

田径普修课六项全能项目的教学与训练

陈宝玲

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631)

摘 要:通过对学院体育系田径普修六项全能项目各项目与总分及各项目之间相关的研究,探讨各项目在六项全能成绩的贡献,以及六项全能教学与训练对体育专业田径教学的实际意义。研究结果显示六项全能中跨栏、跳远、200 m跑三项目与总分相关最密切,而项目之间的相关最密切的也是跨栏、跳远、200 m跑,这为制定合理的六项全能教学与训练计划提供了充分的理论依据。

关 键 词:六项全能;相关分析;教学与训练

中图分类号:G820.2 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)03-0117-02

The teaching and training of 6 combined event in the field & track general classes

CHEN Bao - ling

(Institute of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510531, China)

Abstract: To find out the contribution of each event to the total score and its practical guiding to the teaching and training, the correlation between every event score and the total score, and the correlation among the 6 event scores are studied. The data were from the students of the physical education department of south China normal university. The results show that the scores of hurdle race, long jump and 200 meter running are correlated closely to the total score, and the scores of these three events also have the close correlation among themselves. The results provide the sufficient theoretic basis to the arrangement of the teaching and training of 6 combined event.

Key words: 6 combined event; correlation analysis; teaching and training

六项全能包括:跨栏(男生 110 m 栏,女生 100 m 栏),跳高、铅球、跳远、标枪、200 m 跑,是我院体育教育专业田径普修课中的一个重要项目。它既属于田径运动中跑、跳、投三大类项目,同时也是中学田径教材里的基本项目,按教学计划,该项目安排在田径课后期,教学时数为 30 学时。本文通过对体育系体育教育专业的田径 6 项达标成绩进行调查统计,对 6 项各项目之间进行相关分析,找出其中的相关程度,为六项全能项目教学与训练的合理安排、改革教学方法、提高 6 项成绩提供科学参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

体育教育专业 92、93、94、95 四个年级本科共 169 名男生、93、94、95 三个年级本科女生共 60 名。

1.2 研究方法

六项全能在一日内按正式全能比赛的要求进行考试,从 1992 年田径竞赛规则的全能运动评分表查出各项成绩的得分,累积分为全能项目的总分。将数据使用微机进行统计学的相关性处理。

表 1 男子六项相关性分析

	110 m 栏	跳 高	铅 球	跳 远	标 枪	200 m	总 分
110 m 栏	1						
跳 高	0.311 48	1					
铅 球	0.045 67	-0.095 6	1				
跳 远	0.321 10	0.288 46	0.126 74	1			
标 枪	-0.020 10	-0.033 70	0.403 78	0.178 35	1		
200 m	0.548 23	0.122 36	0.092 50	0.453 71	0.075 42	1	
总分	0.766 75	0.499 55	0.340 17	0.662 86	0.366 97	0.699 16	1

收稿日期:2001-01-04

作者简介:陈宝玲(1968-),女,广东番禺人,讲师,研究方向:田径教学与训练。

2 研究结果与分析

2.1 各单项与总成绩相关性分析

表1是男生六项成绩的相关性分析。从表中可以看出各单项与总成绩密切相关是110 m栏、200 m、跳远,平均得分分

别为513.38分、545.07分、541.62分。

表2是女生六项成绩的相关性分析。从表中可以看出各单项与总成绩密切相关的是100 m栏、跳远、200 m,平均得分分别为464.17分、471.27分、493.42分。

表2 女子六项相关性分析

	110 m栏	跳高	铅球	跳远	标枪	200 m	总分
110 m栏	1						
跳高	0.498 82	1					
铅球	0.016 42	0.108 09	1				
跳远	0.504 06	0.399 85	0.127 16	1			
标枪	-0.044 80	0.049 37	0.520 37	0.122 26	1		
200 m	0.541 59	0.209 35	-0.146 40	0.491 27	-0.200 30	1	
总分	0.789 21	0.627 99	0.317 79	0.757 87	0.328 74	0.631 14	1

