

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。

二、低音提琴杂技交响乐队中的作用

(一) 交响乐队对低音提琴的音响效果需求

在交响乐队中,低音提琴在音响、音效方面所具有的效果比较突出^[3]。可以说,在乐队中,低音提琴所呈现的适应性比较突出,能够助力和声效果得到合理优化。在交响乐作品创作的过程中,和声是音乐家比较青睐的重要音乐的要素,在整个音乐作品演绎效果方面具有着关键的影响力。因此,在乐队实践表演的过程中,借助低音提琴进行和声处理,从而达到和弦的处理效果。通过对该乐器进行分析,可以发现其在根基方面具有着比较显著的功能,这也是其在音响效果方面得到有效发挥的重要原因。另一方面,结合物理学学科进行深入的探索和分析,掌握这样一个规律,那便是物体在振动的情况下发出声音。而同样地,在交响乐队表演和演出的过程中,为了完成和声表演,需要一定的振动条件,而在振动中所呈现的声音需要具有独特的特点,即具备一定的节奏性与规律性。而低音提琴能够有效地满足这一效果,能够像故事描述一样的发出声音,从而营造良好的表演氛围,让听众在聆听的过程中在情感上获得有效地共鸣。以低音提琴为载体,打造浑厚低音,在此基础上将交响乐作品中的情感内涵有效地诠释和呈现出来。

(二) 基于操作技巧看低音提琴在乐队中的作用

在交响乐队中,低音提琴在操作技巧方面所呈现的作用也比较突出,具有着重要的支撑价值。在实际演奏的过程中,在指法方面具有一定的多样性,而随着指法的变化,所呈现的交响乐演出效果也会呈现出一定的差异性。在借助低音提琴进行演奏的过程中,拨弦是重要的操作技巧,通常在多元化的指法中比较常见,通过拨弦操作处理,能够让表演作品的整体节奏性获得有效提升。同时因为在琴弦长度方面相对比较长,所以在波动的过程中会产生一定振动,在振动周期上也会有所增长,这样所呈现的音响效果会更加丰富,具有一定的饱满特点,从而将乐曲中所需要呈现的情感内涵有效地诠释出来等。在低音提琴领域,拉奏也是一种比较有效的演奏技巧和方法,其在交响乐队的综合表演中所呈现的作用比较突出,与拨弦所呈

现的差异性比较显著,所呈现的音色效果更加柔和。

(三) 交响乐队通过低音提琴实现情感的表达需求

在交响乐队中,低音提琴在助力情感发散与共鸣方面所呈现的效果比较突出。首先,在旋律对比方面具有着突出的功能价值,能够让情感更加直观地呈现出来。在实际进行交响乐队表演的过程中,能够将高低声部进行有效协调,在此基础上进行交错发声,从而让整个交响效果更加的低沉和浑厚。同时,在情感表现力方面也更加丰富。与其他的交响乐作品相比,其在音乐审美方面具有着比较突出的功能价值。以《莎乐美》为例,在实际表演的过程中,低音提琴能够营造出良好的美学意境,让听众在聆听和感受的过程中进行大胆想象和联想,从而更好地突出整体的表演效果。可见,低音提琴在交响乐队中所呈现的功能作用十分突出,因此,在实际表演的过程中,需要加强对低音提琴规范使用的思想重视,并根据具体的演出作品,在低音提琴的指法和具体的操作技巧上进行合理规划,从而进一步提高表演的适应性,在该乐器的助力下,全面提高交响乐队的综合表演水平。

结论

依前所述,在交响乐队中,低音提琴所呈现的地位和作用十分突出。随着交响乐队的发展,低音提琴在乐队中所扮演的角色也逐渐发生转变,地位逐渐提升。在交响乐队中,低音提琴所呈现的作用十分突出,能够呈现出较强的音响效果,同时在操作技巧方面所呈现的价值也比较突出,能够刺激演奏者实现情感的表达。因此,在今后的发展领域,重点加强低音提琴的功能开发与实践运用,能够让交响乐队表演更加规范,并提高整体效果。

参考文献

- [1] 白瑞峰.低音提琴在交响乐队中的地位及作用[J].北方音乐,2018,38(23):22+125.
- [2] 乌达木.交响乐队中低音提琴的有效应用[J].戏剧之家,2018(21):65.
- [3] 周昊.低音提琴在交响乐队中的重要性研究[J].黄河之声,2017(08):57.

基于体育中考下的中长跑训练改进策略探究

范 鸿

(新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市第四十一中学 新疆 乌鲁木齐 830091)

[摘要]中长跑项目是中考必考项目之一,也是中学体育教育的重点和难点。在提升学生身体素质、培养学生坚持不懈、积极进取的优良品质以及激发学生的运动意识等方面都发挥着重要的作用。力量、耐力、速度是中长跑训练中不可或缺的基本要素,教师结合训练要点,要采取科学、灵活、有效的训练方法,不断提升学生的中长跑能力。中长跑项目训练不仅能够增强学生的体质,还能够帮助学生养成良好的意志力和忍耐力,但很多学生没有深刻认识到中长跑训练的重要作用,学习积极性和参与兴趣不高,对其产生逃避和厌烦心理。所以,如何让学生对中长跑产生兴趣,进而提高学习兴趣和训练积极性,需要中学和体育教师进一步思考和探讨。

