

体育高考“四项素质”周期训练计划的制订研究

◆徐超

(贵州省毕节市实验高级中学 贵州省毕节市 551700)

摘要: 体育高考生的锻炼有其本身的特征, 在订立锻炼规划阶段必须有着一定的目的性, 笔者融合自身的经验对体育高考四项素质的周期训练计划的订立进行解析, 并给出本身的建议。

关键词: 体育高考; 四项素质; 周期联系; 计划; 探讨

提升体育高考生的专项水准, 在练习上要订立有目的性、体系化的、科学的训练计划。体育高考生大都是没有通过专业与体系化的练习的学生, 整体上素质良莠不齐、基础欠佳, 使用课后的时间练习, 假如要快速地提升四项素质体育成绩就需要在以往的前提下有目的性的、科学地对学生进行锻炼, 方可确保练习品质、达到预计目的。体育高考生的练习通常是从头年的秋季延续到次年的体育高考。因此, 探讨周期练习计划的订立是与其它体育老师沟通, 推动我国体育高考练习水准与学生四项素质运动成绩的提升。

一、周期练习计划的练习目标

周期练习目标的制定通常要依照体育学生的训练起点水平、身体素质情况、身体状况、智力情况等, 通过练习后, 要让成绩得到提升并且提高总成绩。

周期练习任务是依照周期练习目标订立的, 训练项目要以训练目标吻合。体育考生练习的核心任务是: 在全方位发展学生身体素质的前提下, 提升专项运动素养并学到专项运动技术; 逐渐提升躯体的健康水准与运动功能; 提升四项素质运动测验分数。

二、体育高考四项素质周期练习计划的制定策略

(一) 混淆类多元训练

混淆类多元练习是说, 把几类单独的动作融入到躯体的训练中。因为训练动作较为繁杂、动作十分复杂。所以, 有助于完成繁杂动作的神经反映、提升能力, 有助于研习并掌握比较繁杂的技术要领; 因为该种训练以非周期的模式在整个练习阶段一以贯之, 所以有助于提升运动的有效性与时空感受功能的建立, 从而提升高考学生的全面运动素质。

比如, 跑跨混合训练——中速跑, 每跑3部跨越一重障碍, 假如是固定间距要测试学生的速度。每组三到五次, 训练二到三组。规则是: 摆腿尽可能往前摆动, 速率要保持统一。跨步幅度必须大, 要提升爆发力; 其二, 调换步伐的平推训练——上部肢体对杠铃进行迅速推动, 下体进行左右腿往前、往后、一同往外、一同往内的交错转换步伐的训练。每组要进行六到十次, 训练五到七组。动作要领是: 上体迅速爆发推动, 下体有律动地转换脚步。来提升上肢爆发力与肌体的协调度, 下肢的灵敏性与动作速率。

(二) 固定组合训练

固定组合的训练时把训练模式以固定的形态完成训练。使用这种固定组合的锻炼动作与相异肌体部位的身体素养的训练, 容易得到与技术要领相配合的运动能力与多部位相互协调, 完成的阶段可以提升肌体的能力。比如: 跳跃八到十二级栏、30米快跑、走跳放松踢腿部回旋、悬垂双腿六到十二次、俯卧撑八到十二个、原地摆动双臂60回为一次循环训练, 训练三大五组。要领: 每一单独的训练依照准则进行, 动作简短、力道充足, 提升四项素质。

(三) 科学配套练习内容

1. 力道与速率的融合、耐久度与力道的融合、速率与跃动相融合、耐性与柔韧度融合、敏捷与速率融合。

2. 一百米和三级跳远的有关测试融合、八百米和铅球有关技术融合、一百米与铅球有关项目融合、跳远与800米项目融合。

上述相异项目相融合的模式能够规避练习的单调、乏味, 还能够提升积极性, 舒缓压力, 让各大层面的素养能够互相影响、互为调动, 全方位磨炼肌体的能力, 进而提升运动技巧。

