

教师可以带领幼儿制作各种粘贴画,先剪出相应形状的纸片,再拼接到一起,有效锻炼幼儿的手部力量,开发幼儿的智力。

三、美术教育可以帮助幼儿形成良好的个性

美术属于艺术的一部分,有着陶冶情操的作用,良好的美术作品既能够表达幼儿懵懂的特点,也可以体现出每个幼儿的个性发展。美术作品中可以看出幼儿的性格特点,例如有的幼儿大胆、主动,能够对生活保持高度的热情,对身边的一切保持着敏感,但有的幼儿却有些呆板,缺乏独立性,过于依赖身边亲人。在实际教学过程中,教师可以通过观察幼儿的美术作品来了解幼儿个性性格,并针对性地开展教学活动,通过美术作品的影响来推动幼儿的身心健康发展,使幼儿形成良好的个性。教师可以通过引导幼儿进行集体绘画培养幼儿的合作意识和团队精神,加深幼儿情感表达的认识,使幼儿在美术教育中学会关心他人、理解他人,并将自己的情绪进行分享,提高个人品德。

四、通过美术教育增强幼儿的想象力、创造力、观察力

每个幼儿的潜力都是无限的,只要能够进行合理的开发,都能够将幼儿培养成德、智、体、美、劳全面发展的新型人才。教师在教学过程中,要充分发掘幼儿的潜力,给予幼儿自我发挥的空间,引导幼儿创造性地进行绘画,激发幼儿的创造潜能。在美术教学活动中,幼儿进行最多的活动就是欣赏与观察,通过这种观察,幼儿园能够建立对外部世界基础的认识,幼儿绘画的内容一般是身边较为常见的,幼

儿会在绘画前进行观察,并且在绘画中根据自己的理解进行绘制。教师在教学过程中要着重培养幼儿的观察能力,提高幼儿观察能力,可以为幼儿之后的学习生活打下良好的基础,对终身学习能力的培养极为有益。

结束语

由此可以看出,美术教育在幼儿学前教育中发挥着重要的作用,占据着不可忽视的地位。幼儿园要积极转变教学观念,重视起美术教育的作用,让孩子在充满欢乐的教学中得以收获,推动幼儿的全面发展。美术是幼儿向外界表达自己情感的一种方式,教师要引导幼儿积极大胆地表达自己,推动幼儿的个性化发展,让幼儿在教学过程中实现自由的创作,感受到美术教育的魅力。教师也要针对自身的专业技能进行提升,针对大班幼儿的心智发育特点来进行科学合理的教学,促进幼儿完整人生观、价值观、世界观的形成,使孩子能够具有自己的独特个性。

参考文献

- [1]王雅婧.大班美术教学活动中教师指导行为研究[D].华中师范大学,2019.
- [2]张幼萍.浅析美术教育提升幼儿发展[J].读与写(教育教学刊),2019,16(03):225.
- [3]古丽娅娜·吐尔逊.美术教育教学中如何培养幼儿的创新能力[J].科学咨询(教育科研),2019(01):161.

对篮球体能训练中核心力量训练趋势的研究

时柏友

(诸城市竞技体育运动学校 山东 潍坊 诸城 262200)

【摘要】 篮球体能训练中引入核心力量训练,对提高篮球运动员的身体素质及专项技术水平具有重要作用,而核心力量训练的研究是实现这一作用的理论基础。基于此,本文对篮球体能训练中核心力量训练趋势进行了详细的分析。

【关键词】 篮球体能训练;核心力量训练;趋势研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.853

体能训练是篮球运动训练的重要内容之一,随着核心力量训练理论的建立及推广,核心力量训练也被引入到篮球体能训练领域,而且成为篮球体能训练的重要组成部分,同时也受到了学术界的广泛关注。

一、核心力量训练的原则

核心力量训练是针对人体核心肌群及其深层小肌肉群所进行的一些稳定性、力量性、平衡性、协调性等能力的训练。在竞技体育运动项目中,核心力量运动处方的设计,依据不同的项目分类与项目特色,有多种不同的训练原则与训练方法来供以选择。①循序渐进原则,也可认为是从易到难、由简单及复杂的训练原则,训练过程要求循序、系统、连贯地进行,以保证机体对训练效果良好的适应接受过程。②小负荷、多次数原则,在核心力量训练中由于训练部位的特殊性,是针对小肌肉群的训练及对克服自身重力的要求,所以训练应采用有间歇、小强度的方法,本着多次数、小负荷的训练原则来达到训练效果。③核心力量训练偏重于神经肌肉系统的训练,身体对重心的控制是核心力量训练的主要内容,因此要求核心肌肉群能在神经系统的调节支配下改变身体对重心的依赖,营造维持自身稳定的能力,需在训练时集中注意力,建立对训练肌肉的自我感知能力,“通过各肌肉群的协调作用来调动运动员深层肌群参与运动”,保持肢体平衡。

