

# 浅论初中立定跳远教学方法及其策略

邹启莲

重庆市涪陵第十七中学校

DOI:10.32629/er.v2i5.1799

**[摘要]** 立定跳远是初中体育教学中的一项重要内容。其主要是指不用助跑,从立定姿势开始,双手配合身体前后摆动,脚趾、脚跟可以交替离地,用上摆蹲、跳收、伸着等多种技术的一项跳远运动。为了提高初中立定跳远教学效果,本文阐述了立定跳远技术,对初中立定跳远教学方法及其策略进行了论述分析。

**[关键词]** 立定跳远技术; 初中; 教学方法; 策略

## 1 立定跳远技术分析

立定跳远有一套完整的动作体系,只有运用正确的运动方式,才能把立定跳远这一运动完成好,才能提高立定跳远的成绩。立定跳远技术主要分为摆蹲、跳收、伸着,具体表现为:

### 1.1 摆蹲

指的是上肢手臂和下肢腿部的协调动作,这个环节是立定跳远的启动环节,技术要求有:上肢两手臂充分用力向上摆动,作最大幅度的身体牵引,其目的在于充分向上引体提升身体重心,下肢腿部成半蹲姿势,上体略前倾,呈高重心位,摆蹲要协调,是一组连续配合的动作,切忌不能机械、僵硬。

### 1.2 跳收

在起跳的一瞬间,大腿和上肢手臂充分发力,做最大限度的重心提升,使其具有一定的高度,这是立定跳远的关键环节,直接决定着立定跳远成绩的80%,在跳的同时另一个技术“收”也随之完成,“收”是指“收腹”,要将大腿基本收到腰腹间,为“伸着”作准备。

### 1.3 伸着

当身体重心达到最高点的那一瞬间,就要将两腿用力向前伸出去,同时两手臂由上向下划弧、用劲后摆,以防身体后坐,在着地后,顺着手臂后摆向前的惯性,向前出去,这也是相当重要的一个环节之一。

## 2 初中立定跳远教学方法的分析

初中立定跳远教学方法主要有:

### 2.1 诱导教学法

有些初中生的体育基础能力不强,加之自卑等心理因素的影响,立定跳远教学的积极性不高,缺少兴趣,这就需要教师在课前预习中进行专项诱导,使初中生的心理情况得到改善,提高体育学习的效率。开展专项诱导,教师先进行示范,初中生在教师的指导下在原地进行练习,并开展徒手操,初中生集体进行弓步压腿、腹背以及转体等运动。教师还可以指导初中生通过纵队的方法进行集体跑操,并在跑操过程中喊出口号,通过这种方法让初中生时刻保持好的精神状态。

### 2.2 兴趣迁移法

一些初中生十分注重主科知识学习,对于体育训练并不

关注,认为并没有什么作用,因此体育学习的积极性并不高,这时教师就可以通过兴趣迁移的方法提高初中生的体育学习兴趣,让初中生掌握立定跳远的动作要领,使立定跳远教学效果顺利实现。在立定跳远教学中,教师可以选择教学器具辅助教学,比如:跳跃三角垫、跳起触球等。对于跳跃三角垫,可以在地上放置一个或多个三角垫,让初中生收腹提腿跳跃,跨越三角垫,男女的连续跳跃三角垫数量是不同的,因此,使初中生获得学习的成就感,能够积极投入到体育学习中。对于跳起触球,就是将竹竿斜插在地上,然后将球悬挂在上面,初中生依据立定跳远的动作要领进行训练,体会不同的动作,或者在竹竿上悬挂多个球,初中生进行连续跳跃训练。

### 2.3 多媒体辅助教学

教师指导初中生进行立定跳远训练时,可以发挥多媒体技术优势帮助初中生纠正错误的动作,让初中生明确只有动作正确才能够获得好的跳远结果。立定跳远训练前,教师可以带领初中生观看专业运动员立定跳远的动作,运动员在起跳前,双脚自然分开到与肩膀相同的宽度,然后两只手向后摆,起跳时,运动员的双腿用力蹬,两只手臂随着起跳向上摆动,使起跳的惯性得到加强。由于运动员腾空的时间和动作是比较短暂的,因此,教师可以利用多媒体放大、暂停的功能,让初中生观察运动员在空中的动作,可以看到运动员在空中进行收腹、收腿的动作。通过分析研究,初中生能够认识到这一动作能够使运动员在空中滞留的时间延长。并通过视频观察运动员落地动作,通过对运动员标准动作的观察了解,初中生再进行立定跳远练习,并隔一段时间让初中生观察即时拍的视频,初中生能够看到自己的动作更加标准,并且跳的距离更远。体育教师在指导初中生立定跳远时,发挥多媒体技术的优势作用,通过暂停、慢动作以及点播等功能,科学分析立定跳远动作,让初中生掌握技术要领,并利用多媒体将初中生的动作拍摄下来,对初中生的不准确动作进行纠正。

