

关于中学生背越式跳高助跑技术教学的研究

张城玮

(深圳市罗湖区翠园东晓中学, 广东 深圳 518012)

摘要: 跳高是初中体育教学中非常重要的一部分内容, 而背越式跳高对于中学生来说则是一种具有较高难度的跳高形式。助跑技术则是背越式跳高中非常关键的一个技术环节, 但是很多初中体育教师在开展教学活动时, 很容易忽略这一部分内容, 所以中学生对背越式跳高的掌握并不是很好。笔者研究与分析了助跑技术的重要优势, 发现了影响中学生背越式跳高高度的因素, 并提出了中学生背越式跳高助跑技术教学的有效策略, 希望有助于中学生背越式跳高助跑技术水平的提高。

关键词: 中学生; 背越式跳高; 助跑技术

一、助跑技术的重要优势

背越式跳高助跑技术中一般都是“J”型弧线助跑, 其优势主要表现为: 第一, 在背越式跳高助跑的准备线段, 通常都是直线, 即便是曲线, 也是曲率较小的曲线, 这样设计是为了更好地加速, 从而达到更快的助跑速度。第二, 在直线过渡到曲线这一路段, 为了防止速度减慢或者出现停顿的情况, 所以设计得比较自然、平缓。第三, 弧线的曲率从大逐渐地减小, 这时就需要随之逐渐地内倾自己的身体。第四, 在正确的使用助跑技术后, 最后进行背越式跳高时, 身体会与横杆之间形成大约 20 度到 30 度的角, 这样人体腾空以后, 就可以与横杆之间保持一个适宜的垂直距离。

二、影响中学生背越式跳高高度的因素

(一) 助跑的节奏

在应用助跑技术进行背越式跳高时, 动作的时间和动作的空间需要合理配合, 也就是助跑的速度、步长和步子的频率需要合理地配合。对于背越式跳高来说, 助跑的节奏十分的关键, 如果在助跑的过程中缺乏明显的节奏, 那么将对跳高的高度造成很大影响。因为背越式跳高需要在可以控制的速度下才能够顺利完成, 所以在整个助跑的过程中必须要有节奏, 剩下最后 5 步或者 3 步时应该自然地加快速度, 让最后一步的速度变得更快。并且, 在整个助跑的过程中, 都必须注意前移身体的中心, 并注意控制好速度, 让上身保持稳定的状态, 这样才可以更加顺利地起跳。起跳时需要快速将身体的重心转移到起跳点的上方。在应用背越式跳高助跑技术时, 不单单要注意加快水平速度, 同时还需要保证助跑的节奏。助跑的节奏在很大程度上决定着最终的起跳高度。所以说, 助跑节奏的控制具有不可忽视的重要意义。一个明显的助跑节奏, 除了可以减少体能的消耗以外, 还有有助于提高助跑的速度, 从而达到更好的起跳效果。

(二) 助跑的弧线

背越式跳高助跑一般采用的都是“J”形弧线助跑, 对助跑的弧线的合理掌控, 可以得到更为理想的跳高效果。首先, 从助跑顺利地过渡到起跳。其次, 身体由内倾顺利地转变成起跳腿支地, 在弧线助跑惯性的作用下形成线性运动制动, 让身体处于自然垂直状态, 以此最大限度地控制起跳偏心推力, 从而达到更好的起

跳效果。再次, 弧线助跑可以促使身体渐渐地变成侧向面对横杆。

最后, 弧线助跑可以让身体在腾空以后, 自然地背对着横杆。总而言之, 弧线助跑有利于助跑速度的提高, 可以让助跑向起跳的过渡变得更加的自然、平滑, 防止助跑的过程中出现速度减慢情况的出现, 并且还可以逐步地增加身体向内倾斜的角度, 起跳的效率变得更高。

