

浅谈高中体育足球体能训练的策略

穆拉迪力·吐鲁洪

(新疆生产建设兵团第三师图木舒克市第二中学 新疆 图木舒克 843900)

[摘要]加强体育教学是基础教育改革的重要项目,在高中体育教学中发展足球教学,可以增强学生体质,促进学生身体机能正常发展,还能以极强的团队精神体现超乎寻常的配合能力。足球运动的影响力非常大,高中体育教学的主要目标以提升高中生身体素质为前提,因而,在高中学校的足球教学中,在保证学生的学习能力得到不断提升的同时,也应不断增强学生的体能训练,促使学生的身心得到健康发展。本文主要是探讨高中体育足球体能训练的策略。

[关键词]高中体育;足球体能训练;运动意识

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.810

通过多年的体育教学,笔者深深体会到,一名合格的体育教师要了解学生的心理、生理特点,根据学生的差异性开展教学,提高学生的综合能力。教师在足球体能训练中要结合足球项目的运动特点,科学设置教学环节,激发学生学习兴趣,让学生形成良好的运动意识,增强学生的体能素质,为学生今后的学习与成长打下良好基础。

1 足球体能训练原则

1.1 科学性原则

在足球体能训练中,要坚持科学性原则,目前有许多的体能训练方法,训练模式也各有不同。然而在各种方法与手段的应用中,要注重科学性,通过科学的训练方式提升学生身体机能,让他们形成良好的运动素质与身体形态。比如,在训练之前要进行身体激活,在训练中期,要把耐力素质、速度素质训练放在前面,力量素质训练放在后面,这样可以确保学生得到科学有效的训练,提升体能。

1.2 循序渐进原则

在足球体能训练中,循序渐进原则是必须要遵循的。在体能训练的各个项目中,都需要循序渐进,由小到大,由简到繁,这样能够预防运动损伤,促进学生体能的提升。

2 高中体育足球体能训练策略

目前,高中体育足球教学没有充分发挥体能训练的作用,部分教师比较重视培养学生的足球技能,缺少对学生的体能训练,学生的身体素质没有得到实质性提高。

2.1 调整体育课程结构

在足球教学中,教师要激发学生的学习兴趣,从而调动学生学习的积极性。结合学生的心理特点,使用多样化教学手段提升学生兴趣,推迟疲劳的出现。教师也要让学生学习关于运动生理等方面的知识,增强体能训练的安全性。高中生已经有了自己的见解,考虑事情会比较周密,遇到问题时也会自己分析并解决问题。在足球教学中,教师要通过幽默亲切的语言活跃课堂氛围,生动形象的讲解动作技巧,并做出准确的动作示范。首先,教师可以举办足球比赛,让学生树立足球运动爱好,激发学生参与足球训练的动力。其次,教师要根据学生的行为习惯与兴趣爱好,使教学方法更加多样化,挖掘学生的运动潜能,并让学生走进足球世界,体验足球运动的魅力。再次,教师要做出准确的动作示范,让学生掌握运动技巧,模仿教师的动作与行为。教师要不断反思教学结构,改革教学方式,通过先进的教学技术激发学生参与体能训练的积极性。

2.2 完善教学体系,改善足球教学方式

在足球教学中,教师要尊重学生的主体地位,激发学生的主观能动性,教师也要与学生建立和谐平等的关系,引导学生积极参与体育锻炼,激发他们参与体

训练的兴趣与热情,让他们形成主动参与锻炼的好习惯。另外,在足球教学中,教师要培养学生主动分析问题、思考问题的能力,激发学生的创新思维,并根据实际教学对学生展开引导。有的教练员会重视战术训练,轻视体能训练,然而只有拥有充足的体能才能辅助战术更好的应用。在足球比赛中,终究是体能、战术、心理的较量,体能是战术与心理的有力支撑。在足球运动中有着瞬息万变的技术变化与攻守转换,尤其在加时赛中,更加考验队员的体能,阶段性的体能恢复也对体能有很高要求,因此在足球训练体系中,要高度重视体能训练,在训练过程中穿插体能训练。在教学活动开展之前,需要建立完善的教学体系,要能够确保教学活动顺利开展。要引入足球运动设备,发展足球文化。如果足球器材与设备不完善,会影响足球活动的开展,甚至会产生安全隐患。比如在进行耐力素质训练时,可通过持续训练法与重复训练法,让学生绕操场跑圈,耐力素质是足球比赛中的制胜因素,也体现了学生的心肺功能。通过持续的锻炼可以提升学生的耐力素质。

