

浅析初中生背越式跳高过竿技术的策略研究

兰建平

(浙江省桐乡市邵逸夫中学 浙江 桐乡 314511)

【摘要】背越式跳高是目前教学中广受重视的跳高方式,以较为先进的过竿技术显著提升学生的成绩。但这一技术难度较大,不易掌握,加之目前多数教师只根据自己的理解进行教学,导致背越式跳高教学中存在许多问题。基于此,本文通过认真研究训练学生的经历,总结出使学生快速掌握背越式跳高动作的教学要点,对背越式跳高的过竿技术进行了整理、总结和分析,以期提升初中生背越式跳高过竿技术,仅供参考。

【关键词】背越式跳高;体育教学;背弓动作

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.1421

背越式跳高是美国首先使用的一种跳高技术,因为背对横竿越过,所以被称为背越式。背越式跳高过竿技术自传入我国后,大多为感性理解基础上的刻意想象,并在过竿技术上形成了具有代表性的两种截然不同的理念和训练方法。

一、背越式跳高过竿技术存在的问题与对策

(一)背弓做不出

原因一:动作概念不清部分学生能够掌握立定背越式跳高的过竿技术,而对单腿起跳过竿的技术却认识不清,难以做出背弓动作。

对策:利用多媒体的慢放功能,将立定背越式过竿技术和单腿起跳过竿技术放在一起对照分析。在播放的过程中,教师要告诉学生两者之间的区别和联系。区别有两点:一是单腿起跳是身体侧对横杆,在空中转体形成背对横杆;二是单腿起跳时,摆动腿是屈膝摆,在空中过杆时需屈膝展髋。

原因二:单腿起跳屈膝摆动展髋难

对策:双腿前后站立,起跳腿在前,摆动腿在后,两臂后引;练习时,摆腿、摆臂成起跳姿势(不跳起来)后,立即下放摆动腿展髋挺髋成杆上动作。注意:摆腿和下放挺髋动作要逐渐加快,以养成起跳后挺髋的习惯。

原因三:面对垫和横杆有恐惧心理,不敢做背弓动作

对策:1.用橡皮筋代替横杆、增加垫子的厚度、扩大垫子的宽度、降低杆的高度等。2.培养学生勇攀高峰的心理素质。心理素质的培养是一项长期的工作,要以鼓励、正面教育为主。3.循序渐进,消除恐惧心理。①双腿靠垫站立,然后倒肩、挺髋、跪膝、提踵,在难度较小的情况下体会过竿落地技术;②立定背越式跳高(过较低的橡皮筋);③站在跳箱盖上立定背越式跳高(过较高的橡皮筋);④两步助跑过低杆;⑤四步助跑过中等高度横杆;⑥全程助跑过高杆。

