

高中体育田径运动耐力与核心力量训练

熊 雨

(丰城中学 江西 宜春 331100)

【摘要】田径运动在高中体育运动里是一项十分基础但又相当重要的体育项目，主要考察的运动员的持久性和爆发力，所以其中耐力训练与核心训练对提高田径运动效果也就起到了关键性作用。因此高中体育教师需要重视并加强运动员在耐力与核心力量相关训练，通过训练不仅可以大大提高运动员们的心肺功能，还能够减少运动员们在运动训练过程中的损伤，提升运动员的抗乳酸能力，以达到提高运动员的田径训练水平。

【关键词】高中体育；田径；核心力量训练；运动耐力训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.427

1 高中体育田径中关于运动耐力与核心训练的重要性

1.1 减少运动员在训练中的损伤

在训练过程中运动员们经常会产生一些运动损伤，这些损伤通常是由于没有科学有度的训练方法产生的，这些损伤的存在会极大地影响运动员们的训练发挥。所以如果运动员在训练过程中注意训练运动耐力和核心力量方面的运动训练，可以大大帮助运动员减少在训练中的运动损伤。

1.2 提高运动员抗乳酸水平

在田径训练运动中有有氧运动和无氧运动两种运动，这两种运动的区分方式是通过抗乳酸能力来划分的。这种抗乳酸能力是可以训练中提高的，通过科学的训练方式和方法，有规律的训练计划可以大大提高运动员的抗乳酸水平。

1.3 提高运动员的心肺功能

人的身体就相当于一个循环系统，通过这种循环人体才能够维持正常的运转，心肺功能就相当于运动中的循环系统，所以有一个强有力的心肺功能是耐力与核心训练的前提，通过一定的高强度训练来提高心肺功能，运动员们的运动耐力和核心力量训练也会得到提高。

1.4 运动耐力与核心训练问题

我国现阶段的高中体育田径训练中还存在许多问题，比如目前在高中体育田径训练中还没有使用训练器械的习惯，大部分高中体育教师仍然采用以前传统的训练方式来训练学生的运动耐力与核心力量训练，这就导致学生们的运动训练普遍都强度不高，训练时间很长，运动量多，效果也无法得到保证，枯燥的训练方法不禁导致学生们的运动积极性不高，参与训练的热情很低，同时运动效果也达不到训练要求。

2 高中体育田径运动训练中关于核心力量与耐力训练的方法

2.1 高强度训练需与放松训练相结合

运动员在进行高强度耐力与核心力量训练过后需要进行一些低强度的放松训练来放松身体，使身体肌肉得到放松。高中体育教师可以通过让学生们进行放松训练来放松肌肉，比如在运动过后要进行肌肉按摩放松，也可以让学生们进行低强度慢跑进行放松，达到放松效果，高强度训练与低强度放松同时进行以满足学生身体放松的需求。

2.2 训练形式尽量多样化

田径训练经常会让学生产生枯燥的心理感受，这种感受的产生十分正常。对于这个问题运动员可以采取多样化训练方式来满足自身的心理特征，教师方面可以采取多样化的运动形式来帮助运动员产生运动训练的兴趣，缓解运动员对运动训练的枯燥的心理感受。例如，在教学过程中教师可以通过将多种训练方式进行组合训练，以免让学生对训练产生抵触感与枯燥感，具体比如在一组蛙跳训练后进行一组高抬腿训练来达到力量训练的效果，在杠铃训练后进行台阶训练或慢跑，这样组合训练的目的不仅是想让学生感到训练的多样性和趣味性，学生的耐力与力量训练都可以得到极大地锻炼与提高。

性，学生的耐力与力量训练都可以得到极大地锻炼与提高。

2.3 训练方式尽量多元化

对于高中田径运动员，这是他们一个成长发育阶段，不论是思维方面还是身体方面，对于他们而言这个阶段是一个可塑性非常强的一个阶段，这就需要教师采取多种训练方式来帮助运动员，激发他们的训练热情，让他们产生对训练的新鲜感，从而自主产生训练意愿，以达到对他们潜力的充分挖掘。例如在耐力与力量训练过程中增加运动员的训练种类来达到训练方式的多样化。

