

对广东体育高考立定三级跳远训练的探索研究

刘曦

(广东梅县东山中学 广东 梅州 514011)

【摘要】基于对广东体育高考立定三级跳远训练的研究,首先,阐述立定三级跳远基本内容。然后,分析广东体育高考立定三级跳远训练现状,存在训练强度问题、技术训练问题。最后,针对广东体育高考立定三级跳远训练,给出加强身体协调训练、加强身体力量训练等措施。

【关键词】广东;体育高考;立定三级跳远;训练

立定三级跳远是对高中学生素质以及运动能力衡量的重要指标,立定三级跳远更加注重学生的爆发力、身体平衡能力以及身体协调能力等,对于学生各方面素质有着较高。如果在这一过程中,学生缺乏相应的平衡力或者爆发力,那么将会对最终成绩造成影响。基于此,为促使学生能够在最终考试中,获得更好成绩,在日常教学中,要加强对立定三级跳远训练。通过不同的训练方式,促使学生综合素质能够得到提升。所以,本文将针对广东体育高考立定三级跳远训练相应内容进行阐述。

1、立定三级跳远基本概念

立定三级跳远实际技术动作与三级跳远基本一致,但是在其中也存在一定的不同之处,立定三级跳远需要学生能够双脚用力蹬地,髌、膝关节以及脚踝三个环节能够充分伸直并向上跳起。在腾空后,需要使用腿向前方抬起并落地。接着另一只腿向上抬高,迅速用腿部蹬地跳起,进行跨跳动作,接着积极踏跳,腾空后双脚落入到沙坑中。立定三级跳远最基本的动作有三个,分别是一跳,二跨、三落地。在掌握基本动作要领之后,加强对立定三级跳远训练,才能达到良好训练效果。

2、广东体育高考立定三级跳远训练现状

2.1训练强度问题

立定三级跳远是高考体育中的重点项目,主要是对学生身体素质进行考核。对于立定三级跳远有关研究的书籍相对较少,所以,在实际训练中,老师的训练内容及训练强度等存在一定问题。如果在训练中,训练强度较大,那么学生将无法承受负荷,对其身体健康造成影响。如果训练强度较小,那么无法达到相应的训练效果^[1]。基于此,为能够达到更好训练效果。在实际训练过程中,训练强度问题,需要结合学生实际身体素质情况展开。这样才能保证正常训练强度的同时,避免出现受伤等问题。

2.2技术训练问题

技术训练是立定三级跳远训练中重点与关键,在实际立定三级跳远中,能够掌握相应的技术能力,可以在很大程度上提升学生的专业能力。比如,在起跳中如果学生双臂摆动存在错误问题,那么在跳跃过程中身体会过于向前倾去,无法保证直线。该种错误动作,不仅会浪费学生更多能力,同时对学生的起跳速度会带来一定制约。基于此,在实际训练中,对于技术训练需要老师能够给予更多关注与重视,对学生的错误动作进行纠正与调整,促使学生可以发现自身存在的问题,并做出改正,不断提升自身专业能力与综合素质。

3、广东体育高考立定三级跳远训练有效措施

3.1加强身体协调训练

立定三级跳远对于学生自身身体协调性有着较高要求,因此,在实际训练中,要加强对学生的协调性训练。在加强身体协调性训练中,可以从以下几点展开:第一,加强对立定三级跳远上下肢协调性训练是重中之重,为增强学生上下肢协调性,可以通过双臂上摆原地抬腿跳方式或者弓步交换跳方式。第二,在实际立定三级跳远中,跨步跳是其中的重要组成部分。学生跨步跳,对于最终成绩会产生重要影响。

基于此,老师要加强对立定三级跳远的训练。在训练过程中,老师要为学生播放相应的教学视频,这就需要老师能够在上课之前,对视频内容进行收集与整理。通过视频的观看,使得学生对跨步跳技巧、注意事项等有正确认识,掌握正确跨步跳。在实际训练中,可以进行小幅度训练。比如,在起跳时需要注意腿部高度,一般情况下,腿部只需要微微抬起即可,对于跳的高度问题以及远度问题可以不需要给予更多关注与重视。在这一过程中,主要是对学生脚跟落地后滚到前脚掌时,上肢与下肢的协调性。当学生能够掌握此类基本动作充分掌握后,可以进行大幅度训练。采取循序渐进的方式,更有利于学生掌握跨步跳工作。还可以通过连续跳垫子运动方式,不断增加学生的跨步跳幅度。

