

2. 力量训练、心血管耐力和速度训练

截至目前,运动生理学的相关研究还没有全面确定力量训练和心血管耐力之间的联系,耐力与间歇训练能够不断加强心脏的静脉血流量,使得心脏的容积与心搏量不断加大,运动员在开展转向运动的过程中,能够同时引起心肌肥厚,增加心脏的收缩力,有利于改善工作肌的灌注压力和工作肌的血流工作肌的灌注压力和工作肌的血流。此外,只有高负荷的专项力量和速度训练,才可以良好的激发工作肌毛细血管的运动适应性,从而帮助氧气和血糖进行供应,并且能够改善内分泌等因素对心血管能力的调节。

拥有强健肌肉的运动员能够在比赛过程中以较大的步伐进行奔跑,并在大部分比赛中保持相同的速度。就中长跑来说,有一部分需求的能量是无氧能量。所以,运动员有必要开展各种专项力量训练,并且将跑步分成两个部分:腾空和支撑。跑步速度的提高和支撑期的缩短表示了腓肠肌收缩力的增强,并强调臀大肌在脚着地的时候迅速延长腓肠肌,以增加其收缩的力量和速度,表现出轻快的脚步,在中长跑,特别是在短跑环节,这已被证明是一个重要的优势,这显然是由于神经肌肉招募的增加和肌肉对训练的反应的专门化,同时肌肉间和神经肌肉协调的完善。

此外,力量训练可以增加结缔组织的抗拉强度,包括肌腱和肌膜,让运动时候来自自身的感受器的抑制性反馈减弱,并且会造成肌肉爆发力以及收缩速度显著下降。具体的力量训练能够有效帮助提升腿部肌肉力量的平衡,腿肌肉力量较弱的运动员踝关节跖骨屈曲较弱。则会进行缓慢的实现后蹬以此来防止受到危险,在进行后蹬的时候,臀部和重心的位置不合理,通过对比,具有强大收缩力的小腿肌肉形成较强的屈肌力,由此形成的屈肌力也能让运动员向前倾一直持续到下一次着地。所以,中长跑运动员小腿肌肉的专项力量训练可以提高运动的生物力学效率,从而有助于提高跑步速度。

3. 小肌肉群力量的训练

为了使身体各部分肌肉均衡发展,不但要发展大肌肉群的力量,也要注意发展小肌肉群的力量,中长跑运动员尤其要注意小腿肌肉及足底肌肉的力量训练,才能有效地后蹬用力。采用小重量快速挺举发展两腿蹬伸速度,负重半蹲或全蹲来增加爆发力。要求多组数、轻负荷、快频率,使运动员的神经细胞产生轻度兴奋,不易疲劳,有利于提高练习者两次肌肉收缩之间用来放松肌肉的时间。

4. 关节强度的训练

加强关节周围肌肉力量的训练可以有效的预防运动损伤,加重与关节损伤是一对矛盾。分析发现:举起重量与关节强度密切相关,并不是肌肉和神经系统的事。要想提高训练重量又避免受伤,就必须提高肩、肘、腕等关节的强度,尤其是肩关节的强度。这就要求在进行牵拉练习的同时必须有意识地进行静抗练习,即顶峰收缩静止对抗负荷。具体动作有双杠臂屈伸、引体向上等。以提高肩关节强度为例,在双杠臂屈伸至顶点时,不要立刻下杠,而是努力对抗坚持6—8秒,也可加挂重量,每组只做4—6次,重点在顶峰收缩静上。如此系统训练一段时间后,你就会感到肩部有很大的变化:训练重量的增加,对负荷的控制能力增强,受伤的情况不易出现。

参考文献

- [1]林鸿.浅谈核心力量在篮球训练中的意义和实践路径[J].体育师友,2020,43(02):40-42.
- [2]曹娟.游泳训练中核心力量训练的重要性探究[J].当代体育科技,2019,9(30):474-49.
- [3]翟政华.14-16岁少年男子1500米跑运动员力量训练的方案设计及实验研究[D].首都体育学院,2019.

初中体育与健康课教学方法的探究

魏丽华

(江西省南昌市进贤县第一初级中学 江西 南昌 331700)

[摘要] 新课改背景下,初中体育教师要充分了解学生情况,在掌握学生实际需求下,把新课标要求与体育教学内容结合起来,找到适合学生学习的教学方式,不断提高教学效率。这样一来,激发出学生参与到体育课当中的热情,还能够让学生在体育活动中认识到生命的意义,培养出学生努力奋斗的精神品质,提高学生体育素养。因此,下面文章将具体对初中体育与健康课教学方法进行探讨。

[关键词] 初中;体育与健康课;教学方法

初中体育与健康课的主要教学目标是锻炼身体素质,培养学生良好的体育学习习惯,让学生具备健康的身体,更快乐地成长。因而,探讨初中体育与健康课的教学方法变成了值得深入思考的问题。

