

软梯练习法在初中体能教学中的应用研究

前言

体能训练既是提高运动员竞技能力的基本手段也是增强中学生体质健康的新模式。《义务教育体育与健康课程标准》（2022年）将体能作为中学体育教学内容做出了具体要求。本文结合初中生身心发育特点，运用文献资料法、专家访谈法等研究方法，从软梯练习的概念、机理、作用入手，探讨软梯练习法在初中体育教学中应用的价值，为丰富初中体能教学手段，全面提高中学生的综合素质提供帮助。

关键词

软梯练习法；初中；体能教学

1 研究背景

软梯练习作为体能练习的重要手段，是20世纪末我国从国外引进的适合不同人群进行速度、灵敏、协调等多种身体素质的一种综合练习方法。与传统体育教学练习方法相比，软梯练习法可以调动更多的大、小肌肉群同时参与做功，同时练习器材简单、场地要求不高，可以根据初中生的身心发育特点设计相应的练习内容，还可以与其他器械相结合，为提高基本运动技能、专项运动技能和健康技能提供了多样的练习手段与方法。

2 研究方法

2.1 文献资料法

在国家图书馆、首都体育学院图书馆以及中国知网、万方数据库查阅有关体能练习、软梯练习法、青少年身体发育特点、中学体育教学方法手段等相关论文，为本研究提供了帮助。

2.2 专家访谈法

对首都体育学院、北京师范大学以及多名中学体育教

师进行访问，获得他们在中学体育教学中软梯练习法的应用情况及建议。

2.3 逻辑分析法

将调查所得的有关软梯练习法在体育教学应用的相关信息归纳、总结，在此基础上分析得出研究结论。

3 软梯练习法的概念、机理及作用

3.1 软梯练习法的概念

软梯是20世纪末我国引进的针对不同人群灵敏性、协调性等身体素质练习的练习方法。它是用绳子制作成梯形平铺在地面供人们进行练习，因此也有“绳梯”之称。又因为软梯在实际应用过程中，多用于灵敏、协调等身体素质练习，也被人们称为“灵敏梯、敏捷梯”。软梯设计简单，制作材质轻巧，方便携带和运用，特别是可以根据练习者的实际和练习要求，调整软梯的间距和摆放长度、摆放方位，使速度、灵敏、协调练习变得新颖有趣。软梯练习对场地需求不高，便于多种条件下开展，因此被广泛应用于提高身体运动能力和各个体育项目的体能练习中。又因为软梯器材价格实惠，

可自行制作,所以经费压力小,便于学校推广使用。

3.2 软梯练习的机理

软梯练习是新功能视角下,针对人体发育特点设计的一种练习速度、灵敏、协调等素质的新型练习方法,具有较高科学性和较强的实用性。软梯结构设计独特,练习者可以利用有限的空间,通过变换运动方向、运动顺序、运动节奏,改变身体移动轨迹等方式在方格内外进进出出,使神经兴奋性在较短时间得到有效激发,对初中生心肺功能、神经肌肉系统、代谢系统、内分泌、免疫系统等生理机能起到促进作用,特别是在运动中能很好的提高肌肉弹性和肌肉快速的运动能力,降低肌肉粘滞性,从而提升神经系统的调节能力。

软梯练习动作设计多样,不仅锻炼部位多样,而且练习手段与方法十分丰富,可进行单人、双人、多人形式的练习和比赛,练习强度和练习量易于控制,相对其他体能练习方法对加强中学生踝、髌、肩关节的灵活性、稳定性和膝关节、脊柱的稳定性有着积极的作用。

3.3 软梯练习的作用

3.3.1 软梯练习丰富了传统体育教学练习手段与方法

传统体育教学练习的方法手段相对比较单一,练习内容大多通过单个动作的重复练习实现体育教学最终目标。同时,传统初中体育教学练习方法手段只是针对重点部位肌肉群进行练习,难以充分调动其他部位肌肉群同时做功,强调身体局部部位练习较多,长时间的超负荷练习容易造成身体某些部位的损伤,不利于青少年全面身体素质的提高。软梯练习法手段丰富,能充分调动身体肌群参与练习,丰富了传统体育教学练习手段与方法。