(三) 身体向内侧倾斜的角度

背越式跳高助跑技术的最后几步为弧线助跑。因为弧线助跑能够促使运动员身体向内侧倾斜, 这样在起跳时就可以保持一个正确的姿势。当身体向内侧倾斜时, 重心也会随之下移。在相同的用力下, 身体向内侧倾斜角度直接关系着工作的距离。助跑最后一步身体向内侧倾斜的角度与起跳、过杆的效果有着直接的关系。在从弧线助跑过渡到起跳阶段时, 身体向内侧倾斜多大的角度最为适宜, 基本上由助跑弧线的曲度和助跑的速度所决定。如果助跑的速度比较快, 那么身体向内侧倾斜的角度也较大, 并且可以加快身体从向内倾斜到起跳的速度, 如果助跑的速度比较缓慢, 那么就很难促使身体形成适合的内倾角, 起跳时就很难保证身体和横杆之间保持适宜的角度, 这将对背越式跳高的高度造成直接的影响。

(四) 身体重心的高度

背越式跳高助跑技术的运用, 其目的是为了达到更高的起跳高度, 并让身体在完成起跳后达到较为理想的垂直速度。对于背越式跳高来说, 垂直速度和身体重心移动的高度存在着密切的关系, 身体重心上升的高度越高, 背越式跳高的高度也就越大。在助跑剩下两步时, 身体重心将大幅度降低, 这对助跑速度的提高十分不利, 同时也不利于快速起跳。所以在助跑最后一步腿部垂直支撑身体时, 让身体向内最大限度地倾斜, 同时让膝关节最大限度地弯曲, 以此将身体重心控制在最低点, 随后摆动身体, 一条腿用力蹬伸, 向前用力迈腿, 让身体重心迅速上升, 从而达到更高的起跳高度。

三、中学生背越式跳高助跑技术教学的有效策略

(一) 训练助跑节奏的有效策略

在背越式跳高中, 中学生对助跑节奏掌握的情况与成绩的获

得存在着密切的关系。在背越式跳高的助跑阶段,需要拥有一个明显的节奏感。主要表现为助跑速度的加快和迅速跑向起跳点。在最后2步时,需要快速前移身体重心,最后1步需要将速度达到更快的水平。初中体育教师在开展背越式跳高助跑技术教学时,会发现中学生存在助跑节奏不够稳定的情况,在助跑的过程中存在有减速和停顿的情况,其将会对助跑的速度和起跳的高度造成很大的影响。中学体育教师在带领中学生进行助跑节奏训练时,需要完成的首要任务就是让中学生正确地认识助跑技术,促使其逐渐地建立起敢跑敢跳的信心,避免其在心理过早地为起跳做准备,从而影响到助跑加速,进而导致由助跑向起跳的过渡不够连贯。在教学中,教师可以将横杆替换成为橡皮筋,这样可以在一定程度上消除中学生的恐惧感,促使其更具自信心。教师还可以选择一首适合的音乐作为训练的背景音乐,引导中学生伴随着音乐有节奏地进行助跑训练。

(二) 训练助跑弧度的有效策略

正确的助跑弧度,对于背越式跳高来说,不单单可以达到更为理想的起跳效果,同时还可以保证起跳方向的正确性,避免因起跳方向不正确而造成膝关节、踝关节损伤。据相关调查显示,很多中学生对背越式跳高助跑技术中助跑弧度概念的理解不够清晰,对助跑弧度的把握比较差,不清楚弧度助跑的目的。教师在带领中学生进行背越式跳高助跑技术中助跑弧度训练时,应该详细地为中学生介绍助跑弧度这一概念,让中学生在从大到小的半径圆中进行助跑联系,在弧线加速助跑中,中学生不单单需要抬高自己的大腿,同时还需要让身体向内倾斜适宜的角度,这样脚在落地时,便可以具备一定的弹性,起跳的高度也就越高。随后,教师可以画出助跑曲线,并在曲线上设置起跑点和结束点,并组织中学生反复地进行踩线踩点训练,在整个助跑训练中,中学生的身体需要始终保持适宜的向内倾斜的角度。最后,教师可以在助跑弧线上放置障碍物,中学生需要在障碍物的外侧反复进行助跑训练,经过一段时间的训练,中学生一般都能够准确地把握助跑曲线的弧线。

