

探究小学体育教学中加强蹲踞式跳远技术的策略

王建明

海南省临高县调楼镇美良中心学校 海南 临高 571836

摘要:随着素质教育理念的推广和普及,体育课教学的重要性日益凸显,有效确保学生身心健康的发展。小学体育是学生体育素养培养的黄金时期,此时促使学生养成爱锻炼的良好习惯,(那么)会对学生的人生发展产生重大影响。蹲踞式跳远是跳远运动项目中最基础的技术,蹲踞式跳远的技术包括助跑、起跳、腾空、落地四个环,本文探究了在小学体育教学中,加强小学生蹲踞式跳远技术的策略,以推动小学体育教育教学的高质量发展。

关键词:小学体育;蹲踞式跳远;跳远技术

随着课程教育改革的不断实施,提高小学体育教学有效性已成为当前体育教师研究的重要课题。蹲踞式跳远作为小学体育教学中的重要内容,对增强学生身体素质发挥着至关重要的作用。因此,教师必须重视蹲踞式跳远教学,采取适当的教学方式,为蹲踞式跳远教学增添趣味性,提高学生的参与积极性,促使学生参与锻炼,从而提高蹲踞式跳远教学有效性。

一、蹲踞式跳远助跑和起跳实践练习方法

(一)助跑技术的训练方法

奔跑的能力取决于步频和步幅。所以速度类训练方法主要有步频和步长的训练方法。步频的训练方法有小步跑、高抬腿、顺风跑、下坡跑、击掌频率跑和阶梯训练法。步幅的训练方法主要有弓箭步的训练、后蹬跑、跨步跳、多级跳,步幅的训练等辅助髋关节柔韧性练习、髂腰肌和股后肌群的拉伸等。速度类训练时段应安排在每次训练项目准备活动后第一个练习,此时神经肌肉内分泌各个系统处于最佳训练状态,柔韧性练习应安排在准备活动和结束活动时,拉伸练习在准备活动时是静态拉伸,结束活动时是动态拉伸,此时训练便会事半功倍。这些训练手段可以组合练习,每次挑选2~3个项目练习,每次必须有拉伸和柔韧性练习,采用间歇训练法的效果最为明显,每个项目3~5次,每次间歇30秒,每次距离30~50米间,也可以采用400米跑道追逐跑,4~5名同学一组为宜,3圈最为合适。

(二)起跳技术的训练方法

助跑与起跳的结合度决定了跳远成绩,是国内外学者对跳远技术研究的达成共识点,这也是我们平时训练应该着重加大力度和提高成绩的关键因素。水平速度转化率是垂直速度大小与水平速度损失量相除的结果,转换率越高说明取得的成绩越好。

起跳的训练方法可以有以下几种:1.长短距离结合法的助跑方式可以帮助学生找到自己的节奏和起跳点。开始的时候先是长距离跑,这要求教师对每名同学测量步长,通过频率=距离/步长公式计算可得,然后学生放松跑缩短距离,学生放松跑加速后可准确踏板起跳。2.脚踩活动踏板法:教师将踏板前沿固定,在其后方设置不等的几个距离处红色横线标记,让每名同学依次踏跳每个标记点,直至踏跳最后踏板前沿。此方法可以帮助学生敢于踏跳、树立信心,固定标记点不一定适合每名同学,教师应因材施教,根据每名学生的不同步点进行训练。3.踏踩绳圈法:将踏板用红绳

围成一圈,学生每次踏进绳圈内起跳,逐渐缩小绳圈半径直至绳圈容纳一脚距离,利用红绳圈给学生视觉冲击,形成明显的参照物和目标,让学生有的放矢找准踏点,此法有效巩固练习了学生踏跳点的寻找。

二、小学体育教学中加强蹲踞式跳远技术的策略

(一)巧用微课教学,激发学生学习兴趣

微课是信息化教学背景下广泛应用的一种教学模式,在补充与拓展课堂教学资源,突破传统教学瓶颈方面具有重要的作用,尤其是可以补充丰富、生动、形象教学资源,对激发学生学习兴趣,辅助学生理解教学知识等方面具有重要的作用。通过在蹲踞式跳远教学中有效地融入微课教学模式,可以增加体育运动技术知识展示的趣味性,提高学生们的学习热情,同时也可以利用微课视频课件来辅助他们理解与掌握蹲踞式跳远运动的相关技巧与技术动作要领,极大地提升了蹲踞式跳远教学的效果。

此外,微课教学模式的灵活运用,可以满足远程、在线、移动以及自主等多样化学习需求,可以显著提升蹲踞式跳远教学的有效性。为了帮助学生更好地理解与掌握跳远动作技术,教师可以专门制作微课视频课件,辅助学生理解与掌握相关的蹲踞式跳远动作技术要领。比如,针对“腾空”技术动作,由于演示过程中的速度比较快,小学生可能观看得不清晰,可以针对性录制相应的微课视频,借助视频播放软件的暂停功能,在腾空的瞬间按下暂停键,使学生可以直观地观察相应的腾空动作,并为他们讲解其中涉及到的一些技术动作要领,不仅增加了教学的趣味性,也可以辅助学生快速理解和掌握这些技术动作。