(四) 交叉循环方法的练习

在小周期练习阶段, 要改变教学模式, 让学生能够多元化地

完成练习, 规避单调、乏味的教学模式, 提升练习的主动性, 以获得高效的运动成效。例如, 分解练习法、完整练习法、反复练习法、间歇练习法、不间断练习法、转换练习法等很多模式都能交错、反复地使用。即便有反复但不枯燥, 让学生感觉到强烈的刺激性, 进而推动训练成绩的提升。

(五) 周期单独的训练与其它训练模式的融合

周期单独训练与其它模式混用的小周期转换练习, 预备小周期——进步小周期——突破小周期——维持小周期等。而小周期练习阶段, 从运动量、项目强度等层面, 增加变化, 适度地把握训练状况, 完成高效、可行度高的运动计划安排。运动阶段, 成绩起伏是难以避免, 要尽可能在最高点突破、最低处调节。要将劳损降到最低, 让学生能够在高考时发挥出最为稳定与最为出彩的成绩。

(六) 考试阶段的练习

这一时段练习的时间是1个月, 透过前面所做的铺垫, 考生体力、精神状况、身体素质、基本功能、速率、力道等层面已经被调整到最佳状态。在此时段, 既要确保测验时所必须的强度, 又要想法规避前一时段练习时考生的疲劳指数。其主要的工作是: 其一, 练习需要严格认真地应对; 其二, 严格管控考生的运动强度, 规避产生过劳的情况; 其三, 透过测验前的攻关, 调整考生的比赛状态; 其四, 让考生做科学的预备活动, 既能够储备体能, 又能够预防伤病的发生。

该时段使用的模式是:

其一, 与考生一同订立个体的周期练习计划, 让考生胸有成竹地踏上考场; 其二, 每回练习依照加试的模式逐步锻炼, 并确定每项练习的分数测评工作, 需要考生在本回测验中发挥出最佳水准; 其三, 每回练习课完毕后, 老师应督促学生放松再休整, 让其全身心放松; 其四, 依照加试的需求每礼拜进行一次测验; 其五, 每礼拜练习完毕, 与考生一同订立下周的练习内容; 其六, 是膳食与思维调整。第3周练习完毕后, 下一周要相隔两日练习一次, 内容重点考场测验的项目, 并订立出准确的个体作为预备活动与调整活动所要消耗的时间, 并且对考生进行心理按摩。

而短周期练习阶段, 冬训期间与冬训期加速练习节奏、以耐性练习为前提, 以速率、力道练习为核心, 全方位提升身体素质。测验阶段要增加专项练习比例。其次, 练习要以质量为核心、数目为依托, 呈现出显著的律动感, 确保体系化练习能够完成。

结束语:

综上所述, 在练习阶段, 老师应留意与学生完成心理沟通, 要关怀学生在吃住行方面的情况, 让学生对老师不再崇拜, 而是将老师当成良师益友, 并可以将自身的感受与老师分享, 规避老师在科目练习中出现差错, 这对四项素质的培养也有着正向的影响。在短周期练习阶段, 应根据统一需求并谨慎对待, 使用多元化的练习模式与练习方法, 预防学生方案科目练习甚至出现抵触情绪, 让学生的神经系统能够处于适当的兴奋状态中, 这有利于调动考试当前学生的主观能动性, 甚至超水平发挥。

参考文献:

- [1] 钟美兰, 杜文, 豆帅, 等. 浅析四川省体育高考健美操专项难度动作训练方法[J]. 文体用品与科技, 2018, 15(15): 170-171.
- [2] 钟家龙. 浅谈循环训练法在体育高考跑的训练中的创新运用[J]. 考试周刊, 2018, (63): 126.
- [3] 高进超, 朱照来, 何欣松. 核心力量训练对高考体育特长生实心球成绩影响的研究[J]. 文体用品与科技, 2018, (2): 191-192.

作者简介: 徐超, 性别: 男, 籍贯: 贵州毕节, 民族: 汉族, 出生年月: 1979-3, 学位: 大学本科, 职称: 中教一级, 研究方向: 体育高考训练的计划与方法。