

论分腿腾跃山羊教学实践中辅助手法的妙用

许孝华

(黑龙江省北安市通北林业局第一中学 黑龙江 北安 164000)

[摘要] 本文主要以论分腿腾跃山羊教学实践中辅助手法的妙用为重点进行阐述,结合当下分腿腾跃山羊教学现状为主要依据,从分腿提臀的辅助手法、用山羊替代山羊的手段、应用课桌替代山羊,垫子做踏跳板等方面进行深入探索与研究,其目的在于提高分腿腾跃山羊教学效率。

[关键词] 分腿腾跃; 助跑; 自信心

引言

在分腿腾跃山羊教学实践中合理应用辅助手法十分重要,其不但能够激发初中生学习积极性与主动性,还能加强初中生身体素质。为此,初中体育教师需给予辅助手法应用高度重视,通过多元化方式,将其内含的作用与价值全面发挥出来,为初中体育教学质量提升到新高度奠定坚实基础。本文主要分析分腿腾跃山羊教学实践中辅助手法的妙用,具体如下。

1. 顶肩推手的辅助手法

依托小垫子对地面上的动作进行练习,即俯撑推手将人体抬起,当抬起的那一刻身体要保持一条直线,手臂一定要伸直。让学生感受顶肩推手,渐渐过渡到俯撑推手,如此学生既做到了顶肩推手,还让学生的手臂得到了有效锻炼,推手时更有力量,给之后腾空做铺垫。顶肩推手的辅助手法有分腿提臀的辅助手法、用山羊替代山羊的手段、应用课桌替代山羊,垫子做踏跳板,详细阐述如下:

1.1 分腿提臀的辅助手法

第一,指导学生拉伸韧带,比如恒叉、压脚背、劈叉等,其中压脚背与恒叉练习非常重要,需要不断练习,随后依托小垫子展开辅助两片洗,提高学生自信,将小垫子折叠至体前,将双手撑在垫子中间位置,要求学生在进行俯撑时保持身体为一条直线,之后提臀分腿,这是大腿带动小腿向前到同双手在相同直线的位置。保证膝关节伸直,并且紧绷脚面,不断练习直至定型为止。第二,同学互相监督与建议,找出缺陷,一同提升。第三,促使学生对比垫子宽度与山羊宽度,提高其对山羊的认识,加强自信。

1.2 用山羊替代山羊的手段

初中体育教师教授人山羊的做法,保证稳定性,不能随意变换位置,且悬着体型相当的伙伴与之配合。需应用保护措施。应用小垫子放置人山羊的侧面当作踏跳板。而学生则依据个人情况来对板与人山羊间的距离进行调节。在人山羊一边站一个学生,依据教师教授的动作进行全面保护。让学生有双重保护。让其感受跳山羊实际上没有那么困难,能够实现,增强学生自信,克服畏惧的心理。之后慢慢将人山羊太高,促使学生挑战自我,提高自信心,取得进一步的成功。

1.3 应用课桌替代山羊,垫子做踏跳板

为了对学生心理进行有效锻炼,让学生应用课桌来替代山羊,而垫子放到课桌前代替跳板,练习上板、助跑等一系列动作。要求动作连贯,且大方美观。需要高度重视的是,上板时脚踩在板中间的位置。双手一定要按在山羊的中间部位,并分腿提

臀时保证双手伸直,手臂一定不能软。通过反复训练来提高学生的肌肉记忆,形成习惯。另外安排学生在前保护,防止学生顶肩过头栽倒下去。

2. 分腿腾跃山羊

上述基础动作完成后,学生的心理同动作皆有一定提升,他们的主观能动性得到了有效调动。此时需强调上板有力、助跑均匀、脚步不乱、双手按在山羊中间的位置、推手有力、落在板中间、顶肩时手臂不能软、脚面绷直、落地要稳等。注重首尾动作的规范性,而且保护方法到位且正确。学生们跳的果断,且动作连贯,但是动作还有一定缺陷,比如屈腿、落地未挺胸。对于此问题教师可以采用辅助方法,应用拉橡皮筋的手段。其实际上是对学生的一种提醒,让他们的腿保持伸直,脚面绷紧,即跳的过程中不能触碰到橡皮筋,并且橡皮筋需结合个人状况对高度进行调节。应用橡皮筋不会让学生产生心理障碍,由于橡皮筋有一定弹性,不会将学生绊倒。用此方式能够有效优化脚面和腿要伸直的问题。保护的学生通过语言提示推手需用力,推手完成后抬头挺胸。通过此种从下向上的进展,渐渐提高学生的信心,激发初中生的斗志,提升其坚持不懈且敢于尝试的良好品质,直到将自己最好的动作展示给他人,不但防止了学生因为紧张而导致的安全事故,还切实提升了初中生能力的同时保证了其身体不受到伤害,学生间的互相关心与帮助,拉近了彼此距离,加强了友谊,提高了合作能力。

结束语

综上分析,新课改背景下,初中体育教师需应用新兴的教学方式,调动学生学习的主观能动性,促使学生积极主动的参与到课堂教学活动中,为增强其身体素质做铺垫。在分腿腾跃山羊教学实践中辅助方法的运用,不但满足新课改要求,还符合初中时期学生的性格特点,对学生学好分腿腾跃山羊这个体育项目具有积极作用。为此,初中体育教师需加大辅助手法应用力度,提升学生综合素养,为其之后全面发展做铺垫。

参考文献

- [1] 孙永生,王帅,尹军. 身体运动功能融入小学5-6年级山羊分腿腾跃教学中的练习方法[J]. 体育教学, 2017, 37(03): 12-16.
- [2] 李奇挺. 支撑腾跃项目教学重难点的确定和突破——以水平三《山羊分腿腾越》第1课时教学为例[J]. 运动, 2015(20): 99-100.
- [3] 刘松林. “四个呼应”促成教学“腾跃”——试评《山羊分腿腾越》一课[J]. 中国学校体育, 2015(S1): 103.