

高中体育田径项目中短跑的力量训练研究

张福琰

(沧县教师进修学校 河北 沧州 061000)

[摘要]随着经济社会的不断发展,社会对高中生体质健康水平的要求也越来越高,这就要求高中体育教师在教育教学中要重视体育技能的教学,尤其是在短跑项目中的力量训练方面。基于此,本文首先阐述了高中体育短跑训练中力量训练的重要意义,再从两个方面分析影响力量训练成效的原因,最后从两个方面阐述提高高中生短跑力量训练效率的途径,以供相关人士交流。

[关键词]高中体育;田径;短跑

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.493

引言

短跑作为一项历史悠久的田径项目,在很大程度上能够反映出学生的体育水平和体育能力。而影响短跑速度的因素包括运动员的耐力、肌肉力量、技巧等。因此,为了有效提升高中生的短跑效率,教师必须重视力量训练,并通过探索增强力量训练的途径,提高高中生的体育水平。

一、高中体育短跑训练中力量训练的重要意义

新课程标准改革下的高中体育教学,要求教师要着重提高学生的体质健康水平。可见,重视高中生的短跑训练是时代和社会发展的要求。因此,高中体育教师在教育教学中,要注重培养学生的短跑能力,通过高效的力量培训来提高学生的短跑训练效率。具体来说,力量训练指的是在学生进行短跑的过程中,通过正确刺激学生的运动神经肌肉系统,使运动员肌肉系统处于较为活跃的状态,进而有助于带动运动员其他身体系统的共同运作,如增强呼吸系统、加快心脏循环系统等,提高肌肉新陈代谢的速率。总而言之,在短跑中,高效的力量训练能够使肌肉在短跑的过程中处于适当紧张的状态,有利于激发学生在短跑过程中的爆发力。除此之外,力量训练能够降低学生的体脂率,锻炼学生的肌肉力量、跑步速度和持久力,同时提升学生的身体素质。在高中短跑训练中,力量训练的种类较多如阻力训练、负重训练等,教师要视具体情况为学生安排相应的体育锻炼任务。可见,力量训练在高中生的短跑训练中发挥着举足轻重的作用。

二、影响力量训练成效的原因分析

(一) 学生生理因素的差异性

由于不同学生之间受到其生理因素的影响,体育水平的差异性可能存在较大的情况。因此,这就导致不同学生在进行短跑力量训练时,其训练成效的差异性较为明显。具体来说,由于生理因素所造成的肌肉收缩的速度会影响肌肉阻力臂的大小,因此,在运动员的短跑过程中,肌肉拉伸的速度越快,肌肉拉力的速度也就随之加大。而肌肉收缩时,阻力臂增大,有利于后期的肌肉拉长。因此,在短跑训练中进行肌肉快速拉伸、收缩有利于提高力量训练的成效,减少肌肉收缩拉长时所产生的阻力。

(二) 肌肉收缩速率的影响

由于肌肉在收缩时,可能受到不同负载的影响而导致肌肉的收缩速率不同。短跑时的肌肉收缩速率的差异性会影响肌肉冲动的频率,进而导致肌肉的疲劳速度不同。具体来说,短跑训练中肌肉收缩的速率越高,肌肉神经系统的冲动频率也会随之升高,肌肉的疲劳速度也会随之下降。相反,肌肉收缩的速率越低,肌肉神经系统的冲动频率也会随之降低,肌肉的疲劳速度也会随之上升。可见,在高中生体育短跑训练中,力量训练的重要意义^[1]。

三、提高高中生短跑力量训练效率的途径

(一) 采用最大力量训练法

最大力量训练法是田径短跑训练中较为有效的训练方法之一。具体来说,最大力量训练法的训练原理是:在训练中不断提高肌肉的极限负荷,克服肌肉在短跑运动中的阻力,增强肌肉冲动的频率和强度。最大训练法就是通过扩大运动员肌肉的生理横断面积来提高跑步速度和短跑效率。在高中体育短跑训练的课堂上,关于手部肌肉的力量训练,教师可以组织学生开闸哑铃训练或皮筋训练,引导学生手握弹

