

浅谈初中体育立定跳远的教学与训练研究

戴美强

(南昌市广南学校, 江西 南昌 330002)

[摘要]生命在于运动。包括我们所有人,在做任何事情之前,都必须要有良好的身体素质。具有良好的身体素质,才能开展各种各样的活动。尤其对于初中阶段的学生来说,他们正处于成长发育的关键阶段。更加需要通过体育锻炼来使自己的身体素质得到有效地提升。而在初中的教学过程中,立定跳远是一项重要的体育项目,同时也是初中生身体素质进行有效评定的主要指标。本文就针对当前初中体育教学的现状,对体育项目中的立定跳远的教学和相应的训练方法进行了具体的阐述,希望能够在一定程度上提高初中体育教学中立定跳远的教学质量。

[关键词]初中体育;立定跳远;教学与训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.1142

引言

立定跳远作为初中体育教学中的一项基础的训练,也是测评学生身体素质的重要标准。并且不同于其他体育项目,立定跳远的难度相对较小,大多学生都能很快地掌握它的技术要点。并且通过立定跳远这项体育运动,还能够让我们清晰直观的了解学生的运动技能和身体素质,尤其是可以更好地让学生展示自己短时间的肌肉爆发力和弹跳力。所以很多初中学校都把立定跳远作为了体测的内容。为了更加有效的提升初中生立定跳远的能力和成绩,对体育老师来说,在体育教学过程中要积极的重视立定跳远的教学方法,通过制定科学合理的训练计划来提高学生的身体素质和运动技能。

一、立定跳远的技术分析

立定跳远这项体育项目,自身拥有一套相对比较完善的动作体系。需要学生掌握正确的动作和运动方式,只有这样才能有效的提高他们立定跳远的成绩。同时老师还要引导学生掌握立定跳远的技术要领,这也可以防止学生在运动过程中出现一些安全事故。立定跳远的完整过程包括预摆、起跳、腾空和落地等四个环节。预摆,是为了找好运动的中心,从而使学生在起跳时保持身体平衡。起跳动作是起跳过程中的重要环节,是保证学生从水平位置向上方或前方顺势起跳的过程。人们在空中腾空的过程会做抛物线的运动,而抛物线的弧度和高度会影响立定跳远的成绩。落地,作为立定跳远的最后一步,是为了在动作完成后相应的起到一个缓冲的作用。

(一) 预摆

预摆的动作要领是需要两脚自然分开,并且与肩同宽,而且预摆的时候两臂一定要保持在放松的状态,然后匀速的向后摆动。在手臂摆动的过程中,腿部也要协调性地做好伸缩运动。当手臂向前摆动的时候,腿要伸直,当手臂向后摆动的时候。要求学生稍微下蹲,降低重心,而且在整个过程中,学生都需要略微向前倾。而在前后摆臂时,摆动的幅度要尽量地大。这个过程主要考察的是学生上肢和下肢的协调运动,而手臂的摆动和双腿的伸展要做到同步的配合,这时老师要向学生同步强调预摆的动作要领是,一伸二屈三降。而且建议学生预摆的次数要尽量大于两次,这样才有利于学生更快地找到适合自己的频率,进而针对性的调整自己动作的幅度。但是预摆的次数也不用过多,否则难以激发学生的瞬时爆发力。同时在预

摆的时候,学生还可以通过深呼吸来放松自己的心情。当手臂向前摆动的时候,应摆到最高的点,然后上抬脚跟通过脚前掌撑地,然后再迅速下蹲,同时手臂也要向下回摆。并且为了防止在摆动过程中失去重心而摔倒,提醒学生身体一定要向前保持倾斜。

