

小场地学校在初中立定跳远教学中的器材应用策略

任茹敏

张家港市外国语学校

[摘要]当下,学生的身体素质越来越受到各级教育部门的重视。学校在教育过程中,不仅要提高学生的学习素养,还应该加大对学生身体素质的锻炼。初中阶段的立定跳远训练中,教师要不断转换教学思维和教学模式,采用多元化的方式进行立定跳远教学训练,全面提高学生身体素质和体育能力。本文主要介绍小场地学校在初中立定跳远教学中的器材应用策略。

[关键词]小场地学校;立定跳远;器材应用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.1178

初中阶段的立定跳远教学中,不同学校的训练模式和训练资源不同。有的学校由于受到硬件的限制,开展立定跳远教学的时候,只能采用小场地教学。教师如何利用小场地开展教学内容,是一个值得探究的问题。立定跳远教学,除了让学生掌握基本立定跳远的动作之外,还应该关注如何培养学生的爆发力。立定跳远是一项技术性较强的体育项目,如果只是让学生对基本的动作进行反复训练的话,训练效果不理想。教师应该对场景教学模式进行转换,利用课堂和练习内容转换来培养学生兴趣,以达到锻炼学生立定跳远和爆发力的能力。

一、小场地初中体育教学现状

目前我国很多地方在教育过程中依旧受到传统教育模式和教育思想的束缚,当前不同地区在发展过程中存在着教育资源分配严重不均的情况。由于教育资源分配不均,导致不同学校在开展教学的过程中,具体的教学模式和训练方法受到了场地因素的影响。在传统的体育教学中,相关体育教师和学校并没有意识到体育教学的重要性,对体育教学的场地也没有进行严格的规范。各地学校在进行建设和发展的过程中,所受到的体育投资建设不平衡,有的学校基础设施较完善,可以为教师和学生提供完善的体育教学。但是有的地区由于经济发展较落后,在进行体育教学过程中受到体育场地的局限,导致教学工作无法顺利地展开。而且场地相关硬件设施和教学资源不够完善,导致教学过程中存在很严重的阻碍因素。在这种情况下,教师只能开展小场地教学。小场地教学模式符合当前体育教学的现状,符合我国社会发展的实际水平。初中阶段的立定跳远教学中,教师应该准确把握小场地教学的具体内容和具体方式。充分发挥小场地教学的作用,可以结合当前学生特殊心理时期、特殊心理条件等进行创新,做好和学生之间的沟通,提高学生课堂和练习积极性,最大限度地有效发挥现有教学资源的作用和价值。

二、立定跳远技术分析

(一)摆蹲技术

教师在对学生进行立定跳远技术训练的过程中,应该严格按照标准的动作体系进行训练。应该制定一套完善的动作体系,只有后续根据动作体系的相关方式和动作进行训练,才能更好地完成这一运动项目。

(一)摆动技术

首先教师要对学生的摆动技术进行训练,教师应该考虑到小场地教学模式中,学生能够训练和发挥的场地范围较小,肢体摆动时应该注意动作的协调性和动作的幅度。教师应该重点关注学生的上肢摆动过程是否呈现和身体、下肢发力统一协调的状态,学生的这一表现直接影响学生最终的跳远成绩,教师应该重视这一环节的有效性。教师应该亲自示范,学生在进行摆动训练的时候,教师应该重点指导,让学生在摆动的过程中带动身体的牵引。学生在训练手臂摆动的时候,身体的重心非常重要,应该准确地把握身体重心,身体重心提起的瞬间,上半边身体要微微前倾,以便于更好的摆好正确的蹲位。这一过程中,学生应该保持动作的连贯性,中间停顿会影响整体的摆动效果。教师要管理学生的具体行为,让学生灵活地转换自己的动作,不能过于僵硬的摆动肢体。

(二)跳收技术

学生完成前期的摆蹲预备之后,教师需要让学生进行跳收操作。学生在起跳的时候,要让学生自己把握身体的重心,把握住重心之后,应该利用身体发力进行重心的提升。这一过程中应该准确把握中心的高度,教师应该把握立定跳远训练的关键内容和关键环节。如果学生能够做好这一环节的技术操作,把握这一环节的具体操作步骤和操作技巧,能够决定最终成绩的80%。在进行立定跳远训练的过程中,除了“跳”之外还要注重“收”。“收”的时候主要是要让学生通过自己身体的重心进行“收腹”,收腹的时候要让学生用重心带动大腿,为后续的基本动作做准备。

(三)伸着技术

完成“跳收”环节之后,学生需要进行“伸着”训练。学生要注意把握自己的身体重心,将自己的身体重心置于某一个最高点。将身体重心置于最高点之后,利用自己的双腿进行发力。双腿发力的同时,手臂也要进行动作,手臂应该自上而下进行摆动。这一过程的目的在于预防学生后续身体往后坐的时候受伤,要利用手臂带动身体的惯性,让身体向前倾,不仅能够达到保护学生的目的,同时也能够有效地提高学生的最终成绩。

