

弹力带在体育中考内容中的辅助运用研究

刘文

广西大学附属中学

DOI:10.32629/er.v2i3.1700

[摘要] 本文主要对弹力带在体育中考中的辅助运用情况进行了深入研究,旨在让人们了解弹力带的作用,及其对培养学生体育核心素质的重要性,便于学生取得更好的体育成绩。

[关键词] 弹力带; 体育中考; 辅助运用

为了提高体育教学质量,增强学生的身体素质,加强辅助训练手段的研究成为目前体育教育工作者研究的重点。弹力带作为较为轻便的辅助设备,在各项体育运动中有着不可忽视的作用。下文将对弹力带的运用进行简要阐述。

1 弹力带

弹力带的主要材质为橡胶材料,其具有弹性强、美观大方、携带方便等优势。在使用弹力带过程中,通过弹力负荷的变化,可以实现身体各部门肌肉的锻炼,将其应用在体育教学中,能够更好的辅助学生进行体育技能的学习,提高身体素质。

2 体育项目辅助练习中应用弹力带的基本原则

弹力带训练方式具有多样性特征,不过在使用过程中,要遵循一定的基本原则,这样才能科学利用弹力带的弹性,达到训练身体各部机能的效果。

2.1 安全性和健身性原则

中学生的身体正处于生长发育阶段,在利用弹力带进行辅助训练时,需要结合学生身体机能情况,肌肉含量等内容制定合理的训练计划。同时中学生具有强烈的好奇心和探索欲望,在训练模式的选择上,教师应注重趣味性、安全性和实效性,以此激发学生的训练热情,提高训练活动参与度。

2.2 组织方便、针对性强

弹力带辅助训练课程的编排不仅要结合学校条件、学生情况以及教师水平实行合理规划,还需根据教学内容选择合适的训练方法,提升整体训练效果。

2.3 动作简单

在训练动作设计中,教师应该注重动作的简单性,这样不仅能够激发学生的参与热情,还可以让学生在日常生活中做好动作的巩固,达到训练身体机能的目的。同时简单的运动动作可以帮助学生树立健身意识,确保学生身心的健康发展。而且简单的动作练习起来也较为轻松,不会造成过大压力,让学生从练习中感受到健身带来的益处。

3 应用弹力带的辅助练习方法

应用弹力带开展辅助练习主要是通过抗阻训练来提升学生身体各部位的力量,促使肌肉在外力作用下不断被拉长,拉长后的肌肉细胞会重新组合,形成新的“保护体”,进而完善身体机能水平。

3.1 向心收缩训练法

向心收缩训练法又被称之为动力训练,是最传统的一种训练方法。在训练过程中,会给身体一个较大阻力,并通过肢体的拉伸和对抗实现肌肉的有效挤压。

3.2 反应力量训练法

在外力作用下,人体肌肉会被逐渐拉长,之后通过向心收缩实现肌肉挤压,在反复操作过程中,人体反射神经会被逐渐激活,从而使肌肉爆发出更大的力量。

3.3 等速力量训练法

等速训练虽属于克制训练的一种,但是与普通的克制训练还存在着一定的差异。等速训练对设备的要求相对较高,不仅需要其具有阻力调节作用,还要保证设备阻力与肌肉力量相适应,不然很容易在训练中造成肌肉拉伤。

3.4 离心收缩训练法

该方法与向心收缩训练法是相反的,其是通过反方向小阻力的施加来使人体肌肉不断被拉长。

4 体育中考教学中弹力带辅助教学手段

4.1 技能辅助性练习

弹力带通常被应用在基础练习和前期练习活动中。如在短跑冲刺练习中,可以被用来进行冲刺性弹性练习;在跳高项目中,可被用来进行学生腿部力量的训练;在投掷过程中可以被用来模仿发力的练习;篮球运球中的相互牵拉下进行运球练习;羽毛球发球时可以将其绑在球拍中体验上手发球和下手发球的力与运行轨迹等等。

4.2 技术纠错

弹力带除了上述的辅助练习外,还可以帮助教师在技术练习中予以纠错,及时找出学生存在的姿势不正确或者发力点不对等问题,从而提升学生的技能水平。例如,在耐久跑中,摆臂频率对于助跑有着显著效果,在摆臂练习中,教师可以利用弹力带对学生存在的问题予以指出并改正,同时还能有效控制摆臂幅度,调整其频率。在跨栏练习中,弹力带可以对学生腿部发力问题予以纠正,帮助学生更好的进行下肢能量的蓄积;针对技巧类项目的技术纠错,弹力带可以作为错误发力的阻力引导,来改善学生的发力顺序及身体间的力量平衡。

4.3 限制参照物

课堂教学前,教师可用于设置标志线的时间相对较少,

但是应用弹力带后,可以提升标志线设置效率,更好的控制学生的运动轨迹。如连续跳远距离分割线、起跑线、排球发球中可以3人配合作为发球高度的限制线,以及投掷项目中的投掷线、篮球和排球运球中的线路示意线等等。

