

浅谈初中体育立定跳远教学与训练

◆ 吴泽雄

(广东省汕头市潮南区胪岗中学)

摘要:随着我国素质教育的不断推进,学生的健康成长和全面发展越来越受到重视,特别是在当下学生身体素质普遍下降的情况下,体育课程的重要性逐步得到人们的认可。立定跳远是学生在初中阶段的一个体育考查项目,也常作为一项衡量学生身体素质的指标,本文对初中体育立定跳远的教学与训练方法进行了探讨。

关键词:初中体育;立定跳远;教学方法;训练

立定跳远是一项普通的田径运动,重在对学生下肢运动力量以及全身关节的灵活性进行锻炼,虽然说学生本人身体条件的差异会影响立定跳远的水平,但是作为一项体育考查项目,初中体育教师还是要抓紧日常的教学与训练活动,为学生提供一些针对性的指导和训练,使学生在提升跳远水平的同时,身体素质和灵活程度都能够得到一定提升。

1 立定跳远教学与训练的技术要点

1.1 预摆

预摆是立定跳远的准备工作,在起跳之前,需要通过预摆来稳定重心,找好起跳的着力点和方向。为了帮助学生更好地稳定重心,教师要注重将预摆的要领传达给学生,即“伸——屈——降”。在预摆的时候要站定,保持两脚距离与肩同宽,双臂自然放松并前后匀速摆动,在摆动双臂的时候也要配合伸屈双腿,手臂向前摆动时双腿伸直,向后摆动时双腿弯曲,这样就能够将重心降低以保持身体平衡,以保证顺利起跳。在摆动的时候也要注意把握摆动的次数,一般2或3次即可,最好不超过5次,这样最有助于发挥出最佳状态。

1.2 起跳

起跳是借助双脚蹬地产生的作用力而实现的跳跃动作,在立定跳远中,起跳的关键在于力度和速度两个方面。只有在起跳的瞬间双脚做到“用力”且“迅速”,才能实现较好的跳远效果。起跳这一动作的技术要领主要是:在预摆阶段做好起跳的准备工作后,要趁着双臂向后摆动的时候,让身体尽量处于一个放松的状态,然后在双臂加速向前摆动并在这时完成起跳动作,这一方法能够将身体蓄积的能量在瞬间爆发转化为动能。双臂在向上摆动的过程中,能够有力地带动背部力量,以提升起跳的能量。例如,教师可以为学生提供跳起触球项目,该过程一般是在斜插的竹竿上悬挂排球,然后要求学生结合立定跳远的动作要领来进行起跳训练,并尽可能的触碰到排球,这样既可以使学生了解和掌握起跳的要领,而且还可以为后续的跳远奠定良好的基础。

1.3 腾空

起跳之后,人的身体会在空中做抛物运动,在腾空的过程中,人的双臂、双腿等部位都在一起发力。整个过程虽然非常短暂,但是对人体整个的协调性、灵活性有非常高的要求。只有能够在短时间内对身体各个部位进行准确有力的调度,才能尽可能地延长身体腾空的时间以及跨越的距离,也只有这样才能跳得更远。腾空环节的技术要点是,当起跳完成、身体离开地面到达抛物线的最高点时,要调动全身力量,抬腿、收腹,这样的话抛物线的水平距离就会拉大,也就能跳得更远。例如,教师可以组织学生开展急行腾空练习,要求学生两脚前后站立,稍屈膝并摆动腿在前,起跳腿在后,身体中心尽可能的落在前脚上,通过摆动腿蹬地,并保持起跳腿积极地由后向前迈步,保证全脚掌滚动着地,随即蹬伸和缓冲起跳,两臂还需要配合双腿的动作进行积极的摆动,以期达到最高的腾空高度。

1.4 落地

起跳之后身体腾空的时间非常短,学生在腾空之后要尽快做好落地的准备工作。在落地的时候人的脚踝很容易受伤,所以在落地的时候要格外注意安全。在落地的时候,要注意调整使脚跟先着地,然后前脚掌再着地,这样能够起到较好的减震效果。而且在落地的时候膝盖要保持弯曲,这样能够缓解猛烈落地给身体造成的撞击。同时,在落地的时候由于是脚跟先着地,所以身体

