

生,给学生学习体育知识,发展个人身心素质带来了巨大的压力。因此,体育教师必须要秉承“育人为本”的教学理念,加强对学生的智力、体力、耐力、速度等方面锻炼,逐步提升学生的身体协调能力。

二、创新体能训练体系的有效策略

(一) 提高体育教学意识,发挥教师教学效用

为了贯彻和落实体能训练,学校必须要转变体育教学观念。通过提升体育教学意识,不断促进体育教师发挥教学效用。首先,体育教师应重视提升自身的教学能力,发挥自身的师表形象。通过加强体育学习,不断锻炼身体,给学生展示出更具专业性的体育形象。其次,体育教师应根据新课改要求,不断提升体育教学水平。通过给学生策划体能训练方案,不断提升学生的身体素质。再次,体育教师应加强体能训练课题的研究。通过认真分析影响学生体能训练的因素,逐步改善体能训练方式方法,帮助学生增强体质。最后,体育教师应重视引导学生学习体育。通过与学生进行思想交流,不断培养学生体能训练意识,从而将体能训练工作落到实处,促进学生体育知识。

(二) 增加体育教学力度,合理安排体能训练

增加体育教学力度,合理安排体能训练时间,已成为新课改下对体育教师教学的要求。众所周知,体能训练是一个长期的锻炼过程。只有让学生坚持训练,才能提高学生的身体素质。基于此,体育教师必须要制定严格的训练方法,不断提升学生的体能水平。首先,教师应重视研究教学内容,规范教学方向。通过合理布置教学时间,对学生开展有针对性的体能训练。其次,教师应帮助学生端正体能训练学习的态度。通过对学生进行层次训练或专题训练,帮助学生减少锻炼压力,从而在最大限度上提升学生的体育能力。最后,在实际教学中,教师应与学生进行经常性的沟通。

通过训练过程中,与学生一起分享励志小故事,不断激发学生锻炼身体决心和信心,不断提升学生的身体素质。

(三) 创新体育教学方法,实现更有效的训练

在实际教学中,体育教师必须要把握学生的体能情况,对学生开展更加适宜的训练活动。为了实现有效的体能训练,教师必须要重视创新和改良教学方法,从而在帮助学生锻炼的同时,促进学生的体育意识。首先,教师应加强对体能训练的研究力度。通过创新出更加优质的体能训练项目,不断带动学生体验和感悟体育。其次,教师应重视体能训练中的“劳逸结合”。通过依据学生的个人素质情况,规范每个学生的训练时间,从而减少学生体育学习的反差,促进学生完成训练任务。最后,教师应在体能训练中,渗透体育精神。通过让学生相互合作,完成训练任务,从而使每个学生都能理解团队的意义,提高学生的思想境界。

三、结语

总之,学生的体能训练课程,需要学校的重视,体育教师的关怀。教师应在新课改的要求下,不断提升自身的教学能力。通过带领学生实践体能训练,努力发展学生的身体素质。

参考文献

- [1]林联注. 体能训练在小学体育教学中的创新研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(14): 38+40.
- [2]夏平华. 小学体育教育中体能训练的创新体系研究[J]. 才智, 2014(31): 202.
- [3]周艳艳. 浅谈新课程标准下的体育中考[J]. 当代体育科技, 2015(11).
- [4]刘光标. 体能训练在小学体育教育中的创新体系分析[J]. 运动, 2015(05).

地方院校军训阅兵应着重抓好五项训练

陈政权

(陆军边海防学院昆明校区 云南 昆明 650500)

【摘要】 阅兵训练是地方院校军训时队列训练的最高层次,由于参阅人员动作悟性和身体的协调性参差不齐,又由于阅兵的标准远高于一般性队列训练,加之训练时间较短,客观地增加了训练难度。因此,把握重点、科学组训,对提高阅兵训练质量效益,具有十分重要的作用。

【关键词】 军训; 阅兵

阅兵是力与美的展示,是团队团结协作的象征。受阅方队协调一致、整齐划一、朝气蓬勃、铿锵有力的完美展示,是团队正能量内化于心、外化于形的外在表现。军训阅兵时,应着重抓好以下五个方面的训练。

一、抓好基本站姿训练

站姿是阅兵方队最为基础又极为重要的内容之一。参阅人员没有规范挺拔的站姿,个体就没有气质,整个方队就缺乏气势,外在观感就缺乏力与美的展现。

基本站姿训练不到位,将导致方队的小三线(胸部线、下颌线、帽檐线)和大三线(横线、纵线、斜线)无法标齐。致使横列不整齐,纵路对不正。无法达到横看、纵看、斜看一条线的基本要求,阅兵训练的质量就无从谈起。

解决这个问题最有效的方法,一是“画线站点练习”,即以横线限制脚尖,以纵线划对正,以点位固定站立。以此熟记标齐对正的景况,固化个体站立姿态。二是把站姿作为常态化训练内容,无论是个体自主训练、分列分路训练、模块训练、还是集体训练,站姿训练必须保持常态化。三是长时间站立,通常不得少于30分钟,也可视整个阅兵时长,适当增加站立时间。四是眼神和面部表情训练,做到两眼瞪大聚焦一个点,一定时间不眨眼(通常为20-30秒),强化个体姿态。

