

赛艇运动员专项体能训练研究

毛志兴

(河南省水上运动管理中心 河南 信阳 464000)

[摘要]近年来,赛艇运动作为一项竞技性突出的体育运动受到了许多人的青睐,赛艇运动对于运动员的力量、耐力、速度等素质有着较高的要求。印象。赛艇运动员开展专项体能训练,一方面能够有效强化运动员的体能素质水平,另一方面也能够为赛艇运动的推广奠定有力的基础。本文主要针对赛艇运动员的专项体能训练进行了研究和分析,并针对赛艇运动员必备的几种素质进行了研究,旨在为切实强化赛艇运动员的综合能力素质水平贡献一份力量。

[关键词]赛艇运动员;专项体能素质;体能训练

一、引言

赛艇运动是颇受人们喜爱的一类传统竞技项目,对于运动员的力量、速度和耐力等素质都有着较高的要求。随着近几年,国内赛艇运动开展水平的不断进步与提升,赛艇运动员的专业体能训练也越来越趋于完善。在下文中,我们就具体对于赛艇运动员专项体能训练进行了研究。

二、赛艇运动员专项训练的内容

众所周知,赛艇项目是一类传统性的竞技项目,对于运动员的多种能力都有着较高的要求。赛艇运动员需要经过系统的体能训练才能够充分满足赛艇运动的要求。首先,赛艇运动员需要花费大量的时间进行力量训练,这是由于赛艇运动对于运动员的力量有着较高的要求,良好的力量素质能够避免运动员在日常训练和正式比赛的过程中出现受伤现象,也能够有效提升运动员的竞技能力。常见的力量训练方式多种多样,涉及的训练内容也越来越多元化,只有采取科学合理的训练方式,才能够在提升赛艇运动员力量水平的同时帮助其将专项力量转化成为划桨的动力。这就要求赛艇运动员和教练员都能够充分认识到赛艇运动的艺术特征,从而有针对性地制定训练计划,运用良好的训练方法,有效提升赛艇运动员的身体素质。其次,赛艇运动员需要进行速度训练。赛艇比赛开展的过程当中,根据比赛规则,先到达终点的队伍将取得最终的胜利,因此,速度训练显得极为重要。除此之外,赛艇运动员还需要进行耐力、柔韧性等方面的训练,以便使其能够长期保持良好的身体状态,推进赛艇的稳步前进。值得注意的是,赛艇运动员体能的专项训练是难以一蹴而就的,而是应当充分考虑到运动员的身体情况,循序渐进的提高训练难度,合理的把握训练负荷,以免对于运动员的身体造成伤害。

三、赛艇运动员专项体能训练研究

(一)力量训练

力量素质是赛艇运动员必须具备的最基本的素质,只有有足够的力量作为支持载体,运动员才能够充分运用自身的技巧,才能更好地完善其他方面的素质。赛艇运动员在开展专项素质训练的过程当中,都需要各身体部分形成有力的力量,因此,教练员应当积极寻求有效的方式强化运动员的力量素质,使其肌肉能够得到足够有力的锻炼,强化其肌肉力量强度,提升运动员的稳定性,力量以及短期内的爆发力。同时,教练员应当面向运动员讲解更多的有关力量训练的知识,引导其掌握更为恰当的方式,将身体力量转化成为赛场上推动赛艇前进的动力,通过全面的开展力量训练,为赛艇运动员综合素质水平的提升奠定基础。

(二)速度训练

赛艇运动员的速度素质与其是否能够在赛艇比赛中取得良好的成绩有着直接的关系。在赛艇比赛开展的过程当中,运动员需要以较快的速度出发,为后续赛艇运动的持续提供足够的推动力,在运动的中途也需要通过保持速度的稳定性,并在恰当的时机提高速度,取得最终的胜利。对于爱情运动员而言,无论是前期的起步、中期的行径还是后期的冲刺,都需要有足够的速度作为支撑。因此,在开展锻炼时,运动员在日常训练中需要提高划桨的速度,掌握划桨的技巧、使其能够在匀

