

度, 并达到所要求的力量标准。而在训练过程中对运动速度的掌握也是运动爆发力的主要特点之一, 这是因为运动员在爆发力表现的过程中主要通过速度极限的突破来衡量, 此外, 举重运动还要求在较高速度的过程中完成动作要求。通过国内外相关研究发现, 普通举重运动员经历一段时间常规训练后, 体内的ATP-CP会发生明显下降, 体内的乳酸也会大量堆积。由此可见, 举重运动是一项无氧运动, 人体内的磷酸原发挥着主要功效, 因此, 运动员在训练的过程中应保证相对稳定的磷酸原提供量。通过举重训练使运动员的无氧运动能力有所提高, 主要表现为运动员的ATP酶活性提高, 肌糖原的含量也有所提高。

2 爆发力的训练方法探索

举重运动的爆发力训练对于举重运动员而言非常重要, 运动员可以通过专业的训练不断提高自身的水平, 但是在实际的运动训练过程中, 教练更加注重对运动员爆发力的专项训练, 以其通过相应的训练最大限度地提高其爆发力。

2.1 提升运动员的跳跃能力

跳跃能力虽然从表面上来看与举重运动毫不相干, 但实际上, 这是增加运动员爆发力的有效手段。跳跃训练可以保证运动员的肌肉质量, 而且, 它可以增强运动员的肌肉收缩速度与弹性, 借助全方位的跳跃训练可以极大的改善运动员的肌肉收缩速度, 减少肌肉体积的增长比率, 提高肌肉动能。

2.2 增强力量

举重运动员的爆发力最主要是通过力量的把握而实现的, 力量与爆发力是一种正比关系。通过大量的训练实践活动说明, 中负荷训练运动员的爆发力效果最为显著, 主要是因为运动员在承受中负荷重量时, 通过训练可以显著提高肌肉的收缩能力, 从而增强运动员的爆发力。在训练过程中, 一般采取的训练方法以负重半蹲、全蹲、抓举等为主, 这样可以通过针对人体每个部位的力量训练来提高运动员的整体爆发力与力量的掌控程度, 这种针对性提高运动员肌肉力量的训练方法, 对运动员成绩的提高作用明显。

2.3 提高举重运动员肌肉拉伸的研究

而速度是影响爆发力的另一个关键因素。通过增加肌肉的伸展度, 可以直接增加运动员的爆发力使肌肉、肌腱等人体软组织更富有弹性。拉伸训练主要包括动力性与静力性两种。通过相应训练来大大提升运动员的爆发力。

2.4 快速提升掌握运动速度的能力

运动员的爆发力受制于速度与力量两个因素, 采取科学、合理的训练方法可以最大限度地提高运动员的爆发力。通过速度训练提高运动员爆发力主要是因为: 其一, 速度能力训练可以最大限度地提高举重运动员对肌肉的把控, 提高运动员短时间内的肌肉收缩速度, 从而提高神经反应与神经系统对肌肉的支配; 其二, 提高运动员的速度能改善运动员肌肉的密度质量, 通过相应的速度训练, 可以有效增强运动员的肌肉扩张能力, 同时不断提升运动员的肌肉弹性, 为其爆发力提供有力条件。

2.5 加大小肌群爆发力训练

在改善此项活动的表现中, 举重运动员的小肌群和弱肌群爆发力水平在

其中扮演着非常重要的角色。站在解剖学角度, 小肌群分布在身体远端, 从举重运动员整个技术动作的肌肉工作顺序来看, 在整个技术动作开始时, 身体的近端大肌群主要进行工作, 而动作的后段主要取决于靠肢端的小肌群的爆发式用力来完成, 身体的远端小肌群爆发力对动作的完成起决定性作用。这些小肌群主要有支撑膝关节的小腿肌群和支撑脚趾的肌肉群、参与杠铃高翻及锁肩的臀部和肩部肌群, 在训练中应重点加强这些小肌群的力量训练。

