

多媒体的AI识别功能,就像人脸识别一样,让学生在课堂上进行动作示范,由AI进行动作评价和辅助改正,不但能够使学生在有更多的收获,进行针对性的动作改正,同时使体育课堂更加的现代化,教学环节更加生动有趣。帮助学生完善细节的动作,避免在进行实战演练时伤筋动骨或者发生意外危险。信息化的教学手段能够为体育教学提供诸多的方便,教师应该进行积极的探索,利用好这一信息化工具,辅助教学。

### 三、体育教学趣味化

在笔者多年的教学经验中,不难发现,许多的初中生是非常期待体育课的,可以到室外缓解压力,进行体育活动,但是相比于体育课,他们更期待的是体活课,因为他们觉得体育老师很可怕。这主要是因为体育教学开展时,体育教师没能更多地与学生进行互动,为了不让学生出现生命安全,对学生进行一些冷面的教导,使学生产生刻板印象。因此,体育教师为了取得更好的教学效果,有必要拉近与学生之间的距离,增强课堂的趣味性,使学生对体育学习有恐惧变成热爱。在体育活动中应该加入一些游戏互动部分,比如,在课前报数时,不应该要求学生大声声,

喊出来,这样会吓到学生,应该让学生以一系列的四名同学为一组,每组同一个编号,以萝卜蹲的形式报数,教师先喊出一个编号,这个编号的一组成员立即蹲下,然后这一列的第一名随机再喊另一组没被叫过的编号,直到所有组全部蹲下为止,在这过程中有反应不及时的学生要到前面进行才艺表演,结束后顺势让同学进行地面蹲起热身等热身活动,增强课堂的趣味性,也能完成教学任务。这样的方式,拉近了师生之间的距离,增强了交流互动性,能够创造轻松愉快的学习氛围。

综上所述,为了使初中体育更好更快的向前发展,全面提升初中体育课堂的教学质量,得到更丰硕的教学成果,体育教师应该更加关注每个学生的课堂需求,让学生在课堂上更加的具有互动性和选择性,在体育活动中收获更多的快乐。希望本文的研究内容能够为体育教学提供更多的思路。

### 参考文献

- [1]任新林.新课标背景下的初中体育教学[J].试题与研究:新课程论坛,2012,3(14):190-192.
- [2]田亚辉.谈初中体育“开放式”教学[J].当代创新教育,2010(6).

## 背向滑步与旋转推铅球的特征比较研究

沈统统

(绍兴市上虞区实验中学 浙江 绍兴 312300)

**【摘要】**铅球的动作技术在不断的创新与发展,它也演变出了不同的动作技术,本论文是为了了解背向滑步与旋转推铅球动作技术之间的差异与如何提高运动员的成绩进行了对文献资料的调查与阅读,对这两项技术来进行对比分析。

**【关键词】**背向滑步推铅球; 旋转式推铅球

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.433

### 1 前言

为了了解背向滑步与旋转推铅球的更的差异,进行背向滑步推铅球和旋转推铅球的技术特征进行比较。本文试图通过文献资料、对比分析和统计法等,对这两项技术进行分析比较来提出哪项项目更加的适合铅球运动员的运用和掌握。

### 2 研究对象与方法

#### 2.1 研究对象

近几年世界级田径比赛中优秀的男子铅球运动员们

#### 2.2 研究方法

##### 2.2.1 文献资料法

通过查阅各种与研究铅球技术相关文献资料,了解旋转推铅球技术和背向滑步推铅球技术。

##### 2.2.2 对比分析法

经过了解旋转推铅球技术和背向滑步推铅球技术的了解以后,对这两项技术进行分析与比较。

##### 2.2.3 数理统计法

资料与视频中得到的数据来进行归纳、整理和统计。

### 3 结果与分析

#### 3.1 什么是背向滑步推铅球与旋转推铅球

##### 3.1.1 背向滑步推铅球(以右手为例)

背向滑步推铅球是推铅球方法之一。右手持球,背对投掷方向,右大腿向后摆动,同时左腿蹬起离开地面,左脚沿地面滑行至投掷圈中心部位,紧接着左腿迅速内扣,右脚掌以内侧脚掌着地,形成背向最后用力开始姿势。最后,左脚蹬转,左腿向投掷方向转动,使髋关节轴转动超过肩关节轴,上体形成扭转姿势。

