

# Comparative Research on the Techniques of Stretching Long Jump and Walking Long Jump

Yingfei Wang

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

## Abstract

The posture of long jump and walking long jump is difficult in teaching, and it is not easy to guide in technology and teaching methods. This paper makes a comparative research on the technical characteristics, teaching difficulties and teaching methods of the straight and long jump, it is beneficial for teachers to carry out teaching, improve teaching efficiency, and further improve students' sports ability.

## Keywords

long jump teaching; standing up style; walking style; flying posture

## 挺身式跳远与走步式跳远技术对比探究

王应飞

云南师范大学, 中国·云南昆明 650500

## 摘要

挺身式跳远与走步式跳远姿势在教学中难度较大, 在技术与教法中不容易指导。论文对挺身式与走步式跳远的技术特点、教学重难点、教学方法等作了对比研究, 有利于教师顺利开展教学工作, 提高教学效率, 进一步提高学生的运动能力。

## 关键词

跳远教学; 挺身式; 走步式; 腾空姿势

## 1 引言

在跳远教学中, 跳远整个动作由助跑、踏板、起跳、腾空、落地五个环节组成, 在这五个环节中腾空技术是最难掌握的, 跳远的空中姿势一般分为蹲踞式、挺身式、走步式3种, 按腾空姿势的不同可分为蹲踞式跳远、挺身式跳远、走步式跳远。无论采用哪种空中姿势, 双腿在起跳离地的瞬间都有一个跨步姿势的“腾空步”动作。同样是起跳腿在踏板上要经历放脚、缓冲、蹬伸3个阶段。在起跳腿蹬离地面的同时, 摆动臂和摆动腿要协调配合做摆动动作, 其要领是抬头、挺胸、提肩、拔腰。然而挺身式跳远与走步式跳远的区别在于: 挺身式腾空后下放摆动腿和双臂, 将髋、胸充分展开, 然后收腹举腿落地, 而走步式在腾空时采用2步半和3步半两种技术, 要求在空中做大幅度的前后迈步换腿动作, 并与两臂协调配合,

【作者简介】王应飞(1995-), 男, 彝族, 中国云南砚山人, 云南师范大学, 研究生学历, 从事学校体育学研究。

这就是挺身式与走步式本质上的差异。下面结合自己在教学中的实践和理论经验对走步式跳远与挺身式跳远技术对比进行详细的分析。

## 2 研究对象和方法

### 2.1 研究对象

论文主要是对挺身式跳远与走步式跳远技术对比进行详细分析, 对挺身式与走步式跳远的技术特点、教学重难点、教学方法等进行对比研究, 有利于教师的教学开展工作, 提高教学效率, 进一步提高学生的运动能力。

### 2.2 研究方法

①文献资料法: 查阅当前与本研究相关的前沿研究成果, 并获得大量相关参考文献资料。通过中国玉溪师范学院图书馆和中国知网、万方数据库等查阅相关文献, 为本课题研究寻求解决问题的思路提供了理论基础和依据。

②观察法: 运用走步式跳远与挺身式跳远进行教学训练,

进行观察对比分析。

③访谈法：据本课题的需要走访中国玉溪师范学院相关人员，体育学院负责人、专家、教授以及部分学校的优秀中、青年体育教师和学生，并且进行实地考察，以期获得有关真实资料，尽最大可能的将论文做到详细和准确。

### 3 挺身式与走步式的技术特点

挺身式有看似简单、易学的特点，但是由于挺身式姿势要求抬腿挺髋，拉伸了身体的扩胸幅度，保持腾空的时间比走步式更短，致使收腹不稳定，影响落地远度。

走步式技术不仅先进复杂且不易掌握，起跳后，腾空动作时间要长，身体前后肌群必须充分拉伸伸展，才利于收腹举腿和伸腿落地，与挺身式相比，加大身体前旋转角速度，利于保证腾空姿势的平衡，但是腾起角较大，腾空高度大，空中动作还没来得及伸展就落地，空中姿势容易受挺身式动作的影响<sup>[1]</sup>。

