

## 浅谈聋生运动员柔韧素质训练的重要性

怀化市中心特殊教育学校 宋军 伍桂香

**摘要:**在当前聋校的业余体育训练中,存在忽视柔韧性训练的问题。那么,聋生运动员该如何进行柔韧性素质训练呢?一、增强全面的身体素质训练。二、训练手段要讲求实效。三、训练安排要刚柔结合。四、系统训练,坚持不懈。

**关键词:**聋生运动员;柔韧素质;训练;重要性

当前在聋校的业余体育训练中,普遍存在忽视柔韧性训练的问题。其实,柔韧性素质的好坏,直接关系到运动水平,特别是田径运动专项水平的高低。

各个运动项目都需要肌肉用力,而具有良好的柔韧性能使肌肉在用力前处于极限拉长状态,为加长工作距离和加快收缩提供有利条件,储备了较大的“势能”,从而使肌肉在收缩时产生最佳效果。

良好的柔韧性素质,能为运动员掌握先进合理的运动技术提供有利的身体条件。而儿童和少年时期,又是发展柔韧素质最有利的时期。因为这一时期正是身体发育旺盛期,骨骼迅速成长,而骨骼中水份的含量比成人多,所以骨骼的柔韧性能好,韧带和肌群易于拉长,关节的活动范围易于扩大。所以在少年儿童时期,发展柔韧性素质条件十分有利。但是,在我国目前的聋童教育中,普遍存在着聋生入学晚的问题,许多有运动潜质的聋生被发现时年龄都较大,错过了发展柔韧性素质的“黄金时期”。加上大部分聋生来自于农村,在家时进行的多是力量性的劳动或活动,很少接触技巧性、灵活性的活动,这使得他们的柔韧性素质要差于正常儿童。正是由于聋童在柔韧性素质上

存在这种不足,所以在很大程度上影响了他们以后的运动成绩,特别是田径项目上的成绩。如我以前带过的一名校田径队员,是多年的市运动会百米冠军,参加过多省市中小学生学习运动会,百米成绩在11秒-12秒左右,可经过多年的系统训练后成绩一直无法再提高。这名队员的爆发力、步频等专项素质都很好,但就是髋关节的柔韧性差,在途中跑过程中不能在后蹬时充分向前送髋,致使大腿不能充分上抬,从而减小了跑的动作幅度,影响了跑速。由此更加可以看出加强聋生运动员,特别是聋生田径运动员的柔韧性训练是多么重要。

那么,聋生运动员该如何进行柔韧性素质训练呢?

**一、增强全面的身体素质训练。**身体素质训练的内容包括很多,各项素质的好坏都将直接影响运动成绩,我们不可急功近利,为了取得短时期的成绩,只注重进行专项训练,而轻视其它素质训练。

**二、训练手段要讲求实效。**在聋校的律动教材和我国武术运动中,有许多动作是发展柔韧性的良好手段;如正、侧压腿,踢腿,上步踢腿,竖、横劈叉,转肩,甩腰等,稍加整理就可以利用。另外,在辅助体操中,有许多动作都是发展柔韧性素质不可缺少的手段。如发展骨关节柔韧性的两人对面拉手转肩(左、右)成“桥”练习(保护或扶墙);发展大腿后侧肌群柔韧性的正、侧压腿;上步踢腿、直腿体前屈等。

**三、训练安排要刚柔结合。**特别是对田径运动员柔韧性素质的要求要柔中有刚,不可过分追求柔。同时,在进行柔韧性练习时,必

须与放松练习交替进行,使对抗肌有几秒钟的拉长和有意识地放松,有利于即刻改进柔韧性。否则,肌肉消极地长时间拉长,就会失掉它固有的弹性,降低收缩能力。在安排柔韧性训练手段顺序时,要把“压”和“摆”动作穿插进行。尤其是大幅度地放松摆振练习时,应大量采用。这样可以有意识地放松对抗肌,使它们尽可能地充分拉长,达到所要求的较大的柔韧性。

**四、系统训练,坚持不懈。**发展柔韧性素质并不困难,只要坚持系统训练,短期内就能收到显著的效果,但一旦中断练习,又会明显地下降。可见柔韧性素质是既易得到而又易失,因而要特别强调系统性和经常性。

对聋生运动员来说,教练员无法用语言和他们交流,因此很难向他们表述柔韧性训练中的那种肌肉本体感觉。有时运动员只能用手来感觉教练示范动作中肌肉的变化,这给他们快速、准确地掌握动作带来很大困难。加之柔韧素质训练的初期时十分辛苦,肌肉的牵拉有时会产生疼痛,这又会使聋生运动员产生消极的心理。所以,更需要教练长期、系统地对聋生运动员的柔韧性训练加以引导,调动他们的积极性和自觉性,达到良好的训练效果。