性皮筋,按照短跑的手部姿势在原地进行手部力量训练,以一分钟为单位,组织学生通过快速摆臂来锻炼手臂力量,通过肌肉的拉长和收缩来提高学生的锻炼效率。在腿部力量的训练上,教师可以通过组织学生以台阶跳或举重蹲立的形式,锻炼学生的腿部力量。除此之外,教师还可以将全班学生分为数个小组进行折返跑接力,增强高中体育课堂的趣味性,同时有效的锻炼学生的肌肉力量,为后期开展短跑训练奠定坚实的基础^[2]。

(二) 采用爆发力训练法

爆发力对短跑运动员而言具有十分显著的重要性。因此,这就要求教师在进行短跑训练时,要着重锻炼学生的短跑爆发力。短跑爆发力具体指的是:在运动员有限的短跑时间内,尽量使身体内更多的运动单元同时进行运作。适当的锻炼爆发力能够有效的帮助运动员减小其肌肉阻力。而由于爆发力和肌肉力量的关系是正比关系,因此,爆发力的训练有利于增强学生的力量训练,提高学生的短跑速度。在进行爆发力的训练过程当中,高中体育教师要尤其注意以下几点:第一:正确认识短跑训练中的爆发力训练,爆发力训练要同时注重身体协调训练和肌肉训练等。学生在负荷训练时,其负载的量不同也会导致训练效果有较大的差异,因此,教师在安排学生进行力量训练或爆发力训练时,要切实根据学生的体育水平和实际情况进行训练任务的分配,切不可采取“一刀切”的训练模式,挫伤学生的训练信心,避免学生对短跑中的爆发力训练产生排斥和抗拒心理。第二,爆发力训练是一个分阶段的训练模式,主要分为基础训练阶段和强化训练阶段,训练内容分为力量和速度。因此,教师在针对不同阶段和不同训练内容时,要结合学生的训练实际情况、训练阶段和训练水平,适当调整训练内容,保证学生在循序渐进的爆发力训练中提升其短跑效率。第三,在学生进行完短跑爆发力训练后,教师要引导学生做好肌肉拉伸运动,使肌肉适应迅速收缩的状态,收缩主动肌,以此方式来达到放松肌肉、降低主动肌阻力的效果。可见,爆发力训练在很大程度上能够有效提升高中生的短跑水平^[3]。

四、结束语

综上所述,短跑对于高中生而言意义重大。而如何通过有效的力量训练来提升高中生的短跑水平是当前体育领域教育人士所应该重点关注的问题。这就要求高中体育授课教师要明确力量训练的原则,并结合学生的实际情况,采取相应的措施开展力量训练,有效提升学生的短跑水平,进而增强学生的体质健康水平,推动我国体育教育事业的不断发展。

参考文献

- [1] 虞涛. 高中体育田径项目中短跑的力量训练研究[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2019, 000(037): P.1-1.
- [2] 梁彬. 浅析高中体育田径项目中短跑的力量训练[J]. 神州旬刊, 2019, 000(010): 84.
- [3] 王刚. 浅谈高中体育田径项目中短跑的力量训练[J]. 神州印象, 2018, 000(004): P.384-384.
- [4] 刘小文. 解析高中田径短跑项目中的力量训练措施[J]. 田径, 2019(04): 18-19.

小学音乐趣味教学浅析

闫路

(山西省晋中市榆次区实验小学 山西 晋中 030600)

[摘要]小学音乐教师需要结合小学生的个性特点来设计教学方案,激发小学生参与小学音乐教学的自主性与积极性,感受到音乐的魅力与趣味性,以此来提高音乐课堂教学效率,构建趣味性的音乐课堂。

[关键词]小学音乐;趣味教学;方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.494

在音乐教育中,小学生对新鲜事物的好奇心和较强的学习能力能够帮助他们很快的投入到学习中,但由于小孩子的天性,他们也会对枯燥无趣的教学内容很快失去兴趣。所以,努力发展音乐教育的趣味性,对保持小学生学习兴趣就成了至关重要的问题。

一、用音乐游戏增强趣味性

在音乐教学中,学生偶尔也会有比较烦躁的时刻,这时学生对于学习音乐歌曲就不太感兴趣。为转变学生的学习态度,使学生始终在音乐课上保持高度的兴趣度,带领学生充分感受音乐学习中的乐趣,我们在教学时,就可通过音乐游戏的方式来调动学生的兴趣。音乐游戏的设置与完成能够激发学生的创造力,使学生在音

