

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后的蹬壁高度深,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

应辩证统一地培养学生的个性和独立性。

发挥学生的主体作用并不是削弱甚至取消教师的主导作用，而是通过教师的引导和启发使学生获取知识和技能。教师的主导作用在课堂上表现为组织教学和启发思维，要正确发挥其在体育教学中的主导作用，一要善于调动学生学习和接受教育的主动性、积极性和创造性；二要使学生生动活泼，主动发展；三要保护和培养学生的好奇心、求知欲和探索创新精神与能力，并以身体练习为主要形式来实现培养学生的创造能力。

2、建立新型的师生关系

对于学生，教师不是领导者而是指导者，是年龄上的长者，更应当是人格平等的朋友。新型的师生关系应当是一种民主、平等、理解、尊重与积极合作的关系，应当是双向的、主动的、协调的、和谐的。新型的师生关系时创新教育的重要基础之一，体育教师在教学中应努力与学生建立起这种新型的师生关系，使学生在体育课堂教学中心情愉悦、思维活跃、视野开阔、乐于参与，充分发挥主动性和积极性，使他们的创新意识得到精心的呵护，以激发学生创造的兴趣，提高学生的创新能力。

3、处理好知识与身体活动的关系

体育教学的基本特征之一是在实施过程中以身体活动为主，因此，创新教育必须结合体育教学的规律去组织教学。要认识、把握初中体育教学的特点，必须注意以下三个方面：首先，体育教学时以身体活动为主，运动量和运动负荷是最重要的衡量因素，所以，创新教育应以“量”的多少和合理性进行评价，如运动负荷量、知识的信息量、学生之间的交流量、通过运动获得情感体验的量等等。其次，学生的进步应表现在所学技术难度的不断提高和知识深度的逐渐增加以及感觉——理解——创造的思维递进上，进而在培养人格、促进学生的社会性、改善学习效果、增加运动乐趣等作用的认知和功能上得到充分发展。

二、创新教育是多样化的教学

1. 多样化的教学，取决于各种教学模式的综合运用

各种教学模式都有自己特点和使用范围，多样化教学就是将他们的综合运用，这在体育教学理论和实践的相结合上将会起到越来越重要的作用。

2. 实现教学手段的现代化和多样化

学生的个性会随着时间的推移和环境的改变而变化，体育课堂教学中，强调多

种教学方法有机结合、灵活运用，以灵活的培养形式，丰富的培养层次和结构，不断适应学生个性的发展、分组考核以及理论教学等多样化的教学形式，组织多样化的生动有趣的课堂教学活动以陶冶学生性情，激发学生情感。

3. 强调教学内容的多样性和可接受性

体育课程设置正逐渐由单一的普通教学课程向选项课、专项体育课、保健体育课等多样化的方向发展。体育教学内容也从“以运动技术为中心”向“以体育方法、体育动机、体育活动、体育经验为中心”转移。非竞技运动项目、娱乐体育项目及个人运动项目的比重将增加，内容也将更加丰富。具体的教学内容将根据社会体育的发展、学生个体的需要及学校的教学条件等实际情况，进行相应的调整，强调可接受性，突出健身性，娱乐性、实用性、吸引学生主动地参加体育学习和锻炼。

三、创新教育注重智力的开发

智力是人的知识能力、实践能力和创造能力的总和，是人脑的功能，也是人的观察、记忆、想象、思维等心理活动多种能力的综合表现。人的智力发展虽然主要依靠智育来完成，但涉及人体智力发育的器官机能的发展却有赖于体育活动来促进。在体育教学中利用图将解，练习中因势利导，可启发学生的思维。教师在进行讲解示范、布置练习和纠正动作时，均应注重启发学生的思维，引导学生积极开动脑筋，开发学生的智力，使学生身心都融入整个教学活动中。同时，也要注重开发学生的非智力因素，充分调动学生练习的主动性和创造性，促使其迸发出更大的学习热情和练习积极性。

总之，体育课堂教学中创新教育就是在实施体育课堂教学的过程中，以创新精神为核心，重点培养学生的创新思维能力，创新思维习惯、基本的独立操作能力与实践能力，这是创新教育最为根本的目标和任务。同时，要开展创新教育，教师本身必须具备一定的创新能力，以高度的工作热情和强烈的创新意识，依靠创新发展、充实、拓展、延伸、超越自己，实现培养学生创新能力的目标。

参考文献

- [1]王启振. 小学体育与健康教学中学生团队精神的培养[J]. 求知导刊, 2019(31): 55-56.
- [2]王斑斑. 浅谈小学体育课堂健康教学[J]. 读与写(教育教学刊), 2017, 14(06): 84.

