

小学体育立定跳远动作技能形成途径的研究

潘彦聪

(广西-东盟经济技术开发区(南宁华侨投资区)第二小学 广西 南宁 530105)

[摘要] 在我国传统的教育观念中,成绩就是一切,学校内所开展的一切教学活动都应该是围绕着提升学生的学习成绩来开展。在这种教育观念下,体育课大都被文化课所占领,学校也很少有专业的体育教师。但是随着我国经济在近几十年的飞速发展,教育观念也开始发生了重大转变。素质教育的观念之下教学改革在全国范围内开始全面推进,体育教学也重新恢复了其在教育中所占据的一席之地。小学生正处于一个活泼爱动的年纪,教育应该鼓励学生释放自己的天性。最好的教育不是拒绝学生的玩乐,而是应该教导学生该怎样在玩乐的同时保护自己。现代教育更加重视的是学生的全面发展,学生的身体素质和学业都是教育关注的核心。为了更好的加强对小学生的身体锻炼,小学体育教学逐渐成为一个讨论热点,人们也对小学体育立定跳远提出了更高的要求。如今家长也十分重视学生身体及心理的健康成长,特别是对小学生这一群体而言,不良的小学教育甚至可能需要学生去花费一生来治愈。小学教师必须要意识到自己肩上所承担的重任,对每一次教学都要精心设计。立定跳远是小学体育教学的一个重要内容,其对学生身体素质的提升有着重大的影响。

[关键词] 小学体育;立定跳远;动作技能;形成途径;探究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.101

小学生是祖国的花朵,是祖国未来的希望。在新时代的当下,教育对学生提出了更高的要求,全面发展成了教育的核心目标。在应试教育思想的影响之下,传统的教学只一味的重视学生的成绩。随着教育观念的改变,人们逐渐意识到成绩并不是教育的全部,学生的身体及心理也应该是教育的关注点。体育教学的初衷就是锻炼学生的体魄、塑造学生的健康心理,随着素质教育成为时代思想的潮流,学校也开始越来越重视体育教学。小学生可以开展的体育项目有很多,但是立定跳远绝对是其中不可忽视的一项。立定跳远能够很有效的锻炼学生下肢的力量,并且让学生学会协调全身各部分,在一次次看似简单的起跳中提升学生的身体素质。此外,立定跳远是众多体育项目中无需体育器材并且占据教学场地较小的项目,无论学校体育教学环境好与坏都能够正常的开展此项项目。但是立定跳远毕竟作为一项体育项目,其难免会涉及大量的运动。虽然运动有助于学生强身健体,但是不正确的运动姿势却可能会对学生的身体造成伤害,规范的动作也能更好的提升学生运动水平。因此,在立定跳远教学之中,教师必须首先向学生教导基本的动作技能要领,这样才能让学生进行更为规范的学习。本文是基于一些实际教学经验,简要的阐述下该怎样在小学体育中实施立定跳远动作技能教学,望对各位同仁有所帮助。

一、在小学立定跳远教学之中小学生易于出现的错误

立定跳远是小学体育教学的一个重要内容,其有助于提升小学生的身体协调能力和下肢力量。随着教育观念的转变,小学体育教学已经得到了前所未有的关注,立定跳远教学也比以往取得了显著的进步。但是,小学生自身对身体的控制度不足并且对动作技术要领的掌握度不足等原因,这使得在小学体育立定跳远教学之中经常会发现学生会出现一些动作上的失误,下文是一些常见失误:

1. 预摆不协调

小学生对身体的掌控度有限,因此在立定跳远的教学之中的预摆动作总是会出现摆动幅度不正确的问题,有的学生摆动幅度过大,有的学生摆动幅度过小,有的学生甚至不摆动手

臂。此外,学生还经常会出现摆动速度和频率不一致的问题,这就导致学生的预摆动作十分不协调。立定跳远中的起跳是一个关键阶段,如果学生的双臂摆动不协调,学生的起跳力量就不能有效的发挥,这就会造成学生的起跳不完美,自然也会对学生的整个立定跳远产生影响。