2.4 正确开展训练活动计划

如果教师只是通过平常的训练教学方式对学生进行训练，学生的主观能动性无法得到充分的发展，学生对运动训练的兴致也不会很高，这就无法达到教师想通过训练让学生的耐力与力量训练得到提升的目的，所以在训练中需要教师将运动训练和活动进行结合，对训练模式和方法进行创新和改善，提升学生对训练的参与兴趣，达到教师对学生耐力与核心力量的训练计划效果。想要达到这一目标教师可以在训练过程中结合多样化活动，吸引学生参与训练中来，比如说开展负重跑、竞走赛等活动形式提升训练趣味性。在负重跑活动过程中教师需要承担起组织策划活动安排，通过此类训练引导学生参与到训练中来，在此过程中还可以根据学生的运动优势灵活安排各类环节。以达到对学生运动耐力方面和核心力量训练的提高，通过此类训练与活动的多样化相结合的方式，让学生真正得到有价值、有趣味的训练提升。

结语

总之，高中田径运动训练项目很多，内容很杂，通过对训练方式的改善，对训练方法的改进，提升学生对训练技能的了解与掌握，提高学生自身的训练水平。高中体育教师同样需要理解把握科学正确的训练方式方法，以达到对学生的运动耐力与核心力量的提高效果，有了科学正确的训练方法，学生在耐力与核心力量训练过程中才会得到提高，同时，科学的训练方式方法也会让学生的训练技巧得到提升的同时对学生训练方法有借鉴意义，高中体育教师也需要对自己的教学形式进行一定的改变提升，以满足学生训练的心理需求和达到训练效果。

参考文献

- [1]陶健.论高中业余田径400米竞赛项目速度耐力训练[J].体育世界(学术),2015,66:66-67.
- [2]郭慧娟.田径运动耐力的训练方法研究[J].田径,2010,1(11):22-23.
- [3]杨胜利.高中体育选项教学背景下田径专项训练策略探析[J].体育风尚,2018(07):58.
- [4]陈秋悦.高中田径教学运用视频训练法改善学生心理状态的效果研究[J].文体用品与科技,2017(24):90-91.

创意美术活动提升大班幼儿的鉴赏能力探析

李伟敬

(河北省无极县幼儿园 河北 石家庄 052460)

【摘要】幼儿教育对幼儿各种能力、素质的培养以及幼儿后续的发展有着非常重要的意义，幼儿教育中的各种实践活动可以让幼儿更全面化、系统化的认识世界，有利于幼儿各种意识的形成。鉴赏能力是幼儿在幼儿园中应该养成的重要能力之一，它可以培养幼儿的审美意识、陶冶幼儿情操，有利于幼儿内心高雅品质的形成。美术活动是培养幼儿鉴赏能力的必要手段，而创意美术活动对于提升幼儿鉴赏能力有着十分显著的作用。本文以大班幼儿鉴赏能力提升为研究重点，探析创意美术活动对大班幼儿鉴赏能力提升的意义和途径。

【关键词】创意美术活动；大班幼儿；鉴赏能力；研究探析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.428

以往人们对于幼儿园的认知和托管所相似，认为幼儿园只是一个比较高级的带孩子的地方，幼儿园自身的教育教学力度也不够强势，随着素质教育的强调与实行，很多幼儿园开始重视对于幼儿的教育教学、知识认知问题，思考探究如何在幼儿时期培养幼儿的学习能力、综合素质，丰富幼儿自身的涵养，让幼儿学有所获、学有所得。经过实践探究，教师发现，创意美术活动能够显著提升大班幼儿的鉴赏能力，促进幼儿的个性化发展，有利于幼儿的成长发展。

一、创意美术活动对于大班幼儿鉴赏能力提升的意义

幼儿的童心较重，自控能力较弱，有着明显的趋众性，容易被集体活动所吸引，因此在幼儿园教学过程中，活动是幼儿比较喜欢的教育教学形式，能够促使幼儿学习与发展。创意美术活动是幼儿最喜欢的活动之一，是启发幼儿创作能力与鉴赏能力的钥匙^[1]。将创意与活动相融合，具有十分丰富的、潜在的育人价值。教师以美术活动为媒介，融入德、智、体、美、劳等五个方面的教育元素，促进幼儿全面发展。创意美术活动是随着教育理念的不断更新而产生的，它的形式多种多样，不断拓展幼儿的美术认识与认知，创意美术活动的可操作性与灵活性较强，既能体现认知构造，又能呈现艺术效果，能够满足幼儿发展的需求和活动有效进展的需求，对幼儿实践能力、思考能力、想象能力、创作能力以及鉴赏能力等多元智能有着重要的作用，可以促进幼儿身心和谐发展。