3 爆发力训练的对策

3.1 提前做好充足的准备

在肌肉爆炸训练中, 很容易引起肌肉拉伤, 韧带撕裂和关节脱位。因此, 在进行爆发性训练时, 尤其是在寒冷气候下, 必须做好充分准备, 以不断加大阻力负荷。准备活动可以改善肌肉控制能力, 并使肌肉舒展和放松。如果相关的肌群在施加力之前处于紧张状态, 则很容易使力的方向和角度不正确, 从而导致运动伤害。

3.2 改善运动员的拮抗肌伸展性

在进行爆发力训练时, 既要大力发展主动肌力, 又要发展其对抗性肌群力量。由于拮抗肌比活动肌更慢地放松, 因此拮抗肌在相应放松后能降低主动肌的收缩阻力。所以, 为了切实增强运动员的爆发力, 必须注重拮抗肌的扩张。

3.3 全面训练运动员的身体素质

速度、灵敏性等与运动员爆发力的提高密切相关。因此, 在日常训练过程中, 要注重运动员身体的整体训练, 关于其弱肌群爆发力的分阶段训练不容忽视。举重运动员在爆发力训练过程中还应考虑各种因素的影响。在实际运动训练期间, 教练需要结合运动的实际情况制定针对性的训练内容, 以保证训练效果。

结束语

综上所述, 举重运动的蓬勃发展, 为我国选拔举重方面储备了大量优秀人才, 在择选人才时, 一定要严格按照审核条件执行, 进一步挖掘运动员的潜能。通过理论和讨论相结合的方式, 给出相对准确的结果, 如今我国举重运动发展方兴未艾, 并且注入了新生代血液, 青少年举重已经在此类运动中崭露头角, 相信不久的将来, 通过技术的创新和发展, 必然会归纳出一套更适合的训练计划, 帮助举重运动员有效处理好训练中遇到的问题, 从而大大提升他们举重实力, 最终取得良好的训练效果。

参考文献

- [1]徐维妹. 试论举重运动爆发力训练的特点及技术方法[J]. 科技视界, 2015(27): 235+333.
- [2]俞忠友. 表象训练对竞技举重运动成绩的实效性影响[J]. 长江大学学报(社会科学版), 2009, 32(04): 392-393.
- [3]王庆艳, 代宝忱, 丁新, 孙岩. 举重运动训练上挺动作教学分析[J]. 民营科技, 2017(06): 257.
- [4]闵伟. 如何有效提高举重运动的力量训练效果[J]. 青少年体育, 2017(04): 58-59.

浅谈线上教学中教学视频与直播课的有效结合

王晓燕

(新疆生产建设兵团第四师六十八团中学 新疆 伊犁 835000)

[摘要]计算机和网络的发展给教育带来了深刻的影响, 大量涌现的微课、慕课、翻转课堂等丰富多彩的信息化教学模式正是以信息技术为载体的教学方式的变革。不少学校也顺应时代发展积极开发数字化校园, 加入互联网, 开展了网络教学的尝试。在线上教学中, 优质的网络教学视频与网络直播课的有效结合, 进一步促进学生的学习, 提高学生能力。

[关键词]网络教学视频; 直播课

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.362

随着信息技术的不断发展, 网络技术突飞猛进, 计算机和网络的发展给教育带来了深刻的影响, 大量涌现的微课、慕课、翻转课堂等丰富多彩的信息化教学模式正是以信息技术为载体的教学方式的变革。不少学校也顺应时代发展积极开发数字化校园, 加入互联网, 开展了网络教学的尝试。受2020年春季疫情的影响, 根据教育部“停课不停学”的要求, 这种线上的网络教学尝试开始具体实施, 老师由线下课堂的组织者、管理者, 变身线上“主播”, 成为线上教学的学习者、参与者。同时网络上出现了海量的教育教学资源, 各大网站都推出了各自的“停课不停学”服务, 那教师该如何选择资源, 选择何种方式进行线上教学? 本文结合初中数学人教版七年级下册第五单元5.4平移, 对线上教学中网络教学视频与直播课的有效结合谈谈自己的看法。

