

唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练情况的研究

鲍丰

(河北软件职业技术学院体育教学部 河北 保定 071000)

[摘要] 近年来,我国田径运动水平发展迅速,训练水平的提高是我国田径运动整体水平提高的一个主要因素。本研究通过对唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训情况进行研究,结果表明:唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年冬训为期4个月,共分为四个阶段。经过冬训运动员在专项体能、专项技术以及专项成绩均有不同程度的提高,冬训期训练效果显著。

[关键词] 唐山师范学院;女子200米;2018年冬训

1 前言

1.1 选题依据

田径200米是一个集速度、耐力、技术的项目,要求运动员有良好的爆发力、速度能力和弯道技术,因此对于200米项目的训练也相对比较严格¹。冬训是田径运动训练中一个重要的时期,通过冬训大运动量的积累,能够有效的发展体能素质,对专项成绩的提高有积极的意义²。为了更好的促进唐山师范学院女子短跑运动水平发展,本研究将对唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训情况进行研究,对唐山师范学院女子短跑运动训练水平的提高提供一定的促进意义。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练情况

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

查阅中国知网中与短跑200米训练方面有关的文献资料,广泛了解前人研究现状,为本研究作充足的理论准备。

2.2.2 实地考察法

实地走访的形式,对唐山师范学院女子短跑队200米运动员2018年冬训期训练进行考察。

2.2.3 专家访谈法

结合唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练情况,对从事田径训练和教学研究方面的专家进行访谈。

3 结果与分析

3.1 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期任务及整体安排

如表1所示,唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练可以分为4个阶段。第一阶段为2018年10月期间,主要以体能训练为主,通过对训练负荷的调整,在各方面的身功能上达到冬训最佳状态³。第二阶段为2018年11月期间,在运动员身体机能达到良好状态的基础上,重点发展200米专项体能,强调速度、力量以及速度耐力素质的训练⁴。第三阶段为2018年12月期间,此阶段仍以发展运动员的专项体能为主,同时适当加强对运动员专项技术的训练,从而促进运动成绩的提高。第四阶段为2019年1月,此阶段仍以专项体能和专项技术训练为主。

表1 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练整体安排

时间	训练主要任务
2018年10月	以基础体能训练为主,降低训练强度,逐渐提高训练量,完成向冬训期过渡工作
2018年11月	突出专项体能训练,尤其是力量、速度以及速度耐力训练,兼顾发生专项技术,全面提高专项体能
2018年12月	强化专项体能训练,注重专项体能与专项技术的结合训练
2019年1月	进一步发展专项体能与专项技术,逐渐降低训练量,提高训练强度,刺激运动员身体机能的提高

3.2 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练情况分析

如表2所示,唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年冬训全过程按照同一个训练计划进行,在训练过程中,通过对训练负荷的调整达到对运动员的刺激⁵。在训练计划中,每周进行6天训练,周日安排休息,同时在周中的星期四上午安排调整休息,适当的缓解训练疲劳,其余每天训练两次。上午训练时间维持90分钟,以速度和技术为主,下午训练时间相对较差,为100-120分钟,以速度耐力、力量和专项能力为主。可以看出,在唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年冬训期训练中,体能训练次数安排较多,且比较有针对性的加强了与200米项目有关的速度、速度耐力以及力量的训练,符合发展200米运动员专项体能的要求,针对性较强。

表2 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年度冬训期训练计划安排

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
上午	内容	速度	速度	技术	调整	技术	速度	
	时间(分钟)	90分钟	90分钟	90分钟		90分钟	90分钟	休息
下午	内容	速度、技术	速度、耐力	力量(小)	速度、耐力	专项能力	力量(大)	
	时间(分钟)	120分钟	100分钟	100分钟	120分钟	100分钟	100分钟	

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年冬训为期4个月,共分为四个阶段,每阶段1个月时间,各阶段训练均有明确的训练重点。

4.1.2 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年冬训中体能训练所占比例较高,针对性的加强了速度、速度耐力以及力量素质的训练。

4.1.3 唐山师范学院田径队女子200米运动员2018年冬训期训练量和训练强度均随着冬训期的深入不断提高,整体训练负荷呈上升趋势。

4.2 建议

4.2.1 教练员进一步加强业务理论知识的学习,在训练中结合运动员实际情况,有效的运用。

4.2.2 加强训练过程中监控工作的开展,更好的了解运动员对训练负荷的生理反应,及时对训练工作作出调整,保证训练质量的提高。

参考文献

- [1] 孙南,熊西北,张英波.现代田径训练高级教程[M].北京:北京体育大学出版社,2011.
- [2] 陈京忠.广西优秀短跑运动员冬训训练内容的研究[J].体育科技,2008(3):38-43.
- [3] 戴兴鸿.对我国两名优秀女子链球运动员冬季准备期力量训练的研究[J].北京体育大学,2009(4):56-57.
- [4] 过平江.田径运动训练理论与方法[M].杭州:浙江大学出版社,2001.
- [5] 孙蒙蒙.对我国优秀女子短跑运动员陶宇佳多年训练安排的研究[D].北京体育大学(毕业)学位论文,2011,6.

