

啦啦操融入健美操教学对学生能力培养的应用进展

朱时懿

(长沙卫生职业学院 湖南 长沙县 410100)

[摘要]近年来,我国社会、经济及科技快速发展,人们月发展重视身体健康及文体方面的内容,由此,体育事业获得了发展,其中,啦啦操应用于校园体育锻炼的模式得到了推广,增加啦啦操内容与风格可以使健美操教学更为活泼、丰富,有利于构建和谐、丰富的校园文化,进一步锻炼学生综合能力。基于此,本文分析了啦啦操融入健美操的意义及其在学生能力培养中的应用进展。

[关键词]啦啦操;健美操;学生能力

前言

随着社会背景的发展,为了满足现代人们对身体健康、精神需求等多方面的要求,为了保证学生更为适应社会、更全面综合发展,学校体育课程中的健美操教学内容与方法也进行了系列改革。如将啦啦操应用于健美操中,一方面其能丰富课程内容,增强学生兴趣,另一方面还能培养学生气质,强化身体锻炼。所以各院校应积极进行健美操课程优化,更大程度的发挥健美操教学的价值。

1 啦啦操融入健美操教学的意义

啦啦操融入健美操的教学意义主要有以下几个方面:一是啦啦操融入健美操可以更大程度的增强课程的活泼性、趣味性,彰显学生的青春朝气,态度更为积极向上,同时相关道具的使用也会使得展示内容更为丰富,欣赏感更强。二是融入啦啦操以后,情绪传递感染的效果更好,学生能够在课程教学中更容易感受到来自音乐、动作等方面的魅力,对学生身体、心理的积极影响作用更强。三是增加融入啦啦操内容后,相关音乐也更为丰富,节奏也更为强烈,渗透作用更好,可以一定程度上激发学生的表现欲。四是啦啦操较为重视美感,同时其为团队行活动,所以融入啦啦操后,对学生动作、身体等进行锻炼的同时也要求其具有团结协作的意识。五是啦啦操除整体协调与美感方面,还需要具有一定的个性,所以在舞蹈动作编排方面更为灵活,所以其融入健美操后,课程内容也相对更为灵活,学生的自主编排机会更多,创新能力也得到拓展^[1]。

2 啦啦操融入健美操对学生能力培养的应用进展

2.1 啦啦操与健美操教学的有机融合

为了良好的将啦啦操相关元素融入健美操课程中,教师应注意根据学生现状及教学背景合理设计教学方案。教师可以在健美操课程学习的初期阶段适当讲解啦啦操相关知识,包括基础动作、口号及道具等,而后在进行健美操动作学习及训练中引入啦啦操组合动作、动感的音乐以及口号等内容,让啦啦操以课前热身形式慢慢为学生所熟悉、掌握。教师也可以适当调整教学构架,同时讲解啦啦操与健美操内容,并将其特点进行针对性讲解,通过对比教学使学生更为容易区分二者,记忆力也更为深刻^[2]。

2.2 团队能力训练

啦啦操融入健美操中,为了更好的培养学生团队意识,增强其团队协作能力,老师应注重整体方面的训练。如在训练、排练过程中,强调整体团队表现,告知学生队形变换的意义及走位方式;同时,应加强学生之间的交流与互动。除此之外,

为了使学生更多的感受到团体的力量,教师可以在练习过程中适当添加口号,在音乐的辅助作用下增强其感染力,传达积极、健康的态度。

2.3 肢体、情感表达能力训练

啦啦操融入健美操后,在适当音乐、口号以及道具等作用下,健美操的表现力更强,学生能更为容易的感知运动中情绪,传达自身的情感并感染他人。为了强化训练效果,教师在进行课程设计时,应注意这一方面内容,引导学生根据音乐节奏舞动身体,激发其表现力,展现青春风范。同时应注意引导学生理解音乐节奏与动作组合的关系,使学生明白如何在健美操训练及表演中动静有序,体会到运动锻炼的快乐。除此之外,为了训练学生的肢体表达能力,教师应注意学生动作的规范性,保证其都动作规范,但同时也应注意引导学生进行个性化发展,尊重其适当的个性化思维^[3]。