(二) 起跳

起跳的时候双脚要用力蹬地,并且快速的用力。在这个时候,手臂还要迅速从身体正后方向前上方抬起,这样就可以使身体向前方腾起。而且在起跳的瞬间还需要要求学生身体要尽量伸展。并且在起跳过程的训练中,主要训练的是瞬时蹬地的力量的控制。这时需要两脚迅速有力的蹬地,而双手这时也要迅速的向前上方摆动,通过加强背部肌肉的运动,在一定程度上也能增强向上的力量。如果蹬地的力量不足,那么学生就没有办法获得向上腾起的动力。但是如果力量过大,又会导致学生失去重心。所以体育老师一定要强调学生要掌握好起跳时蹬地的力度。

(三) 腾空

腾空是指人体在空中做抛物线运动的过程,在腾空的过程中主要依靠髌、膝盖、脚踝这三个关节的配合运动,同时双臂也要向前上方举起来。由于腾空的过程相对比较短暂,所以在腾空的时候一定要为最后的落地做好准备。当腾空到空中的最高点的时候,这时就需要适当地收腹,并且还要抬起双腿,这样既可以延长人体在空中运行的时间,还能加大抛物线的水平距离,从而提高我们跳远的成绩。而对于腹部肌肉相对较为缺乏的女同学来说,要在短时间收腹相对比较困难。这时,可以指导她们采用在腾起最高点时通过快速举腿来达到同样的效果,并且在抬腿的时候,手臂还要向后摆动,这样才可以有效地增加落地的水平距离。

(四) 落地

为了防止脚踝关节受到损伤,在落地的瞬间要使脚跟先着地,然后再快速的让自己的脚掌接触地面。而且在落地的时候还要尽量保持屈膝的状态,这样能够给我们的身体提供一个缓冲的过程。并且为了保持身体的平衡,在落地的时候还要保持身体向前倾斜,但也不能过度的倾斜,否则会导致重心不稳而摔倒。

二、影响立定跳远成绩的因素

影响立定跳远成绩的因素是多方面的,包含了身体素质、心理素质、运动技能和运动技巧等。身体素质,指学生的弹力、肌肉爆发力等。学生自身的身体状态在很大程度上影响了立定跳远的成绩。心理素质指的是在运动过程中学生的心理状态,由于学生的心理状态对学生的注意力和身体机能等都会产生很大的影响。所以在进行体育运动前,我们一定要引导学生学会调整自己的心态。可以通过深呼吸或者准备运动来适当的缓解一下紧张的心情,心情轻松了,那么身体的肌肉自然而然也可以得到放松,这样才能让的动作更加的自然、协调。而运动技能指的是学生个人的运动神经和协调性。而动作技巧,指的是对运动项目的掌握和理解程度。而在立定跳远项目中,动作技巧就是对预摆、起跳、腾空、落地等技巧的掌握。只有正确的掌握立定跳远的技巧,在一定程度上可以帮助我们立定跳远中取得良好的成绩。

三、立定跳远的训练手段

(一) 蹲起跳训练

通过蹲起跳的训练,在一定程度上可以加强学生的腿部肌肉和踝关节的适应性。而且通过长期的训练,学生也可以更加清楚地认识到应该从哪里发力,如何才能跳得更远。所以在进行蹲起跳的训练过程中,老师还可以让学生的双脚呈左右开立状。两个脚尖要尽量保持平衡,然后让膝盖弯曲成半蹲的姿势,同时手臂再自然的向后摆动,双脚先向后用力蹬地,然后再向前跳跃。在这个过程中为了保证整个踝关节、膝关节和脚踝保持拉伸的状态。所以需要在日常训练的过程中,体育老师要为学生进行适量的训练安排,比如每天50次的蹲起跳训练,当然在训练过程中也要把握好节奏,并根据每个学生的具体情况来及时的为他们调整训练计划,这样才能大大提升我们的教学质量。

(二) 收腹跳训练

收腹跳的训练主要是为了锻炼学生的腿部力量和腰部力量结合起来。在训练之前,老师可以在训练场地进行相应的准备工作,可以布置架栏,然后在体育课上让学生排队跳架栏。在跳跃时,要提醒学生保持上身的水平,并且腿要尽量抬高。而且为了避免安全事故的发生,在跳跃过程中一定要强调让学生保持自己身体的平衡状态。