速稳定滑行的基础之上高划桨的速度,通过快速、精准、有力的动作提升运动速度。

(三)耐力训练

赛艇运动对于运动员的力量有着较高的要求,但仅有力量,却没有耐力是万万不可的。赛艇运动持续的时间较长,而运动员在这一过程当中需要持续发力,因此,运动员只有具备足够突出的耐力,才能够在各个比赛阶段当中阿辉运动技巧的优势。在开展日常的专项体能训练的过程当中,运动员需要通过有氧肌肉训练,强化自身的耐力水平,并通过不断提高自身的身体素质,调整呼吸节奏,提升血管功能,使自身能够在比赛过程中始终保持良好的状态。同时赛艇运动员还需要将耐力训练以划桨技术进行有机的结合,有针对性的提升自身的专项耐力水平,在提升自身的耐力素质的同时,也为后续的训练以及比赛打下足够有力的基础。

(四)柔韧训练

相对于上述几种专项素质训练的类型而言,柔韧训练往往会被教练员和运动员所忽视,事实上,运动员在完成划桨动作的过程当中,身体各部分之间的协调性会对其动作的安全性、力量的运用产生较大的影响。相对于双腿和手臂而言,在日常生活当中,运动员的肩、腰、胯、踝很难获得良好的训练,因此,在进行训练时,应当重点对于运动员的定身体部位进行锻炼,有效强化运动员个部分肢体之间的配合度,提升其身体素质的灵活性和柔韧性。值得注意的是,赛艇运动员在比赛的过程当中,时常会遇到许多突发性的状况,此时则需要重点培养其灵活应变能力,并通过加强对于其身体素质协调性的锻炼,使其能够第一时间做出予以应对的肢体反应。

四、总结

综上所述,面向赛艇运动员开展专项体能训练,一方面能够有效提升赛艇运动员的综合素质,另一方面也能够结合运动员的实际训练情况有针对性的弥补其在专业训练方面所存在的不足。在做好力量素质训练、素质素质训练、耐力素质训练以及柔韧素质训练的同时,应当充分考虑到运动员的身体状态情况,有针对性的制定训练计划,避免运动员承受过大的身体负荷,通过把握训练节奏、实现各专项训练环节之间的配合,并采取循序渐进的方式,有效提升运动员的专项能力,使其在后续的比赛当中能够获得更为良好的表现,为赛艇运动的推广以及赛艇水平的提升打下足够有利的条件。

参考文献

- [1]刘刚.赛艇运动员专项体能训练研究[J].文体用品与科技,2017(22).
- [2]韩炜,叶国雄,韩海涛.赛艇运动员专项体能研究进展[J].山东体育学院学报,2013(02):75-81.
- [3]丰艳,于金凤.赛艇运动员专项体能研究进展[J].运动,2015,000(012):P.31-32.
- [4]赵娥花,孙月.体能训练对于赛艇项目效益与训练方式研究[J].当代体育科技,2017,007(033):41-42.

在广播电视编导专业中艺术美学的重要性

陈珍

(南昌理工学院 江西 南昌 330511)

[摘要]艺术美学是从艺术的世界中凝练和升华出来的精华。我国广播电视编导专业自创立以来,为国家输送了大量的编导人才。能够做到人才的输送,离不开在校时对学生的艺术美学培养。本文浅析了艺术美学在广播电视编导专业中的重要性,以及深化对广播电视编导专业学生艺术美学素养培养的重要性。