### 4 挺身式与走步式教学重难点

只有实事求是的了解教材重难点，才能保证在规定教学时间内完成教学任务，针对于跳远技术，助跑、起跳是教学的重点，难点是过渡衔接技术，就是从倒数第三步起跳脚到踏板的这一部分技术。

对于分解技术教学，跳远的不同环节有不同的重难点(见表1)，挺身式跳远和走步式跳远在腾空阶段的重难点有所

不同，挺身式跳远的腾空，技术重点是“挺胸挺身技术”，难点是腾空步后摆动腿向下的摆动技术，而走步式跳远的腾空技术重点是“腾起角要大”，难点是腾空走步的连续性与稳定性<sup>[2]</sup>。

### 5 挺身式与走步式的技术口诀

在遵循运动规律的基础上，利用口诀，生动形象，夸张逼真教学等方法，利于学生参与教学活动的积极性和主动性，加深技术要点印象，提升技术动作的形成意识，下面针对于两种跳远方式的口诀(见表2)。挺身式跳远和走步式跳远技术主要区别在于空中技术上，蒋启飞等学者对挺身式跳远的空中动作作出简单的口诀，双臂上举如抓杠，摆腿下垂莫乱晃，挺宽挺胸要主动，身体后展如反弓，为教学起到了良好的作用<sup>[3]</sup>。

### 6 挺身式跳远与走步式跳远练习方法

#### 6.1 起跳练习

摆动腿支撑，起跳腿向前抬高迅速下压，随之完成起跳动作，要求起跳腿下压时不用使太大的劲，落地后快速移动身体，且保持身体正直重心向上，用心多次反复练习，适当的反思与体会<sup>[4]</sup>。

##### 6.1.1 跑跳结合练习

先正常跑三步至五步后，起跳腿抬高迅速下压做扒地动作，摆动腿由下往上摆动带动髋关节提起重心，逐渐形成腾空姿势，目的是让学生理解动作的结构性与力局限性，改变

表1 挺身式跳远与走步式跳远各环节重难点对比表

	助跑		起跳		腾空		落地	
	重点	难点	重点	难点	重点	难点	重点	难点
挺身式	起跑的加速方法	步点的准确性	起跳腿的踏板技术	起跳腿的缓冲技术	挺胸挺身技术	摆动腿摆动技术	伸腿收腹技术	引体落地技术
走步式					走步技术	走步的连续性与稳定性		

表2 跳远技术口诀

	助跑	起跳	腾空	落地
挺身式	初始动作应定型 起跑遵循加速度 幅度大小要稳定 前段未有高速态 后续频率赶上来 瞬间踏板勿减速	跳腿底抬猛踏板 上身时刻重心起 踏板稍屈髋膝踝 看似弹簧收紧密 跳腿重心随同起 弓步前倾一定行	时刻准备腾空步 后摆向下要记住 挥臂挺髋要迅速 收腹举腿向后甩	手摆腿收往前压 眼看落沙膝弯曲 重心前移侧边倒 切勿切记向后靠
走步式			起跳抬腿形成弓 看似走步向太空 前后摆臂节奏好 抬腿大步向前跑	

起跳的静止启动方式<sup>[5]</sup>。

### 6.1.2 短中距离的“腾空步”练习

可采用3~6步助跑做为腾空步的练习起跑,为了让学生心里建立正确的自我概念,不让学生过于约束和随意,在踏板前后限制踏板范围,随着动作的定型与步幅的稳定,踏板区域逐渐缩小到踏板宽度<sup>[6]</sup>。

## 6.2 腾空练习

### 6.2.1 挺身式跳远空动作练习

①踏板抬腿练习;

②助跑4~6步后,起跳后做腾空动作练习;

③3~5步助跑起跳做腾空动作摆腿后落地练习,顺轨迹跑进练习;

