

浅谈中职体育教学中三级跳远技术训练要点

前言

中职院校的体育课程能够更好地提升学生的身体素质,借助合理的体育课程安排,使学生在繁重的学习中更有积极的心态,为学生的日后生活奠定坚实的基础。在中职院校的体育教学中,三级跳远是体育课程教学中重要的组成部分。三级跳远的难度较大,它具有专业性和针对性,需要身体机能的带动和全身的协调配合。虽然难度较大,但它对于培养学生的协调和平衡能力会起到重要的作用。中职体育教师应该合理地对三级跳远进行分段教学,根据学生的实际情况,尊重学生个体差异,制定合理的教学方案,引导学生加强训练。本文着重对中职体育教学中三级跳远技术训练要点进行了分析,并强调三级跳远在体育教学中的目的及意义,促使中职体育的教学更加完善。

关键词

中职教育;体育教学;三级跳远;技术训练

1 三级跳远的技术分析

在体育课程准备的阶段,需要注意的是,要让学生能处于一个相对放松的状态。因此,在三级跳远开始之前,教师一定要带领学生做好热身,使学生们进入到运动的准备状态,保证学生们能够以最好的状态投入到后面三级跳远的训练中。教师在此阶段要告诉学生三级跳远的概念、要领、注意事项等等,使学生们更好地了解三级跳远的原理以及所带来的益处,保证在训练中能够达到预期的目的。

在准备位置阶段,学生应该充分放松身体,在自然放松的状态中使肌体组织得到适当的自主调节,保障学生自身处在慢运动状态,适应运动过程中的肌理变化。中职体育教师应该指导学生在热身运动后再进行三级跳远,停留更长的时间以减轻肌肉紧张感,提升运动的完整性和流畅性,从而保证学生在三级跳远的训练中发挥出最佳的状态。

学生在第一跳的过程中,要注意跳前呼吸的频率以及悬吊动作的流畅性、松弛度和节奏,使身体处于最佳状态。第一次跳跃要求学生要有初始速度,双脚在踩踏时才能发挥力量,而在接下来的第二和第三次跳跃中,则需要有更高的初始速度。学生在完成第一个跳跃着陆过程后,身体的重心应立即移至支撑点,在确保安全的前提下,找到第二跳的保持状态。第二跳是三级跳的重要组成部分,在整个完整的动

作中是最为重要的。学生在成功完成第一跳之后,教师应指示学生调整身体的重心,同时学生需要自然地向前伸手臂以改变剧烈运动的方向。

第三跳的起跳技术与第二跳的起跳技术相同。学生的身体整体漂浮在空中后,其行为姿势应基于学生的体力和跳跃能力,采用蹲下和站立两种姿势。无论姿势如何,重点都是保持空气的平衡和稳定,为安全降落奠定坚实的基础,保证三级跳远既安全又有效地成功完成。准备着陆时降低头和胸部的位置、抬高腿和腹部、伸展小腿、钩住脚趾和手臂的上角,不要着急着陆,延长着陆时间以确保着陆的精度和稳定性,在保证安全的前提下,实现三级跳远训练的目的和意义。

2 技术分解训练

第一,练习摆臂和调整身体。学生通常在正常活动中用一只手摆动,但很少同时用两只手摆动。教师可以借助生活中的实际情况来更好地阐述动作原理,让学生能够更为生动形象地理解分解动作的原理。因此,练习站立式三级跳的第一步是练习协调的动作,当教师挥动手臂时,动作可以使教师的身体上下移动,教师亲自演示并讲解细节动作,鼓励学生一同进行摆臂练习,并让学生进行自我体会,发觉摆臂

过程中发力的方向且自身加以协调控制。教师要提醒学生在摆动手臂时需要注意呼吸,保持呼吸的稳定。向前摆动手臂时吸气,向后摆动时屏住呼吸,然后快速向前摆动手臂起跳,并在起跳时移动进行呼气,一鼓作气体验训练肌体的过程。