2.4 创新能力训练

前面有提到,啦啦操的动作要求更为个性化,灵活性更强,所以为了培养学生的创新能力,教师应当给予学生自我发挥空间。教师可组织学生分小组以啦啦操基础动作作为课堂,自行编排整套动作,并进行表演,而后相互交流,与健美操小组比赛,丰富课堂内容的同时也培养了学生的自主创新能力^[4]。

3 总结

啦啦操中含有cheer的部分,其主要作用为鼓励、激励,形式更为活泼,表达的情绪更为激烈,娱乐性更强;健美操则是一项体育运动,其主要目的为锻炼身体、陶冶情操。将啦啦操融入健美操教学中,能丰富课堂内容,锻炼学生的表现力,增强其对课程学习的兴趣,同时还能锻炼其创新能力。教师应结合学生学习情况,适当设计教学方案,充分发挥两种锻炼方法的优势,提升学生综合能力。

参考文献

- [1]刘雪菲.啦啦操融入健美操教学的分析及研究[J].教育现代化,2018,5(16):290-291.
- [2]陈晓璇.啦啦操融入健美操教学对学生应用能力的培养[J].黑河学院学报,2017,8(12):132-133.
- [3]宋琼.健美操教学中融入啦啦操对学生能力培养的作用[J].时代农机,2017,44(10):213-215.
- [4]黄丽.啦啦操融入健美操教学对学生能力培养分析[J].当代体育科技,2020,10(11):139-141.

古典式摔跤运动员赛前集训期机能变化特征研究

范阿文 黎淑金

(江西省重竞技运动管理中心 江西 南昌 330038)

[摘要]本文以10名男性古典式摔跤运动员作为研究对象,监测运动员在赛前集训期间的生理生化指标,对指标反应的机能变化特征进行研究,分析赛前集训期间运动员血清肌酸激酶、血尿素、血红蛋白、睾酮以及皮质醇的变化特征,为调整运动员训练计划提供数据支持。

[关键词]古典式摔跤;赛前集训;机能变化

一、研究一般资料

选取2020年2月到2020年3月间,预备参加运动会赛前集训的古典式摔跤运动员,共10名,参与研究。10名运动员均为男性,年龄22~24岁,平均年龄24.2±4.4岁;身高171.6~174.7厘米,平均身高172.3±5.6厘米;体重62~74.6千克,平均体重67.9±11.5千克;训练年限4~9年,平均训练年限6.5±2.7年。在集训期前完成集体身体体检,各运动员体检状况均达到赛前标准,体检结果良好。

二、研究方法

1. 训练及测试方案

研究数据选取在2020年2月1日到2020年3月1日,共计30天,4周的训练周期。2月1日到2月15日,集训期第1周及第2周,完成中等强度对抗、肌肉力量、爆发力、综合体能训练。2月16日到2月23日,集训期第3周完成大运动量技术性训练。2月24日到3月1日,集训期第4周,完成高强度专项体能训练,包括现场专项技术以及模拟实战训练。集训期每周完成训练情况跟踪,及运动员机能变化特征指标测试。

2. 测试内容

在同等等实验环境下,每周一清晨7:00到8:00完成采血。测试指标包含血红蛋白(Hb);血清肌酸激酶(CK);血尿素(BU);睾酮(T)及皮质醇(C)。

3. 测试仪器及方法

测血红蛋白(Hb)仪器及方法为:Mission®Hb血红蛋白分析仪(艾康生物技术(杭州)有限公司),测试方法为指尖血测试。测血清肌酸激酶(CK)和血尿素(BU)仪器为:Rayto RT1904C 半自动生化分析仪;测试方法为采集运动员静脉