[关键词]艺术美学;编导;广播电视编导专业

“艺术美学”一词很早便存在于世。自古以来人们就在追求高雅的艺术美学。传媒行业的诞生的基础便是艺术美学的存在。而广播电视行业作为传媒行业的延伸自然也与艺术美学有着极大的关联。在如今高速发展的社会中,随着人们观念的变化,对艺术美学的定义和理解也发生了一定的变化;同样,新媒体时代,广播电视编导专业培养人才的方式和方法也应该进行改变。本文谈论当代的艺术美学在新媒体时代的广播电视编导专业中的重要性,也就是新时代下艺术美学在广播电视编导专业中的重要性。

1 当代艺术美学

谈论艺术美学于广播电视编导专业的重要性,首先要说明什么是当代艺术美学。

1.1 现代艺术美学的“人格”

我们认知的艺术美学并不是艺术学专业的一个分支,而是一种根本的理论形态。即艺术美学并不是一门可以通过死记硬背就能获得的能力,是一种只有通过参透艺术的内容和本源才可以获得的能力。艺术美学就是要回归原本的意识形态,

来探寻艺术和美。经过时代的演化,笔者认为现代的艺术美学应具有以下几种“人格”及品格:首先是艺术美学必须以艺术为本源。艺术美学必须以艺术本体为基础。任何一切天马行空的想法必须有起点,万物皆有开始的源头与指引方向的启明星。艺术美学不能脱离艺术作品,一旦脱离艺术作品,艺术美学就是无源之水,无帅之师。所以可以说,艺术美学又是体验美学。

1.2 如何构建艺术美学

艺术美学,源于艺术,展于艺术,提高艺术。作为一种存在于艺术世界的形态,其还是要结合自然与生活。艺术,人生,和自然看起来似乎没有太大关联,但实际上确有一位一体的关系。艺术不能躲避规避自然与生活,如若分割三者,艺术的本真也就散失了。过去的美学经常涉及自然的美,但却也是从文学的角度来展现自然的美,这不难看出,艺术与自然、生活并不是割裂关系,而是相辅相成。所以构建艺术美学,需要三者结合,从三方面角度来思考构建。

2 艺术美学于广播电视编导专业

2.1广播电视编导专业现状

如今广播电视编导专业毕业的学生具有较强的操作能力和人际交往能力，但实际理论知识储备较少。这导致该专业学生毕业刚进入公司时较受欢迎，但也仅仅限于进入公司的前期。后续发展往往不尽如人意，和刚进入公司的如鱼得水形成鲜明的对比。往往后劲不足，这正是因为知识储备较少，学生综合素质偏低，无法在后续的工作中脱颖而出。近几年来，我国广播电视编导专业学生能够进入省级电视台工作的极少，进入地市级电视台的也极少，进入文宣部和大企业中的宣传部门的也很少，验证了之前笔者观点属实。

广播电视编导专业的毕业生的创新能力也较为缺乏。火热播出的《奔跑吧，兄弟》《中国好声音》《爸爸去哪儿》《一站到底》《非诚勿扰》无一不是省级电视台从国外购买的版权节目。很难想象这些脍炙人口的节目都是外国的版权，更难以想象的是你能叫得出名字的热播综艺也基本都是外国版权。在历史上从未有哪个国家像中国这样大量引入外国的版权节目，而国内的节目并没有受到大众的欢迎和喜爱，从侧面印证了中国编导的创新能力与外国具有一定的差距，同时，这对国内的广播电视编导专业也莫不是一种巨大的讽刺。

2.2艺术美学在广播电视编导专业的重要性

前文说到，艺术美学是一种艺术形态，是一种能力，并不是一门专业。行业内都说节目要符合观众审美，何为符合观众审美？就是作品需要符合观众心中的艺术美学。只有编导培养出能适应大众的艺术美学观点，才能符合大众胃口，创作出热播的作品。北大的广播电视编导专业在经由两年的学习后，将会分为电视编导和艺术史论两个专业。从这也可以看出开设艺术课程来培养专业人才在广播电视编导行业的重要性。