第二,当手臂摆动时,身体随惯性准备跳跃,教师在这里要提醒学生注意气息和运动的节奏,保证第一步动作的准确和安全。双臂摆动有助于在起跳过程中保持身体平衡,脚踢的爆发力越大,起跳高度越高。双脚站立的姿势也十分重要,起跳时可以采用“轻微内全息”法,将脚的力量集中在前脚内侧,保证在发力的时候不造成二次受伤,使得训练能够安全稳定且有效有益。

第三,当人体处于空中时,有必要掌握平衡防止上身向前旋转,造成不必要的损伤,因而,教师要格外注意学生在各个训练阶段的安全。当学生处于空中时,尽量向上伸展身体,保持呼吸的稳定,气息的稳定能够很好地协调全身肌肉,使学生能够保持良好的状态。学生们的身体素质存在差异,在训练中教师要谨记安全第一、成绩第二,对不同情况的学生开展不同的教学,保证训练有序进行。

第四,可带领学生练习单腿跳。单腿跳操可以提高学生双腿的爆发力,教师在单腿跳的训练中可以鼓励学生以自己可以接受的频率进行练习,达到激活自身运动状态的目的。训练方式最常见的是单腿练习,即平跳运动。教师可以设置固定长度的跳跃,同时让学生练习手臂摆动和腿部摆动,让其充分体会摆臂动作和摆腿动作所产生的惯性动力。另外,可以选择在一定的坡度地面进行上坡跳和下坡跳,练习控制身体和腿部力量,借助这样的训练使学生能够控制自身肌体,促进肌体协调稳定。还可以通过模仿单腿跳和起跳来逐渐提高速度,提高学生腿部的爆发力,为三级跳远奠定有力的力量基础。

第五,教师应向学生分解三级跳的动作并进行演示。对于第一跳,教师应同时将双脚踢到地面,跳跃应尽可能大,着陆时重心放低。对于第二跳,教师需要抬起身体调整手臂的摆动和脚踢,并控制好自身的节奏,保持呼吸的稳定。以三级跳的方式,向前摆动大腿并尽可能地折叠身体来增加飞行时间,着陆前伸展小腿,着陆后则及时弯曲膝盖,还可以适当地挥动手臂以减轻撞击。教师演示完三级跳的过程后,可以让学生们自行分析练习,在确保学生安全的同时进行实践训练。教师要发挥好引导和帮助的作用,学生要运用好所学的技巧和原理,并结合自身的实际情况完成训练,最终提升自身的体能素质。

3 身体训练

3.1 加强力量训练

进行三级跳远时,腿部力量是关键。教师在展示脚的力量时,可以教会学生如何承受体重。同时,在三级跳的过程中还需要速度以及力量训练,即在高阻力环境中的腿部力量训练。蛙跳就可以很好地锻炼学生的爆发力和弹跳力,可以帮助学生调节机能、锻炼腿部力量,在训练中不断掌握自己的节奏,通过合理发力来达到训练目的。既加强了学生基础的体能素质,又对腿部力量进行了锻炼。

3.2 开展专项能力训练

综合训练应结合各种跳跃特征进行训练。例如,教师可以引导学生在跳跃时向前伸展双腿,或者继续跨栏跳跃。目的在于锻炼学生的跳跃能力和身体协调能力,在训练过程中最大限度激发学生的身体机能。在结合多个跳跃动作的练习中,学生可以针对不同的动作采用不同的方法,使全身肌肉组织运动起来,不断提升身体素质。在专项训练中使学生的各项身体机能得到锻炼,这样不仅增强了学生的身体控制能力,还增强了腿部力量。专项能力训练在三级跳练习过程中起到了至关重要的作用。

3.3 适当进行柔韧性训练

在训练的过程中可以适当增加柔韧性训练,它不仅能增强学生的身体灵活性,而且减少了学生在训练过程中所遭受的伤害,还对学生力量的合理控制以及肌体的韧性调节发挥着积极的作用。柔韧性训练有许多种灵活的训练方法,例如,摇摆、向前弯曲、站立或坐下,进行适当的放松运动等,使肌体得到放松,呼吸也更加顺畅,有助于学生们找到自己的节奏。