(三) 训练助跑速度的有效策略

与全速助跑跳远相对比,两者之间存在着较大的差异,跳高助跑的速度不可以高于每秒钟6到8米,并不是速度越快背越式跳高的成绩就可以越好,而是需要将速度控制在相对较快的水平,这样才能够保证助跑速度可以有效地转变成起跳时的垂直速度,以此在起跳的一瞬间,让腿部受到的冲击力高出身体自身的重量。但是在实际训练中发现部分中学生助跑的速度较快,但是腿部的力量并不是很强,很难很好地控制速度,导致最后直接向横杆跑去,难以完成起跳的动作。为此,教师在组织中学生进行背越式跳高助跑技术中助跑速度训练时,应该具有针对性地训练中学生的腿部力量。例如:教师可以通过游戏化教学方式的运用,带领中学生进行腿部训练,像单腿跳、跨步跳、分腿跳和收腹跳等,通过反复地训练,中学生的腿部力量自然可以得到明显提高,在这一

过程中,中学生的起跳能力也可以得到训练和发展,并且中学生逐渐地会敢跑敢跳,不管是助跑还是起跳都更具攻击性。除此之外,教师在带领中学生进行助跑速度训练时,教师可以通过节拍器的运用,引导中学生富有弹性、高重心、有节奏地助跑,调整好助跑时的速度,不断地提高中学生支配自己身体的能力。

(四) 训练助跑最后2步的有效策略

若想在背越式跳高中获得较好的成绩,助跑最后2步非常关键。中学体育教师在组织中学生学习背越式跳高助跑技术时,应该注意加强助跑最后2步的训练,促使中学生在最后2步时树立起准备起跳的意识,以此保证中学生可以从助跑快速的过渡到起跳,保证过渡动作的连贯性,同时确保最后2步依旧处于加速的状态,最后在摆动腿时向下压,脚牢固地支撑上身,以此快速地将身体的重心前移,让身体向内倾斜的角度和膝盖弯曲的角度达到最大,这时起跳,以此避免中学生过早地倒向横杆或者垂直身体。如果中学生对助跑最后2步的掌握并不是很好,将严重影响中学生助跑技术水平的提高。为此,教师在组织中学生进行助跑最后2步训练时,一定要为中学生详细地接受助跑技术的概念,并通过多媒体教学设备的运用,带领中学生一同观看我国优秀跳高运动员在进行背越式跳高中助跑技术训练时的情景,随后教师可以利用3D技术,从不同的角度展示助跑技术标准动作的示范,深化中学生对助跑技术的感性认知。在训练的过程中,教师应该引导中学生深刻地感受在最后2步,身体向内倾斜的角度由小到大,再由大到零的变化。通过反复多次的训练,促使中学生可以从助跑自然平滑地过渡到起跳,从而达到更为理想的起跳效果。

四、结语

综上所述,助跑可以说是背越式跳高的灵魂所在,若想在背越式跳高中取得较好的成绩就需要扎实地掌握助跑技术。为此,初中体育教师在组织中学生进行背越式跳高运动训练时,一定要将正确的助跑技术传授给中学生。在具体开展教学活动的过程中,教师首先一定要为中学生详细地讲解助跑对于背越式跳高的重要性,让中学生可以正确地了解这一概念,随后在组织中学生进行助跑节奏、助跑速度、助跑弧度以及助跑最后2步的训练,以此促使中学生可以灵活地运用助跑技术,这样不单单切实地提高中学生背越式跳高技术水平,同时还可以避免中学生在训练中发生损伤。

参考文献:

- [1] 石志敏.初中背越式跳高教学中不同训练阶段速度素质训练手段的研究[J].田径,2021(04):57-58.
- [2] 万继超.进阶式教学法在中学生跨越式跳高教学中的实验研究[D].武汉体育学院,2020.
- [3] 史学升.“升、降”级制教学法在中学跳高教学中的运用[J].文体用品与科技,2017(04):98-99.