##### 3.1.2 旋转推铅球(以右手为例)

旋转推铅球是推铅球方法之一。旋转前,右手持球背对投掷方向,持球手臂的肘部向外展开,上体稍向前倾。旋转开始时,上体向左摆,左膝和左肩同时的向左转动;当胸部转至投掷方向时,右脚随之旋转,脚掌落在投掷圈的中心部位,形成背对投掷方向;接着右膝弯曲并继续旋转,左脚掌快速的落在圆圈左侧,成最后用力开始的姿势。

#### 3.2 两种推铅球技术的站位与持球比较分析

##### 3.2.1 两种推铅球的站位(都以右手为例)

采用背向滑步推铅球技术的运动员在持球进入投掷圈后是背对着投掷方向,两脚前后开立,右脚在前,以右腿作为支撑腿,脚尖紧靠投掷圈后沿,垂直于投掷圈的直径,左腿在后并且自然弯曲,以前脚尖或脚掌着地。上体正直放松,左臂自然上举,重量基本都落在作为支撑腿的右腿上,而左右脚之间的相距二十至三十厘米。

采用旋转推铅球技术的运动员在进入投掷圈后,背对投掷方向,两脚左右开立比肩宽或者比肩稍宽,站立于投掷圈的正中线的两侧或稍偏正中线的右侧,两脚尖靠近圈的后沿,两膝稍屈,上体稍前倾,左臂自然下垂,眼视前方中心落在两只腿上。

##### 3.2.2 两种推铅球技术的站位与持球比较

由于这两种推铅球技术的形式的不同,运动员的站位位置和姿势也就自然不

同,背向滑步推铅球因为滑步和最后出手的形式都是直线的运动,而且整个身体运动的重心轨迹也是呈现出由低向高并且向前的状态,所以铅球的持球位置会更有利于获得合理的出售角度,又符合背向滑步技术的特点,它的持球位置会比较偏低。而旋转推铅球因为他的组跑形式是转动的向投掷方向运动的,在这过程中有平动又有一定的腾空的高度,身体重心的起伏有比较大,而且最后的用力又是圆周运动与直线运动的结合。如果采用较低的持球位置会影响整体的平衡,所以要采用较高的持球位置比较符合旋转推铅球的技术特征。

#### 3.3 两种推铅球技术的运动员成绩比较

表1 研究对象基本情况

技术类型	编号	姓名	国家	本人最好成绩(米)
背向滑步	1	马耶夫斯基	波兰	21.91
背向滑步	2	巴特尔斯	德国	21.13
背向滑步	3	米克尼维奇	白俄罗斯	21.69
背向滑步	4	斯托尔	德国	21.88
旋转推球	1	坎特韦尔	美国	22.54
旋转推球	2	巴恩斯	美国	23.12
旋转推球	3	戈迪纳	美国	22.02
旋转推球	4	阿姆斯特朗	加拿大	21.72

由表1可以看出采用旋转推铅球比背向滑步推铅球的运动员的基本上所得成绩较好,因为旋转推铅球是以曲线的形式而背向滑步推铅球是以直线的形式,同时旋转推铅球的曲线形式是以圆周运动与直线运动最合理的结合,同时它主要依靠的是身体转动功能肌肉群为主的,而背向滑步推铅球则是依靠身体屈伸功能肌肉群为主的,而屈伸功能的肌肉群没有转动功能的肌肉群爆发力强。由此看出旋转推铅球这项技术动作会比背向滑步推铅球技术动作要好。

### 4 结论与建议

旋转式技术要求运动员需要有十分好的协调、灵敏,但对运动员的身高、体重指标要求没有像背向滑步技术的那样苛刻。所以说可能更加符合中国运动员因为身材相对矮小、体重较轻、爆发力强的身体条件。但是因为旋转推铅球它所需的协调性与灵敏性要求十分的高,所以旋转推铅球并不是十分的好掌握。所以如果个人身高体重不是所以偏轻或者偏矮的还是比较适合背向滑步推铅球。

### 5 参考文献

- [1]付新华.旋转推铅球技术浅析[J].北京体育大学学报.1994(02)
- [2]刘瑞江.对旋转推铅球技术的再认识[J].山东师范大学学报(自然科学版).2002(04)
- [3]毛永,郑峰,何明,于雪青.推铅球技术的演变暨旋转式推铅球技术的要点和难点[J].山东体育科技.2002,24(1)第24卷第1期
- [4]田鑫;旋转推铅球的技术分析与训练[J];首都体育学院学报;2003,(3)第15卷第3期