## 3 加强初中立定跳远教学的策略

### 3.1 掌握动作要领

为了提高初中生的立定跳远能力,教师首先要引导初中生明确立定跳远的动作要领,使初中生了解立定跳远如何练

习才能够进步迅速。教师在给初中生讲授动作要领时,可以通过语言和亲身示范相结合的方式进行。通过教师的讲解和演示,初中生在观看和倾听中会对立定跳远形成全新的认识,有利于初中生规范自己的动作。教师可以引导初中生采用按“三拍法”摆臂做立定跳远练习,当手臂摆到最后方时,双腿呈半蹲状,准备起跳,起跳瞬间两脚需要用力蹬地,使自己的跳跃距离尽可能地拉长。这个过程需要做到“两快”“三直”和抬腿收腹。“两快”即臂前摆快,制动快、蹬地快;“三直”即髌、膝、踝三关节伸直。落地前初中生需要注意双腿屈膝缓冲,轻巧落地,从而完美地完成立定跳远的这个过程。教师在演示和讲解过程中可以放慢动作,采用分解的方式帮助初中生细化动作,更加清楚准确地观看,指导初中生如何进行准备动作,如何控制空中动作,如何操作收腹动作和落地动作。分解的动作会帮助初中生掌握跳远的细节,屈膝蹬初中生认真观察,积极体验,更好地进行练习,使自己的动作可以达到配合协调,顺利完成立定跳远过程。

### 3.2 加强立定跳远技术分析,锻炼初中生技术能力

立定跳远这一运动项目本身就具备一整套完整的动作体系,即正确的技术规范。初中生只有掌握正确的技术以及科学的训练方法,才能保障立定跳远的学习质量,增强学习与训练的实效性,才能避免运动损伤问题的发生,最大化地减少运动伤害和防止其他安全事故的出现。正确的立定跳远运动技术主要包括预摆、起跳、腾空以及落地。

### 3.3 完善立定跳远练习内容,提高初中生训练效果

要想让初中生真正掌握立定跳远这一运动技能,就要加强对初中生的训练,并且要注重完善练习内容,从而为训练效果的提高提供保障。因此,教师在设置立定跳远内容时,要考虑到其技术结构,同时还需认真分析初中生身体特征,以便设计出具有多样化、综合性、针对性的练习内容。下面将重点就立定跳远的几个主要内容进行说明。第一,站位动作练习。在正式开始练习前,教师需要为初中生选择场地平整和宽阔的空间,同时对初中生进行恰当分组,指导初中生以小组为单位进行站位练习,以便在具体练习当中通过互相观察和纠正的方式,提高练习效果。第二,蹬地动作练习。在站位练习结束之后,教师要重点对初中生进行蹬地动作的训练,因为蹬地是整个运动项目的关键动作。在训练当中,教师必须坚持循序渐进的原则,先从原地蹬地训练开始,让初中

生体会蹬地的感觉,锻炼肌肉强度。之后,再进行向前弹跳蹬地的训练,提高初中生身体协调性和动作连贯性。第三,摆臂练习。摆臂的目的是提高初中生成绩,在摆臂练习当中,教师要专门指导初中生的动作,及时发现和解决初中生在练习当中的问题。第四,上下肢配合练习。上面所提到的练习内容是将上肢练习和下肢练习进行分开的,但是实际的立定跳远动作需要上下肢协调配合,所以要做好二者的配合训练。

### 3.4 科学制订教学与训练计划,做好教学总结和反馈

科学合理的教学与训练计划能够为体育活动的实施指明方向,同时还可以提高教学的针对性。教师可以将教学与训练计划与实际的训练结果进行对照分析,利用教学反馈信息,评估教学与训练计划存在的优势和不足,以便在教学训练当中进行合理调整和改进,为初中生提供更加科学全面的教学指导,促进初中生长远进步。在立定跳远教学前,教师要制订科学的教学与训练计划。在制订计划前,教师要注意分析和把握初中生的健康状况,因为只有保证初中生健康状况良好,才能提高练习质量,降低运动损伤的发生率。在计划执行的过程中,如果有初中生出现身体不适或受伤等情况,需要立即中止活动,快速实施教学与训练计划的急救方案。在每次训练结束后,教师要对初中生进行全方位的检查,总结分析初中生训练效果,获得综合性的反馈信息,为计划的调整提供依据。

## 4 结束语

综上所述,初中体育教学过程中,立定跳远教学方法很多,教师可以灵活运用,根据班级特点和学生自身特点,把握好教学目标。除了让学生掌握基本的动作要领外,还要在教学中观察和纠正学生在练习中不规范的动作,从而保障初中立定跳远教学的有效性。

### [参考文献]

- [1]祁斌.初中体育的教学设计与反思:以《立定跳远》的教学为例[J].新课程,2015,(08):53.
- [2]徐文兴.初中体育立定跳远的教学与训练研究[J].田径,2017,(11):5-6.
- [3]张岑.关于初中体育立定跳远教学的分析[J].考试周刊,2017,(82):17.
- [4]李云峰.探讨初中体育立定跳远的教学与训练策略[J].当代体育科技,2017,7(12):83-84.