乐游戏中,不断提升自己的创造力。比如,我教授学生《我怎样长大》这首歌曲时,见学生对于学习这首歌曲的兴趣度不大,就运用了一个小游戏来调动学生的学习氛围。“同学们,我们来玩一个接歌游戏吧,老师这里有一个小球,我先在将这个小球交给小君,一会儿小君先唱第一句,之后老师数数字,你们就传递小球。当我停下来不数数字的时候,小球在谁的手中,谁就接着唱第二句,以此类推,直到这首歌唱完,我们就换另一首歌。”学生就在这样的游戏中渐渐掌握了这首歌曲的歌唱方式,而且学生对于游戏的兴趣依然不减,之后又复习了其他的歌曲。当学生的兴趣被调动起来之后,我还组织学生一起玩音乐绘画的游戏。所谓音乐绘画,就是让学生跟着音乐的旋律进行绘画,让学生将自己对于歌曲的理解用画面表现出

来,这样不仅能够培养学生的兴趣,还能培养学生的创造力,使学生将对音乐的理解与绘画相结合,从而表现在画面中,充分展现出学生的创造能力。

二、用音乐故事增强趣味性

每一首音乐都有着一定的创作背景,所表达的情感都存在很大的差异。小学生们对这些歌曲的理解往往有所缺乏,想要让他们更好地理解音乐,老师可以借助音乐歌曲中所传达的故事内容,给学生们进行故事讲解。对于小学生们来说,他们往往都对故事非常感兴趣,那么,在这种情况下,对音乐课程展开教学,便可以获得更好的教学效果。同时,老师们还可以借助现代化的教学方式,利用多媒体技术,给学生们播放关于音乐所传达的故事理念,让学生们对音乐有更新的认识,对培养学生们的思维意识也有着非常大的价值。比如,在小学音乐教材中,学习《小红帽》这首歌的时候,老师可以给学生们讲述关于“小红帽和大灰狼”的童话故事,这种具备传奇色彩的童话故事,往往可以对学生们产生浓厚的吸引力,让学生们更加喜欢学习音乐课程。学生们在这种环境下对歌曲的认识便会上升一个层次,歌唱教学的效率也会得到提升。另外,学习《大风车》这首歌的时候,可以给学生们使用多媒体技术播放相关的动画片,要求学生们观看这部动画片之后,学会唱这首歌。动画片对学生们有着一定的吸引力,学生们在反复的观看下,便会对这首歌产生非常深刻的记忆,从而有助于实现音乐歌唱教学。

三、用生活情境增强趣味性

知识源于生活,教育同样也离不开生活。脱离生活的教育犹如失去了灵魂。音乐是一门充满情感的艺术课程,对学生的学习有着较高的要求。在音乐学习过程中,学生必须要融入自己的情感,只有这样才能将音乐的灵魂充分表现出来。而小学生知识面狭窄,阅历也比较浅,所以教师要想激发学生的艺术情感,可以从学生的实际生活着手。生活中的人和事对学生而言比较熟悉,也蕴含了学生的情感。教师可以抓住这一点,将音乐教学与学生的实际生活有效结合起来,在此基础上增强学生的情感体验,延长学生注意力集中的时间。举个简单的例子,在音乐课堂一开始的几分钟内,很多学生的状态还停留在课间的玩耍上,精神也不够集中。音乐教师可以在这个时候播放一段有关于各种动物的叫声,并且让学生根据自己的生活经验猜猜每一种叫声都是由哪些动物发出的,学生的注意力因此被吸引,从而进入到

课堂学习状态。又如,在教学《嗨哩嗨哩》这首歌曲的时候,音乐教师可以让学生充分发挥自己的想象力,描述一下春天的特征,从而调动学生对春天的情感,这样可以让学生在接下来的歌唱中融入春天的感觉,从而实现教学效果的优化。