2.3 安排适宜的训练强度,让学生学会各种实践技巧

在高中足球训练中,体能训练是其他运动项目的基础,可为动作整合与动作完成提供保障。在足球运动中,技术、战术是其中的关键因素,其次是心理素质,而最基础的便是体能。在足球运动中,完成每个动作都需要适宜的体能相匹配,体能在训练过程中是不可取代的。目前,高中体育足球训练时间较少,因此需要合理利用时间,在短时间内取得较好的教学效果。教师要掌握教学中的重点和难点信息,寻找容易出错的地方,并对学生进行指导。学生在参与活动时,教师要安排适宜的训练强度,让学生能达到理想的状态。学生在参与比赛的时候会学到各种实践技巧与战术,同时提升学生的实践能力。比如在进行速度训练时,可以通过400米操场追逐跑、60米冲刺跑、绕杆跑、直线运球跑、踢球、追球跑、400米跑道运球限时跑方式,锻炼学生的速度素质与反应能力。

3 结语

综上所述,体能训练能够为校园足球的发展奠定良好的基础,在训练中要注意循序渐进原则与科学性原则,所选取的训练方法要与时俱进,提升学生的力量素质、速度素质、耐力素质,增强学生的足球运动意识。

参考文献

- [1]胡浩.浅谈高中体育足球体能训练的策略[J].新教育时代电子杂志(学生版),2018(32):152.
- [2]胡奎.高中体育足球体能教学的有效策略[J].当代旅游,2019(02):195-196.
- [3]柳立坤.提高高中体育足球教学有效性的策略探究[J].田径,2020(05):33-34.

低音提琴在交响乐队中的定位演变及作用探讨

孟梁

(广州交响乐团 广东 广州 510640)

[摘要]在交响乐队中,低音提琴所呈现的地位十分显著,随着交响乐的发展,其在其中所呈现的定位逐渐发生变化。本文主要以低音提琴为研究对象,就其在交响乐队中所呈现的定位演变,以及具体的作用展开分析,从而将其在低音提琴在交响乐队中的作用有效地发挥出来。

[关键词]低音提琴;交响乐队;定位演变;作用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.811

前言

在音乐领域,交响乐是重要的艺术形式,其内部组成主要包含以下几个层面,即弦乐、管乐以及打击乐。在打击乐具体演奏的过程中,因为在旋律方面所呈现的差异性比较突出,通过彼此之间的交融与配合呈现比较优美的音乐。同时,在声部方面,交响乐一般呈现三个形式,分别为高中低声部。而在具体演奏的过程中,低音提琴所呈现的作用比较突出,可以说是支撑交响乐队顺利演出的重要载体,下面主要就其所具有的定位演变以及作用进行分析,从而将其所具有的功能有效地发挥出来。

一、低音提琴定位演变

(一) 早期作用

低音提琴由欧洲国家起源,最初在教堂音乐中比较流行,在伴奏方面所呈现的功能价值比较突出。在实际应用的过程中,以此为支撑,针对低音进行演奏处理,能够强化回音效果^[1]。让整个教堂音乐充满神圣感和神秘感,同时也能够让整个音

乐作品的演绎更加立体化和直观化。随着该乐器的发展以及在其应用范围上的不断拓展和开发,其逐渐被上层社会所关注,将其作为重要的乐器支撑,应用于宫廷音乐表演当中。因为其在音响方面具有一定的功能特殊性,能够呈现出深层的效果,进而与皇室的那种威严特征相贴近和吻合。

(二) 现代位置

随着低音提琴的应用与发展,其在交响乐队中的地位和功能也有所转变^[2]。在十九世纪后期,欧洲的社会形式与之前相对比发生显著变化,很多音乐家开始致力于低音提琴的研究。到了现代,低音提琴的作用越发显著,在交响乐队中不可忽视,在进行乐队表演的过程中,其能够根据低音谱表进行音调的调整,所包含的范围以高低八度为主。同时,在乐队中,低音提琴所呈现的节奏性比较突出,也能够在音域方面实现有效拓展,不仅如此,其在和音等多个方面都具有十分显著的功能。在确定其具体的定位演变之后,需要针对低音提琴所具有的作用进行合理开发,从而保证其合理地运用到交响乐队表演当中,进一步优化整体的表演效果。