总之,有效地发展柔韧性素质,可以更好地促进聋生运动员,特别是田径运动员的专项技术和专项成绩的不提高。

**参考文献:**  
《运动生理学》高等教育出版社  
《聋校体育教学导论》湖南科学技术出版社

## 那次成长

长沙市雅礼中学 1619 班 罗之含

“年少遍体鳞伤的成长,我们都一样。不留遗憾,是我们微笑的方向。”——题记

时光荏苒,转眼间三年已逝,满怀热情与梦想的我们叩开了高中的大门,迎来了全新的一切,亦不外乎那令人“闻风丧胆”的军训。但我从没想到,那个在日记里写军训心理变化很大的文章都有虚假感情的意识的我,在军训中竟然也亲身经历了次真真切切的心灵变革。我相信,它有个更动听的名字叫做成长。

### 在车水马龙的大街上成长

“同学,看你一个人提那么重,我帮你吧!”“那真是大谢谢你了!”这是高中第一段友谊的开始。

那个明媚的早晨,太阳似乎卯足了劲儿,早已做好了让出发去军训的雅礼学子享受一次顶级“日光浴”的准备。而素来较为内敛的我,一想到即将融入一个陌生的环境,可没心情同太阳较劲。很快集合完毕,一千二百号人浩浩荡荡地前往贺龙体育馆坐大巴车。两手空空的我看着前面那位女生背着书包,一手拖着巨大的行李箱,一手提着装满各式各样的洗漱用品的大水桶,极为艰难地向前挪动着步子,崭新的校服已完全被她的汗水浸透。于

是,我开口帮助了她,似乎自己也没有想到能够那样的落落大方,因此收获一份友情,因此对于新环境开始有了一份热爱。即使水桶很沉,路途不近,即使我伸出援手后也变得挥汗如雨,依旧义无反顾。

清晨在车水马龙的街上,我学会关心,更加开朗,助人为乐。我成长。

### 在生意盎然的大树下成长

军训的第二天,烈日当空,中午结束训练后,大家纷纷在树荫下席地而坐,三五成群地物谈着。班里一位男生由于情绪冲动和教官顶了嘴而被惩罚在太阳下蹲半小时,其间因为表现不太好教官又加了半小时,他在我们玩乐时便一直蹲着,目标前方且蹲得笔直,俨然蹲成了一颗小松。他一动不动的样子,看上去好像不怎么疲惫,但一颗颗不间断滴下的晶莹汗珠却不能说谎。后来教官也没忍心叫他再蹲半小时,于是叫他起来,他却说:“报告教官,您加了半小时的,我得蹲完。”环顾四周,同学们还是一如既往地在打打闹闹,可惜少有人像我,看到如此令人感动的一幕。

午后在生意盎然的树荫下,我看到诚实与铮铮铁骨,犹是敬佩。我成长。

### 在挥汗如雨的训练场上成长

经过四天的训练后,我们都早已不是那个初来时隔三五就苦叫累的我们了,无论多大强度的训练,无论多短的睡眠,几乎都没有人在抱怨。可我那不争气的胃在那天下午开始闹腾起来,一直作痛。每一个队列练习,每一套军体拳,我都用尽了力气。不得不承认,那时候想听到的只是督导的一句“擦汗”,因为如此便有了捂着肚子休息的“正当机会”。有人会同,跟老师请个假,舒舒服服地坐在病号连里不是挺好吗?没有人说不是,而我,仅仅是因为今年是雅礼一百一十岁生日,军训活动中有个排方阵为学校庆生的环节而不肯缺席,哪怕我只是其中一撇一捺的小小一点。晚上在操场上学习消防知识,班主任叫我先回家,妈妈已开车来接。也不知道什么使我就那样打电话告诉妈妈让她回家,不用担心我——我想是:雅礼,简简单单的两个字。

傍晚在挥汗如雨的训练场上,我忍受病痛,实践坚持,接受磨砺。我成长。

军训的开头总是这样,勉为其难,心存侥幸;

军训的结尾总是这样,回味无穷,心存感激。

思想政治课的教学过程,既是传授知识的认知过程,又是开启学生心扉的情感过程。情感教育在从知到行的转化过程中起着特殊而又极其重要的中介作用。因此,重视对学生进行情感教育,是提高中学生思想政治课教学效果的有效方法。那么,在思想政治课教学过程中,如何做到教学与情感教育的有机结合呢?