三、实验训练方法研究

在对初中学生进行小场地跳远训练的过程中,应该准确

地把握实验的方法,在进行实验的时候,教师首先应该对立定跳远的教学特点进行分析,整合当前可利用的教学训练、课堂模式等,结合当前新课标提出的教学要求和相关教材的科目要求,对教学目标进行合理地制定。进行教学的过程中,还应该根据学生的实际情况进行分析,判断学生在这个过程中的体育接受能力和体育操作能力。利用小场地对学生进行训练,借助小垫子等辅助器材。可以更直观地展现出学生在练习过程中的一些错误动作,仔细针对在训练过程中的肢体表达动作进行分析。选择不同的模式让学生进行针对性训练。应该更有利于学生动作技能的养成。对学生进行小场地立定跳远训练的过程中,还应该针对学生的训练情况进行详细地记录,针对具体的数据进行分析,将数据记录在具体的教学方案中,不断对数据进行归纳整理和分析,从而得出最终的教学结论。

四、小场地学校在初中立定跳远教学中的器材应用策略

(一) 激发学生对立定跳远练习的兴趣

教师应该针对小场地教学的实质内容进行分析,制定详细的教学目标和教学规划。按照小场地的特征开展教学。首先,教师在教学的过程中应考虑到教学模式和教学内容对学生学习兴趣的影响。由于学生训练的场地范围较小,所以更应该对课堂内容进行优化设计。改变之前传统的教学模式,从根本上改变学生对立定跳远的学习态度,激发学生的参与热情和参与积极性。教师带领学生进行小场地立定跳远训练的时候,不应该只是针对具体的理论知识进行讲解,加大基本动作的讲解、加强基本动作的训练是非常重要的。所以教师在对基本动作进行训练的时候,应该尽可能地在立定跳远教学的过程中融入一些游戏化的元素,游戏化的元素能够有效地激发学生的学习兴趣。对于初中学生来说,喜欢游戏化的教学内容。教师利用游戏的模式开展小场地的立定跳远教学,可以有效地提高学生的参与兴趣。例如,教师可以对立定跳远训练的模式进行转换。可以借鉴商场在搞活动的时候,通过跳远距离决定所获奖品的模式,在课堂上通过这种方式对学生的立定跳远能力进行检测。这种方式不仅能够有效地激发学生的参与热情,而且能够让学生真正在训练的过程中发挥出自己的真实水平和真实能力。同时能够给教师提供了解学生的机会,得到更真实数据。教师必须切实了解学生实际情况,并针对性地对学生的发展制定详细的解决策略,才能取得切实的训练效果。

(二) 建立良好的师生教学关系

在小场地立定跳远训练中,为了更好地发挥小场地训练的作用,让学生在小场地训练的过程中也能够得到体育素养的提升和进步,教师应该重视与学生之间关系的培养。目前很多体育教师在对学生进行教学的时候,仅限于课堂上有关体育训练项目的沟通,忽视了与学生生活之间的沟通,导致师生关系并不融洽。在进行训练的时候,学生的动作是否标准是非常重要的,那教师扮演的角色是一个严厉的教官,还

是一个真心希望孩子能够通过改进动作提高自我的朋友,可能取得的效果是完全不一样的。如果发现学生的训练动作不标准,应该及时进行指导和纠正。教师应该注意把握指导的方式和内容。教师不能过于指责学生,应该将学生与教师放在同等的位置上。教师应该让学生知道,在课堂上学生有足够的空间和机会进行自我发挥和训练。学生要对自己保持充足的信心,在进行训练的过程中应该勇敢进行尝试。并结合生活、学习创设一些环境,比如我们以后在生活中也遇到这样的困难了,你应该怎么办啊等心理暗示,让孩子在自我暗示的情况下更加积极的练习。在小场地的立定跳远教学中,学生可发挥的空间有限。所以教师在教学的过程中应该注重手臂摆动动作的调节,帮助学生掌握跳远的技巧。教师可事先准备好一些跳远练习的小工具,更好的激发学生的训练意识。教师可以根据学生的具体情况为其制定跳远目标。可以明确具体的范围,让学生按照教师的要求进行训练。这样学生也能更加具体的感受到老师的关心,练习效果也会更好。

(三) 不断完善立定跳远教学的评价机制

小场地学校在进行立定跳远训练的过程中,应该关注课堂教学内容和学生的表现情况。在这一过程中,应该建立完善的评价机制,建立评价机制的目的是为了让学生在训练的过程中动作和训练更加规范标准。在进行小场地立定跳远训练的过程中,教师可以全程观察学生的表现情况,如果发现学生存在错误的动作,应该及时帮助学生指正。教师可以让班内学生以小组的方式进行小组间的跳跃练习,每组安排固定的学生依次进行跳远训练。可以采取小组竞赛的模式,激发学生的参与热情和参与动力,并且对每位学生的跳远成绩进行记录,将其加入学生的综合评价中。以过程和结果相结合的评价方式给学生评分。另外,还应该注意对学生进行鼓励评价,要培养学生的自信心和积极性。在最初进行立定跳远训练的过程中难免会出现一些错误,教师要进行及时的疏导,要让学生正确看待错误,不断培养学生吃苦耐劳的品质和勇于挑战困难的信念。

五、结束语

小场地学校在开展立定跳远教学的过程中,应该准确把握小场地训练教学的特点。仔细分析当前学生的实际学情,提高教师教学水平和教学质量,满足学生实际需求。教师要准确把握立定跳远训练的技术要求,加大对学生的训练规范,全面提高学生的立定跳远能力。

参考文献:

- [1] 甘海霞. 体操垫诱导练习法在初中生立定跳远教学中的应用研究[D]. 武汉体育学院, 2019.
- [2] 孙红涛. 浅议初中体育立定跳远教学策略[J]. 山海经: 教育前沿, 2019, 000(002): P. 131-131.