血,加入到EDTA-2K抗凝管,均匀混合后,完成离心,提取血清,进入分析仪进行分析。测睾酮(T)和皮质醇(C)仪器及方法为:Varioskan LUX 多功能酶标仪;测试方法为酶免法。

三、研究结果

1. 赛前集训期血红蛋白(Hb)测试结果

赛前集训期间,四周的运动员Hb值分别为147.4±2.8g/L、141.7±5.5g/L、135.4±7.3g/L、146.7±11.1g/L,变化特征为先逐步降低,在第四周再次升高,且第四周测试结果超过第一周测试值。

2. 赛前集训期血清肌酸激酶(CK)和血尿素(BU)测试结果

赛前集训期间,四周的运动员CK值分别为217.4±32.8U/L、218.6±54.2U/L、302.4±70.9U/L、434.6±78.2U/L,随着训练时间增加,血清肌酸激酶(CK)测试结果逐步递增。四周的运动员BU值分别为6.4±0.78mmol/L、6.5±0.48mmol/L、7.2±1.21mmol/L、8.8±1.12mmol/L,与CK值一致,随着训练时间增加,血尿素(BU)测试结果逐步递增。

3. 赛前集训期测睾酮(T)和皮质醇(C)测试结果

赛前集训期间,四周的运动员T值分别为311±21.5ng/dl、317.8±31.1ng/dl、323.4±32.2ng/dl、271.7±28.5ng/dl,先出现了上升的趋势,在第四周出现了下降。第四周测睾酮(T)水平,低于第一周。赛前集训期间,四周的运动员C值分别为11.9±2.2ug/dl、12.7±4.2ug/dl、15.3±4.5ug/dl、20.1±7.6ug/dl,随着训练时间的推进,呈现上升趋势,尤其是第三周开始,

出现急速上升的情况。

四、研究分析

1. 赛前集训期 CK、BU、HB 变化特征分析

在整个赛前集训期间,受到运动强度影响最大的运动员机能特征为CK酶的含量。随着运动量的增加,血清中的CK酶变化显著。这是由于身体中大部分的肌肉参与对抗强度中,因此随着训练的时间推进,CK酶的含量,会出现明显的变化。通过集训期间CK酶的变化特征,可以反映出训练强度的变化。本研究中CK酶随着时间的推移不断的增加,可以确定集训安排的内容强度正在逐步增强,与训练计划的要求能够保持一致。

BU值的变化特征可以反映出运动员的运动量大小。每周周一,测量的BU值可以反映出训练前一周内容的安排合理性。第1周和第2周的BU值变化并不大,而到后两周开始,BU值的变化值明显增大,这说明第1周和第2周的运动量变化较小,从第3周和第4周开始,运动量在逐步的加大。运动后BU值增加超过3.0mmol/L时表明运动量增加过多;增加保持在3.0mmol/L时表明,增加量较为适宜,通过一天左右的休息可基本恢复;而BU值增加值在1.0mmol/L时,说明运动量太小。由于每周周一测试前,周日会安排运动员休息,因此,第3周及第4周增加的,低于3.0mmol/L的BU值测试结果,不能够直接判定运动员的运动量是否合适。但从第4周8.8mmol/L的BU值判断,4周的运动量已经达到了一定的疲劳积累,需要对第4周的运动量进行调整。

调整。

通过4周的集训,可以发现,HB的直出现了小幅度的波动,先逐步的降低到第4周再次升高。这与运动员的身体机能有关,在前四周的训练中,运动员对训练的强度和训练量正在逐步的适应,最开始HB会出现下降的趋势,随着训练时间的拉长,运动员渐渐适应了运动强度与训练量,最后会在第4周回升HB,并超过第1周的HB值。HB测试结果及变化特性较为符合古典摔跤的对抗性特征。

2. 赛前集训期 T、C变化特征分析

T主要是反应运动员体内合成代谢情况的机能指标。通过这一指标变化,能够反应运动员身体机能。C则是代表机体分解代谢旺盛,易产生疲劳。通过T值及C值的测试,可以发现第1周到第3周期间,运动员机体对训练计划的强度能够适应,合成代谢及分解代谢均处于平衡状态。由于第4周安排了专项技术及模拟实战训练,强度逐步升高,T值下降,C值上升,说明运动员出现了一定的疲劳,应对训练计划进行调整。

参考文献

[1]王平.高水平古典式摔跤运动员赛前集训期机能变化特征研究[J].广州体育学院学报,2019,39(04):99-101.