(三) 单脚跳训练

长期的单脚跳的训练,在很大程度上可以使学生的腿部肌肉和踝关节的力量都得到提升。在实际训练时,老师可以引导学生沙坑中进行相应训练。比如在日常训练过程中,体育老师可以把橡皮绳放在沙坑中,通过让学生单脚跳橡皮绳的方式进行练习。在跳跃时提醒学生腿要尽量往上收,然后两只腿轮流练习。在进行具体的单脚跳绳的练习时,老师要根据学生的身体素质和性别来对单脚跳绳的训练次数进行实时的调整。确保每位学生得到有效的训练,并且能够得到一定的提升。

(四) 蛙跳训练

通过蛙跳运动的训练,可以有效地对学生的大腿肌肉和踝关节的力量进行训练。在每天实际训练时,可以把学生分成

几个小组,然后在固定的位置起跳,跳到一定的距离后再返回到原点,连续进行十次跳跃训练。然后再换另一组学生进行跳跃。或者也可以通过小组竞赛的形式进行蛙跳训练,而且在蛙跳训练时,老师要观察学生蛙跳的动作,及时规范学生的动作,这样才有利于发展他们的肢体的协调性。而且在每次训练之前一定要带领学生进行热身运动,避免出现腿部抽筋的症状。在蛙跳训练结束以后,也要让学生通过慢步的形式,让肌肉逐渐放松,避免在训练结束后出现肌肉剧烈疼痛的情况。经过一段时间的坚持以后,相信学生的下肢爆发力一定会得到相应的提高,从而也使学生的身体素质得到了锻炼,并且通过训练还提高了我们的课堂效率。

(五) 其他指导

由于学生的身体素质和运动技能,在跳跃过程中是非常重要的。所以体育老师首先要全面地了解学生的健康状况和身体素质。在进行体育训练之前,体育老师要确保所有的学生没有运动障碍或其他身体的影响,这样才能更好地开展我们的体育教学工作。而对身体状态不允许的学生,或在体育训练中不适的学生,老师要及时采取相应的措施,必要时送去医院进行治疗。而且在每节课前,老师必须跟学生一起进行准备活动的练习,预热运动肌肉,进而再更好地开展我们的体育训练。

四、结束语

总之,作为中考的必考项目,立定跳远应该得到所有人的重视。除了学生的个人努力和天赋之外,作为体育老师,在学生的日常训练过程中使用正确的训练方法和教学方法也是非常必要的。所以,体育老师要积极发挥自身的作用,制定科学合理的教学计划来提高学生的体育成绩,并且在一定程度上优化学生的综合素质能力。除了让学生掌握基本的技能技巧以外,还要在教学过程中多加观察,及时发现并纠正学生不规范的动作,而且还要相应的提高练习次数,在不断的练习中来增强学生的身体素质和立定跳远的成绩。

参考文献

- [1] 邹正文. 初中体育立定跳远教学与训练研究[J]. 2021 (2016-30): 78-78.
- [2] 邓品良. 初中体育的立定跳远教学与训练研究[J]. 软件: 电子版, 2019, 000 (004): 53-55.
- [3] 郑小燕. 初中体育立定跳远教学与训练[J]. 文理导航 (中旬), 2019 (8): 21-22.
- [4] 谭桂桃. 探讨初中体育立定跳远的教学与训练策略[J]. 读天下: 综合, 2021 (12): 10-11.
- [5] 郭晓敏. 初中体育立定跳远的教学与训练指导[J]. 文理导航: 教育研究与实践, 2020 (4): 20-21.
- [6] 阮梁伟. 初中体育立定跳远教学与训练探讨[J]. 新课程 (中学), 2019, 000 (003): 71-72.
- [7] 刘维璐. 浅谈初中体育立定跳远的教学与训练[J]. 灌篮, 2021 (1): 89-90.
- [8] 盛国强. 初中体育立定跳远关键动作的矫正及训练方法[J]. 人文之友, 2020 (14): 372-372.