法:长时间坚持进行中等或大强度徒步跑或坚持较长时间的小或大强度户外慢跑,如中等或小强度的户外越野徒步跑、山地徒步跑、障碍性慢跑等。若要想采用持续较长时间中等或中等以上的高强度匀速徒步跑,不仅需要严格规范训练运动员的身体技术性和动作,调整他的呼吸量和节奏,还要尽可能在野外、山坡草地上同时进行,以便能够达到最好的户外训练运动效果。

结束语

采用科学合理的体育训练方法,应充分结合运动员本身个人特点和实际身体状况。训练负荷的增长速度应符合体能训练中的规律,要以专项体能练习中的内容和训练手段发展为主,训练的整个过程中还要注意遵守动作规范。安排的专项训练任务内容不要长期有大的停顿、间歇,要连续几天完成,组与组之间的每次间歇训练时间也要尽量多地缩短,使专项人员素质稳步得到提高。训练后通过监督和督促全体运动员正常恢复,得到充足休息。

参考文献

[1] 肖敏. 浅谈中长跑提高专项素质的训练方法[J]. 当代体育科技, 2019, 9(11): 28-29.

浅谈高中语文古代文化常识教学现状及改进策略

陈晓影

(吉林省通化市二道江区通钢一中 吉林 通化 134003)

【摘要】 中国拥有五千多年的历史,包罗万象、博大精深。经过历史的洗礼与变迁,很多历史文化产物在时代发展中流失,留存下来的都是我国民族的瑰宝。不过由于历史久远、时代背景复杂,很多历史性文化知识在目前的高中语文教学中显得比较困难。语文作为我国文化素质教育中重要的科目,在传承并发扬我国古典文化中有起着关键性作用。不过古文化知识与现代知识有很大的不同,导致学生学习吃力,加之教学方式的传统,也让很多学生难以提高兴趣。因此,这里就对高中语文古代文化常识教学现状及改进策略做研究分析,提高学生的兴趣,帮助学生更好的学习语文,提高自身学习效果。

【关键词】 古代文化; 常识教学; 策略探究

引言

就目前我国高中语文对于古代文化常识的教学而言,在教学理念、教学形式等方面还存在诸多不足,需要进一步改进与完善,并努力突出学生在课堂的主体地位,采取科学、有效的方法对学生进行教育教学。此外还需要提高教师的教学水准、教学理念,能够从古文常识的目标来对学生进行针对性的教学,从而完善教学,提高学生的学习效果,促进学生全面发展。

1. 目前我国高中语文古代文化常识教学现状研究

1.1 学生对于古文常识理解不够深入

就目前而言,大部分学生对于课本中教古文常识了解还不够深入,觉得古文教学没有必要,并且学习也比较吃力困难。并且大部分学生存在对古代文化知识认识的缺乏,无法有效对古文内容进行科学化的评定,也无法对文化采取正确的学习态度,因此也导致缺乏科学有效的评价体系。就现在而言,还有很多学生认为高中阶段的古代文化常识可有可无,对我国古代文化知识缺乏系统性了解,也缺乏传承

精神。即便有一部分学生对于民族文化有着强烈的认同感,但是要付诸于课本,很多学生也仅仅只能在表面表现。

1.2 学生缺乏有效的古文化常识路径

当代高中学生学习知识的途径主要有两大方面,一个是教师的辅导、另一个就是书本。尤其是对于古代文化常识的获取,绝大部分都源于语文教材,或者历史性教材。另外不少爱好读书,喜欢我国历史文化的学生还会通过历史书籍了解我国的古代文化常识。不过目前信息化发达,也有同学会在课余通过网络平台了解相关古代文化常识。总而言之,目前我国高中生在获得古代文化常识的路径并不统一,是多样性的。但是以校外媒体途径所获得的常识不能保证数量也不能保障质量,精华部分相对较少。所以很多时候学生获得古代文化常识的路径相对较小,给学生发展带来了一定的影响。

1.3 文言文教学重言轻文

就目前来看,语文教学中最常接触的古代文学体裁就包括了古诗词、与古文言

文。而其中古代文化常识的获取主要途径来自于文言文的教学。可以说文言文教学是目前高中阶段教学的一项难点，同时也是一项重点。由于古代文言文覆盖面广，需要了解的内容多，对于古代文化常识以及古代文化制度需要更高的了解程度，这也导致目前文言文教学困难重重。一般说来，文言文是主要获取我国古代文化常识的途径。文言文教学中常常出现，天文地理、纪年纪时、姓名字号、礼仪制度等古代文化常识。不过目前我国高中的文言文教学还仅仅落实到字面意思的翻译上，并没有提高文言文进一步探索的难度。对于文言文所涉及的历史背景，环境文化以及历史性常识并没有过多的涉及，这也导致文言文当中所体现出的古代文化并不是文章所要强调的重点。