开展户外体育游戏,促进幼儿健康发展

黄愉

(广西上林县直属机关第二幼儿园 广西南宁 530599)

[摘要] 在幼儿教育中,户外体育游戏有着非常重要的意义。因此,在开展幼儿教育时,应该加强对户外体育游戏的重视程度,使幼儿得到更加健康的发展。本文针对如何有效的开展幼儿园户外体育游戏进行了分析,希望能够起到一定的参考作用。

[关键词] 户外体育游戏;幼儿;健康发展

前言

在参与户外体育游戏的过程中,幼儿能够通过多种形式的活动来展示自己的个性,使幼儿能够身心健康的成长。在这个过程中,通过幼儿的亲身体验,不仅能够将幼儿的创造才能激发出来,还有利于幼儿养成良好的性格。基于此,幼儿园应该带领幼儿有效的开展户外体育游戏,促进幼儿健康、快乐的成长。

一、坚持因地制宜,开展多样性户外体育游戏

在幼儿教育中组织户外活动的时候,教师应该充分的考虑本园的实际状况,坚持因地制宜的原则,并且保证活动形式的多样性。首先,在开展户外活动时,教师应该确立好明确的目标,减少教学过程中的盲目性^[1]。在活动开始之前,应该制

定好具有明确性的活动计划,并且提出具有可行性的方案,选择好活动中需要用到的器材。在开展任何一种活动时,教师都要保证幼儿的安全性,在课前做好安全方面的预案,在活动形式上也要具有科学性和合理性。其次,在安排活动的项目时,应该根据幼儿的年龄特点做出合理的选择。教师要使幼儿在活动中所使用器材在质量和数量方面都能够得到保证,不仅要有实用性,还要具有安全性。最后,在选择活动的形式和内容的时候,教师不要对书本上的内容进行照搬照抄,而是应该根据季节特点以及幼儿的实际年龄特点来选择适宜的活动。同时,教师还要保证体育活动的多样性,将幼儿参与体育活动的积极性充分的调动起来。比如,在组织幼儿进行“摇绳多人跳”这个游戏的时候,可以让幼儿用多种方式进行单人跳,包括单

脚跳、跑跳、双脚跳等。同时，也可以让幼儿进行双人跳或者多人跳。通过多种形式的变换，能够为幼儿带来更多的新鲜体验，也能够让幼儿学会独立和合作，促进幼儿的身心发展。

二、设立教学目标，选择合适的户外活动内容

在对户外体育活动内容进行设计的时候，应该针对培养幼儿的某一方面的能力来进行选择。通过体育活动，通常可以锻炼幼儿的跑、跳、走等技能。教师要保证幼儿在参与活动中的动作既具有准确性，又具有一定的灵巧性^[2]。在具体活动中逐渐训练幼儿的技能，开展有针对性的活动内容，使得幼儿的动作更加准确和熟练。比如，在组织幼儿玩“老鹰抓小鸡”这个游戏的时候，可以使幼儿学会躲闪的动作。在组织幼儿进行“拍皮球过独木桥”这项活动的时候，可以使幼儿在活动中锻炼自己的协调能力。在组织幼儿玩“小青蛙跳跳跳”这个游戏的时候，幼儿可以通过单脚跳和双脚跳的方式锻炼自己的跳跃能力。

三、注重幼儿兴趣，激发幼儿的参与意识

在幼儿园教育中，培养幼儿参与体育活动的兴趣是非常重要的目标。所以，教师应该注重对幼儿兴趣的培养，根据幼儿的实际情况组织多样化的活动，将幼儿参与户外活动的愿望激发出来。首先，体育活动的內容应该游戏化。幼儿对于游戏活动有着天然的兴趣，通过游戏不仅能够让幼儿学习知识，还能够促进幼儿的身心发展。比如，在对投掷这个动作进行练习的时候，教师可以根据幼儿园的场地、活动材料以及幼儿的特点，在场地的中间将体操环编成网状，在环中错落的挂上一些铃铛，让幼儿选择目标练习投掷。其次，组织的形式应该多样化。带有趣味性的游戏活动不仅能够吸引幼儿的注意力，还能够提高幼儿的参与度。倘若教师带领幼儿进行形式单一的活动，很可能会使幼儿失去活动的兴趣。因此，教师应该为幼儿组织多样性的活动。最后，游戏的过程应该个体化。在《纲要》中明确指出，应该体现幼儿在活动中的主体性，增加幼儿的主动参与。因此，教师在组织户外体育活动时应该将幼儿作为主体，为其创设多样性的情境，将幼儿参与活动的积极性激发出来，从而使幼儿的主体性得到更好的发挥。

