

混合泳中仰泳转蛙泳转身技术分析

林志强

(福建省武夷山市第二中学 福建 武夷山 353400)

【摘要】通过文献资料法、实验法、电视录像、比较分析等研究方法对福建省游泳运动中心十名不同训练年限的男子一级、二级运动员进行两种转身技术(平转与后滚翻)比较分析和研究。通过分析得出这两种转身方式对于不同运动等级,不同训练年限的运动员是否存在差异,为混合泳仰蛙技术的进一步发展提供科学理论依据。

【关键词】混合泳;平转身;后滚翻转身;转身技术;对比

1 前言

现代竞技游泳比赛共有32个项目。在50米标准池比赛中除了50米项目外,剩下的比赛项目要完成规定距离,肯定需要在游泳池多次来回,这就要求运动员具有良好的转身技术。因此,转身技术的好坏直接影响运动成绩和技术水平的充分发挥。1991年,中国女子运动员林莉在混合泳仰蛙泳阶段,采用后滚翻转身技术,打破了传统的平转式转身,获得了200米、400米混合泳的桂冠,此举引起了游泳界的关注。

2 研究方法

2.1 研究方法:

2.1.1文献法:查阅大量与游泳训练、转身训练等有关文献,了解本论题的有关资料,为本研究的选题及理论分析打好基础。

2.1.2调查访问法:对福建省游泳队10名专业游泳运动员转身成绩进行调查

2.1.3数理统计法:对十名被试福建省体工队所测试的数据结果进行统计分析。

3 结果与分析

3.1 调查结果分析

3.1.1 访问方法:10名福建省体工队男游泳运动员进行访问,在交流中得知10名福建省体工队男游泳运动员是在距离池壁的7.5米的岸边,并在水中泳道7.5米处放置参照物。运动员从距离测试身点15米处开始游进,当头部游至7.5米标志处,转身游到7.5米处,运动员15米游程总时间,运动员手触壁后到脚蹬离池壁的时间为转身时间,运动员统一在泳池的第二泳道进行,每人每项做5次,取平均值,记录运动员几组分段成绩。

3.1.2两种动作的优势和缺点对比

平转身技术较简单,是我省运动员常用的动作,不容易出现失误。但是在转身手触壁的瞬间,有明显的停顿动作。根据(图4)可以看出平转身动作在转身时手触壁高度较浅,基本处于水平的角度,转身浅容易较早浮出水面,影响水下滑行的距离。这种转身技术对于运动员腹肌力量的要求较后滚翻技术小。

后滚翻转身技术是现代游泳新出现的技术,这种转身技术较为复杂,触壁时机掌握的不好就很容易出现失误,甚至犯规动作。但是这种转身技术非常连贯迅速,转身过程无明显停顿的动作。根据(图3)可以看出在做此种转身动作在转身时的蹬壁高度深,甚至是向下蹬壁,这样的技术能更好的保持身体的流长性,延长滑行的距离。这种转身技术要求运动员具有较好的腰腹肌力量,这样才能快速完成转身,并维持后滚转身时身体的位置,和转身时手触壁不碰到池底。

3.2训练方法

3.2.1强化技术训练

1、在陆上模仿训练、纵跳;2、在垫上做后滚翻辅助练习;3、水下做快速触壁和快速蹬离池壁练习,注意动作要具有爆发力;4、练习20米仰泳加速游,并根据自己身高、臂长准确参照5米标志线推测转身的时机;5、按正确的步骤和顺序完成快速转的同时练习转身中的“团身”技术;6、蹬离池壁后保持流线型身体姿势;

3.2.2加强水感与力量的训练

水感是游泳运动专门化感知觉,也带有先天性,但后天练习可以拟补天赋的

不足。仰泳转蛙泳,是所有转身中需要仰卧单手触壁的转身,加强运动员自己的水感和平时的训练经验可以判断出触壁的距离,这能体现出运动员的训练能力。能体会、控制、即操作水流是一名运动员的能力。力量是提高成绩的基础,力量训练有助于提高转身速度。

