

浅谈初中体育立定跳远关键动作的矫正及训练方法

陈丽艳

固安县第二中学 河北 廊坊 065500

[摘要]在我国《新课标中学生体质健康标准》中，明确规定当前在初中、高中、大学各阶段开展体育教学中“立定跳远”是当代学生进行体质测试的预测项目，同时历经跳远也是衡量学生身体素质和身体机能的重要指标之一。新阶段在调查中发现我国初中部分学生在立定跳远测试中，表现出立定跳远动作不规范、关键动作没掌握、立定跳远考核指标不达标等问题，出现上述的原因多种多样，但是这也值得引起我国相关体育行业教育者的重视。当前通过开展科学有效合理的初中体育立定跳远关键动作矫正和训练工作，对提高当前中学生的身体素质和立定跳远成绩有着重要的促进性作用。本文首先探讨了初中体育立定跳远关键动作的矫正模式，再结合实际情况，探讨了初中立定跳远活动的具体训练方法，希望借此为完善我国初中体育立定跳远教学科目提供些许参考意见。

[关键词]初中体育；立定跳远；关键动作；矫正；训练方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.282

初中所开展的立定跳远工作不仅是当前学生在体测中需要进行的必测项目，同时通过长期开展立定跳远训练活动，还可以显著提高学生的弹跳力，帮助学生进行身体核心力量群的肌肉伸拉，有助于学生塑造良好的身体形态和运动机能。目前初中生正处于身体快速发育的阶段，在初中体育课堂教学中，教师通过创建科学化的立定跳跃训练体系，不仅有助于提高学生的立定跳远成绩，同时还可以帮助学生减肥、增强心肌功能、塑造良好身体形态，对对身体正处于高速发育期的初中生来说无疑是巨大的帮助。

一、初中体育立定跳远关键动作的矫正

1. 对学生摆臂蹬腿动作不协调的矫正

在开展立定跳远测试中，部分学生会出现手臂摆臂与蹬地动作不协调的问题，这就需要体育教师在对开展立定跳远训练中，帮助学生协调手脚之间的配合，大学生在双腿弯曲双臂后引的过程中向前跳去。如果学生在跳远的过程中，手脚之间无法形成有效的配合，那么势必会影响学生在立定跳远时起跳时的双腿蹬地力量。在训练过程中体育教师可以让学生通过原地站立，双手双腿进行同步弯曲，并且身体的核心肌肉力量群向前微倾，双臂向后摆。重复上述动作，进行长期训练，便可以有效地缓解学生在立定跳远活动中所出现的摆臂蹬腿动作不协调问题。在具体的纠正训练中，教师需要让学生双脚左右叉开，左右脚间距控制在15~20公分，左脚脚尖需要在起跳线上保证平行。在向下深蹲或半蹲的过程中，学生需要将双臂自然的后摆，当双臂后摆至一定角度时，需要立刻将双腿蹬地，通过身体的核心肌肉群将膝盖部、脚踝部、腰部同时发力，并且双手需要迅速的向上前摆，用脚尖点地，并向上跳跃。在立定跳远落地的过程中，需要用前脚掌着地，身体核心肌肉力量群需要通过屈膝反复的方式降低落地的缓冲，同时还可以增强落地时的双脚蹬地力量。在开展矫正训练中，教师需要控制学生的练

习次数和重复组数，通常需要将每次练习次数控制在20~40次，每天重复2~3组，对学生的手脚协调能力进行训练，并增强学生在立定跳跃中的蹬地力量，期间教师需要用口令教学的方式，指导学生通过遵循教师的口令做好立定跳远动作，真正的掌握立定跳远摆臂蹬腿的工作要点。

2. 对立定跳远落地时两脚前后距离不一的纠正

学生在开展立定跳远训练的过程中，若出现左右脚落地后，双脚前后落地距离不一致等问题。那么在训练中，教师需要将纠正重点，放在学生在立定跳远中的双脚力度掌握情况，采用正确的跳远姿势对这一情况进行缓解。在指导学生进行立定跳远的过程中，教师需要引导学生在跳远时双脚一定要用力蹬地，用力蹬地时，身体的核心肌肉力量群需要随着双脚的离地，充分地舒展，并保持科学的落地形式。在纠正训练中，教师可以让学生通过原地起跳的方式进行重复训练，训练中每组持续时间在一分钟至三分钟，每天训练2~3组。在学生进行立定跳远台阶训练的过程中，教师需指导学生将双手背于身后，双脚在起跳的过程中保持平行且左右开立，身体的姿势需要维持在屈膝半蹲状态，在起跳过程中需要充分的利用好自身的核心肌肉力量群，并控制前脚掌的起跳和落地动作。通过以上的重复训练，便可以帮助学生增强对裸关节和脚部落地状态的掌握，同时还可以提高学生各关节的韧带强度和韧性，让学生在立定跳远的过程中感受到双脚腾空和落地时的真切感受，提高学生的水平。

在上述训练中，教师还需要控制学生在训练中的训练量，超负荷的运动量，在早期可能效果明显，但是很容易昙花一现，这会影响后期学的运动效果。刺激负荷强度过小，会影响他们训练水平和运动成绩的提高，达不到训练的目的。为了提高他们的自然生长能力，改善他们的身体健康，首先要培养不同强度的体育立定跳远关键动作学生。体育立定跳远关键动作运动员在体育立定跳远关键动作比赛开始