一、高效利用网络教学视频, 提高学生自主学习的能力

网络上存在着各种各样的网络教学视频, 同时各个省市的教育局也推出了各地区的线上教学资源。我组织学生观看的就是由本省推出的来自新疆各个地区中小学教师录制的网络精品课。初中数学人教版七年级下册第五单元5.4平移这一节是由乌鲁木齐市第十一中学肖丽洁老师主讲的, 肖老师在20分钟的时间内从图形引入、概念解析、性质讲解、平移作图四个方面对平移这节课进行了讲解。肖老师的这节课是概念课中的优质课, 就是对我们的线下教学也有很多的启发。对于这么优秀的教学资源, 只有高效的利用来促进学生的线上学习。因此我根据视频的内容, 设计了作业, 要求学生做好笔记。从进行线上教学开始, 我就要求学生在线观看网络教学视频的同时做好笔记, 并且每天会随机的抽取学生将笔记发送给我。在5.4平移这节课中重难点为平移的性质和移动的作图, 从学生的笔记中就能看出学生对教学视频中讲解内容的掌握程度。

观看网络教学视频进行学习和以往的课堂教学、微课等都有所不同, 20分钟的时间将一节课的内容全部讲解完成, 要求学生有高度的专注力和自我约束力。同时观看网络教学视频提高了学生的学习能力, 增强学生应用数学知识解决问题的能力。在线上教学中合理的利用优秀的教学视频, 可以大大提高学生线上学习的学习兴趣, 掌握有效的学习方法, 提高学生的学习效率。

二、视频直播课的恰当衔接, 有效补充网络教学视频

通过学生作业和笔记的反馈, 我及时了解到学生没有掌握平移作图这一重难点内容, 归根到底还是对平移性质的理解不深, 对如何应用平移的性质作图、平移作图的步骤和要求没有掌握。针对这些问题, 我又进行了直播课堂的教学设计, 在教学设计中先进行平移概念和性质的复习, 让学生深刻的感受到初中数学围绕概念展

开。然后着重讲解了平移的作图, 从点的平移、线的平移到图形的平移, 对这一重难点内容进行加强、深化。最后通过“腾讯会议”进行网络直播课的教学, 在网络直播课中, 通过我的屏幕演示讲解, 学生画平移图形, 以及学生讲解画平移图形的步骤, 使学生对平移作图这一重难点知识理解掌握。最后布置了一道平移作图的题目, 学生很快就完成了而且准确率很高。

网络直播课是对网络教学视频的补充, 就像线下课堂教学中习题课一般, 是对所学知识的查漏补缺, 是对知识掌握的进一步提升。如果单单是网络教学视频, 那么对于能力强的学生来说, 易于掌握, 对于学习能力一般或是较弱的孩子来说, 就会因为听不懂而失去学习的兴趣, 最后线上的学习变得敷衍了事。

三、作业是网络教学视频与直播课的有效链接

无论观看网络教学视频还是上网络直播课, 对学生来说, 都没有线下课堂中直接的师生、生生互动, 又是在电脑、手机或电视上观看, 而且也不在学校这样学习氛围浓厚的地方, 很容易出现心不在焉、敷衍了事的情况。那么作业就成了提高学习效果的有效方式, 作业不仅能够直观的反映学习效果, 还可以为直播课的设计提供素材。

在学生观看网络教学视频完成作业后, 作业中可以看出学生对重难点的掌握。为了不给学生增加学习的负担, 我每天的作业5道题, 题目设计上力求典型。在平移这节课的作业中设计了平移的概念、性质、性质的应用、平移的作图这些类型的题目, 让学生在看完视频后完成。通过批改学生上传到优化大师中的作业, 我发现学生没有掌握平移作图, 这就成了我第二天直播课的重点内容。

线上教学中对学生的评价方式发生了改变, 通过对学生线上作业及时有效的评价, 也能极大的促进学生的学习, 提高学习自信心, 同时也是观看网络教学视频和直播课效果的真实反映。

线上教学的形式多种多样, 但无论是哪种形式都是为了促进学生的学, 提高学生的能力, 培养学生的核心素养。因此有效利用现有的优质网络教学视频, 结合直播课的优势, 必定能为线上教学的开展提供有效的参考。

参考文献

- [1]郭爱萍《线上线下混合式教学模式方案的设计和和实施》《文教资料》2018年第12期
- [2]高宁, 李晋玲, 艾琼《浅谈信息时代学校网络教学的优缺点》《电脑知识与技术》2012年第29期