四、准备活动材料，提供合适的教育环境

为了让幼儿学会爱惜游戏材料，并且让幼儿能够更加长久的保持对于游戏材料的兴趣，教师可以组织幼儿参与到游戏材料的制作中去。比如，运用废旧的食品包

装盒引导幼儿参与制作，不仅可以锻炼幼儿的动手能力，还能够使幼儿的环保意识得到激发。同时，教师还应该根据幼儿的实际发展需要，为幼儿提供合适的教育环境，使幼儿能够主动参与到活动中。教师可以对园区中的环境进行充分的利用，让幼儿能够获得更加直观的体验。另外，教师要根据不同年龄段幼儿的实际特点来组织幼儿制作不同的互动材料，让幼儿的活动器材更加具有丰富性。比如，对于小班的幼儿来说，他们比较喜欢鲜艳的色彩，一根彩条也许就可以让幼儿玩的非常开心。

五、加强安全教育，做好安全预案

组织幼儿开展户外体育活动有非常重要的意义。但是，体育活动在带给幼儿欢乐的同时，也可能对幼儿的安全造成威胁。因此，教师需要在带领幼儿参与体育活动之前对幼儿做好安全方面的教育工作，让幼儿学会在活动中保护自己的人身安全。首先，在选择户外活动的场地时，教师应该将场地的安全性作为重要的考虑因素。其次，对于园区中的活动器械应该定期进行检查，当发现问题时应该及时做好修补工作^[3]。再次，教师要加强对幼儿的自我保护意识，尤其是在参加团体性的活动时，幼儿应该认真的听从教师的安排，不能随意到处跑动。最后，教师在活动开始前就应该做好安全方面的预案，将活动中可能出现的不安全因素都要提前做好设想，保证幼儿参与户外体育活动的安全性。

结论

总而言之，在幼儿园教育中，有效的开展户外体育活动对于幼儿的身心发展是非常重要的。因此，幼儿教师应该加强对户外体育活动的重视程度，坚持因地制宜的原则，为幼儿开展多样性的活动，设立明确的教学目标，选择合适的教学内容，注重对幼儿兴趣的培养，提高幼儿的活动参与度，为幼儿构建良好的活动环境，并且对幼儿做好安全教育，从而使幼儿能够身心健康的发展。

参考文献

- [1] 张天颜. 幼儿户外体育游戏活动的设计与开展探讨[J]. 成才之路, 2019(31): 73-74.
- [2] 王敏. 开展适宜户外体育活动, 促进幼儿健康发展[J]. 读与写(教育教学刊), 2019, 16(01): 216.
- [3] 柏云. 开展多样性户外体育活动 有效促进幼儿身心健康发展[J]. 汉字文化, 2018(19): 150-151.

多元文化视角下中国当代民族声乐艺术的发展趋势

石青秀

(湖南省邵阳职业技术学院 湖南 邵阳 422000)

[摘要] 随着人类社会的飞速发展，全球经济一体化、文化艺术交融及多元化的趋势愈发明显。中国当代民族声乐艺术作为文化事业的重要组成部分，也呈现出融合及多元化发展的态势。在这一大背景下，作为背负着民族声乐艺术传承的工作艺术家，更应该保持积极的心态，尊重的态度，创新精神，为中国当代民族声乐艺术发展尽自己的一份力量。

[关键词] 多元文化；民族声乐艺术

一、何为民族声乐艺术

声乐艺术就是音乐在发展的过程中，人的声音通过一定的音调表达出来形成音乐表演。声乐艺术在艺术门类中的地位较为重要，而且在人类文明的发展过程中证明人类精神的审美高度在不断提升，为了满足自己的精神需求，人类创造出声乐艺术来丰富自己的生活，是人类审美的伟大成果。民族声乐是以传统民间音乐为基础，比如民歌、曲艺、戏曲等，三者相互融合、多元化发展，最终形成了我国当代风格各异的民族声乐。

二、中国当代民族声乐融合以及多元化发展是必然趋势

1. 多元化发展趋势

多元化状态是指，事物种类繁多却能和谐共存。中国的地域广阔，民族种类也较多，又有着五千年的发展史，民族声乐艺术在这样的氛围下被不同的文化孕育，多样化的特征自然会较为明显，但这些类型都属于中华民族声乐艺术这一个“大家族”。我国民族声乐艺术发展也并不是固步自封，排斥其他文化，而是尝试在与国际上其他声乐艺术文化共存的基础上，独立于东方大地，表现自己独特的风格。在上个世纪，我国的民族声乐艺术就曾受到西方艺术的影响，在多元文化格局建设的当代，我们更应该选择优秀声乐艺术，取其精华去其糟粕，积极发掘民族性的声乐艺术并继承和发扬，形成我们本民族独特的声乐文化体系。