前,应通过各种准备活动进行锻炼,增强中枢神经系统的通透性,调动各器官的组织性和活动性,通过训练提高身体的储备功能。选手在热身过程中要遵循循序渐进的原则,动作要先慢后快,起跑时不宜过快或过猛。选手们必须注意准备活动,热身过度可导致运动时肌肉损伤。备战活动可分为一般备战活动和专业备战活动,备战活动是否正确取决于运动员在体育立定跳远关键动作中受伤的程度。对于新生来说,对于新学员来说,应该在老师的指导下进行适当的训练。对立定跳学习,学生应通过不同的训练周期不断探索和总结经验,不断提高自己的运动技能,以避免动作不正常带来的伤害。

二、中学体育教学中的体育立定跳远的主要训练方法

1. 加强力量训练

有些师生认为距离和力量是不相关的,而实际上是不相关的。体育立定跳远关键动作也需要力量,体能是训练的基础和保障。因此,体育教师应在体育立定跳远关键动作的基础上,采取措施,增强学生的力量耐力,提高训练效果。在校学生感到双腿无力,部分体力不支,甚至全身无力,说明学生力量耐力不足,必须采取具体训练措施,如下肢力量不足时,可加强下肢屈膝、体转运动,前后压腿等力量训练。部分学生腹部动力不足,需加强腹肌训练,双臂力量不足的学生可现场快速摆动双臂或抬腿。力量训练不可能一步到位,要长期坚持,反复练习。但是,这样的训练往往是单调乏味的,会使学生感到无聊,影响训练效果。对此,体育教师可组织学生进行跨界训练、高压训练、野外训练及情绪训练、跳步、蛙跳比赛等。对初中生进行间歇式、周期性的力量训练,可为其长期、充足的新陈代谢提供基础力量,但在力量训练中应注意专业建议,避免训练不当。

2. 进行耐力、间隙训练

体育立定跳远关键动作的关键在于耐力,耐力素质的类型有很多种,如有氧代谢、无氧代谢等,只有通过这一忍耐训练的合理衔接,才能提中学立定跳远关键动作的训练质量,提高学生的身体素质,从而提高学生的忍耐能力。体育课体育教师可以指导学生进行远程学习,玩游戏,骑自行车等等。活动过程中,可匀速或变速运动,注意学生的心率,保证心率保持在150/min左右,也可结合游戏与耐力训练,增强训练的趣味性。间隙训练是为了提高心肺功能和维持一定的耐力而进行的训练。它是一种注重距离、速度、间隔时间和重复次数的训练方法。中段通常从100米到1000米,距离从400米到5000米,在间隙训练中,合理安排间歇跑的速度至关重要。采集的速度因时间而异。关键点在于比赛时要有相

应的强度,准备时间一般是90%左右的强度,比赛时则是100%左右的强度。最后几段应该在训练中尽快完成,这样效果更好。一般情况下,不规则跑步训练都是在田径场或丘陵地带,有较高的海拔和深度。间隙训练时间越短,训练的难度越大,高运动强度的运动员常采用短时间的高强度训练。

四、结束语

总而言之,中学开设立定跳课程有利于学生身体素质的提高,有利于学生身体素质的提高。在初中带领学生开展易经跳远矫正和训练工作的过程中,教师需要制定操作性强且科学的训练方式,并在具体训练的过程中结合班级中不同学生的身体状况和腿部力量差异,开展个性化的训练计划,因人制定不同的立定跳远起跳和具体标准,设置合理的训练计划和训练方法,通过多种有效的训练手段,确定学生的立定跳训练效果,帮助学生根据自己的实际情况把握训练力度,在确保学生训练安全的基础上,提高学生的立定跳远成绩。通过此次初中立定跳远动作矫正和训练研究工作,期望能为同类研究提供一个参考,从而促进初中立定跳远训练质量的提高。

参考文献

- [1]吉钰瑶.中学体育立定跳远关键动作运动训练要点探讨[J].当代体育科技,2018:70-71.
- [2]孙际祖.中学体育立定跳远关键动作运动训练要点分析[J].文体用品与科技,2018:193-194.
- [3]郁欣琳.中学体育特长生短跑训练方法探讨[J].新课程导学(七年级上旬),2017:37.
- [4]杨治民.中学体育特长生短跑训练方法探讨[J].《科教导刊(电子版)》,2016:115-115.
- [5]窦德志.高校体育立定跳远关键动作运动员训练法探究[J].吉林教育:综合,2015:10-11.
- [6]许敏.“学,练,赛,评”背景下课堂教学的要点——以《立定跳远练习方法1》一课为例[J].体育师友,2020,43(6):2.
- [7]李健,魏敬,王震雨.基于单元学习的表现性评价任务设计与实施——以小学三年级立定跳远教学为例[J].体育教学,2021,41(5):3.
- [8]于建成.初中体育教学立定跳远的教学手段与训练方法探索[J].当代体育,2021(6):2.

作者简介:

陈丽艳(1982.12),女,汉族,河北省唐山市滦州市,工作单位:固安县第二中学,大学本科,中教二级,研究方向:体育教育。