二、抓好核心动作训练

地方院校军训阅兵,多以徒步方阵为主。动态的踏步、齐步和正步就成为阅兵训练的核心动作。踏步踩乐、齐步稳健、正步矫健,是分列式的根本要求。这些步法也是完成分列式的关键的技术动作,需要认真关注相关的知识。

一是踏步。强调脚尖先着地,抬腿脚尖要下垂,一步必须踏准乐点;二是齐步。强调脚跟先着地,脚腕要用力。两脚尖始终朝向行进方向,保持两脚内侧踩在一条直线上,做到走直线、上体稳、方向正;三是正步。强调全脚掌用力着地,小腿带大腿向前踢出,脚腕要发力,做到踢脚尖、压膝盖、跟上体。四是摆臂。无论是踏步、齐步还是正步,强调摆臂时,做到向前稍停顿,向后快砍臂。这些动作必须反复强化,形成肌肉记忆,形成动力定型。

由于军训的时间较短,因此,踏步训练时,需要伴随音乐训练,把练动作练节奏有机结合起来,以此提高训练时效。齐步训练时,主要解决臂腿协调以及脚跟用力耙地的问题。正步训练时,主要解决腿部以及着地跟上的动作。避免踢腿向前、身体后留的错误动作,即,踢腿向前(标准75厘米),但回收着地缩短步幅。

三、抓好步法变换训练

步法变换是由一种步法变换为另一种步法的队列动作。在整个阅兵训练中,作为分列式的主要技术动作,事关阅兵的成败。因此,务必抓好“三个第一步”的训练。

一是要抓好“踏步换齐步的第一步”。听到“前进”的口令,继续踏两步后,出左脚换齐步时,第一步要按照齐步的要领迈出(不是踏出),步幅要准确,左脚脚跟着地要一致,脚腕要齐、臂腿要齐。

二是要抓好“齐步换正步的第一步”。当听到“向右——看”的口令后,队列人员呼喊“一、二”时声音要洪亮,呼号和音乐的节奏要同步。徒手方队正步第一步踢出时,要求臂腿同定位、踢腿头不动、落脚踩乐点,做到着地同时向右转头,并且转头角度一致、速度一致、视向一致。

三是要抓好“正步换齐步的第一步”。当方队指挥员下达“向前——看”的口令,队列人员呼喊“一、二”后,于左脚着地的同时将头转向向前,换齐步行进,做到转头、迈步、摆臂同时定位。

四、抓好排面整齐训练

排面整齐是对阅兵方队的基本要求,无论是停止间还是行进间都要做到整齐划一。排面分横排、纵排和斜排。排面的整齐主要靠站立定位、准确的步幅和前后对正作保障。

停止间的排面容易标齐,行进间标齐的难度较大。行进间的排面整齐,单靠两眼的余光是很难标齐,要靠准确的步幅来保障。

步幅通常采取“踩踏步幅线练习”的方法。即在训练场地上画横线(线与线距离为75厘米),齐步、正步行进,脚尖与步幅线取齐。训练时,由慢到快,逐步升级。先一步一查,后多步一查,再盲走(闭眼行走)检查。在动作定型的基础上,结合踏乐,按统一步速进行连贯训练。

把握好行进方向也是排面整齐的关键技术之一。如果基准兵把握不准行进的方向,队形就会出现左右晃动,影响方队的排面整齐。训练时,可在军姿训练划“方格线”的基础上将纵线延伸,进行踩线练习。踩线练习时,要由近到远、边行边边检查,逐渐加大行进的距离。行进方向稳定后,再离线练习。条件允许,还可利用绳索、钢管等进行限制训练。

踩乐也关乎排面的整齐。踩乐是使方队在分列式行进中保持整齐划一的重要依托,方队人员必须增强乐感。其技术要求是:踏步时,强调以左脚掌踏踏鼓点;齐步时,强调以左脚跟踏踏鼓点;正步时,强调以左脚全脚掌踏踏鼓点。从而达成步调一致,保证方队排面整齐。

五、抓好整体气势训练

有节奏,动作才能整齐。有力度,方队才有气势。阅兵训练,看似突出技能而非体能。但是标准规范的队列动作需要一定的力量作保证,尤其是长距离长时间的合成动作,身体的力量必不可少。

力度训练的关键是把握正确的用力部位和方法。如齐步行进时,应强调脚腕稍用力,脚尖稍翘起;正步踢腿时,应强调脚腕要发力,以小腿带动大腿,迅速快捷,力量生风;齐步、正步摆臂时,应强调肩关节放松,手腕适当用力,以小臂带动大臂,做到节奏分明、规范有力。

阅兵训练中的士气提振尤为重要。方队的气势,除了排面整齐、动作有力以外,还要有刚毅的面部表情和强劲高声的呼号。在训前、训中和训后亟需进行鼓励工作。一是以表扬为主讲评训练情况。二是邀请各级领导适时检查指导并给予相应的肯定。三是通过阅兵式的致答词训练和分列式高呼“一、二”,以此强化整体气势,增强训练自信、提高训练水平。

参考文献

- [1]张克勇.《浅谈阅兵式训练》白求恩医学院学报,2012-02-20
 - [2]刘玉青.《大学生军训存在问题与对策》.西部学刊,2019-01-30
 - [3]刘玉青.《新时代大学生军训存在问题及改革路径》.高教论坛,2019-02-20
- 作者简介:
陈政权(1964-),副教授,专业:军事基础教育