3.2加强身体力量训练

上文说到立定三级跳远对于学生爆发力有着较高要求,主要是下肢肌群爆发力与踝关节爆发力。在实际训练中,可以通过加强身体力量训练的方式。在实际力量训练中,可以从以下几点展开:第一,学生双脚要保持左右开立状态,同时保证彼此之间的平行,深蹲或者屈膝向下半蹲,两只手臂在原地,自然向后摆动^[2]。双脚快速向上蹬伸,同时双臂能够与肢体配合向上摆动,保证身体协调性。最后,使用脚尖用力蹬地,脱离地面使身体能够向上弹跳。通过该种训练方式,使得学生踝关节以及膝盖关节能够得到充分锻炼与拉伸。第二,学生在完成一系列动作,在落地过程中,要保证前脚掌与地面接触,膝盖稍稍弯曲,这样会有充分缓冲时间。接着按照上述动作进行起跳,进行反复训练。训练量要结合学生实际身体情况,每组重复十五次到二十次即可,每天训练三组到四组,这样可以达到良好训练效果。第三,在加强对学生的跳台阶训练,主要目的是使得学生的踝关节力量与腿部力量能够得到提升。在训练中,使用双脚或者单脚,微微弯曲膝盖,加强对前脚掌力量的应用,进行跳台阶动作。在这一过程中,上肢要积极配合。该训练每天进行五组到六组即可,每组保证跳跃二十级或者三十级台阶。当训练完毕后,需要老师能够给学生充足放松时间与有效的放松训练,保证学生各项身体机能可以得到恢复。放松训练可以通过慢跑方式、按摩方式等,保证劳逸结合,这样才能达到预期训练效果,促使学生能够取得更好成绩。

结束语

综上所述,在加强对立定三级跳远训练过程中,老师在其中发挥着不可替代的作用。在这一过程中,需要老师能够具备较强的专业能力与综合素养,这样才能保证训练的科学与合理性。在有效的训练中,不断提高学生的体育能力与综合素养。在训练中,还要时刻观察学生的训练情况,对训练内容与训练强度进行调整与完善。

参考文献

- [1]李为群,张晚莉.2011—2016年广东省高考体育术科成绩与对策分析——以珠海市第三中学为例[J].四川体育科学,2018,37(03):129-132.
- [2]唐志,王东东.全国近20年体育高考项目设置及考试方法研究[J].湖南科技学院学报,2018,39(05):122-124.

初中美术有效教学浅谈

田琴

(贵州省毕节市七星关区长春堡中学 贵州 毕节 551700)

【摘要】随着我国素质教育的不断发展,初中美术课堂的教育模式发生了很大的变化,“以教师为本”的教学模式逐渐转向“以学生为本”的教学模式,但是在实际开展初中美术课堂的过程中,学生的学习效率并不高。因此,美术教师只有不断加强自身的教学水平,灵活采用多样化的教学方法和手段,才能实现美术教学目标,促进美术教学改革。

【关键词】初中美术;有效教学;教学模式

当今中国十分重视学生审美的培养。中小学非常重视艺术教育,大多数大学也提供艺术专业。这说明国家重视艺术教育。随着社会经济的发展,中国教育界对艺术教育的认识也发生了变化。目前,初中美术课堂教学改革已经开始,我国美术教育的发展前景值得期待。随着我国素质教育的不断发展,“以教师为本”的教学模式逐渐转向“以学生为本”的教学模式,但是在实际开展初中美术课堂的过程中,学生的学习效率并不高。本文在此基础上做一定的探讨,通过根据自己的经验就如何提高初中美术课堂的有效性提出了几点建议,希望给相关教育者一定的启示作用。

一、仔细讲解绘画步骤,提高学生基本技能

美术创作的过程是有一定步骤的。首先,要从欣赏入手,再按照“静物速写、风景速写、人像速写、动态速写、主题性速写”这一顺序进行由浅入深的创作。初中生对于速写并不感到陌生,虽然这一阶段的学生具有一定的造型能力,但是并不细致,同时也欠缺主观情感表达能力。对于这一年龄段的学生,他们的笔法往往比较简洁,绘画生动活泼,可以在较短的时间内用有趣的图画来表达自己的真情实

感,这是初中生难能可贵之处。作为初中美术教师,我们一定要把握学生的年龄特点,发挥学生的优势和长处,引入多样化教学手段,给学生讲清楚绘画的具体步骤,让学生做到心中有数,从而提高学生的绘画水平。实际上,速写的题材与内容都非常丰富,可以画静止物体,如:文具、书包、花盆等,也可以画人物,如:家人、朋友等,还可以画大自然景物,如:大树、鲜花、小桥、房屋等。速写的基本步骤如下:一是从整体上看实物;二是观察实物,找出基本特征;三是找到最佳的入手之处;四是依次绘画;五是对整幅画进行补充和修改,最终完成一幅画。由此可见,贯穿速写始终的就是两个字——观察,每一步都离不开观察,观察力强的学生必定能画出优秀的作品。又如,在画人物画时,学生应先用简洁的线条勾勒出人物的形体和动态,这几根线就是主线,然后再画出其余次线。在人物画像中,只要是贴近人体结构的线条就是实线,一定要画得准确;只要是不贴近人体结构的线条称之为虚线,要画得生动与流畅,加强画面的节奏感。还有一种速写方法是按照从大到小的顺序进行绘画,先从大的形块入手,可以画得比较有趣、比较生动。