2. 起跳时展体不充分

起跳环节为跳远造势,对这个跳远结果有着决定性作用,起跳动作的不规范可能会直接导致跳远的失败。在小学立定跳远的教学之中我们能发现许多学生在起跳这一动作中普遍存在着错误,这也是教师急需进行纠正的事。起跳环节需要学生妥善的协调身体各关节,正是腿部的屈和伸之间的转换给了身体起跳的力量。许多小学生不能正确的做出屈伸的动作,在起跳环节往往是采取蹬地的姿态跳出,这种动作之下学生的膝关节和髌关节都不能很好的伸展,身体中的力量也不能充分爆发,这也就导致学生跳出的距离都比较近。

3. 落地姿势不正确

落地是立定跳远的最后一个动作,不正确的落地动作不仅会使得学生成绩变差,而且可能会导致学生受伤。在实际教学之中,我们能发现一些学生落地时两脚动作是不一致的,一只脚在前,一只脚在后。而我们立定跳远测量成绩时是以学生较后面的脚的落点为最终成绩,这就意味着学生无论前脚跳的有多远都是没有意义的。此外,一些学生在落地时总是会给予上身或者臀部较大的力量,这就会导致学生在落地时会向前或者向后摔倒,学生也可能会因此而受伤。正确的落地动作应该是双脚一起落地的,这样学生才更易于保持身体的平衡。教师在教学中时要注意纠正学生的一些错误动作及习惯,这样才能在保护学生的同时提升学生的成绩。

二、小学体育立定跳远教学中动作技术要领分析

立定跳远的动作大致可以划分为预摆、起跳、腾空和落地四个环节,这四个环节要相互配合才能最大化的迸发出身体的潜力。立定跳远看似是一个十分简单的动作,但是必须要良好的协调身体各肢体的力量。尽管立定跳远掌握起来较为容易,

但是小学生也难免会出现一些不正确的动作行为。这就要求小学体育教师要仔细剖析立定跳远的每一个动作要领,这样才能更好的指导学生,引导学生在一次又一次的练习之中掌握正确的姿势。这样不仅教师能够完成自己的教学任务,而且学生也能在提升自我体育成绩的同时更好的保护自己。当然,学生的身体协调能力及身体的基本素质也会得到提升。下文简要的概括下立定跳远部分动作技术要领。

1. 预摆动作要领

立定跳远中的预摆动作看似简单,但其又可以划分为三个小环节:静立、蹬地上摆以及下蹲下摆。预摆是立定跳远的起始动作,正所谓好的开始意味着成功的一半,因此小学体育教师一定要重视对学生的预摆教学。在预摆的这一个过程中,学生一方面受着自身重力的影响,另一方面则是要感受着大地的支撑力。当学生处于静立环节时,学生自身的重力和地面对学生的支撑力的大小是相等的,这就使得能够保持一个静立状态。当学生进入蹬地上摆这一动作时,学生的身体有一个向上的趋势,根据牛顿的力学相关知识我们可以得出在蹬地上摆的环节中,学生自身重力是此时地面对学生的支撑力,即学生此时所受到的整体合力是向上的,学生正处于一个超重的状态。但是当学生进入下摆下蹲环节时,此时学生自身的重力是大于地面对学生的支撑力的,这种状态是和蹬地上摆动作是完全相反的,此时学生的身体正处于失重状态下。这就意味着学生每完成预摆动作就必须克服一次超重和失重,如果学生在起跳前预备动作过于频繁的话,