(二)开展技能训练,夯实技能素质基础

针对不同的蹲踞式跳远技能要制订差异化的技能训练方案,尤其是要符合小学生的身体素质发展特征与规律,确保可以提升各项技能训练的效果。针对“助跑”技术动作训练而言,其主要目标是使学生通过助跑获得更高的水平速度,以为后续的踏跳动作奠定良好基础。在指导学生训练助跑技术动作时,指导他们从静止状态开始,应用“站立式”起跳姿势做15米、20米和30米的加速跑训练,期间可以灵活地运用播放音乐的方式,使学生依据音乐节拍来掌握助跑的节奏感,最终可以使他们明确助跑中何时需要进行加速。与此同时,可以利用负重摆臂的训练方法帮助学生掌握正确的助跑动作。针对“落地”技术动作训练而言,可以将其当成立定跳远进行训练,重点强调学生落地的时候保持小腿前伸状

态;可以在跳远的沙坑落点位置处设置明显的标示线或标志物,使学生在落地的时候双脚超过标记线或标志物。

(三) 进行素质训练,提高整体跳远能力

助跑环节、踏跳环节、腾空环节与落地环节四个环节构成完整的跳远动作,所以教师在指导学生进行训练的时候,要注意使学生从最初的分解动作训练到最终的完整技术动作训练。但是为了确保技术动作顺利进行,离不开强健的身体素质支持,所以教师在平时的蹲踞式跳远教学中,也要注意训练学生的身体素质,确保可以协同发展技术素质和身体素质。可以针对性指导学生开展速度训练、力量训练、弹跳训练、爆发力训练、耐力训练、灵敏性训练和柔韧性训练等训练活动,确保有效提升他们的整体身体素质。

三、小学生蹲踞式跳远技术教学的建议

(一) 提高小学生适应外界环境的能力

小学生进行蹲踞式跳远练习的时候会遇到刮风、太阳直射、周围同学的干扰等影响,如果小学生在助跑过程中受到外界环境的影响,那么助跑的速度不能够充分的发挥,特别是在踏板的准确性上将大打折扣,体育教师在助跑技术教学的时候要对学生进行环境干扰训练法,在学生助跑的时候周围同学对助跑的学生进行语言干扰,提高学生助跑适应外界环境的能力。在刮风的天气的时候,助跑遇到逆风和顺风时候助跑的距离有所不同,体育教师要加强对学生适应环境的训练,不断加强小学生适应外界环境和自我调整的能力,只有这样才有助于提高小学生助跑技术的掌握。

(二) 注重趣味性教学

蹲踞式跳远是一项技术含量较高的田径运动项目,需要小学生花费较多的练习时间,小学生性格活泼,对于新鲜事物的求知欲高,如果让小生长时间进行助跑技术的练习,小学生会感觉烦躁、厌恶,再加上踏板准确性不高,受到同

学的畏难心理,小学生会失去对蹲踞式跳远学习的兴趣,体育教师在蹲踞式跳远的时候根据小学生性格特点采取比赛教学法、分层教学法、游戏教学法能够很好地调动学生学习的积极性。在学生练习的时候,有计划播放节奏感强的音乐,能够很好地调动学生学习的兴趣,通过手机、摄像机等对小学生助跑进行录像,然后通过录像回放的形式,让小学生清晰地认识到助跑技术存在的问题,体育教师还可以在助跑技术教学的时候设置情景,将参与练习的小学生设置为参加奥运会比赛的选手,体育教师在教学中添加教学乐趣后,能够很好地调动小学生练习的积极性,最终达到提高学生蹲踞式跳远助跑技术的目的。

四、结语

总之,如果在教学中只采用传统的教学方法进行蹲踞式跳远技术教学,受到小学生认知能力参差不齐的影响,小学生对于蹲踞式跳远技术动作理解有难度,而小学生一直处于不断的技术练习中势必会影响学生学习蹲踞式跳远的积极性,不利于小学生学习蹲踞式跳远的兴趣的培养,只有通过多种的教学方法运用才能够有效地提高小学生蹲踞式跳远技术的学习,在课堂教学中还要关注学生的个体差异性,注重因材施教,只有通过多种教学方法的合理运用才能够保证学生掌握蹲踞式跳远助跑技术。

参考文献:

- [1] 季谢云.小学阶段立定跳远教学方法探析[J].田径.2020(07):20-21.
- [2] 蒋任薇.多维视角下小学生立定跳远教学分析[J].读与写(教育教学刊).2020(07):197.
- [3] 高宪强.少儿跳远的基础训练方法研究论述[J].当代体育科技.2020(03):46-47.