[2]李超奇.河南省游泳运动员赛前集训期生理生化指标的监测分析[D].河南师范大学,2015.

新媒体条件下小学美术欣赏教学趋向的探究

扎西塔布

(西藏拉萨市堆龙德庆区德庆镇中心小学 西藏 拉萨 851400)

[摘要]随着新时代的迅猛发展,新媒体的出现更是为义务教育带来了不小的教育创新。对于西藏地区的小学美术欣赏教学而言,这种创新不仅仅是教学方式上的改变,同时也存在日常授课环境的变迁。下面结合实际教学对新媒体条件下小学美术欣赏教学趋向展开研究。

[关键词]新媒体;小学美术欣赏;探究

随着中国网络信息技术的发展与进步,新媒体环境孕育而生的各种教学工作,为整个教学领域的发展提供了引擎。而在西藏小学美术欣赏教学中,更是需要通过这种全新的教学方式与教学理念来进行变革,借助各种衍生技术来对美术课堂进行转化,为每一个西藏小学生都能够有用一定的美术欣赏水平而努力。

一、新媒体下的小学美术欣赏教学创新意义

西藏小学美术欣赏教学已经在信息技术不断发展的今天,实现了教学发展的本质创新,特别是对于教学手段的应用中,更是实现了信息技术的工具应用。而新媒体下的教育信息技术应用必须要充分结合西藏小学美术欣赏教学需要,在根本上强调学生学习兴趣与欣赏兴趣的激发,在教学形式、教学手段的多元化发展趋势中将小学美术教育推进到一个长远发展的阶段中。

二、新媒体环境下小学美术欣赏教学的发展特点

(一) 强调教学的全面性与先进性

在社会高速发展的今天,整个社会对于人才的定义出现了前所未有的高度认知,在这种大背景下西藏小学美术欣赏教学工作同样也要不断推陈出新,在关注教学的全面性与先进性的同时,在新媒体的作用下,不断展开美术欣赏教学的新篇章,充分利用动画、图片、视频等方式来为学生打造出空前的学习环境与欣赏环境,鼓励每一名小学生能够在主动、积极的参与中实现个人美术认知综合能力的提高,以此来实现一种素养的内化,为日后参与激烈的人才竞争而打下坚实基础。

(二) 重视学生与教师的互动

小学阶段的孩子们本身年龄较小、且自我认知水平以及自我认知能力并不成熟,因此在实际的美术欣赏教学中,必须要突出学生与教师的互动,通过不断提高学生的审美能力、学习能力、欣赏能力入手来加强师生互动。将传统的教学理念进行延伸和创新,在把握学生学习实际与发展需求的同时,引入新媒体的教学手段,在明确发展目标与发展定位的同时,不断加强对西藏学生的引导工作和欣赏水平提升工作,最终实现美术教育互动的有序推进。

(三) 强调教学手段的多元化

在新媒体环境下,必须要西藏小学美术欣赏教学中突出对网络工具以及网络技术的推广和应用,在帮助学生从传统的教学模式与教学欣赏环境中挣脱出来的同时,时刻对学生的美术学习情况以及美术欣赏情况进行掌握和了解,不断调整教学手段和欣赏引导方式,以一种更加全面的方式来推进美术欣赏教学实践,确保每一名小学生都能够对美术学习充满兴趣,在美术欣赏课堂上衍生出更加多元化的教学方式,通过3D虚拟美术馆、AR智能美术作品欣赏等方式来提升美术作品的奇幻效果,让每一名西藏小学生都能够感受到艺术的神奇与魅力。