4 三级跳远的常见错误及动作纠正

4.1 起跳阶段的前脚接触地面

学生们对正确的起跳动作往往缺少了解,这导致他们在起跳步骤中,脚部动作的位置出现问题。如果上述动作的准确性无法得到有效提高,整个动作环节将会变得不平滑,致使学生站立不稳,这就可能使学生在惯性的作用下发生危险,脚底的肌肉和骨骼也很可能受到损坏。为了解决上述问题,有必要在中等职业学校的体育教育中加强基础概念和行要素的教育,使学生们能够记住每个环节的技术要素。同时,在特定的起跳练习之前进行多次模拟训练,以提高现场踩踏的准确性,确保从单个链接到整个链接的平稳进行,完

成灵活且有序的总体转换过程。

4.2 跳到指定位置后无法站稳

很多中等职业学生在起跳时没有控制节奏，脚没有同时施加力量，因此第一跳时脚不能有效抬起。而在起跳完成后，他们的腿无法伸出，身体的重心也无法及时到达，因此在惯性的引导下无法控制结束的节奏。为了解决这个问题，学生应记住教师是如何放置脚的，观察教师在演示过程中重心的移动，以及起跳时腿是如何拉动、抓住和推动地面的。

教师应让学生通过重复动作获得动作感，要求他们在课堂上加强模仿练习，帮助其掌握好自己的节奏。

5 结语

在中职学校的体育教学中,应将创新性的和传统的体育教学方法结合到三级跳远教学活动中,这样可以显著提高学生的能力。创新性的体育教育模式能使学生在教师的指导下进一步学习理论知识,从而发现体育运动的本质。

文 / 唐亦红 (弘扬中等专业学校, 江苏扬州 225128)

作者简介：唐亦红，男，江苏靖江人，弘扬中等专业学校中学一级教师，研究方向：高中体育教学。

参考文献:

- [1] 于家齐. 中职体育教学中三级跳远技术训练要点探析[J]. 教学论坛, 2019, 11(2): 188-189.
- [2] 郝建荣. 浅析中职体育教学中三级跳远技术训练要点[J]. 教育论坛, 2018, 9(16): 154.
- [3] 王彦博. 中职体育教学中三级跳远技术训练要点[J]. 教学研究, 2018, 10(15): 38-39.

(上接 118 页)

文 / 李芷璇 (深圳市美术学校, 广东深圳 518000)

作者简介：李芷璇，女，湖南岳阳人，深圳市美术学校在读研究生，研究方向：体育教育与运动训练。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准 [M]. 2022 年版. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
- [2] 肖雷. 高校开展极限飞盘运动探讨 [J]. 体育文化导刊, 2011, 36(9): 107-109.
- [3] 王乐, 于文谦. 我国非奥运项目发展研究 [J]. 体育文化导刊, 2014(5): 13-15.
- [4] 安玉润. 我国将极限飞盘运动推广进校园的可行性研究 [J]. 当代体育科技, 2018, 8(12), 66-67.
- [5] 高响亮. 我国开展极限飞盘运动的现状与发展对策 [J]. 体育学刊, 2010, 17(4): 126-128.
- [6] 陈海龙, 王军利. 极限飞盘运动融入学校体育教学的探讨 [J]. 湖北体育科技, 2017, 36(9): 813-816.
- [7] 高响亮. 普通高校开设极限飞盘课程的可行性研究——以浙江万里学院为例 [D]. 上海: 华东师范大学, 2010.
- [8] 许新厦, 邓云龙, 谭智平, 等. 极限飞盘推广研究 [J]. 体育文化导刊, 2016(2): 40-43.
- [9] 邓杰, 吴彩荣, 於鹏. 极限飞盘运动研究 [J]. 体育文化导刊, 2014(2): 68-71.
- [10] 魏强. 南京高校开展极限飞盘新项目可行性研究 [D]. 苏州: 苏州大学, 2015.
- [11] 唐如玉. 高中体育课开展极限飞盘的思考与实践 [J]. 体育科技文献通报, 2019, 27(4): 91-92.