2. 高中语文古代文化常识教学的改进策略

2.1 定制科学化合理完善教学方案

目前来看，我国高中语文对于古代文化常识的教学重视意识还比较缺乏，没有正确认识到古代文化常识对于教学的重要性，它不仅是教学的工具，同时也是培养并锻炼学生文化素养的有效手段。打个比方来说，教师在讲授礼仪制度的相关常识时，就需要明确古代文化常识在后续文章教学中起到的铺垫作用，从而在教学中讲解古代的相关礼节以及适合的场景。我国古代常见交往礼仪所应用的场合不同，所表达的内涵也不同，其中就涉及到了“吉礼”“凶礼”“军礼”“宾礼”“嘉礼”等等，不过在教学中，很多教师教学仅仅停留在表面意识的层面，却忽略了这些文化所富含的另一层道理。因此在具体教学中教师还需要强调其所赋予的精神内涵，让学生真正挖掘古代文化常识的意义。在后续的学习与思考中，学生将有更多的启发，并形成良好的学习思想，提高学习效果。

另外也需要不断地完善教师的知识储备量，教师是学生引路人，也是课堂教学的决策者，在课堂教学中起到了关键性作用。因此教师的能力将决定学生的学习效

果，所以教师在教学时就应该深刻的明白，教师的天职就是教书育人，要想教育好学生，就需要在学习中不断提升自我，提高自己的教学水平。另外在教学观念上时刻保持先进的思想，不断学习与探索，挖掘出适合学生的学习策略，帮助学生更好的解决学习中所遇到的难点与疑惑点。古代文化常识教学对于任职教师来讲要求显然更高。教师不仅需要明确其在教学中的作用，还需要不断学习古代文化知识，更新自身知识储备量，在真正讲解到具体点时，教师能够有效解决学生所产生的疑问，同时也能够丰富自身知识含量，提高自身教学水平。

2.2 在课堂中进行生活化的古代常识教学，激活学生内在兴趣

陶行知先生曾说过：“教学做合一”。这也是教学的现实意义之所在。教师可以引导学生拓展课外阅读，选择一些包含了古代文化常识的读物，如《楚辞》《史记》等。指导学生将读书、思考、运用结合起来，采用读书笔记交流、读书报告会的形式，让学生互相交流。引导学生参与到各种社会活动中去感受鲜活的古代文化。比如参观博物馆，制作工艺品等。另外，写对联、追踪文化古迹、参与民俗活动等都可以促进古代文化常识的生活化。所有的这些活动都能够体现出古代文化重人伦，重人文的传统，折射出民族的精神特质。

总结

总而言之，对古代文化常识进行梳理探究是语文学科教学中较为重要的教学板块，教师要结合实际，组织教学，以新时期的教学观来改善现有教学模式的弊端。

参考文献

[1] 秦荣明. 高中语文古代文化常识教学现状及改进策略[J]. 汉字文化, 2019(04): 109-110.

[2] 高娟. 高中语文古代文化常识教学研究[D]. 河北师范大学, 2018.

[3] 冯贵生. 高中语文文化常识的教学现状及策略研究[D]. 鞍山师范学院, 2018.

幼儿户外体育安全指导和教育策略

何冬梅

(青川县青溪正泰幼儿园 四川 广元 628100)

[摘要] 户外体育是深受幼儿喜爱的活动，它对于幼儿的肢体协调能力、社会交往能力、情绪情感控制调节能力等多方面的发展具有重要的价值。但是在实际工作中，户外体育又是一线幼儿教师较为头疼的活动，因此在组织开展户外体育活动时，出于安全考虑，往往采取缩短活动时间、降低活动难度等方式对户外体育活动加以限制，这在一定程度上影响了幼儿户外活动需求以及户外体育活动教育功能的实现。本文研究了幼儿户外体育安全教育和指导策略，使幼儿在户外体育活动中强身健体，安全意识和自我保护能力得到提高的同时，形成规则意识和集体观念，促进他们的社会性发展。

[关键词] 幼儿教育；户外体育；安全指导；策略

《幼儿园教育指导纲要》明确指出：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。”户外体育活动作为幼儿园一日生活中的重要环节，其组织形式与室内集体教学、区域活动相比，组织难度大、安全隐患多，频繁发生小事故，甚至危害幼儿生命安全的大事故。安全问题直接影响到幼儿的健康和安全和幼儿园户外体育活动的正常开展。那么我们如何做好安全防控和指导，更加顺利地有效的实施和开展幼儿户外体育活动呢？

一、安全、风险与幼儿发展的关系

(一) 适度冒险能够满足幼儿的情感需要

在实际工作中，我们发现幼儿偏爱具有一定冒险性的活动。当可以选择时，他们更愿意在具有更大挑战性的器械上玩耍。幼儿参与冒险性活动的主要动机是因为它能够给自身带来愉悦的情绪体验。也有研究者从情绪的角度解释幼儿的风险偏好，认为冒险性活动中征服和受伤、愉悦和恐惧、有趣和害怕等情绪的对立为活动情绪增添了快乐和兴奋，这是其他活动所不能提供的，而幼儿似乎天生有欲望在活动中寻求这种对立的感觉。