三、新媒体下的小学美术欣赏教学发展趋势

(一) 激发学生对美术的欣赏兴趣

新媒体环境下的小学美术欣赏教育,能够满足西藏小学生的好奇心,在充分结合学生学习兴趣与爱好的同时,将美术课堂与美术欣赏课程中的要点进行趣味展示,通过新媒体技术来进行相关教学内容的延伸,鼓励学生在加深相关内容的把握与理解的同时,最终实现整个教学质量与教学效果的提升。

例如在《描龙画凤》相关美术作品欣赏的过程中,教师就可以通过新媒体工具,来在屏幕上对虚拟的龙、凤甚至麒麟、恐龙等进行虚拟和还原,在引导学生理解龙、凤饰品设计与特点的同时,通过更加立体、生动的教学手段来进行相关的装饰画设计练习。而这种教学方式不仅能够有效提升学生的学习兴趣,同时也能够帮助他们对一些虚拟的场景和事物进行合理想象,为日后的教学和美术作品欣赏提供支撑与保障,同时也能够最大程度上激发学生的主观能动性思考性。

(二) 利用新媒体丰富美术欣赏教学

在新课改下的小学美术欣赏教学中,教师必须要对美术教育工作进行促进和推动,通过新媒体的工具来结合实际教学内容进行合理应用。特别是在一些名画作品的欣赏教学中,教师更是可以引入PPT展示、拼图游戏等新媒体教学手段来帮助学生对这些难得一见的作品有近距离的接触,通过这种方式来对现有的教学课堂环境进行延伸和支持,以此来充分发挥其内在的教学价值和学生认知体验。例如在对国画作品进行欣赏的相关教学内容学习的过程中,由于国画对于西藏小学生而言略比漫画更加枯燥,在这种环境下教师就可以通过新媒体教学的方式来丰富欣赏教学,通过播放齐白石等国画大师的作品,来提供一个近距离接触、放大名师佳作的机会。相信在这种教学手段的引导下,每一名西藏小学生都能够从根本上突破传统教学中的“注意力不集中、精神涣散、溜号”等问题,一旦学生的注意力出现了走神的现象,教师就可以通过播放一段漫画的方式将学生的关注点进行转移。相信在这种教学手段的引导下,每一名西藏小学生的美术欣赏水平都会得到有效提升。

(三) 利用新媒体实现美术欣赏的拓展认知

在小学美术欣赏教学推进过程中,可以借助新媒体视野来对美术教学方向进行科学引导,通过各种辅助性的美术教学方式来最大程度上激发学生的学习兴趣和学习效果。例如在“计算机绘画教学”相关作品欣赏和学习的过程中,教师就可以通过各种素材、矢量图形等元素来进行展示,同时利用微课、微信群等方式,鼓励学生利用课余时间对赏析后,进行自我创作,在提升学生深入理解的同时还能够有效的拓展教学效果和巩固教学目标。在这种教学趋势的引导下,相信每一名西藏小学生都能够最大程度上近距离接触各类美术作品以及最新的美术创作形式,为他们日后的发展打下坚实基础提供助力。

结论

综上所述,新课改下的西藏小学美术欣赏教学必须要借助新媒体教学工具,来实现各项科学信息技术发展的进步,通过对基础教育的关注来将新媒体与西藏小学美术欣赏进行融会贯通,以不断激发学生兴趣、欣赏性趣的同时,提升整体的教学质量的同时不断夯实教学质量、拓展教学目标,在关注学生个体差异与个性化发展的同时,实现既定的教学目标。

参考文献

[1]毕之龙.新媒体环境下小学美术课程教育新趋向的探究[J].小学生(下旬刊),2018(7).

[2]高超.新媒体环境下小学美术课堂互动教学模式的探索[J].教育,2019(12):40-41.