

如何有效提高跨越式跳高教学水平

◆ 辜艳娟

(成都市龙泉驿区西平小学校 四川成都 610100)

摘要:跳高的技术动作包括助跑、起跳、过杆、落地四个步骤,教师在指导学生跳高时应首先帮助学生战胜恐惧心理,再培养学生的迅速助跑、起跳能力,让学生学会摆腿过杆,并掌握屈膝缓冲落地技巧。

关键词:跨越式跳高;体育教学;跳高教学

跳高是一种传统的田径运动项目,通过人体快速助跑之后起跳,用合理的姿势动作过杆,使得人体越过垂直高度。跳高的技术动作包括助跑、起跳、过杆、落地四个步骤,其中过杆动作主要有跨越式和背越式两种。人教版新课标小学体育与健康教材要求学生必须掌握跨越式跳高运动。本文探讨小学教师在怎样合理设置课程内容和教学方法,以提高学生的跳高水平和身体素质,实现有效教学。

一、创造良好的学习环境,帮助学生战胜恐惧心理

在小学体育教学中,一些难度较高的运动项目容易让学生产生恐惧心理。许多学生在尝试跨越式跳高时,担心碰杆导致受伤,从而不敢起跳,或在起跳后,恰恰由于恐惧心理发挥不佳而碰杆。一些学生不敢尝试跳高而互相退让对方尝试,导致课程训练难以正常开展。因此,教师在开展教学时应该帮助学生恐惧心理,让他们敢于尝试跳高。

教师可以首先用软绳或橡皮筋代替横杆,让学生无需害怕碰杆而受伤。通过反复跳跃软绳、橡皮筋,学生可以学习到初步的跳高技巧,消除不自信心理,对跳高产生兴趣。而后就可以进行正式的跳高训练。

正式训练时,教师可以首先在场地上用粉笔画出起跳点,或摆放防滑垫作为起跳标记,让学生形成通过不断练习掌握助跑和起跳的规则。上课之前,还可让学生现在垫子上练习起跳、摆动和落体缓冲等动作,使学生体会到跳高运动的趣味性和安全性。^[1]

二、全面培训学生的技术动作

跳高的成绩好坏,取决于各个环节的动作技术水平。教师应当对学生进行细致、全面的训练。

(一)助跑阶段

助跑阶段必须做到迅速有力,才能保证起跳的效果,这就要求学生的速度和灵敏度都达到一定水平。因此,在上课之前教师最好先要进行跑步预热,锻炼学生的助跑能力。^[2]训练时,教师应向学生讲解助跑技巧,要从侧面进行助跑,助跑方向应与横杆呈45度夹角,助跑距离保持在4至5米,速度逐渐加快,到最后一步要加大步伐起跳。

(二)起跳阶段

起跳阶段需要学生具备较强的跳跃能力,能够迅速跳起。因此,教师应当针对学生的跳跃能力进行训练。

练习跳跃能力的方法有很多种,例如可以使用原地纵跳摸高的训练方法,让学生在规定的时间内从原地挑起,摸到一定高度,摸到次数多者胜出。或者使用立定三级跳远的方法,在同一级数上,跳得远的学生胜出。又如连续穿越障碍物的训练法,让学生用单脚或双脚跳过沿途的一系列障碍物,根据学生的具体情况设置好障碍物的间距和高度,使学生掌握跳跃的方法和节奏。

练习达到一定程度后,还可让学生进行跳深练习,从40~60cm高度的跳箱上跳到地面,随后立即起跳,用手触摸高处悬挂的物品,跳箱的高度可以根据学生的具体情况作出调整。此外,还可进行弓箭步交换跳的训练,让学生的两腿跳跃能力都能得到训练,训练时要让学生注意,两臂应积极配合两腿交换,进行适当的摆动。^[3]

(三)过杆阶段

跨越式跳高的关键难点在于腾空过杆,学生必须熟练掌握过杆动作才能有效避免碰杆。教师要对学生多进行讲解示范,使学生能具体领会过杆方法。

过杆动作训练时,可以用体操棒模拟横杆,将学生分为两人

一组,其中一人蹲立,手握体操棒一端,将体操棒与地面平行放置,另一人则面对体操棒进行跨越练习。首先在原地两腿依次摆动,越过体操棒;原地训练动作熟悉之后,可以开始进行“上一步”乃至“上三步”练习,最后逐渐过渡到慢跑越过体操棒,以及正常速度助跑越过体操棒。练习过程中,教师要引导小组的同学相互切磋学习,提醒对方做好规范动作。经过体操棒练习之后,学生可以更好地理解过杆动作,学会直腿摆动,在肌肉中形成动作记忆,全面掌握跨越式过杆的方法。

过杆时的动力大部分来源于腿的摆动。摆腿动作将向前的动力转化成向上的动力,在助跑最后的瞬间开始摆腿,最能增加向上的垂直作用力,增强起跳效果。跨越式跳高的摆腿技术中,最重要的环节在于勾脚尖摆腿。但许多学生在跳高过程中,经常只注意到腿的抬高,却没有注意到摆腿时的勾脚尖动作,这就导致一些学生习惯性地脚尖绷直过杆,使得向上的分力变小,跳起的高度变低。针对这一难题,教师可以在起跳点上方放置一个高度适当的球,学生在原地用两脚依次进行勾脚尖向上摆腿触球的练习,学生动作熟练之后,可以逐步提高球的高度,让学生开始上步或慢跑起跳,再勾脚尖摆腿触球。经过长时间的训练学习,学生的踝关节会形成感知记忆,熟练掌握勾脚尖动作,到正式训练时,即可顺利勾脚尖摆腿过杆,使起跳高度得到提升。^[4]

(四)落地阶段

落地动作是跨越式跳高的最后环节,教师应该引导学生使用安全合理的落地动作,避免学生由于落地动作不规范导致受伤。在训练时,教师不仅要注意起跳、过杆的训练,也要重视落地动作的练习。

落地动作的关键技巧在于使用屈膝缓冲。过杆之后,身体应对侧横杆,使摆动腿先着地,而后再让起跳脚着地,开始屈膝缓冲,保证落地时的身体平衡。

三、做好安全预案,引导学生注意安全

体育教学属于开放式教学,学生在进行训练时难以避免地会发生一些意外受伤。因此,教师应当在上课之前做好准备工作,对运动场地进行安全排查。场地的地面应保证松软、平整、无障碍物。还要检查学生的衣服、鞋子是否符合安全要求,学生的身上是否携带尖锐物品。在上课前,还应该带领学生做好热身运动,活动身体的重要关节,做好各部位韧带的拉伸。跳高架要放置牢固,避免发生侧翻造成伤害。放置横杆练习时,不要让学生站在横杆两端旁观看。如果进行分组训练,要在不同组之间保持一定距离,避免各组之间发生干扰或碰撞,造成受伤。

参考文献:

- [1]冯永刚.小学跨越式跳高教学中的几点体会[J].田径,2017(04):25.
- [2]张永勤.论跨越式跳高技术的四个技术环节[J].成才之路,2016(12):97.
- [3]姚立明.有效提高学生跨越式跳高能力的教与学[J].体育师友,2013,36(05):4-5.
- [4]涂辉章.克服跨越式跳高过杆教学难点三妙招[J].当代体育科技,2018,8(08):84+88.

