

# 初中体育立定跳远关键动作及训练方法探讨

张彩玲

(新疆和静县第一中学 新疆 和静 841300)

**【摘要】**立定跳远是当前中考体育考试的必考项目之一,它包含预摆、起跳、腾空和落地等四个技术要领。在初中体育教学过程中,教师要善于用形式多样的手段来提升学生在立定跳远关键动作等方面的能力。因此,初中体育教师在教学的过程中,一定要注重对这些关键动作和涉及的关键部位的训练。对此,本文进行相关的探讨。

**【关键词】**初中体育;立定跳远;训练方法探讨

立定跳远是当前中考体育考试的必考项目之一,它包含预摆、起跳、腾空和落地等四个技术要领。在初中体育教学过程中,教师要善于用形式多样的手段来提升学生在立定跳远关键动作等方面的能力。因此,初中体育教师在教学的过程中,一定要注重对这些关键动作和涉及的关键部位的训练。对此,本文进行相关的探讨。

## 一、立定跳远的关键动作

立定跳远对于学生的腿部力量和肢体的协调性要求比较高,学生必须连贯流畅地做到预摆、起跳、腾空和落地四个动作。

### 1、预摆

俗话说得好“好的开始就是成功的一半”,预摆作为立定跳远的起始动作,会直接影响到后续动作的连贯性。在做预摆动作之前,学生应该双脚分开与肩同宽的间距,自然站立,然后最大程度的前后摆动双臂。向前摆动双臂的时候,双腿自然伸直,向后摆动双臂的时候,双腿屈膝以降低重心。为了让学生更直观的掌握这一动作要领,教师可以演示给学生看。

### 2、起跳

在做预摆动作的过程中,学生双脚快速用力蹬地,借助双臂向后摆动的力量,向前上方跳出。这个过程对学生下肢的爆发力和四肢的协调力有着较高的要求,教师在教学的过程中,应该注重对这两方面的训练。

### 3、腾空

腾空这个动作直接影响到立定跳远的距离,就像抛物线,不同的弧度决定着不同的水平距离。在腾空时,学生的膝关节和踝关节应该保持伸直的状态,与此同时,保持双臂尽量向前伸展。这个过程直接跟学生的腰腹力量挂钩,力量越强,腾空的时间越长,相对应的落地距离也更远。因此,在教学的过程中,教师还应该注重对学生腰腹力量的训练,同时,要针对男女不同的生理条件来制定相应的训练方法。

### 4、落地

在落地时,学生应该先脚后跟再脚掌着地,并且保持住双腿屈膝的状态,降低重心能够起到缓冲的作用,避免出现由于站立不稳向后倾斜的情况出现。

## 二、影响立定跳远成绩的因素

### 1、预摆动作的规范性

双臂摆动的幅度越大,所起到的带领、提拉力量就越强,双臂的伸直状态也有所影响。

### 2、力量因素

根据上文,我们可以得知,下肢的爆发力和腰腹力量都直接影响着立定跳远的距离。

### 3、四肢的协调性

要一气呵成、动作流畅的完成立定跳远的四个关键动作,学生必须要具备灵活的协调性,任何一个不协调的动作都会对最终的成绩产生影响。

## 三、立定跳远动作易出现的错误

### 1、预摆不协调

预摆动作是立定跳远的基础动作,如果预摆不协调,后续的动作就会一一被影响。对此,教师可以让学生由慢到快反复进行预摆动作的训练。

### 2、腾空的高度过高或者过低

上文提到过,腾空的高度直接决定了立定跳远的距离,腾空的过高或者过低,最终的成绩都不会很好。对此,教师可以在限定高度的前提下,让学生进行训练。

### 3、收腿不及时或不充分

落地时,没有及时收腿或者收腿不充分,都会导致身体的重心不稳,出现后仰或者前倾的现象。对此,可以让学生反复进

行收腹跳的训练。

### 4、双脚的落地间距较大

这种情况也会导致身体的重心不稳,对此,教师可以在地面划定落地范围,然后让学生进行训练。

## 四、初中体育训练立定跳远的方法

### 1、训练下肢力量的方法

1.1蛙跳。蛙跳是一种很常见也很有效的增强下肢力量的锻炼方法。动作要领:双腿屈膝,双手背后,双腿用力蹬地腾空,在腾空的时候要展腹和收腹。通常情况下,可以练习4、5组,每组连续跳5-10次。

1.2跳台阶。跳台阶跟蛙跳其实有异曲同工之妙,以50-80cm的台阶为训练工具,跳上调下,但是在训练的过程中,一定要注意安全。

1.3负重跑。可以让学生肩部或者腿部负重,进行慢跑训练。

1.4抱膝跳。原地起跳,跳起后迅速屈膝抱腿,左右腿交叉训练,通常情况下,可以练习2、3组,每组15-20次。

### 2、训练腰腹力量的方法

2.1收腹举腿。让学生平躺仰卧,双臂向头顶的方向伸直,双腿伸直,然后以臀部为支点,上体和下肢同时快速的尽量向上抬起,然后回复到平躺状态,如此反复。完成2、3组,每组15-20次。

2.2仰卧起坐。仰卧起坐的动作要领想必就不需要多加赘述了,每3分钟一组,每组20-30次,进行2、3次训练。除此之外,还可以根据实际情况加大训练难度,例如,可以做进阶版的斜板仰卧起坐。

2.3仰卧收膝。准备状态与收腹举腿相同,不同的地方在于训练的动作是,举腿的动作改为迅速收膝,膝盖越靠近胸口越好。以每组15-20个的标准完成2、3组。

2.4负重深蹲、提重。让学生在肩部适当负重的情况下,进行深蹲或者提重训练,下蹲要慢,起身要快,一般来说,可以进行3、4组训练,每组10-15次。

2.5腹肌对抗。这个训练方式需要两个人合作完成,A仰卧并拢双腿,B直立在其头顶正上方,然后A抱住B的双脚,并用力抬起双腿,尽量靠近B的腹前,然后A用力推下B的双脚,在整个过程中,A的双腿都应该保持伸直的状态,并且抬腿要快速,放下要慢。没回训练2、3组,每组完成15-20次,每组的休息时间为3分钟。

### 3、训练肢体协调性的方法

可以让学生重复进行原地摆臂练习和摆臂起跳练习。

在所有训练的过程中,需要注意的是,教师可以根据学生的实际情况适当的进行调整训练量,以取得最大程度的效果。

## 五、结语

综上所述,对于立定跳远这个中考体育考试的必考项目而言,教师应该在平常的教学过程中不断规范学生的动作,并进行相应的训练,这不仅能够提高学生体育考试的成绩,还能有效增强其身体素质。

## 参考文献

[1]赵纯平.浅谈初中体育立定跳远关键动作的矫正及训练方法[J].甘肃联合大学学报(自然科学版),2012,26(S2):58-59.

[2]方丽萍.初中生立定跳远教学的现状与对策研究——以仓前中学为例[J].当代体育科技,2018,8(05):185-190.

[3]惠伟.关注学生成才探索立定跳远教学与训练[J].成才之路,2013(21):76.