

以便强化运动员各部分关节的力量感。

最后,在开展陆上练习架训练时,建议采取低桨频的方式,运动员需要全力划桨,确保桨能够在运动的过程当中起到一定的支撑性的作用,以便提升运动员的专项力量训练水平。

值得注意的是,运动员的力量素质训练方法种类多样,在实际训练的过程当中,应当调整其动作的规范性,在保障运动员安全的前提下,提升其训练的效率。

#### (二) 实战训练技巧

首先,在赛艇项目比赛当中,出发是比赛开始的前奏,因此,应当重视开展出发训练。在进行这一部分训练的过程当中,运动员需要具备较强的肌肉爆发力,必须采取有针对性的训练模式,使运动员能够在出发的一瞬间发挥更大的力量。举例来说,可以适当的增加船的载重,如于船体之上绑定重物,培养运动员的负载力量水平,在运动员习惯这样的运动状态以后,在去除船体之上的重物,此时运动员则能够以更轻松的状态在短时间内爆发力量。

其次,提升阻力训练水平。在日常训练当中可以选择在赛艇的当溅板与艇球之间增加一块胶带,以便提升赛艇在运动过程中所产生的阻力。此时运动员则需要花费更多的力气去促进船的运动,使自身的肌肉承担更强的训练强度,在这一过程当中,运动员的腿部力量也能够获得锻炼,可以说,阻力训练属于一类较为全面的训练方法。

#### (三) 专项训练技巧

首先,应当充分考虑到运动员的自身条件,在不影响其训练安全性的情况下,结合其所能承受的最大运动量制定有针对性的训练计划。举例来说,可以根据赛艇项目的差异性以及运动员本身的训练水平,调整训练方式,提升运动员的肌肉力量以及动作协调性。同时也可以采用强度法开展训练,让运动员在日常训练中承担更多的重量负荷,不断的增加训练的次数,有效提升运动员的速度力量水平。针对

耐力训练这一方面,可以采取有氧训练与无氧训练相结合的方式,锻炼运动员的意志力,使其能够维持更长时间的良好状态。除此之外,在进行力量素质训练的过程当中,也应当充分关注到运动员肌肉的协调性,投入更多的时间和精力加强运动员肌肉协调训练。为了避免因肌肉协调性训练而加剧赛艇运动员的训练压力,应当将负荷强度保持在120%左右,肌肉间的复合也应当控制在50%左右,无须采取过为频繁的重复次数,只须达到提升运动员肌肉的灵活性的目的即可。

#### 四、总结

综上所述,对于赛艇运动员而言,力量素质训练无疑是其日常训练当中必不可少的一个重要部分,但很多时候,运动员虽然投入了较多的时间和精力开展力量素质训练,但却未能取得预想的训练成果,深入分析其原因,主要是由于其未能掌握足够良好的训练方法所导致的。因此,在日常训练当中,我们必须寻求有效的力量训练方法,在不影响运动员身体健康性的前提之下,以科学合理的方式落实训练计划,充分发挥力量训练的作用,帮助运动员取得良好的训练成果,并在后续的比赛当中取得更为优异的成绩。

#### 参考文献

- [1]郭刚顺.赛艇运动员的力量素质及其训练方法[J].当代体育科技,2016(29):40-40.
- [2]张永辉.浅析赛艇运动员的力量素质及训练方法[J].小作家选刊:教学交流,2014,000(009):343-344.
- [3]张华杰.赛艇运动员的力量素质及其训练方法[J].武汉体育学院学报,1998(01):38-41.
- [4]韩连伟.赛艇运动员的力量素质及其训练方法[J].当代体育科技,2018,008(026):26-27.

## 小学体育课堂中综合体能训练的实践研究

唐晓芬

(博才阳光实验小学 湖南 长沙 410006)

**[摘要]**体育课程教学中提高学生运动能力是比较重要的,发展学生的体能也比较关键,在新的教学环境下要转变传统的体育教学的方向,注重学生的综合素质发展,让学生在实际行动过程中不断地成长,以及提升自身的体能。

**[关键词]**小学体育;综合体能训练;实践

体育课程作为小学教学中实践性强的课程之一,教学目的主要在于提升学生的身体素质,加强学生的体育意识,进而促进学生综合体育素养的培育与提升。我国体育课程教学的形式受到学校管理者意识以及体育教师个人思维的影响,在内容设置上存在较大的差异性,且体能训练属于体育课程教学中基础性的一环,因此结合小学体育教学现状,加强学生体能训练具有现实意义。

### 一、小学体育健康课程开展体能训练必要性

#### 1. 体育健康课程的构成部分

小学阶段的体育健康课程开展是和当前新课程教学改革的要求相适应的,课程教学中开展体能训练也是必要的,因为体能训练本就是体育健康课程的组成部分,在素质教育的推动下,健康第一的指导思想就要在体育健康课程的体能训练开展当中加以贯彻落实,以身体锻炼为手段,增强学生的健康体能。提高学生体能就要注重通过多样化体能训练的方式开展,让学生能从训练中认识到体能训练的重要性。