四、用音乐舞蹈增强趣味性

在音乐课堂教学当中,将音乐教学内容与现实生活进行紧密联系,并充分立足于此,促进学生的音乐情感体验,教师可采用音乐舞蹈教学方式,让学生进行趣味歌唱学习,通过有效地运用音乐与舞蹈结合的教学方式,进一步增强音乐歌唱学习的趣味性,使学生能够通过舞蹈动作的律动,生动形象地感悟音乐作品的意蕴,让学生能够更好地学习与掌握音乐知识。例如,在教学《彝家娃娃真幸福》这首歌曲之时,由于彝族是一个能歌善舞的民族,为使学能够较好地了解彝族的歌舞特点,教师利用多媒体播放彝族欢乐的歌舞场景,让学生们聆听着彝族传统民族乐器“三弦琴”优美动听的铃声。接下来教师再播放《彝家娃娃真幸福》的音乐旋律,让学生一面跳起彝族欢快的“跳脚舞”,充分利用音乐舞蹈的形式,让学生载歌载舞地表现出“彝家娃娃真幸福”的心情。通过音乐舞蹈来有效开展趣味歌唱教学,从而能够让学生融入音乐舞蹈当中,在一个轻松愉悦的音乐歌唱学习氛围当中深入地学唱这首歌曲,既可使学生快乐地学习到彝族歌舞,又使学生能够具备“民族团结、民族进步”的一种良好意识,拓展了学生的学习的知识领域,有效地培养学生良好的人文素养。

总之,在小学音乐教学中,教师应引导学生在趣味性的活动中识别、记忆乐谱,通过多种教学策略与手段,促进小学生音准、乐句的教学与训练,进而更加高效地提升小学音乐课堂教学的有效性。

参考文献

- [1]梁晓明.试论如何实现小学音乐趣味歌唱教学[J].北方音乐,2020,(8):180-181.
- [2]吴雪霞.浅谈小学音乐趣味化教学的开展途径[J].北方音乐,2020,(8):206,208.

长白山池北区中小学校“阳光体育运动”推进策略研究

常军

(长白山第一高级中学校 吉林 延边 133613)

[摘要]阳光体育运动的开展使亿万青少年走向操场、走进大自然、走到阳光下。学校阳光体育运动有效地促进了学生参加体育锻炼的积极性,对培养健康的社会主义建设接班人有着重要的意义。为进一步构建长白山池北区阳光体育运动长效机制,促进辖区阳光体育运动高质量特色发展,贴合辖区地理和自然环境,融合辖区各类有效体育资源,进行调研并提出发展策略。

[关键词]长白山池北区;中小学校;阳光体育运动;发展;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.495

前言

近年来,长白山管委会提出“生态+旅游+体育+”融合发展的重要战略,更好地宣传长白山人与自然和谐之美,传播健康的生活理念,也弘扬了拼搏向上的体育精神。为进一步提高全民身体素质和健康水平打下了坚实的基础,同时也为长白山辖区青少年的身心健康发展创造了良好的先决条件。

1.长白山池北区各校开展阳光体育现状

全国学校体育工作会议暨“全国亿万学生阳光体育运动”启动至今,辖区内中小小学各校都能够严格按照国家和地方各级文件要求落实阳光体育运动,每名学生参与运动时间 $\geq 1H$,体育课高中保证每周2节,初中3节,小学4节也都落实到位,并且各校都有开展以校本课、社团活动和第二课堂为主要形式的课外体育活动课,运动项目主要以足球和排球为主,冬季则以冬季长跑为主。池北区中小小学校体育教师配备率达到90%。长白山教育科技局每年都召开教育系统内部的大型体育比赛,球类比赛和田径比赛轮流开展。其中学生运动员人数占该校学生总人数的1.5%—6%,参加体育展演项目的学生人数占学生总数的10%—24%。中小小学校每年都在9月份开始进行学生体质健康测试,分类项目以手动测试为主,组织形式以全校统一组织的达标运动会和以班级为单位进行测试的这两种形式呈现,随后教管局再组织体质健康抽测。近3年,池北区各校学生体质健康测试体育项目类合格率均达到95%以上。

2.推进和提高“阳光体育运动”高质量发展的策略

2.1效仿前方高能,打造由“一校一品”到“一校多品”的格局

长白山池北区冬天漫长,依托冰雪进校园的政策,有效地利用长白山独特的地域及环境特点,运用冰雪天气独特的运动资源,发展冬季的冰雪户外运动,将有效带动中小学生的运动积极性,极大地提高学生的身体素质。长白山管委会如果能够出面、出资保障学生上冰雪课,无疑将丰富冬季阳光体育运动的内容,并将“3亿人上冰雪”运动进一步落到实处,为辖区青少年的体育专业发展也起到良好的促进作用。辖区各校可以以轻松实现由“一校一品”到“一校多品”的华丽升级。