艺术美学对广播电视编导专业学生的创新能力也有极大的作用。文章前面一部分提出了艺术、自然和人生“三位一体”的观点。艺术源于自然和生活，而自然和生活也需要艺术。电视节目就是通过艺术的表现形式和表现手法来表达生活，展现自然。当你拥有了极高的艺术造诣，当然可以说是参透了艺术、自然和人生的奥秘，幻化无穷，生生不息，于自然和生活的无中生有，不是信手拈来，随心所欲？能够达到如此境界，创新岂不是小小意思。艺术美学作为艺术的“集大成者”，对广播电视编导的重要性也就不言而喻。

结语

本文首先提出艺术美学的品格、艺术美学的构建方法，使读者对艺术美学首先有个大概的理解。然后叙述了广播电视专业人才培养中存在的一些问题，即素养不够高，创新能力较为匮乏。以上两部分相结合，最后说明了艺术美学在培养广播电视编导专业学生时的重要性，也只有加强对广播电视编导专业学生的艺术美学培养，才能够培养全方面的编导人才，使得我国的编导水平更上一层楼。

参考文献

- [1] 艺术美学的传承与探索——评《艺术的味道：面对图像文化》[J]. 闫超. 中国教育学报. 2017 (02)
- [2] 技进于道——论“道”与“器”在艺术美学中的统一[J]. 于梦溪, 李娜. 美与时代(下). 2017 (05)
- [3] 大数据时代广播电视编导专业应用型人才培养模式探究[J]. 刘宇轩. 学苑. 2017 (23)
- [4] 山西省广播电视编导专业人才培养的问题与对策[J]. 王红叶. 教育理论与实践. 2014 (09)

构建妙趣横生的体育课堂

崔志萍

(广昌县第二小学 江西 抚州 344900)

【摘要】培养“德、智、体、美、劳”全面发展的学生，让孩子锻炼身体，爱上运动，我有以下几点策略：利用多媒体，激发学生学习兴趣；以学生为主体，善于激励学生；融入游戏活动，实现趣味教学；借助体育器材，激起探索欲望；妙趣横生的课堂中，渗透体育精神。

【关键词】妙趣横生；学习兴趣；多元化方式；体育精神

教师的职责是什么？教师就是要培养“德、智、体、美、劳”全面发展的学生，而“体”是一切的基础，只有强健的体魄，才能支撑起一个健全的人格。少年强，则国强。少年强不能光学习能力强，体魄强更为重要。随着科技的不断进步，在科技高速发展下，孩子们都已经习惯了电子产品，习惯了在宅在家里，泡在书海里，我们应该改变现状，让孩子们远离电子产品，不做“低头族”。如今学生视力差，身体弱，的新闻比比皆是，他们的身体素质逐渐下降，作为一名体育教师，锻炼学生体魄，让孩子们爱上操场，爱上运动，重任在肩。

玩是孩子的天性，没有一个孩子不愿意在天空底下玩耍，而体育课程就是在释放孩子的天性，让孩子在天空下尽情玩耍，并且在玩耍中习得能力，提高素养。因此，没有一个孩子会不喜欢体育运动，可现实却是孩子大多不愿意上体育课，为什么现在孩子懒得动起来了呢？我想除了电子产品的吸引大，还有体育课的枯燥无味，不够系统专业这一原因。那么我们要如何在课堂中培养孩子的学习兴趣，让体育课堂妙趣横生呢？我有以下几点看法。

一、利用多媒体，激发学生学习兴趣

说起课件，所有人的既定形象就是课件和体育不搭边。我们要打破大家的思维定式，谁说体育老师不需要电脑，不需要课件？作为新时代的体育教师，我们也要充分利用多媒体抓住孩子眼球，每一个学生都喜欢色彩鲜艳的图画，体育教师也应该抓住孩子这个特点，让孩子在视频或者图片中明白体育项目的历史，了解体育项目的规则，感受体育课程的魅力。四十分钟的课堂，我拿出十分钟通过课件让学生感受体育魅力一定会有意想不到的效果。例如：跨栏步、跳高的起跳腾空落地，这种难点知识我们就可以通过边演示边讲解的方式让学生突破难点，并利用视频让孩子了解各个运动的分解步骤，从而让孩子了解运动项目，爱上运动项目，并且想要去尝试这项体育运动。我相信，体育项目运用了生动的画面展示，孩子一定会跃跃欲试。