#### 2. 减少学生运动损伤的需要

小学体育健康课程的开展涉及诸多的运动项目,若学生的体能不足,没有加强体能训练,这就容易让学生在运动过程中产生相应的损伤,对学生造成伤害。

#### 3. 提升体质和技能的需要

小学阶段的学生在实际的体育学习过程中,身心健康发展是最终的教学目标,体能训练作为运动训练组成部分,通过科学的体能训练就能有助于学生身体形态的改善,从整体上提升学生器官系统机能,增强学生体质。通过体能训练能让学生们的运动技能有效提升,不同的运动项目有着不同要求,让学生参与到各项运动项目当中去,这就能从整体上提高学生运动技能。

### 二、小学体育健康课程开展体能训练的措施

小学体育健康课程的开展当中,从技能训练的角度出发,实施有效措施提升教学质量,可从以下几点加强重视:

#### 1. 创设科学有效训练情境

由于小学阶段的学生年龄比较小,在体育健康课程中开展体能训练,这就需要激发学生的兴趣,调动学生参与的主动积极性,这样才能有助于提升体能训练的整体质量水平。体能训练是一个艰辛的过程,训练的方法应用要正确,这样才能有助于提升学生的体能。具体的教学中通过有效训练情境的创设,让学生能主动积极参与其中,和学生的心理特征相结合,展开针对性教学。创建科学的训练教学情境,可通过游戏情境的方式,这能有助于潜移默化的实施体能训练。

例如:小学体育健康课程教学中对学生体能训练通过“推小车”的游戏方式,在教师的引导下,让学生两个人为一组来完成这一游戏。向下俯卧撑锻炼,或向前推“车”锻炼学生上肢力量。也能通过“丢手绢”游戏活动情境的方式,通过对游戏进行改进,让部分的学生围坐成圈,把手绢放在圈中,其他的学生突破障碍,于规定时间将手绢拿出,手绢拿出后双方就可开展猫和老鼠追逐的游戏方式,这样的方式对学生的体能训练效果能良好呈现。

#### 2. 身心健康和谐发展的体能训练

小学体育健康课程开展中加强学生的体能训练,这就需要从学生身心健康的角

度出发,在当前学生正处在身心健康的迅速发展时期,强化学生的体能训练要和学生的年龄特征以及性格特征相结合,体能训练的方法要保持科学,主要是促进学生身心健康的发展,让学生的体能不断地提高。对学生实际的体能训练过程中,充分利用学校的基础资源,从而促进体能训练工作的良好实施。

例如:体能训练过程中400—800米走跑教学的时候,教师先为学生加以示范,让学生能够掌握要点,也就是三步一呼,三步一吸的方式,注重摆臂的必要性,通过利用学生的地形,如操场旁楼梯以及球场和草坪等,开展400—800米慢跑。如果学校旁有小树林等相似的环境,保障安全的基础上,可从中开展体能训练,让学生能从体能训练过程中感受到学习的快乐,在快乐中不断地提高自己的体能。

#### 3. 创新教学方法提高体能训练质量

小学体育健康课程的实践教学当中开展体能训练的工作,这就需要从多角度加强重视,将科学优化的方法与之紧密地结合起来,从而提升体能训练的整体质量。体能训练中如将启发式的方法加以应用,教师在训练过程中对学生进行引导示范,让学生注重要点细节,让学生从中形成清晰的印象。

#### 4. 加强体能训练学生的自主性

除了体能训练的趣味性,自主性也是体能训练的关键。体育教师必须具备这样的意识,即教学活动中,学生才是教学的主体,教师应该辅助学生的发展,结合学生的需求,加以引导以及训练,让学生在训练过程中有自主训练的意识,进而将体育体能训练发展为终身体育的良好意识。只有这样,让学生自主性得到突出与体现,学生的积极性才能得到相应的提升,将体能训练融入自己的日常生活中,长此以往的艺术将会失去发展的意义和传承的意义。所以,在教学中对民间艺术除了进行欣赏和临摹外,还要引导学生进行创新,对其加以创新和创造,创作出新时期有着鲜明特色的作品。学生的最可贵之处在于其拥有源源不断的创造力,通过引入民间艺术不仅可以引导学生认识和欣赏,同时还可以进行临摹、拓展和延伸;同时还可以通过小组合作学习等,通过学生之间相互交流、探讨实现创意共享;在创新方面,可以是工具材料的创新和改良,也可能是传统图案的创新和发展,或者是对色彩进行丰富和创新等,使其具有当前时代的特色,体现时代的特点。

#### 三、结语

小学体育健康课程的教学中开展体能训练活动,这就需要从多角度进行考虑,在教的方法应用上需要和实际教学需求相结合,从学生的学情角度出发,促进教学的质量。

#### 参考文献

- [1]陈霞波.小学田径体能训练理论与实践科学化探索[J].运动,2018(24):65-66.
- [2]邓跃林.关于小学体育教学中体能训练措施初探[J].课程教育研究,2018(42):207.
- [3]简扬新.新时期小学体育课堂体能训练的策略[J].当代体育科技,2018,(22):92-93.
- [4]孙静.小学体育健康课程开展体能训练的必要性研究[J].体育世界(学术版),2018(05):125-126.