学生的身体就要经受高频率的超重和失重的交替。小学生对自身的稳定性并不强,频繁的超重和失重可能导致学生失去重心平衡,也易于导致学生心理紧张。在这种情况下,学生可能会未起跳前就先倒下。即使学生未倒下,学生的身体平衡性也会被打破,学生的预摆动作也将失去流畅性,不利于学生的起跳。因此,小学体育教师一定要引导学生养成正确的预摆习惯:蹬地上摆时,在摆动到最高点时要尽全力的提踵,这样可以使地面给予学生身体更多的支撑力量,减少学生的失重或者超重的感觉。在身体处于短暂的静止后,身体再进行迅速的下蹲,在下蹲的同时要让身体向前倾斜,这样可以避免学生摔倒。掌握以上动作要领,学生就能顺利的完成整个预摆过程。

2. 起跳动作技术要领

起跳是立定跳远中一个至关重要的环节,起跳的优劣对最终的立定跳远成绩有着决定性的影响。我们在教学之中能发现,许多学生在起跳时都是保持腿部笔直的跳出,最终的成绩都不太理想。教师要引导学生掌握住以下的起跳要领:起跳时一定要使用前脚掌蹬地,蹬地时要迅速而有力,在蹬地的同时也要注意手臂的姿势,保持身体的协调性,在起跳成功身体腾空后则要充分的展开自己的身体。我们仍然像上文一样,从力学角度来分析起跳的动作要领。简单来说,在起跳时手臂一定

要摆动,在摆动时前脚掌用力的迅速蹬地,在蹬地时同时伸开膝关节。这一环节我们称之为蹬伸环节,学生的身体重心会迅速下降,接下来学生就需要为自己的前跳做准备。学生要想使身体获得较大的向前的加速运动,学生在蹬地的时候就必须足够的迅速,并且加大身体重心的变化幅度,这样一来学生就能得到更好的起跳效果。总的来说,起跳环节要想成功,学生的蹬地动作一定要足够的迅速,同时重心的移动距离也要加大。

3. 落地环节动作要领

落地环节是立定跳远的最后一个动作,好的收场才能保证学生获得优异的成绩。正如上文所提到的,许多学生在落地环节都存在的较大的问题,甚至有的同学在落地环节受伤。小学体育教师一定要教导学生掌握以下落地环节的动作要领:落地时一定要注意缓冲,在即将落地时学生要收紧腹部并且将腿伸向前方,与此同时手臂要和腿部形成拮抗的用力后摆,在落地时注意弯曲膝盖以起到缓冲作用。学生要把握好该何时将腿部向前伸出,在落地时注意保持身体平衡,上半身尽量向前而不要向后倾斜。针对一些学生落地双脚不一致或者是落地不稳的问题,教师可以对学生多做一些近距离训练,让学生学会协调配合身体。教师也可以在地面上设置标志物,学生反复的跟着标志物进行训练,让学生能够下意识的去双脚同时踩踏标志物。

三、结语

总而言之,立定跳远作为目前小学体育教学的一项重要内容,小学体育教学一定要重视动作要领得重要性。在素质教育得当今时代,体育教学也开始逐渐步入正轨,体育教师绝不可再像以往那般蒙混教学。小学生活泼爱动,小学体育教师在教导学生进行运动得同时也必须要传授学生一些自我保护得方法,避免学生在运动中受伤。立定跳远有助于提升学生的整体协调力及下肢力量,小学体育教师为了学生更为全面得发展也要重视起立定跳远教学。在实际教学之中,小学体育教师要多观察学生的动作,对于学生存在问题的地方要及时进行纠正,并且引导学生掌握正确的动作要领,让学生以更有效的方式提升自我的立定跳远能力。

参考文献

- [1]潘从善. 中学体育立定跳远技术能力形成途径的研究[J]. 科学咨询, 2017(23): 1.
- [2]鲁珊珊. 中学体育立定跳远技术能力形成途径的研究[J]. 2021(2018-32): 27-27.
- [3]鲁珊珊. 中学体育立定跳远技术能力形成途径的研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(32): 2.
- [4]戴淼清. 游戏化教学设计在小学生立定跳远教学中的应用[D]. 苏州大学.