3.3.2 软梯练习法成为传统体育专项教学的有益补充

传统的体育教学练习方法手段、内容设计大多以评判学生是否掌握了此项技能为标准,一方面容易忽视处于生长发育期学生身体的健康发展目标,另一方面专项技术学习提高,需要学生较好的身体素质作为支撑,如果练习手段单调,学生练习起来比较枯燥,容易产生厌学情绪。软梯练习法可以针对初中阶段学生的身心发育特点与所学专项技术结合,设计出与发展身体素质、专项技术相衔接的基本练习内容,辅助学生更好的发展体能、掌握专项技术。

3.3.3 软梯练习法能有效激发学生兴趣和练习积极性

软梯练习的形式多样,而且多以快速动作以及肢体协调配合动作进行练习,对于初中学生具有一定挑战性。练习过程中的动作节奏变化可以使学生神经和肌肉感觉丰富,完

成练习可以产生一种愉悦性。传统体育教学的练习方法手段较单调,学生容易产生枯燥、乏味的感觉。

在体育教学中,体育游戏和竞赛活动深受初中学生的喜爱,软梯练习基本掌握后,可以进行游戏或比赛,甚至可以与其他器械相结合,激发和保持初中学生参与体育活动的兴趣,从而提高练习效果,达到事半功倍的效果。

3.3.4 软梯练习场地相对集中便于教师组织和指导

软梯练习器材对场地要求不高,位置可根据练习人数和练习内容相对集中摆放,这样便于教师组织学生进行统一练习和控制练习量。学生练习开始后,教师观察学生练习的距离相对较近,也便于教师及时对学生进行指导和纠正。软梯器材收放比较方便,有助于节省课上教学内容的快速转换时间,便于教师进行课堂教学组织。

4 软梯练习在体育教学中的应用及注意事项

4.1 软梯练习在体育教学中的应用

4.1.1 软梯练习的主要内容

根据身体练习部位不同,可以分为上肢、下肢和发展核心区域的练习;根据运动方向,可以设计为向前、向后、侧向运动;根据运动方式,可以分为交替进行或者前交叉、后交叉;按照练习节奏,可以进行匀速运动、加速运动和变速运动等练习;按照练习形式,可以分单人、双人、多人以及分组进行练习;按照练习时间,可以利用单个软梯进行以提高速率为主的快速练习或者以提高速度耐力为主的间歇性重复练习,还可将多个软梯连接组合起来进行速度耐力或耐力素质练习。如发展上肢的速度力量可进行不同方向的爬行、俯卧撑推起以及双人配合推小车向前爬格、侧向爬格、两臂交叉爬行等练习;发展下肢的速度进行小碎步、小跳步、前前后后、进进出出、侧交叉跑等,发展下肢弹跳能力可通过单脚向前跳、单脚向后跳、单脚侧向跳;双脚同时向前跳、双脚同时向后跳、双脚同时侧向跳、单双脚交替向前跳等。

软梯练习还可以结合田径、篮球、足球技术以及新兴体育项目的运动基本技能进行练习。如结合短跑提高步频练习的小步跑或高抬腿跑、提高立定跳远弹跳能力的各种小跳练习、和篮球项目结合的拍球或传球脚步练习、和足球项目结合的下肢各种反应练习以及结合轮滑、定向越野、橄榄球等新兴体育项目的技能体能练习。

