

辽沈晚报“家长课堂”开课以来,已经围绕中考体育考试进行了三期深度报道,分别针对跑步、跳绳、引体向上、仰卧起坐和掷实心球项目邀请专家进行讲解,取得了很好的反响。本周,我们将进行第四期、也是中考体育考试系列的最后一期深度报道,为家长们答疑解惑立定跳远项目。

本期“家长课堂”栏目,我们邀请到了沈阳体育学院田径教师、田径院队教练刘洋。刘洋曾获得跳高全国冠军,对于跳跃类项目的教学有丰富经验和独到见解。

立定跳远是指不用助跑从立定姿势开始的跳远,是集弹跳、爆发力、身体的协调性和技术等方面的身体素质于一体的运动。在沈阳市近年中考体育测试中,运动技能项目为立定跳远或跳绳任选一项。虽然是选择项目之一,但是立定跳远是多个年龄段体育考试的必考项目,是很多运动项目的基础。

“任何需要爆发力的项目,立定跳远

都可以是一种辅助练习。例如篮球项目、排球项目等,可以说只要是跟体育运动相关的项目,立定跳远这个看似简单的项目都可以作为提高主项的辅助单项能力练习。”刘洋告诉记者,综合来讲,立定跳远项目就是发展人体爆发能力和肢体协调能力以及提高生理发育的一种非常实用的运动项目。所以,提高立定跳远项目的成绩,不仅是为了中考成绩满

立定跳远只能靠天赋? 专家答疑:一个月就能有明显提高

这三点错误最影响成绩

1

预摆次数过多

有些孩子在立定跳远的时候,因为无法下决心起跳,会摆臂好多次,这样会导致发力分散。所以在练习的时候就应该重视,可采用固定预摆次数的方法,每次固定直臂预摆1-3次,不随意变化预摆次数。

2

手臂后摆幅度不够

摆臂发力是一种感觉,后摆幅度过小,会导致起跳时手臂前摆的距离缩短,因此无法完全带动身体向前。学生可以通过练习来寻找这种感觉,比如双手持物摆臂,手握装满水的矿泉水瓶或小的杠铃片练习摆臂。尝试仅通过摆臂的惯性将身体向前上带动,由此感受摆臂带来的惯性。

3

预摆时踮脚过高

踮脚过高,容易重心不稳,造成犯规。所以在练习的时候,要控制每次上摆时踮脚的幅度。

另外,刘洋老师还强调说,在进行立定跳远前,一定要进行热身,一方面是因为热身能减少受伤的风险,另一方面身体进入兴奋的状态也更有利干发挥出好的状态、跳出好成绩。

对于中考体育如何在立定跳远和跳绳项目选择,刘洋认为,如果是肥胖的孩子,选择跳绳会好一些,最重要的还是要把孩子的体重降下来。

多做辅助训练 隔天练习效果好

要提高立定跳远成绩,首先力量是基础,特别是要提高髋、膝、踝三个关节的协调用力及爆发用力;其次方法是保障,特别是分解动作练习的方法,对于动作的细致化有较为明显的辅助作用。

对于具体的练习方法,刘洋老师推荐多种跳跃类的练习。刘洋举例说,比如单脚交替跳,主要是发展小腿、脚掌和踝关节能力的练习;深蹲跳,主要是发展大肌肉群力量和各关节力量的练习。纵跳摸高,主要是发展下肢爆发用力和各

关节能力以及空中身体平衡能力控制而经常采用的一种练习方法。收腿跳,主要是发展核心爆发力、下肢弹跳能力以及身体固化的练习手段。

此外,还可以利用生活中的一些物品,比如垂直提拉练习,可以用大桶的豆油、矿泉水,是一种很好的方法。而跳绳对于立定跳远的成绩提高也同样有帮助。

立定跳远需要技术动作和力量的完美结合,只有通过坚持不懈的实践练习,才能维持和提高成绩。一般而言,隔天练习的效果最好,每周约3~4次,做到肢体动作和发力顺序的兼顾。

作为田径运动的基础,跑步练习对于提高立定跳远成绩也有一定的辅助作用。沈阳体育学院林松教授此前在接受记者采访时曾表示,跑步是孩子从事各项运动的基础。在他看来,跑步对于孩子的成长非常关键,是不可替代的。健身跑可以有效提高青少年心肺功能,增加有氧代谢能力,同时有助于身体灵活性和动作协调性的提高。



1.注意站姿



2.举臂



3.屈膝、屈髋



4.手臂后摆



5.起跳

四个技术环节 相辅相成

为了家长能够更好的理解动作环节,记者邀请到了沈体田径院队的队长彭德远进行示范,并拍摄视频。立定跳远的技术主要由预摆、起跳、腾空、落地四个部分组成。四个技术环节相辅相成、不可或缺。

1.预摆:基本动作是两腿自然分开与肩同宽,躯干部位伸展、双臂以肩关节为轴做自然圆周运动,

上身前屈、屈膝。

2.起跳:基本动作是上肢由后至前圆周摆动,到达体前时做斜向上的切线发力,同时下肢蹬伸、伸膝伸髋、双脚扒地。

3.腾空:基本动作是全身在蹬地发力完成后,自然放松,迅速收腹团身抬大腿,收小腿,上身稍前

屈,使得身体在空中形成固体自然滑行。

4.落地:基本动作是保持大腿不动,小腿以膝关节为轴做从后往前的摆动,摆至大小腿与重心成水平线,同时上身前屈尽量贴近下身;脚跟着地,膝、髋回收,脚底滚动落地,团身收腹。

辽沈晚报记者 王冠楠

中国医科大学口腔医学院、附属口腔医院 庆祝母校建校90周年

中国医科大学口腔医学教育始于1948年,1948年38期、1949年39期学员中,各有2名口腔专业学生;从1950年开始,前后接受40期、41期共78名口腔专业学生。医院的前身是中国医科大学附属第一医院的口腔科,有病床25张,门诊每日平均100人次。口腔科较早成立口腔病理研究室、并设有X线室、教学模型室、技工室等辅助科室。

1978年设立口腔医学专业,1981年被国务院学位委员会遴选为口腔临床医学硕士学位授予权单位,1985年成立中国医科大学口腔系,1998年发展为中国医科大学口腔医学院,2000年获批口腔临床医学博士学位授予权,2011年获口腔医学一级学科博士授予权,2012年获批口腔医学博士后流动站,建立了口腔医学专业五年制本科、硕士、博士以及博士后等多层次系统性人才培养体系。

学院现有15个教研室,医院有19个临床科室、4个医疗中心、9个医技科室以及奉天门



诊。拥有牙科综合治疗台320部,开放病床108张,年门诊量42万余人次,年收治住院手术患者4000余例。共有教职员667人,其中专业技术人员578人,教授45名,副教授80名;其中博士生导师20名;具有硕士及以上学

位教师人数240人,其中博士130人。

中国医科大学附属口腔医院在复旦大学医院管理研究所发布的中国医院专科声誉排行榜上列口腔专业第九名,连续多年位列东北地区首位。



百年华诞同筑梦,医者担当践初心!中国医科大学口腔医学院、附属口腔医院正在以创建国家口腔区域医疗中心为目标,以求实的精神,紧紧抓住历史机遇,砥砺奋进,扬帆远航。