二、运用创意美术活动提升大班幼儿鉴赏能力的教学思路。

创意美术活动是以美术活动为基础，延伸想象力和创造力的教育教学活动形式，教师在教学中应用创意美术活动，可以检验并提高教师对教学内容、教学要求、教学目标的理解和掌握，能够为幼儿的美术能力发展拓展视野，营造良好的美术环境。

2.1 提高活动准备能力

经过长期的发展实践，美术孕育出多种表现与表达形式，包括但不限于绘画、雕塑、剪纸、手工制作、陶瓷等，教师可以从中选择适合幼儿发展情况且符合幼儿发展需求的美术形式，将其运用于创意美术活动当中。教师要全面把握幼儿的活动准备状态，了解幼儿的原有知识储备、情感态度、能力发展的特点与水平，认识幼儿的发展需要，从幼儿的原有认知、经验、发展情况和兴趣爱好切入，设计指导策略^[2]。创意美术活动需要的素材较多，教师可以趁这个机会锻炼幼儿的准备能力，联合园方、家长进行活动素材准备，深入了解幼儿的发展状态，有针对性的对幼儿活动进行指导。

2.2 凸显幼儿的主体地位

教师要认清自己的定位，理解自己在创意美术活动当中的角色和作用，扮演好幼儿的引导者、帮助者、支持者等角色，深刻认识到幼儿在创意美术活动中的主体地位。教师要主动弱化自己在创意美术活动中的影响，减小教师权威对幼儿自由活动的干扰，以平等且放松的态度和幼儿沟通交流，尊重幼儿的感受、体验和理解，重视幼儿灵感的启发，鼓励幼儿大胆

想象与创作，培养幼儿的动手能力，提升幼儿的鉴赏能力。

2.3 强化理论与实践的联系

很多幼儿教师没有教育幼儿的实际经验，经常会依赖一切幼儿教育教学指南或纲要，偏重理论引导，忽视实践活动。《纲要》和《指南》中提到，要重视幼儿的个性化发展，为幼儿的发展创造条件，满足幼儿的发展需要。但教师在实际教学活动中经常受到传统教育观念的影响，倾向理论指导策略，忽视了美术创意活动的情感教育。教师在教学中，除了参考《纲要》和《指南》的教育建议，也要结合实际教学条件，从幼儿自身出发，注重理论联系实际，把握好两者的关系，科学合理的开展创意美术活动，理解幼儿教育精髓，注重提升幼儿的鉴赏能力，给幼儿最适宜的指导^[3]。

以《冬天的童话》为主题展开创意美术活动，培养幼儿的观察能力与感知能力，提升幼儿的鉴赏能力。

主题来源：气温骤降，寒潮来袭，雨雪降临，冬天缓慢而又坚定地来临，漫长的一年终于接近尾声，路边凋零的树叶、候鸟南飞的景象、大街上稀疏的人群、动物陆续开始冬眠，等等，这些都是冬天来临的现象与变化，通过观察这些与季节相关的变化可以激发幼儿的探索欲望，让幼儿感知季节、气候的变化对人们带来的影响，引导幼儿观赏大自然最纯粹的景观，提升幼儿的鉴赏能力，激发热爱大自然的情感。

创意美术活动开展：首先，教师要引导幼儿以《冬天的童话》为主题进行绘画，调动幼儿在日常生活和大脑认知中关于冬天的素材，按照自己的审美方式进行绘画；其次，教师要带领幼儿举办“冬装舞会”，引导幼儿掌握冬天里植物、动物、事物的外貌特征，比如光秃秃的树木、绒毛加厚的动物等；然后，教师要引导幼儿听声音画画，“数一数”的雪，“滴滴答”的雨，踩在雪上“咯吱咯吱”的脚步声等等；最后，教师要教会幼儿用剪纸剪出雪花的形状，雪花是没有固定的形状的，大多呈现放射状，教师可以以此鼓励幼儿自己创作雪花的形状，锻炼幼儿的创作能力，提升幼儿的鉴赏能力。

结语

幼儿自主进行、想象与创作达到的学习效果远比教师进行的美术活动效果更多，教师要尊重幼儿个性化的艺术形式，正确引导幼儿想象力与创造力发展，支持并鼓励、帮助幼儿表达自己的想法和创意，发展自己的美学能力，提升鉴赏能力。

参考文献

- [1]章璇.结合结构游戏的美术活动对大班幼儿审美能力影响的实践研究[D].上海师范大学,2019.
- [2]孙莹莹.幼儿园大班美术活动指导策略研究[D].鞍山师范学院,2015.
- [3]欧阳慧琴.创意美术活动在幼儿园的主题教学研究[D].信阳师范学院,2015.