可能会由于惯性向后倾倒,这时要注意调整好重心,使身体稍微前倾以保持平衡,避免摔倒。

2 初中体育立定跳远教学和训练方法

2.1 注重把握不同学生之间的差异性

体育运动是一种和人本身的身体素质非常相关的活动,这是初中体育教师首先应该认识到的。同样年龄、同一个班级的初中生,男生与女生之间,以及个人与个人之间,在身体素质和运动能力方面都是不一样的。因此,初中体育教师在进行立定跳远的教学与培训时,一定要避免采取同样的方法和标准,而应该从学生自身的身体情况出发,有针对性地采取不同的教学和训练方法,使不同学生都能够自己的能力范围之内找到适合自己的训练方法,并取得进步,实现教学目标。比如最基本的,初中体育教师可以按照性别来划分,因为普遍来讲,男生和女生的身体素质和生理特征等方面都存在一定的差异性,男生的身体素质和运动能力一般要比女生好,这也是在体育课程考查中男女生标准不一样的原因。针对男生,教师可以适当提高立定跳远训练的强度和考核标准,针对女生则需要降低训练强度和标准。这种差异化的教学和训练方式才是更加科学合理的,也能够帮助教师有针对性地去提升学生的跳远能力和水平。

2.2 适当增加拓展训练环节

立定跳远需要一定的体育能力和基础,针对当下初中生身体素质普遍比较差的情况,教师可以在教学和训练过程中适当增加一些拓展训练的环节。这样一来能够保证一定的运动强度,逐步提升学生的身体素质和能力,为立定跳远打下运动基础;二来能够增强体育课堂的趣味性,如果长时间进行立定跳远训练不仅会给学生的身心带来较大负担,而且还会打击学生跳远的兴趣和积极性。比如,教师可以组织学生进行立定跳远的接力比赛,教师可以根据班级人数和跳远实力来分成几个小组,注意避免小组之间跳远实力差距明显,然后进行跳远的接力赛。这种活动能够通过小组之间竞争、同伴之间团结的方式来激励学生去认真完成每一次跳远,在集体荣誉感的驱使以及小组成员之间的互相鼓励中,学生往往会更加努力去学习立定跳远的技术要领,以实现更好的教学和训练效果。

2.3 充分借助多媒体教学设备

体育教学也分为理论教学和实践教学两个环节,在理论教学阶段,体育教师可以充分借助多媒体教学设备,来向学生更加直观、生动地讲述立定跳远的相关知识和技术要领,以帮助学生更加清晰地了解立定跳远的要点,掌握正确的姿势和方法,也能够避免在训练的过程中受伤。比如,教师可以针对立定跳远的四个动作:预摆、起跳、腾空和落地,利用多媒体设备来搜集相关运动资料,比如图片或者动作解析视频等,来向学生展示,使学生在观看专业运动员的示范之后对于技术要领和注意事项更加清晰明了。另外,为了更好地调动学生参加立定跳远训练的兴趣和积极性,教师也可以借助多媒体设备来向学生展示体育锻炼的重要性的必要性,让学生能够对立定跳远的训练更加重视。

3 小结

在初中体育立定跳远的教学与训练中,体育教师要从学生的实际情况出发,向学生传授立定跳远的技术要领和注意事项,创新教学的理念和方法,增加跳远训练的趣味性,使学生能够更加积极主动地参与到立定跳远的教学与训练中,并逐步提升自身的身体素质和健康水平。

参考文献:

- [1] 邹正文.初中体育立定跳远教学与训练研究[J].中学教学参考,2016,(30):78.
- [2] 张仙萍.初中体育立定跳远的教学与训练研究[J].运动,2015,(3):129-130.
- [3] 朱剑.初中体育立定跳远的教学与训练[J].科普童话·新课堂(下),2015,(11):59-59.