④起跳或做完腾空动作后,起跳腿与摆动腿屈膝收腹靠拢,双脚落地练习<sup>[7]</sup>。

### 6.2.2 走步式跳远空动作练习

大多数跳远教学中都是先教挺身式再教走步式,致使学习走步式技术时受挺身式动作的干扰,应加强走步技术的练习确保技术动作的连续性与稳定性。采用助跳板行进间走步练习,体会走步技术动作,短距离行进间踏板腿与摆动腿衔接,由起跳腿转换摆动腿的衔接,使摆动腿与起跳腿相互交叉且尽量达到水平面,且与手臂协调一致,多次重复练习,促使动作的连续性体验与稳定性感觉采用行进间四拍练习。一拍模仿踏板起跳的动作,二拍起跳腿与摆动腿的转换,三拍摆动腿由下收回与起跳腿平行,四拍准备收腹屈膝落地。练习是尽量拖长二拍的衔接转换时间。采用跳箱或其他机械器材帮助强化“走步式空中走步”动作练习。助跑3~5步起跳腾空后,摆动腿由下往后摆,起跳腿由前向上摆,两手臂随之配合摆动,尽可能的循环2次,最后身体前倾伸臂收腹屈膝控制重心侧倒<sup>[8]</sup>。

## 6.3 腾空与落地练习

落地应遵守一伸、二倾、三稳的规律,一伸是指积极主动伸小腿,二倾是指身体前倾,三稳是屈膝缓冲、两臂靠拢。

①4~6步助跑起跳腾空后,挺胸,挺髋摆动腿由下向后摆动,摆动腿向起跳腿收腹靠拢而屈膝落地(挺身式)。

②4~6步助跑起跳腾空后,起跳腿迅速往前向上摆动,摆动腿向下往后蹬转,两臂配合协调,控制重心,然后收腹举腿,积极前伸落地<sup>[9]</sup>。

合理安排的一定的间隔休息时间,做①和②的分组练习,体会二者的区别感受,自我反思与探讨。从短距离、中程、全程助跑挺身式跳远、走步式跳远练习。

## 7 结语

虽然走步式跳远难于挺身式跳远的事实不可否认,但通过对挺身式跳远与走步式跳远的特点、教学重点、难点、练习方法等对比探究,对于学生学习、教师指导及教学开展起到了重要作用。学生在学习过程中,参考技术口诀,学生容易理解记忆概念,容易接受与理解技术要点;利于自我构建技术意识形态,且发现挺身式与走步式的不足,扬长避短,有利于发挥学生的创造力和主观能动性。在教师教学过程中,有利于教师明确教学目标,改良教学内容,做出针对性的教学方法;促使教师和学生能更好的发挥教学主导作用与学习主体地位,从而提高教学质量。对走步式跳远及挺身式跳远二者研究,有利于传统教学与现代教学的相结合,利于教学手段的改进,教学方法的调整,教学内容的改良,教学资源的优化。对提高学生的身体素质,提升专业知识有极大的帮助,同时可以促进师生间的交流,发现跳远运动规律及运动轨迹,使得教学作用更加明显,教学效果更加突出。

## 参考文献

- [1] 陈明利. 浅谈跳远起跳中降低身体在重心的生物力学分析[J]. 中国新技术新产品, 2009(22):12-13.
- [2] 宗有智, 魏锦龙, 宗延伟. 大学体育教程[M]. 西安: 西安电子科技大学出版社, 2007, 8(1):58-59.
- [3] 裴玉东. 跳远教材典型动作的教法应用[J]. 体育时空, 2016(1):42-44.
- [4] 蒋远福, 郭强. 田径运动技术教程[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2000, 6(1):32-33.
- [5] 张传平, 刘继冠. 跳远技术及训练方法探讨[J]. 中小企业管理与科技, 2011(24):16-18.
- [6] 吴德州, 魏玉柱. 蹲踞式与挺身式跳远技术的对比研究[J]. 运动, 2011(10):63-65.
- [7] 史颖东, 樊赞. 谈跳远的技术教学思想及方法[J]. 辽宁体育科技, 2002(5):18-19.
- [8] 温一帆. 跳远腾空技术的意识训练研究[J]. 韶关学院学报, 2008(9):52-53.
- [9] 张朝胜. 再论跳远的空中动作[J]. 小作家选刊(教学交流), 2012(10):36-37.