论在初中音乐中强化师德师风建设的重要性

周佩佩

(贵州省黔西南州贞丰县第二中学 贵州 黔西南州 562200)

【摘要】教师的道德修养和素质会对学生思想道德和行为模式的形成产生深远的影响，一方面是因为学生会不自觉地去学习和模仿自己的师长，另一方面，是因为教师的行为会对学生产生很大的影响，这种影响是潜移默化的和极具持续性的。随着新课改的不断深化，德育的重要性越来越得到强调，学校教育在教授学生知识的同时，也要关注学生的思想品德和个人修养的发展，要做到立德树人，除了要在各个学科之中渗透德育内容之外，还要注重教师的师德师风建设，以此为推动德育教育和营造良好的学习氛围的重要途径。

【关键词】初中音乐教学；师德师风建设；立德树人

一、引言

在传统的教学观念中，音乐课是一门不太被关注和重视的课程，由于唯分数论的影响，不纳入考试范围的音乐课程显得并不重要，而且学生和家，乃至教师，都会觉得音乐欣赏于学生的成绩提升无益，从而将更多的精力和关注度放在语数外等主要课程上，这就导致了长久以来音乐课程不被重视，很多学校的音乐教学流于形式和表面，不能发挥出音乐课程的优势和作用。事实上音乐教学对于学生的艺术素养的提升，以及对于学生的思想情感和道德品质培养都起到了很重要的作用，故而学校和教师要加强对音乐课程的关注和重视，在音乐课程中加强德育内容的渗透，同时强化师德师风的建设，本文立足于初中音乐课程教学的实际情况，对在初中音乐中强化师德师风建设的重要性加以分析。

二、初中音乐中强化师德师风建设的必要性

1. 师德师风建设影响学习氛围

教师的师德师风建设，不仅仅会影响到自己授课班级的学生，还会影响到整个学校的氛围和综合管理。在新课改的要求下，初中音乐课程，体育课程这类原本不受重视的课程，慢慢地得到了更多的关注，而在这样的情况下，如何面对新的变化，就是对教师提出的新要求，音乐课程的教师一定要加强师德师风建设，才能在乍然受到重视和关注的情况下保持清醒正确的头脑，保持平常心继续做好音乐教学的日常工作。同时，由于音乐课程对学生思想情感以及艺术素养的陶冶作用，上好音乐课对于舒缓学生情绪，给学生以音乐的美的享受起到了很重要的作用，这也会对整个班级甚至是整个学校的学习氛围产生影响，良好的师德师风建设，会让学校学风清正，学习氛围浓厚，从而对学生产生有益的影响。

2. 师德师风建设影响学生行为习惯培养

教师在教授学生知识的同时，也在以自己的个人修养和素质品质潜移默化地影响着学生的思维模式和行为习惯，好的教师会让学生在学会知识的同时，也能养成健康优良的道德品质，相较于其他注重于具体学科知识的课程，初中音乐会更加重视对学生情感和艺术审美水平的陶冶和提高，在讲授基础音乐知识的同时，借助优美的音乐片段欣赏，让学生体会音乐背后的情感和故事，这就对学生的思想品德和性格感情的培养起到了正向的作用，同时在这个过程中，音乐教师的个人修养和素质会对学生的道德行为和习惯产生影响，故而在初中音乐中加强师德师风建设是非常必要的。

三、初中音乐中强化师德师风建设的重要作用

1. 师德师风建设促进德育教育深化

师德师风，简单来说，就是教师在长期的教学过程和日常生活中养成的稳定的道德观念和文化修养，以及人格品质。教育的根本目标是立德树人，师德师风的建设对于德育教育在各学科的渗透是大有裨益的，初中音乐课程的教学，在音乐欣赏片段的选择和赏析上其实就渗透着一些价值观方面的选择，音乐表达什么，赞颂什么，这都是教师可以在赏析讲解过程中加入德育内容的，与此同时，教师良好的师德师风会让德育内容的讲解更具说服力，让学生更加容易接受这些内容。故而加强初中音乐师德师风建设，可以帮助德育内容更好地融入教学环节之中，同时也可以提高教师的教育水平，让教师在讲解德育内容的过程中，可以加入自己的亲身经历和感悟，获得更好的教育效果。

2. 师德师风建设带动学校管理水平提升

一个学校的师德师风建设，不仅是对于教师提出了要求，更是对整个学校的管理水平和教育水平提出了要求，教师个人对于自身素质的提升一定要和学校关于加强师德师风建设的措施和活动相结合，在学校的推动和个人的自觉提升中进行师德师风建设，学校可以借助师德师风建设，来对于学校的管理机制和管理措施的落实情况进行检查，通过加强管理来助力师德师风建设，为师德师风建设提供管理方面的依据和参考标准。故而加强师德师风建设，一方面是可以潜移默化地影响到学校行政工作人员的素质提升，另一方面可以推动学校的管理体制和管理方法上的革新和落实，以师德师风建设拉动了学校管理水平的提高。

结束语

师德师风建设是学校和教师都必须重视和在实践中不断加强的，良好的师德师风，不仅可以促进学校的德育教育，还可以对学校的管理水平产生影响，同时，师德师风的建设也会深刻地影响到学生的学习和未来发展，要通过多种途径加强师德师风建设，以此为推动教育水平提高的重要推动力。

参考文献

- [1]张晓敏. 新时期师德师风建设的途径[J]. 中学政治教学参考, 2019(30).
- [2]林琳. 论新时期中小学教师师德师风建设[J]. 科学咨询(教育科研), 2019(9).