4 结论与建议

4.1结论

4.1.1判断转身时触壁的机会直接影响到比赛成绩。

4.1.2不同的两种转身方式差异显著,后滚翻转身优势在于转体速度快,阻力小,转身连贯,能充分蹬壁,优于平转式转身

4.1.3训练年限长的运动员比较适合后滚翻转身,有长期缺氧训练的一级或以上的运动员。转身时,掌握方向比较不容易,滚翻的空间小,要把握时机避免出现犯规动作。

4.1.4训练水平低的游泳初学者比较适合平转身。他们一些素质较高水平运动员差,要进行后滚翻技术练习还要经过一些的专业训练、综合力量训练和提高缺氧训练。

4.2建议

4.2.1在进行辅助的力量训练时,力量训练应由小到大,避免造成不必要的受伤。

4.2.2加强有氧耐力训练,才有足够的体力和肺活量,完成后滚翻转身。

4.2.3运动员在练习后滚翻转身时要注意掌握手触壁的距离,避免因判断失误后的到边减速造成滚翻的动力不够,影响呼吸使转身速度减慢。

4.2.4在原有训练的基础上,运动员手臂力量和躯干核心力量的练习适量加强,并提高转身瞬间的速度。

参考文献

- [1]何新中.对游泳运动员出发转身下肢力量训练的研究[J].游泳季刊,2003,(2):5-9
- [2]吴河海.游泳运动[M].第三版.北京:人民体育出版社,2001:118-123
- [3]殷玲玲,陆瑞当.混合泳中仰泳转蛙泳后滚翻转身技术分析[EB/OL].四川体育科学,1995,(2):34-36
- [4]全国体育院校教材委员会.游泳运动[M].北京:人民出版社,2001
- [5]裘进.提高短距离游泳运动员出发转身能力探讨[J].体育世界·学术,2006,(3):24-25
- [6]迟爱光.个人混合泳项目中的泳式转换转身技术[J].游泳季刊,1994,(3):15-19
- [7]米泰昌;杨玉强;杨秀浩;顾正平.优秀游泳运动员转身技术分析[D].浙江师范大学,2010
- [8]张丹霞;张小楠;马丽娜.游泳比赛中转身技术的运动训练学分析[J].少林与太极(中州体育),2012,(11):57-60
- [9]房海蛟.优秀游泳选手徐妍玮是怎样提高出发、转身能力的[J].体育科研,2003(4):13-15
- [10]李嘉慧;曲明;张琦.浅析高校游泳运动员力量训练[J].文体用品与科技,2012(18):186

浅谈小学体育与健康教学中的创新教育

孙殿仁

(吉林省通化县二密镇中心小学 吉林 通化 134100)

【摘要】在体育课上,学生是主体,教师要培养学生主动探索新知识,让学生掌握强身健体的方法。在增强体育锻炼的同时加强品德素养的提高,是体育教师的职责。体育教师要更新理念,打破传统的教育方法,树立现代教育思想,努力培养适应社会的高素质人才。

【关键词】体育;创新;运动;锻炼;人才

体育教学是学校教育中的一个重要环节,为学生提供了独有的、开阔的学习和活动环境,以及充分地观察、思维、操作、实践和表现的机会,对于促进学生创新能力的开发和提高具有其他学科所无法比拟的优势。根据创新教育理论及初中体育教学的特点,体育教师应从教学各环节上,探索组织教法的创新,以推动创新教育的开展。本文根据创新教育的主要特征,围绕学生创新能力的构成和培养,就初中体育课堂教学中如何培养学生创新能力,即学生的观察能力、获得知识信息的能力、创造性思维能力以及创新实施能力等进行阐述。

一、创新教育是自主性教学

体育教学中包含着教师、学生、材料、组织教法、学生生理、心理的发展以及场地器材等各种要素。这些要素之间,既相互对立,又相互联系,每一要素的变化

不仅直接影响着其他要素,而且影响着整个体育教学的质量。因此,必须从整体性的观点出发,处理好各要素之间的关系,要使体育创新教育获得最大效果,为此,教师在体育教学中应把握好以下三种关系。

1、学生主体与教师主导的关系

学生为主体是指课堂教学培养学生主动探索知识、增强主体意识的过程,即:充分调动学生的参与意识,鼓励学生发问和争辩。在教学实践中,一些教师只喜欢学生顺从性的一面,实际上,顺从性和不顺从性既是矛盾的,又是统一的,二者共同构成了个性、独立性不可分割的两个方面。一个有创造性的人,在创造性活动的领域里,往往具有一种不顺从性和不随俗性,但在平时的生活中往往体现出顺从性和随俗性。所以,我们既不能不加分析的压制学生的不顺从性而贬抑其顺从性,而