2. 融合性发展趋势

任何事物都不是孤立的，在各种地方性文化的共同作用下，我国民族声乐艺术大多数都在蓬勃地发展，但他们并不是独立的，这是因为在发展历程中，各民族的文化交流一直在进行着。不仅如此，外国的声乐艺术也对我国的民族声乐艺术产生过一定影响，有一些民族声乐也是融合了西洋的美声唱法。站在时代发展的新起点，声乐艺术工作者应当在明确以中国的基本国情为出发点，坚持自身特点的基础上，有针对性地进行选择和取舍，实现对外来艺术文化的借鉴融合。

三、中国当代民族声乐艺术融合发展的策略

1. 发掘

民族声乐艺术就像是浪沙中发光的金子，是我国文化的一部分，所以我们应该尽全力去发掘，不该让它们失去颜色。在千年的文化历程中，民族声乐艺术逐渐发展，经过了不同区域和文化的影响下，形成了丰富的种类和体系。所以在当代，我们应该重视这些民族声乐艺术的发展，可以发布保护政策或请求国家拨款资金支持，培养新一代人才，对此类艺术进行发掘、整理并组建专科人员深入探讨研究。对于对大众影响较小的地方剧种或少数民族的声乐艺术，我们更应该加强关注，比如蒙古族的“呼麦”，由姑娘演绎的美妙和谐、荡气回肠的侗族大歌，江浙一带的吴歌小调等。

2. 尊重

何为尊重呢？我们可以不必喜爱和崇拜，但我们要以宽容的心态去接纳，即为尊重，这是艺术多元化的发展前提。人类艺术的发展过程中，不仅仅是中国有声乐

艺术，西洋也有着各种艺术流派，有着不同的艺术风格，比如美声唱法。这些声乐都经过了历史浪潮的淘洗和沉淀，经过时间的孕育，创立了自身丰富多彩的演唱方式，形成独特的表演风格和表演形式。这些形形色色的民族声乐艺术之间一定是存在着差异，但作为新一代的艺术工作者或欣赏者，我们应该用尊重的态度去看待我国的民族声乐艺术，大到京剧，小到蒙古族的“呼麦”，与此同时，尝试了解这些艺术所蕴含的民族文化。创建这样一个彼此尊重，相互扶持发展的和谐氛围，让我们当代的民族声乐艺术发展道路变得更加平坦。

3. 继承

我们为什么要继承传统民族声乐艺术呢？民族声乐艺术是非物质文化遗产，是历史长河中积淀下来的文化财富，我们不能让它们在发展中消失，而是应该以合理的手段保护并传承。首先我们要学习其声乐理论，如何发声，发声的原理等，但我国的传统声乐知识理论有些抽象，比如“气沉丹田”“脑后摘筋”，让人不明其所以然，也很理解其中的奥秘。实际上，如果我们在以演唱实践为基础去研究这些词语，就能从感性认识上升到理论认识。其次，在演唱技能的传承中，我们应该多揣摩如何吐字、运气等技巧。比如河南梆子有一种特有的把声音“压扁”的唱法，让有些歌曲显得十分有韵味。

4. 创新

创新是一个民族进步不竭的永恒动力。从当前的情况看来，我国民族声乐文化艺术经过了多元化的发展和多代人的传承已经初具形态，形成了一定规模。创新是让民族声乐文化艺术保持强大生命力的重要方式。在创新中，我国的民族声乐文化能更突出其艺术特点，在结合了新潮流的基础上保持其传统特点，给人耳目一新的感受，也更容易让新青年接受。创新对于群体和个人，群体性创新是中国声乐艺术工作者创新自己的演唱方法或结合新时代的新艺术。个性化创新意味着，优秀的个体艺术家，有自己独特的创新和探索方式，并推动民族声乐艺术的整体发展。

四、结语

当前的时代崇尚声乐文化艺术相互交融、多元化发展，这是个积极的发展趋势。为了让艺术具有更强的“生命力”，并不至于在历史的长河中失去其独特的色彩，中国民族声乐艺术要不断发展，传承和创新，还需要新一批声乐文化艺术传承的拥护者，在发展潮流中不断摸索新的方向，让中国当代民族声乐艺术有更长远的发展。

参考文献

- [1] 秦卫红. 多元文化背景下我国传统声乐艺术的传承与发展[J]. 艺术研究, 2019, (06): 104-105.
- [2] 李苗. 民族民间声乐艺术在声乐教学改革中的探索[J]. 中国民族博览, 2019, (15): 108-110.
- [3] 梁婷子. 论高校民族声乐教育的思想理念创新[J]. 北方音乐, 2019, 39(22): 124-129.