5 运用弹力带提升学生核心素质的方法

在体育教学中,为了提升学生素质,需要从力量、速度、耐力、柔韧性、灵敏度这几方面实行综合考量,进而选择合理的训练设备和方法,而弹力带在这几方面练习中均能发挥显著的优势,尤其是在力量训练上效果更为明显,这在一定程度上不仅降低了训练难度,节约了训练成本,对于深化学生的健身意识也有着显著作用。在中考项目教学中,弹力带的运用可以调节关节的活动范围、关节周围组织的大小以及韧带、肌腱、肌肉和皮肤的伸展性,对于学生专项肌肉群核心素质的提升有一定的帮助。

6 训练实例

6.1 短跑

短跑主要分为起跑、途中跑、弯道跑和终点跑这四部分内容,因短跑要求不同,应用弹力带产生的效果也有所不同。起跑中应用弹力带主要是纠正跑步姿势,降低起跑起身速度;途中跑应用弹力带可以训练学生跑步中的摆臂频率;弯道跑中应用弹力带则是帮助学生找到转弯处的感觉;而终点跑应用弹力带则是加快学生冲刺速度。同时,弹力带束缚身体位置的不同,也会产生不同的阻力,达到肌肉训练的目的。抗阻训练是短跑中弹力带应用的主要方式,以二人为一组,拉扯弹力带向相反的方向奔跑,使其产生一定阻力,达到训练目的。

6.2 立定跳远

立定跳远需要提升的是学生的爆发力、弹跳能力、摆臂频率,让其能够将能量在一瞬间转移到下肢上。在应用弹力带的过程中,可以对上述这几点进行单独重点训练。其训练方法有:

(1)抗阻摆臂牵拉两人一组,一人施加向后拉力,另一人紧握弹力带向前摆动;(2)抗阻腿部牵拉蛙跳将弹力带束缚在学生腿上,另一人向后拉动弹力带,前面的人向前跳跃;(3)抗阻摆臂、抗阻腿部牵拉跳

准备两条弹力带,一条束缚在腿上,一条抓在手中,另一人向后用力,前面的人向前跳跃。在悬链过程中,要根据学生情况合理进行拉力的施加,提升训练效果。

6.3 实心球

实心球属于投掷项目的一种,其对于学生力量的要求较高,所以在训练过程中,除了要保证学生掌握正确的投掷方式外,还应加强对力量、出手角度以及高度等的训练。力量训练分为背部、核心区、腿部、胸部、肩颈的训练,将弹力带绑在较为坚固的物体上,如树木,进行不同部位的前拉运用,实行不同部位的训练,同时也可以根据自身重量,双脚踩住弹力带,利用上拉或者单脚前踢等方式来训练手臂和腿部的力量。而投掷角度和高度训练则需要按照投掷抛物线要求展开合理训练,同样可以将弹力带绑定在规定的高度位置,通过模拟抛掷的方式达到练习的目的。

6.4 耐久跑

耐久跑属于有氧运用的一种,其需要学生学会在跑步中平稳呼吸,并根据步伐调整跑步节奏。要想实现这一目的,就需要对步伐和跑步节奏予以控制。在训练中,可以以组为单位,按照相同的速度,先后起跑,这样可以给双方一定的压力,逐渐掌握跑步规律。另外,还可以将弹力带绑在坚固物体上,拉住弹力带快速跑动,实现冲刺练习的效果。

6.5 游泳

中学体育游泳教学中,其姿势主要以蛙泳为主,而弹力带的应用可以对游泳者的外翻环节实行强化训练,包括手臂和大腿。主要的训练方法有:

(1)三人一组,两个人拉住两根弹力带,一人按照蛙泳姿势穿过弹力带进行游动练习;

(2)通过两人牵拉弹力带,让第三个学生做燕子平衡式,训练大腿内部力量;

(3)按照第一种手臂练习的方式实行腿部练习,实现外翻训练。

6.6 仰卧起坐

仰卧起坐的姿势相对较为简单,主要是训练学生的腹部、核心力量,且很多中学多配备专业的仰卧起坐设备,在应用弹力带辅助练习时,可以将弹力带绑在学生的反方向,学生在半起身的同时拉动弹力带,形成一定阻力,用以锻炼腹部与核心力量。

6.7 引体向上

中学体育中引体向上大多针对的是男生,对其臂力、肩部力量要求较高。在使用弹力带进行辅助练习时,主要有分组和单人练习两种方式,分组练习是由两个学生施加向上提的力量,另一个学生拉动弹力带施加压力,直到弹力带达到最大负荷。单人练习则是让学生踩住弹力带,并固定下肢不动,通过手臂向上牵拉弹力带。

6.8 球类运动

球类运动对于学生的身体协调能力要求较高。在日常训练中,如果只是通过简单的运球、手臂动作训练很难达到实际要求,这时教师可以利用弹力带辅助设备,将运球技巧进行直观的演示,以完善学生的整体技能水平。

7 结语

希望通过本文论述,能够让读者对弹力带在体育中的运用有一个充分的了解,进而更好的应用弹力带完成辅助训练,全面提高学生的体育成绩以及综合素质能力,让学生的综合体能符合中考要求。

[参考文献]

[1]刘柳.弹力带训练的基本原理和体能训练基础——评《弹力带组合训练》[J].当代教育科学.2015,(13):36,

[2]李志猛.弹力带在中学田径训练中的应用研究[J].田径.2018,(08):8-9.

[3]郑翔.弹力带在体育中考内容中的辅助教学运用[J].体育教学.2017,37(09):59-62.