刍议初中体育立定跳远的教学及训练

赵溢鑫
绵阳市三台县潼川中学

[摘　要]我国社会发展的同时，们对教育有了更加深刻的认识，人们已经开始意识到教育的意义不只是要提升学生的科学文化知识，学生的体质对学生发展有非常重要的影响。同时国家也强调要培养全面人才，由此各学校就开始加强体育课的管理，提升体育课质量，不断增强学生的身体健康，促进学生的发展。在初中体育中，立定跳远是一项重要的内容，同时也是评价学生身体强度的重要内容，因为无论是学生的身高、体重还是其它方面，都对学生立定跳远的成绩有很大的影响。下文就初中立定跳远的现状，对初中体育立定跳远的教学及训练进行了分析及讨论。

[关键词]初中体育；立定跳远；教学训练
【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.1444

立定跳远运动可以锻炼学生的综合身体素质，使学生的腿部肌肉更具柔韧性，减少学生在体育运动中受到伤害的可能性。初中体育教师要日常训练中，注重应用有效策略，让学生掌握相关的动作技术要领，并创新训练方法，才会使学生在提高体育技能的基础上，增强身体素质。

一、立定跳远技术动作

立定跳远看上去非常简单，但规范的立定跳远动作中，是需要动用全身的肌肉力量，同时还需要身体的协调性进行配合，一瞬间爆发出的力量进行起跳。立定跳远的整体动作可以分为四个阶段，分别是预摆、起跳、腾空和落地四个阶段动作。

预摆指的就是在起跳前的站姿，是立定跳远最为基础的一步，其预摆动作的规范度对后续动作也有一定的影响。预摆刚开始是需要将两腿进行分开站立，但是两脚距离不能太大，与肩同宽即可，同时双臂要进行摆动，在摆动的同时需要将自己的身体重心进行下移。在摆动的过程需要手脚保持一致，还要与身体达成协调的状态，这样才能起跳时更好地进行发力。

在起跳的动作中，需要掌握合理的发力点进行发力，掌握正确的发力方法。在起跳时需要双腿进行弯曲，同时在腿伸直的一瞬间通过脚掌进行发力起跳，手臂呈现出即将上升的趋势。起跳的整体动作是需要手臂、腿和脚掌同时进行发力，通过三者的相互配合进行完美的起跳。

在腾空阶段中，是需要学生将髋关节、踝关节与膝关节全部伸直，同时还需要腰腹进行发力，这个环节决定着跳远的最终成绩。在上升的阶段还应保持手臂向前，在下落的瞬间进行收腹，能够使得腾空时间延长，增加跳远的距离，腾空动作主要是考验学生的腰腹力量。

立定跳远中的最后一个动作就是落地，落地后的身体稳定性也决定着跳远成绩的好坏，同时落地不稳还会导致学生的脚踝受到损伤。因此在落地阶段，应先了解清楚脚后跟进行着地，然后脚掌着地，同时在落地时保持膝盖弯曲，重心下移，能够起到一定的缓冲作用，保证学生落地的稳定性，同时还能够减轻落地时的膝盖负担。在落地的瞬间还应保持身体前倾，防止重心靠后出现跌倒情况，影响跳远的成绩。

二、初中体育立定跳远教学训练方法

（一）借助各类游戏，提升学生兴趣

初中阶段的学生身心发展不完善、好奇心强，精力充沛，教师在开展立定跳远教学时可以借助各类趣味游戏增强课堂的趣味性，提升学生立定跳远的兴趣，这样学生才会更主动地学习教师教授的技巧要点，在训练时更加勤奋、有动力。在立定跳远课堂上教师可以通过一些于立定跳远密切相关的小游戏开展训练，学生们在参加游戏的同时可以提升自身的下肢力量和弹跳能力，寓教于乐。在训练环节，教师可以将班级的学生按性别、身高的能分为几个不同的小组，每个小组比赛进行起跳触球趣味游戏，学生蹲在地上然后起跳伸手够篮球，摸到篮球次数最多的小组即取得胜利，次数最少的小组则失败，胜利的小组成员可以惩罚失败的小组成员。初中生的胜负欲较强，这样的竞技性趣味活动可以有效调动学生训练的积极性，学生在努力练习争取胜利的同时自身的弹跳能力也获得了提升。

（二）增加学生肌肉力量的训练，提高学生身体素质

立定跳远作为一项需要良好的腿部肌肉爆发力的项目，有效的肌肉训练措施有利于提高提高立定跳远水平，改善初中生的身体素质。在传统的立定跳远教学中，教师通过反复示范和多次训练进行教学，忽视了对初中生肌肉力量的训练，教学效果并没有达到预期的目的。腿部肌肉的力量是起跳最重要的核心力量，立定跳远教学更需要肌肉爆发力的支撑。体育教师应重视初中生肌肉力量的训练。在立定跳远教学中，将肌肉训练与跑步的形式相结合，可以有效提高立定跳远教学质量。提高初中生的身体素质和爆发力是提高立定跳远能力的有效途径。例如，在立定跳远的具体教学环节中，教师可以利用各种器材，以杠铃为例，可以更加有效地进行肌肉训练，提高学生的肌肉率。肌肉力量的教学应立足于初中生的实际身体素质。教师可以再体育课堂上对初中生进行一千米的慢跑训练，通过激活学生身体的肌肉，提高肌肉训练的效率，为提高立定跳远教学打下坚实的基础。教师鼓励学生进行立定跳远或者短跑比赛，都是高效提高肌肉爆发力的重要措施，可以有效地提高学生的肌肉力量和运动技能。

（三）对学生们进行专业上的分解训练

一些学生无法很好地掌握立定跳远这个项目的技术要领，有一部分原因是他们没有充分领悟这个项目，所以老师在对学生进行该项目的教学的时候，可以把这个项目进行分解，并且让学生们练习每一个分解动作，尽力把每一个分解动作都能够做得很规范，除此之外，还要让学生进行每天的练习，这样可以让学生们一步步对这个项目进行了解。而且对于任何一个体育项目的学习都不是一蹴而就的，这都需要学生们每天坚持不断的练习，这样才能够在最大程度上保证学生训练姿势的规范性，通过每天高频率的训练，还能够提高学生们的肌肉记忆，以便于以后进行立定跳远。为了促进学生更好的学习立定跳远这个项目，老师可以找到一个过渡性的运动，比如蛙跳，通过蛙跳训练，可以提高学生的弹跳力，并且锻炼学生的爆发力，在一定程度上提高学生们的身体素质，提高学生的综合实力，并且这也能够为学生日后学习立定跳远项目打下很好的基础。

结语：

总之，立定跳远是需要学生通过不断地练习和锻炼才能够掌握其中的要点和技巧的，教师要引导学生，更要让学生“动起来”，亲自去体会和感悟立定跳远的诀窍，这样学生才能够取得好的成绩、提高自己的认识。

参考文献：

[1]卢厚康.初中体育教学中技术要领强化教学策略[J].文理导航(中旬),2021(10):2.
[2]马红荣.在初中体育教学中运用差异性教学[J].新课程教学(电子版),2021(18):32+67.