一、转变教学观念

新课改背景下的课堂与传统课堂相比,二者最大的差别是师生之间地位出现巨大的改变。传统课堂教学坚持教师为主体,新课改背景下的课堂教学要坚持学生为主体。因此,新时期,教师一定要及时更新自己的教学观念,端正态度、正确定位,重新确定自身在课堂教学中的位置,从而真正发挥出教学指导与引导者的作用,不断提高教学效率和教学质量。因此,教师要不断加强自身的学习,利用最先进的体育知识和素养来完善自己,紧跟时代发展潮流,做好体育健康教育的组织者与引导者的角色,树立起适用于体育与健康课教学实际情况与学生具体情况的教学理念,从而顺利实现提高初中体育与健康课堂教学效率的目标。

二、主动教学法

这种方法是学生在体育教师的帮助之下,为了实现提高自身体育理论知识水平、增强体育运动技能的目标,从自身情况出发,制定出合理的学习计划,自由选择学习内容、学习过程,培养出良好的自主学习能力,为自己更好的发展与未来适应社会打好基础。学生在体育与健康课堂中学习效果的高低,并不是由教师教的多少来决定,而是由学生所学习与内化的知识来决定。就是说对教师教学能力的评定要在培养学生学习能力、学习技巧的基础上展开全面的评定。体育与健康课教学中已经明确健康第一的指导思想,这就需要教师在教学中严格制定出合理的学习计划、减轻学习难度,提高学生主动参与体育学习的能力。具备这样的能力,才可以帮助学生形成个性化的体育技能,不断提高教学水平。与此同时,还需要体育教师具备丰富的体育运动基本技能和知识,便于完成教学任务,培养出学生良好的体育锻炼意识与习惯。

三、体验式教学

此种教学方法就是要从体验着手,带着学生把自己的经历与感受放在第一位,在自我实践当中提高独立思考的水平,彻底激起学生的学习热情。此种教学方法需要教师在展开体育与健康课之前,营造良好的学习氛围,更好的激发出学生的学习热情,让学生能够更加主动积极地参与到体育项目当中来,便于让学生在总体过程中获得真实的体会。此种体验式的教学方法需要教师把学生们分为多个小组,展开小组交流,在整个互动当中教师充当指导者与参与者,师生一同参与到体育活动中,让学生真正意识到师生之间的平等,获得理想的心理体验,从情感与思想上获得共鸣,进而实现初中体育与健康课的目标。

四、游戏教学法

在初中体育与健康课教学当中,将游戏教学法引入进来,最终目标是为了更好地完成教学任务。因而,所选择的游戏内容、游戏规则等需要具备针对性,一定要紧紧与教材内容相结合。初中体育教师要综合教材实际情况来创编游戏,不仅可以良好的增加体育教学的趣味性,还能够不断提高教学效率。游戏不仅可以丰富教学内容,还可以激起学生自主锻炼的热情,提高锻炼的积极性,让传统体育教学变得更有趣味性,让学生在游戏中的学习中,提高学生身体素质的基础上,帮助学生熟练掌握体育运动技巧,提高体育水平,确保顺利完成体育与健康课教学任务。另外,采用游戏教学法能够更好的帮助学生减轻学习压力,更好的培养出学生的团队合作能力。在不断提高初中体育与健康课的教学效率、增强学生素质教育方面起到无可比拟的作用。

五、引导教学法

此种方法就是要求体育教师在进行体育与健康课教学当中,为学生学习体育与健康课提供适当的引导和帮助,让学生能够选择更适合的学习目标,综合自己的体育学习能力、认知水平、情感与态度进行学习。在整体的教学过程中,教师一定要充分重视学生参与体育运动的情感态度,调动起学生学习的主动性,重视培养出学生们的开放性的思维能力。教师在体育与健康课的教学中发挥着引导性作用。在学生形成运动技能过程中提供良好的引导,给学生个性化的运动提供巨大的空间。教师在篮球教学中,能够充分拓展学生的个性化动作,获得显著的学习效果,学生的技术动作有了较大的进步,这就可以实现培养学生终身体育的目的,有利于树立起学生健康第一的意识。利用引导教学法帮助教师拓展教学视野,丰富教师的教学经验,更好的提高教学有效性。

总而言之,为了更好的增强初中体育与健康课教学的效果,教师要先更新教学理念,然后明确教学目标,综合教学目标设计出有效的教学方法,采用主动教学法、体验式的教学法、游戏教学法、引导教学法来激起学生的学习兴趣,调动起学生的学习积极性,推动学生身心发展。

参考文献

- [1]杨小东.初中体育课堂有效教学案例研究及对策[J].当代体育科技,2017,7(31):98-100.
- [2]郭政玲.初中体育与健康教学中如何发展学生个性[J].读与写(教育教学刊),2017,14(10):134.
- [3]何峰.如何开展初中体育健康教学[J].学周刊,2017(12):48-49.
- [4]王占东.关于初中体育与健康教学有效性的探索[J].教育现代化,2017,4(16):243-244+255.