二、以学生为主体，善于激励学生

所有课堂都是学生的课堂，体育也不例外。运动不是小部分孩子的活动时间，是每一个孩子的活动时间。我们要关注到每个孩子的个性，让每一个孩子参与到课堂中来，这比起语文、数学课堂要简单得多。每个孩子都有喜欢的项目，我们只要积极引导，根据孩子的兴趣进行分组活动，就可以让每一个孩子都参与其中，从而在紧张的学生生活中放松心情，强健体魄。也有个别孩子不喜欢运动，这时候我们体育教师不能“看”之任之，我们要激励、鼓励孩子积极参与到体育竞技中去。让

孩子也能明白体育是基础，我们身体才是“革命”的本钱。例如：有的孩子说：我不喜欢运动，这时候我们就应该拉近师生距离，鼓励他大胆尝试，比如，体育教师先陪孩子去走一走，再尝试一下慢跑，尝试简单、有趣的体育活动，通过活动拉近师生距离。我相信在老师的积极主动下，学生的尝试之后，他一定会爱上体育运动。关注每一个孩子，让学生成为课堂的主导者，体育课堂也会变得丰富多彩。

三、融入游戏活动，实现趣味教学

“游戏”永远可以激发学生的学习兴趣，语文课堂如此，体育课堂也不例外。

我们在体育课堂中要避免生硬的灌输式教学，那样的课堂只会让学生不喜欢体育课，体育就应该融入游戏环节。例如：在跳远体育项目中，我们就利用孩子爱玩的跳房子的游戏，在课堂中把房子再画大一点，把房子搭高一点，让孩子跳得距离再远一点，孩子一看到游戏一定想要尝试比拼。这样的游戏设计，一来可以让学生积极参与到体育活动中。二来还可以学习跳远的技能。三还能锻炼孩子的身体，四来激发了学生的兴趣……一举多得，何乐不为？像这样的游戏要贯穿体育课始终，这样孩子也能在快乐中学到了知识，提高能力。

四、借助体育器材，激起探索欲望

学生对于没有接触过的东西总是抱有强烈的好奇心，利用体育器材的教学能够很好地激起学生对于体育的学习兴趣，激起探索欲望。在跑步这项运动中，老师给每一个孩子一个秒表，让他们先自由探索，感受秒表的速度，再告知孩子多少秒数是及格，多少秒数是优秀，再告诉他们运动员们的最佳成绩，让他们在秒表中感受体育的速度，从而让他们也想尝试看看自己能跑到多少秒。我相信这样的激发，孩子一定想去感受自己的速度，最终完成教学任务。

五、妙趣横生的课堂中，渗透体育精神

通过体育学科学习，学生不仅在妙趣横生的课堂中获得体育技能，爱上运动；还在学习中感悟体育精神。体育课堂中总会有磕磕碰碰，磕磕绊绊，如何在摩擦、矛盾中教育孩子是每一个体育教师都应该思考的问题。我个人认为教师应该在体育游戏、体育比赛中，渗透团结的集体主义教育，使学生树立关心他人，互帮互助的良好意识，学会与他人和睦相处，宽容他人的优秀品质；培养学生遇到困难要敢于面对、坚持不懈，吃苦耐劳的可贵品质；培养学生自信、果断和超越自我的拼搏精神。每一堂课都是渗透体育精神的契机，教师要善于抓住时机进行引导教育。

总之，为使让学生在体育活动中能够放松身心，劳逸结合，能够很好地适应社会的发展，树立健康的价值观，体育教师不断在探索。