原因四:空间本体感觉差部分学生对动作概念的理解较为深刻,但在身体起跳离地后,大脑却不能控制肢体,导致做不出背弓。

对策:1.这些学生的肌肉感觉较差,不了解自己背弓动作错误的原因。所以教师可以把学生过竿时的动作拍下来,播放给学生看,帮助学生认识错误所在。

(二)小腿触杆

小腿触杆一般发生在杆上,但主要原因是杆下的起跳出现了问题。

原因一:起跳点近,助跑时内倾不够,背弓时髋的最高点在横杆后上方,导致过竿时小腿触杆。

对策:调整起跳点,加大身体内倾,使身体背弓时髋的最高点在横杆的正上方。

原因二:助跑弧线太小,身体过竿时向后的速度过快。

对策:调整助跑弧线,或减小助跑速度。需要注意的是,助跑速度的减小会影响高度。

原因三:过竿时小腿上举过慢。

对策:过竿时,教师或同伴用语言提示练习者小腿上举的时机。

(三)身体斜交叉过竿

原因:起跳时摆腿方向不对;起跳时上体没及时跟上。

对策:1.4~6步弧线助跑起跳。要求:摆动腿向异侧肩方向摆动。2.中程助跑起跳仰卧于高台上。要求:躯干与高台上垫子的前沿垂直。

(四)直腿过竿

原因一:受习惯动作影响。身体习惯于伸髋伸膝,而背弓要求展髋、屈膝。如果协调性较差,容易出现直腿过竿。

对策:立定背越式跳高上高台。要求:起跳后仰头、挺髋、小腿勾垫子。反复

练习,体会挺髋、屈膝的感觉。

原因二:摆动时以膝关节发力,导致膝关节紧张,出现直腿过竿。

对策:反复做助跑起跳练习。要求:髋关节发力带动大腿摆动,膝关节放松。

(五)杆上动作僵硬

原因:腰背部柔韧性、协调性差。

对策:增强腰背部的柔韧性和协调性。

(六)前冲过竿

原因:前脚掌起跳;最后一步放脚太慢;助跑速度过快;助跑弧线过大。

对策:多做弧线助跑起跳练习。要求:脚后跟外侧滚动至全脚掌起跳;加快最后一步放脚速度;调整助跑速度;适当缩小助跑弧线。

二、背越式跳高过竿技巧教学策略

背越式跳高技术复杂,技术要求有:弧线助跑、起跳时送髋要超越身体重心、跳起后要有转体动作、身体要背对横杆、过杆时要潜肩展髋、过杆后要低头落腰举腿等,这一系列动作要密切、协调地衔接在一起。如果在训练开始就这样给学生讲解动作要领,势必会使学生一头雾水,这种畏难心理对掌握动作要领产生不良影响。因此,在每次授课时,教师都需要先做示范,让学生先从整体上感觉和模仿动作。在学生模仿时,针对学生出现的问题逐项进行讲解,逐步使学生明确掌握这种跳高姿势的特点和动作要领。学生了解和感受到这个姿势能够快速提高运动成绩后,从心理上就会主动去了解其动作组成和动作要领。这时候,教师再给学生分解动作,学生就能够较容易地掌握和理解整个跳高技术,并能够通过自己的实践练习融会贯通。最后,教师只需要学生学会几个很简单的辅助练习就可以了。在教师要求学生练习的时候,学生很容易学会并熟练掌握辅助动作,为今后训练的开展奠定良好的基础。戒急戒躁,循序渐进,由易到难,消除学生畏难心理。

在教学与训练中要善用语言技巧。中学生接受新鲜事物的能力很强,对大多数意见甚至是难度较大的动作都会有跃跃欲试的心理。但是他们的兴趣是激情式的,来得快,消失得也快,且在心理承受能力上很多时候又比较脆弱的,因而在教学与训练中语言艺术的运用必不可少的。当学生练习表现优异时,教师要毫不吝惜,一些身高在一米六五左右的初中女生,初始跳高成绩并不理想,经过训练后都跳过了1.40米的高度,跳得最高的过了1.45米,这个时候教师要及时给予表扬;当学生的训练情绪较低落、沮丧时,多些鼓励和幽默的语言来调节他们的训练热情。这些激励释放了学生心理上的禁锢,使学生能够全身心地投入到运动之中,加深师生感情,使教学上的交流更加通畅,帮助学生增强自信,消除恐惧心理,自如地完成学习任务。

结论

总之,背越式跳高过竿技术要求高,教师要规范自身的动作示范,掌握良好的教学语言技巧,不断学习,不断实践。不断创新,努力提高自己的背越式跳高过竿水平,并形成具有自己特点的教学语言,帮助学生取得较为满意的成绩,推动教学发展。

参考文献

- [1]吕金江.助力教学法提高背越式跳高过竿效果教学实验研究.曲靖师范学院学报,2019,38(6):86-89.
- [2]夏国培.快速助跑起跳为核心一提高背越式跳高过竿效果教学实验研究[D].西安体育学院,2016.
- [3]曲生平,赖承均.迎难而上 突破创新——初中《背越式跳高(过竿和落垫)》一课的教学设计[J].中国学校体育,2014(01):50.