2.2 各单项之间的相关性分析

六个项目相互间关系密切的为200 m、跨栏、跳远。200 m与跨栏和跳远男生的相关系数分别为0.548 23、0.453 71,女生为0.541 59、0.491 27;跨栏与跳远的相关系数男生为0.3211、女生为0.504 06;相关性密切的项目还有铅球与标枪,男生为0.403 78,女生为0.520 37。

六项全能中各单项的技术各有不同,但相互之间也有着一定的联系,如跨栏跑和跳远对助跑的技术均要求高重心快频率,上栏前和上板前均要求为短步,跨栏的起跨角70°左右跳远的蹬地75°左右,这些技术上的相近性就使得它们的相关性加大。又如铅球与标枪最后用力的超越器械与用顺序的一致也是它们的相关系数较大的原因。

使各单项之间相关密切另一因素就是身体素质。身体素质包括力量、速度、速度耐力、耐力、灵巧协调、柔韧。跨栏跑项目技术难度较大,对身体素质也较高,既要有良好的速度又要有良好的柔韧性和灵活性,这是跨栏在总分和各单项里相关系数较高的原因。在教学与训练中跨栏跑应作为主要的项目,通过对跨栏的训练也相应解决了跳远和200 m跑的速度要求。在训练时应抓好起跨点的距离、积极主动的下栏技术和高重心的栏间跑,为了保证有足够的过栏练习,可以采用往返跑栏的训练,在往返跑的练习中适当调整栏高或栏距,以提高跨栏步的技术和栏间跑的节奏,从而提高跨栏跑的成绩。

在六项全能的项目中有5个项目和跑有直接关系,所以短跑的技术教学与训练是全能项目教学与训练的基础。在身体素质训练中速度、速度力量是主要的训练内容,这与我们统计出的相关最密切的200 m、跨栏、跳远相一致。因而200 m跑应作为整个训练的,应贯穿在整个教学与训练过程里,可以多进行200 m或150 m和250 m超专项距离的训练,依赖200 m速度的提高带动跳跃和投掷项目成绩的增长,尤其是跨栏、跳远与总分密切的项目。跳远的训练在跨栏跑和200 m跑的基础上可以安排在训练周期的后半期,主要改进放脚起跳技术,其次是掌握助跑的节奏。应抓好助跑倒数4~6步的屈膝高抬靠近重心投影点积极下压技术,加强快速滚动式的起跳技术。

力量素质是其它身体素质的基础,因此在训练中要适当安排力量素质的训练。铅球为典型的力量项目,只有提高力量素质才能提高铅球成绩。同时有力量素质的训练才能保证其他项目的发展。速度在背越式跳高技术中起着重要作用,训练中突出以速度为核心是现代跳高技术的发展趋势。对这一发展趋势有深刻的理解,方能树立正确的训练指导思想和创造性地运用各种训练手段,带动练习者掌握正确合理的跳高技术,使之各素质和能力最大限度地发挥出来。

3 结论与建议

(1)在六项全能中,跨栏、跳远、200 m与总分的相关比较密切,对总分的贡献较高,建议在教学与训练的安排与实施中着重考虑。

(2)六项全能各单项之间相关性较大的是跨栏、跳远和200 m;铅球和标枪,建议在六项全能的教学与训练中注意他们之间的素质互相迁移规律,合理安排好各项目的搭配,以使在较短的时间里最大限度地发挥学生的潜能。

(3)六项全能的教学与训练的时间较短,而考试又是在1天内完成,对学生体能和心理的要求均较高,建议在教学与训练中有合理的安排。

(4)通过六项全能的教学与训练,学生不单对6个项目技术的提高和增强,更重要的是对全能项目的体验和比赛心理的控制以及对短期训练计划制定和实施的了解,为学生日后的田径教学与训练的指导能力奠定坚实的基础,建议继续保留和进一步深入研究该项目,以便进一步提高教学质量。

参考文献:

- [1] 全国体育学院教材委员会. 体育学院普修通用教材. 田径[M]. 北京:人民体育出版社,1991.
- [2] 全国体育学院教材委员会田径教材小组. 田径运动高级教程[M]. 北京:人民体育出版社,1994.
- [3] 陈润松. 现代田径教学和训练方法[M]. 广州:华南理工大学出版社,1993.