(二) 适度冒险能够促进幼儿多方面发展

研究者发现，幼儿偏好冒险性的活动不仅是幼儿的天性，更是幼儿发展所必需的。而且这类活动对幼儿发展有多方面的益处。冒险性活动包含大量的身体运动，可以帮助幼儿提高运动能力，增强肌肉力量和耐力，锻炼幼儿的身体协调能力；冒险性活动可以增进幼儿与同伴之间交往的能力，特别是当幼儿面对超过自身承受范围的风险时，幼儿会采用协商、合作等方式来重新定义情境等风险管理策略。

(三) 过度保护对幼儿的发展不利

国外的文化和教育都贯穿着冒险意识的培养。而我国由于大部分孩子都是独生子女，使得幼儿被过度保护，这容易使幼儿过高估计环境的危险，过低估计自己应对危险的能力，从而产生焦虑情绪。过度保护还会导致幼儿奔跑、跳跃、攀爬、翻滚等正常活动被剥夺，感觉统合能力得不到应有的刺激而产生失调。

二、幼儿户外体育安全指导策略

(一) 调整添置运动器械，创设安全的运动环境

根据幼儿的发展需求巧妙添置、调整户外体育活动的各种玩具器材；利用废旧物品制作不同功能、安全好玩的体育器械。这些器材融合了教师的聪明才智与安全因素，形式多样，一物多用，充分满足了幼儿的实际需要。强化环境教育性，设计制作安全标志。教师带领幼儿一起寻找户外场地上的危险地带，并设计了安全警示标志。随处可见的安全标志随时提醒着幼儿，强化了安全意识。

(二) 合理安排活动量和运动强度，选择科学适宜的活动内容

认真学习《3—6岁儿童学习与发展指南》以及有关书籍文献，全面了解幼儿的年龄及身体发展特点，熟知各年龄段幼儿动作发展的目标。教师根据幼儿的年龄特点及身体发展水平选择适宜的活动内容，科学合理安排活动量和运动强度。注重动静交替，避免了由于运动量过大或超负荷等给孩子带来运动损伤及心理负担。

(三) 尊重个体差异，循序渐进指导幼儿安全运动

教师充分观察幼儿的行为表现，有针对性地进行个性化指导。对于能力较弱的幼儿，鼓励带动的同时给予方法的指导，使他们都能获得发展并体验到运动的乐趣。指导活动时循序渐进，为幼儿讲解动作要领及体育器械的使用方法、自我保护的要领，做好示范动作，帮助幼儿掌握并熟悉动作。教师及时纠正幼儿危险动作，提醒幼儿不要随意奔跑、打闹，防止推挤、碰撞；并巡回走动，随时清点人数，发现问题及时给予指导和帮助。

三、幼儿户外体育活动安全教育策略

(一) 丰富幼儿的安全知识，提高安全意识

设计安全教育活动，让幼儿了解必要的安全保健常识，如不要随意的推攘同伴、摔倒时手先撑地、不乱扔投掷物、跳跃或快速奔跑时不要说笑或伸舌头、有损伤要及时告诉老师、运动过热不要急着饮水等等。同时，教师在户外体育活动中适时提醒幼儿注意运动安全，及时制止不安全的行为，提高幼儿的安全意识。

(二) 指导幼儿学习正确的运动方法和技巧，增强自我防御能力

通过各种教育手段，帮助幼儿掌握运动的技术技巧。如跑步、投掷、跳跃、跨障碍物的正确动作；运动器械怎样操作、取放等。在具体练习中，及时给予指导。通过各种途径训练幼儿的体能，使幼儿在运动中强身健体，并从中获得处理危险的经验，增强了幼儿自身的防御能力和自我保护能力。

(三) 帮助幼儿掌握自我保护和处理的方法，发展自我保护能力

教师选择个别教育，同伴影响，随机教育，及时提醒等多种形式，适时地教给幼儿一些自我保护和应变的方法，让幼儿了解哪些情况会引发危险，及其可能发生的后果。使幼儿学会在运动中进行自我保护。

(四) 建立户外体育活动规则，培养幼儿的规则意识

幼儿养成遵守规则的意识 and 行为习惯，既保障了运动安全，又有助于健康人格的形成。第一，引导幼儿了解规则的重要性，根据幼儿年龄特点，运用创设活动情景等方法使幼儿感受规则的重要性。第二，引导幼儿共同建立户外体育活动规则。为了让幼儿在户外体育活动中体验规则的实际用途和重要性，可根据不同年龄幼儿的解决问题能力，和幼儿共同建立活动规则。第三，引导幼儿遵守户外体育活动规则。教师讲明活动与活动的规则，并运用示范、鼓励、奖励等方法促使幼儿在活动中获得成功，培养幼儿的规则意识。

另外，绝对的安全是不存在的，安全或风险是环境与个体交互作用的结果，适当直面风险可能更有益于个体的安全。适度的冒险能够满足幼儿的情感需要，促进幼儿多方面发展。幼儿园户外体育活动应当改变消极防御型的安全风险管理思维，实施以主体能力发展为核心的安全风险管理，同时开展科学的活动环境风险评估，从而既促进幼儿健康发展，又避免幼儿发生危险。

参考文献

[1] 张国清. 浅析幼儿体育活动中的几大安全要点[J]. 河池学院学报, 2019(3).