4.1.2 软梯练习的主要形式

软梯练习可以采取游戏、重复练习或者循环练习、教

学比赛等多种形式安排在体育教学过程中。

在学生基本掌握软梯练习方法后,教师可以适当安排一定形式的软梯教学竞赛,达到以赛促练、以赛促学、以赛促健。例如:为提高学生动作速率可以开展个人竞速比赛,学生在同一规格的软梯中进行同一种练习方法的比赛,根据学生完成练习时间长短来判定比赛结果和练习效果;多人竞速比赛,利用两副或多副规格相同的软梯,多位学生同时进行比赛,在竞争中提升学生完成动作的速度;根据课上练习时间以及学生人数,可以将学生分成人数相同的两队或多支队伍,进行分组竞速比赛或软梯接力比赛,在团队精神的鼓舞下培养学生敢于争先的精神;利用软梯可移动、好摆放的特点,可以将多个软梯连接成任意图形,组织学生进行时间较长的速度耐力的比赛;另外,可以让学生在规定的练习时长内连续在软梯中完成练习,根据同一时段内完成的次数多少或者距离来判定比赛胜败。在进行软梯比赛前,教师和学生可以共同设置游戏比赛规则,在提高学生速度、灵敏、协调素质的同时提高学生的参与程度。

4.2 软梯练习在田径教学应用过程中的注意事项

4.2.1 注意软梯练习的针对性和有效性

软梯练习方法多种多样,在田径教学应用过程中教师要紧密结合田径技术学习、提高体能的需要、以及男女生的差异有针对性的选择具体方法,合理安排软梯练习时长和练习强度,以达到更好的为田径教学服务的目的。

4.2.2 注意软梯练习动作的正确性和安全性

软梯练习简单、易学、好组织,教师在开始练习之初,就要给出正确的讲解和示范,强调学生完成练习动作的正确性,包括上下肢及躯干运动路线、手脚离地或落地的方式方法、完成动作的节奏等,利用中学生“好玩儿”的心态,植入规范动作要求。同时,在练习场地的安排上,注意消除影

响学生练习的干扰因素,保证学生练习安全。

4.2.3 注意软梯练习的趣味性,提高学生参与软梯练习的广泛性

教师在安排软梯练习时,注意符合中学生的认知和技术、技能水平,练习方法由易到难逐渐提升。通过游戏、竞赛等不同形式吸引学生参与,使学生懂得尊重规则、尊重对手、敢于拼搏、团结友爱等做人做事的道理。

4.2.4 注意对学生参与软梯练习、游戏或比赛的指导、鼓励和适时评价

在软梯游戏或者比赛结束后需要及时地进行评价,对表现出色的个人和团队成长进行表扬,使学生感到成功和成长的喜悦,帮助失败的学生和队伍分析具体原因,指出努力方向,多以鼓励为主。对于软梯练习过程中出现需要学生引以为戒的问题,教师也要基于尊重的原则及时做出正确评价要求加以改进。

5 结语

(一)软梯练习丰富了传统体育教学练习手段与方法,是传统体育专项教学的有益补充,能有效激发学生兴趣和练习积极性,是新的课程标准指导下提升初中学生灵敏性、协调性等身体素质的一种较为适宜的体能练习方法。

(二)与传统体育教学相比,软梯练习方法多样、内容设计新颖,更能有效激发学生的练习积极性,所用器材简单、易摆放、价格低,适合在初中教学中开展。

(三)在实际的体育教学中,教师应根据中学生的身体发育特点、结合项目学习,安排相应的练习内容并适时做出指导和评价,最大限度发挥体育的育体、育人功能,使中学生综合素质和健康水平得到全面提高。

文/李越苹¹,刘宝吉²(1.首都体育学院,北京 100191;2.北京市中关村中学知春分校,北京 100086)

作者简介:李越苹,女,河北大城人,首都体育学院副教授,研究方向:体育教育训练学、体育人文社会学;刘宝吉,男,北京人,北京市中关村中学知春分校一级教师,研究方向:体育教育训练学。

参考文献:

- [1] 孙文新.现代体能训练方法——软梯训练方法[M].北京:北京体育大学出版社,2010(5):224.
- [2] 王正伟.软梯训练法对提高运动员灵敏素质的作用机理探讨[J].体育世界(学术版),2011(4):99-100.
- [3] 陈少鹏,陈建成.青少年田径训练中自制弹力绳梯的探索与应用[J].读书文摘,2017(2):106.