[关键词]中长跑;中考体育;改进策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.812

与其他中学体育教学项目相比,中长跑项目训练方式方法单一、枯燥,学生难以产生兴趣,主动参与意愿不强,再加上训练内容较为辛苦,对学生的体能和意志力要求较高,学生们容易产生身体疲惫或不适的感觉,更加影响了学生参与中长跑学习的积极性和主动性。

一、影响学生中长跑训练因素

1. 教学因素

很多体育教师的教学方法和训练方法比较陈旧、保守,主要围绕应试展开,难以收到良好的教学效果。学生刚到课堂,教师的惯常做法是先让他们围着操场跑几圈后,再开展其他训练,这种单调的训练方式容易让考生产生厌烦心理。

对于学生的中长跑项目训练,很多老师依旧存在“应试心理”,往往在考试前,加强相关的突击训练,取得一定成果后,又产生松懈心理,减少训练;还有的老师不太重视中长跑教学和训练,只是让学生掌握一些具有技巧性的体育项目,这些做法对考生的体育运动水平提升非常不利。从学生的长远发展来看,中长跑项目训练是必要的,不仅能提高他们的身体素质,还能培养他们的顽强意志与忍耐力。

2. 个人因素

中学生因年龄小,心理发育不成熟,好奇心重,容易对新鲜事物感兴趣,但是中长跑项目学习和训练非常枯燥,难以引发学生的兴趣和保持长久的注意力。另外,很多学生是独生子女,在家中受到的照顾和关怀较多,参与课外实践活动和锻炼的机会很少,难以养成坚强独立的意志和品格。他们在参加中长跑项目训练时,一旦感觉到疲劳和身体不适,往往难以忍受,不愿意坚持,从而失去了锤炼意志和心性的机会。

3. 技术因素

中长跑项目教学还存在训练方法单一、针对性不强等技术性问题,从而导致教学效果难以保证。技术性问题主要表现在以下几方面:第一,训练方法不合理。老师们倾向于考试临近前提高训练强度、进行突击训练,这种短期高强度训练弊大于利,既影响训练效果,又会引发学生的厌烦和抵触心理,不利于开展教学活动;第二,技巧性指导欠缺。无论任何体育运动项目,都有训练的方法和技巧,教师追求在短时间内能够见效,注重强化学生体能,对长跑训练技巧指导不足,导致一些学生在长跑过程中和之后出现头晕目眩、胸闷、恶心呕吐等问题。

二、提高学生中长跑成绩策略分析

1. 创新教学方法,激发学生学习兴趣

教师要从引起学生的兴趣着手,采取多种方式方法让学生主动和积极参与中长跑项目训练,在训练中产生成就感和兴奋感,进而引发他们参加中长跑项目的兴

趣。而要想激发学生参与的兴趣,可以采取以下措施:第一,活跃课堂气氛。因心理畏惧、个人体能不佳等影响,学生们对待长跑训练项目的表现各异,但其共同特点是参与积极性不高,课堂参与度较差。针对学生抵触中长跑项目训练的情况,教师要采取多种方式活跃课堂气氛,让学生在轻松、幽默的氛围中进行训练;第二,注重多种信息技术的运用。中长跑教学和训练一般在操场进行,教师要利用信息技术引入音乐和视频等多媒体形式辅助教学,通过具有强烈节奏感的音乐或视频吸引学生,提高学生的参与积极性;第三,教师在进行长跑训练时,可以变换跑步形式,增强新鲜感,如可以采取场内耐久跑-蛇形跑、集体跑步-跑操、变速跑-“莱格尔”跑等形式。

2. 渗透抗挫教育,健全学生人格发展

中长跑项目训练能够磨炼中学生的意志力和忍耐力,有助于学生人格的发展。教师要抓住时机,利用中长跑教学加强抗挫折教育,帮助学生产生超越自身与克服困难的勇气。抗挫折教育的方式可以多种多样,例如,让学生以小组为单位进行中长跑比赛,鼓励学生为了集体成绩和荣誉而奋斗拼搏;选取项目训练中表现较好的学生作为典型,进行表扬与鼓励,激励其他学生效仿和学习。

3. 强化技术训练,养成良好技术习惯

为提高学生的训练效果和成绩,教师需要在日常教学中融入技术训练,提高学生的技术技巧水平。首先,教师要关注学生跑步时的节奏、姿势和呼吸,从学生个人情况出发,提供相应的指导。中长跑项目一般长度为800米或1000米,要指导学生调整好呼吸,通过原地摆臂训练的方式,让他们两步一呼、两步一吸或者三步一呼、三步一吸,从个人情况出发,逐渐调整好呼吸与摆臂、步伐的关系。教师还要对学生的跑步节奏进行指导,可以通过高抬腿、小步跑、后蹬跑等方式进行训练,理顺跑步的节奏。另外,还要调整学生的跑步姿势,训练他们的摆臂、上体、腿部、腾空、脚落地等动作,确保跑步姿势的科学性,加强其起跑的速度和优势。

三、结论

简而言之,学校和老师要加强对学生中长跑的训练,通过训练培养其意志力,增强其体质,树立超越自己和克服困难的勇气,也有利于其学习成绩的提高。另外,让中学生养成中长跑运动的习惯,有助于我国整体公民素质的提高。

参考文献

- [1] 秦雨滢.初中体育中长跑训练途径探析[J].新智慧,2018(21):77-78.
- [2] 李瑜婷.中招体育考试工作的分析与研究[J].田径,2013(1):7-10.
- [3] 董林成.浅析初中体育中长跑项目教学中抗挫教育的渗透[J].学周刊,2018(08):152-153.