### 一、以情明理

枯燥的说教永远不能吸引人,而生动的解说则会让人听得津津有味,乐趣无穷。不管是讲概念还是讲原理,寓理于情,不但可使抽象的理论闪耀情感的光彩,而且能增强学生的学习兴趣。

在政治课的理论知识教学中,教师要注重科学性,坚持以理服人、以情明理。应从教材的逻辑结构上,从知识间的内在联系上,从不同年级学生的层次水平上,尽可能地把知识和道理讲清、讲透,不给学生留下任何疑惑或不解。不能只停留在让学生画杠杠、背条条上。只有这样,才能增强知识的可信度,使学生能真正听懂、理解、心服口服,进而对这门学科产生认同情感,从而激发学生学习的积极性和探求知识的求知欲,使学生从感情上把思想政治课真正当成一门科学并严肃认真地去学习。

在传统的政治教学中,由于教材中抽象的理论概念很多,加之教材编写的滞后性,教师在授课过程中缺乏创新意识,课堂教学往往仅停留在对书本知识的记忆上,不注重结合新的形势及时增添时代性的内容,使理论与现实严重脱节,很难培养学生积极的情感,严重削弱了学生的学习积极性,也就难以提高思想政治课的教学效果。因此,教师在教学过程中,要结合学生的特点和教学需要,精心设计教学方案,注意教学内容的重新组合,即对教学内容进行调整和必要的补充,根据时代形势的变化和需要,与时俱进,增添新的内容,拣取一些学生关注和感兴趣的问题及典型事例,来拓展学生的知识领域,调动学生的学习兴趣和积极性,从而激发其积极的情感体验。比如讲到爱国这一主题,如果泛泛而谈,学生势必不会喜欢,但如果能举些典型事例加以补充说明,学生的内心世界就可能受到震撼,感到“国家兴亡、匹夫有责”。像投江自尽的屈原、丹心永留青史的文天祥、誓饮匈奴血的岳飞、怒斩鸦片的林则徐、回归祖国的钱学森等,在他们身上,学生能体会到强烈的爱国情感。这样,学生的爱国之情和努力读书之理就能很好地融合在一起。

### 二、以情促学

要让学生学好政治,还要解决好学政治有什么用的问题。当前,由于我国社会主义经济的快速发展,社会上重金钱、轻文化,重经济、轻政治的风气盛行。学生在书本上学到的知识与现实生活的经历严重脱节,不少学生提出了“学政治到底有什么用”“共产主义真能实现吗”等诸多问题。因此,教师必须先解决此类现实问题。教师要让学生明白,我国素质教育的目标是培养德、智、体、美、劳全面发展的学生。品德对于一个人来说至关重要。思想政治课的重要任务之一就是要培养学生健康向上的品德,它所解决的是人生的方向问题。在学生明白了政治课的重要性之后,教师不妨再举一些生活中常见的事例加以说明,如很多中学生沉迷网吧的现象、中学生走上犯罪之路的现象等,指出他们之所以会这样是因为思想认识有问题。错误的思想往往产生错误的行为,而正确的思想则会让人受益终生,由此可以归纳出:思想是行动的先导。这样,学政治有没有用,为什么要学政治等问题,答案自在其中。在政治教学中,教师只要从关注民主的角度出发,真心关爱学生的成长,学生自然会被感化。学生明白了为何而学,则越学越有用,越有用则越学。这样,“学——学”的体系慢慢建立起来,以情促学的目的也就达到了。

### 三、以情导行

感情的熏陶,常常会带来意想不到的结果。首先,教师要做到言行统一。如果教师课上说一套,课后另做一套,会直接影响到学生言行的统一。因此,政治教师应言行一致、身正言范。要求学生做到的,教师先要做到,要求学生注意的,教师先要注意。如热爱学习、热爱劳动、关心他人、孝敬父母、团结友爱等,教师都要率先垂范。其次,要对学生严格要求,要严格规范学生的言行,使学生养成良好的行为习惯。再次,要经常组织辩论会、故事会、演讲比赛、歌曲欣赏活动、社会调查等活动,让学生从中辨析善与恶、美与丑,进而达到言行一致。

总之,在政治课教学过程中,情感因素是不容忽视的。教师只有善于培养学生的积极情感,以情育情、以情引情、以情换情,才会换来学生的激情,才能有效地调动学生的学习兴趣和积极性,启发学生开展积极的思维活动,从而提高中学思想政治课的教育教学实效。