二、篮球训练中核心力量训练的作用

1、核心力量训练对篮球动作的完成有着重要的支持作用。对篮球运动而言,具有显著的特点,如灵活性、平衡性与速度性等。此项运动对篮球运动员有着较高的要求,特别是对身体素质的要求更为严格,在此基础上才能保证进攻动作的有效完成。通常,篮球比赛对运动员体能的消耗比较明显,而体能的丧失则会影响到动作完成的质量与效果,严重情况时会造成众多问题,如偏低的投篮命中率等,为了保证篮球运动员体能的增强,避免其体能迅速的下降,对核心力量训练进行了应用,核心力量训练促进了篮球动作的高质量完成。

2、核心力量训练能有效提高运动个体的效率。长期忽视核心力量训练可能导致运动员出现一些问题,如体能储备不足、身体协调性差、爆发力不足、对身体控制能力弱等。若篮球教练能注意加强这方面的训练,就能有效改善这些问题,提高运动员的个体效率。

3、核心力量训练能预防篮球运动中的运动损伤。在篮球运动中比较常见的损伤是腰肌劳损,腰肌劳损的发生部位恰好是核心部位,主要原因是运动员个体体能差、躯干支撑力量不足。对腰部核心力量的训练虽然不能直接提高身体的稳定性和控制能力,但对整个身体的支撑及肌肉损伤的预防有着关键作用。

三、篮球体能训练中核心力量训练研究的现实情况

1、核心力量训练对篮球训练的影响。在篮球比赛过程中,投篮的次数与成功率对比赛最终的效果有着直接的影响,因此投篮技术非常重要。所以,通过检索篮球领域的核心力量训练有关文献发现,其中最多的就是力量投篮技术。有学者对女子篮球运动员开展了实例研究,其结果证明:通过核心力量训练对运动员影响最大的就是投篮命中率、跳投命中率等,但对罚球的影响不大。还有学者认为,核心力量训练也能使运动员的跳投稳定性与协调性得到增加,并在此过程中运动员也能更好的对身体进行控制,从而确保上下肢的协调性与动作的连贯性。

2、核心力量训练对篮球其他方面的影响。通过核心力量训练,还会影响篮球

的运球速度,但不会产生太大的影响。研究表明,和传统训练方法相比,通过核心力量训练,运动员的弹跳力、移动的速度及控球能力等能得到一定水平的提高。核心力量训练也能实现对运动员关键肌肉群的训练,使运动员的力量得到充分提升,并帮助运动员更加快速地掌握各种精准的技术,从而促使运动员在比赛实践中进行有效地发挥。很多实例都表明,核心力量训练和传统训练方法的结合应用,还能使运动员在进行篮球比赛中具有较强的爆发力,核心力量训练中应用的悬吊训练,则能使运动员运球、跳投及传球能力得到充分提高。

3、核心力量训练对篮球领域具有的作用。核心力量训练具有重要作用,它能使篮球比赛中“单兵作战”的能力得到提升,同时可对篮球运动损伤进行预防,确保篮球比赛或运动顺利的开展。在篮球体能训练中应用核心力量训练,不仅能增强篮球运动员的平衡性,更能提升控制身体的能力。动态的姿势及静态动作的控制能力也能利用核心力量训练进行增强,从而促使运动获得最大化的效果。此外,通过核心力量训练,除可实现运动损伤预防外,对伤后的康复也有着积极的作用,特别是对背、腰、踝、膝等部位。

4、核心力量训练对篮球训练应用的影响研究。将“核心力量训练”和“篮球训练”作为主题词进行文献检索时,可发现其中存在很多有关核心力量训练应用在篮球体能训练中的研究,且大部分内容是重复的,只讨论了核心力量对运动员产生的影响,并对核心力量训练过程中方法的选择及注意事项进行了列举。论文基本上应用的都是传统训练方法和核心力量训练在实际训练过程中得到的各种指标比较后得到的具体结论,应用的基本上是一样的研究套路,所以得到的也是基本一样的研究结论。

5、核心力量训练应用在篮球训练中的方法探究。首先,核心力量训练必须要遵循循序渐进的基本原则,并与专项及非稳定状态的训练原则进行应用。其次,核心训练还有俯卧支撑、仰卧支撑及仰卧收腹等静力性的躯干训练,还有直腿与屈腿的收腹仰卧、侧身顶髋及侧抬腿等动力性的躯干训练方法。最后,对篮球运动员而言,其比赛位置的不同,核心训练的重心也就不同,所以必须要进行针对性的训练,同时要依据实际的难度,分级进行核心力量训练。

四、篮球领域核心力量训练研究趋势

为了更加深入的挖掘核心力量训练对篮球运动的促进作用,篮球领域核心力量训练的研究可从以下方面入手:

- 1、深入挖掘核心力量训练对篮球训练中各技术环节和身体素质的影响,提出通过核心力量训练改善运动员技术和身体素质的针对性措施。
- 2、通过实证研究证明核心力量训练对篮球训练的作用和意义,并提出针对性措施。
- 3、深入研究不同性别、不同位置、不同水平阶段、训练周期不同阶段的篮球训练中核心力量训练的方法和策略。

参考文献

- [1]康瑞鑫.对篮球体能训练中核心力量训练趋势的研究[J].中国学校体育,2015(05).
- [2]王磊.核心力量训练在篮球训练中的应用研究[J].科教导刊,2016(34).