2.2整合各方体育资源,共同打造健康青少年品牌

长白山池北区地域狭小,人口密集。如何将特有资源优势落到实处,考验着长白山体育的发展思路与实践。教管局可以联合各协会,创造条件来丰富和打造多样的学生体育运动。优化整合资源的目的是形成合力办学,充分发挥地域学科优势,建成多方向协同发展的培养体系。从小学到高中,采用进阶式培养和教学方式,从培养兴趣爱好着手,一步步扎实有效地促进学生在体育方面的专业发展。打造多元化长白山青少年体育竞技品牌。

2.3体育教师专业发展,促进体育教育质量提升

长白山池北区是长白山保护开发区管理委员会的行政中心。自2006年管委会成立以来,体育教师外出参加各类培训的机会较前几年有所增加,涉及教学、传统项目校、科研等项目,并且培训的级别也得到了相应的提升。对开拓教师眼界,促进教师专业发展起到了良好的促进作用,真是受益匪浅。另外,长白山管委会体育局

经常抽调体育教师在业余时间参加裁判工作,各级别、类别赛事均有涉及,在进一步提升体育教师裁判水平的同时还能够与各级各类运动员、教练员和裁判员有所交流和沟通,对提高裁判能力和工作能力都是有益的。也可以进一步提升教育教学和训练水平。

2.4举办富有挑战性和吸引力的学生赛事活动

长白山池北区拥有得天独厚的自然资源优势。冬天可长达6个月之久,是冰上和雪上运动的主战场;夏天草木葱茏,空气宜人,是迷你马拉松、自行车、3vs3篮球赛、7人制足球等赛事的首选。为此,长白山管委会应独辟蹊径,不仅打造地方地域品牌赛事,还应该开辟并打造了一批特色精品学生体育赛事。吸引国内外广大学生体育爱好者参与,利用已开发的全地形滑雪公园向自由式滑雪爱好者开放天然滑雪场;向越野挑战赛、定向赛的爱好者开辟原始森林赛道等。让辖区学生有机会接触更高层次的体育比赛,有机会开拓视野,挑战自我,超越自我。

2.5赛事引领方向,产业推动发展

全民运动在长白山已彰显出巨大的发展空间和发展后劲。通过体育赛事承办,长白山管委会投资修建了室外设备,使竞技体育、野营活动、水上活动、冰雪活动的开展条件有了明显的提升,申办2021年国际儿童冬运会和2024年国际青年冬奥会……体育赛事作为体育产业结构中的重要组成部分,其在各个产业间存在着复杂的供需关系,在一些产业间相互依存、相互制约程度很高,所以,体育赛事在体育产业内部得到发展后,必然引起相关产业的发展,长白山人民因此受益,尤其是在体育运动领域。

结语

虽然一些因素制约了“阳光体育运动”的前进步伐,但任何问题都具有两面性。长白山“生态+旅游+体育+”的国际生态小镇正在蓬勃发展,长白山保护开发区管委会池北区各校要结合地理和自然优势,结合体育产业资源、人力资源优势和赛事效应,充分利用春、秋、冬三季,精心谋划,尽可能多地组织富有多样性、区域性和挑战性等各种形式的体育活动,吸引学生走出教室走向操场,能够主动地进行体育锻炼,使学生在体育活动中树立终身体育意识,不仅增强了身体素质并且综合素质全面提高。这是长白山根据自身资源优势,量身打造的学校“阳光体育运动”可持续发展之路。

参考文献

- [1]孙忠义.区域推进“阳光体育”的实践与探索——以张家港市整体推进“阳光体育”积极构建长效机制[J].哈尔滨体育学院学报,2009(6):45-46.
- [2]王飞,骆珍梅.有效推动阳光体育运动的实施策略[J].当代体育科技,2014(12):94.
- [3]崔佳慧.吉林省中小小学阳光体育运动长效机制的构建[J].体育师友,2018(4):45-46.
- [4]张玉梅.阳光体育运动推进策略的研究[J].人生十六七(中旬刊),2017(12):94.