

浅谈蹲踞式起跑的练习方法

乌晓娟

(山西省大同市示范性综合实践基地 山西大同 037000)

摘要: 随着人们对体育锻炼的重视,跑步作为体育锻炼当中一个非常重要的项目,相关人士在跑步方面投入了很多的精力去进行研究。跑步比赛是非常讲究方法的。在蹲踞式起跑方面,人们一直在寻找着有效的起跑技术,试图用一种非常轻松而又简单的方式来进行蹲踞式起跑,从而能够使运动员取得更好的运动成绩。所以本文将针对于蹲踞式起跑的类型进行分析,并且就相关的训练提出合理的练习方法,希望能够帮助使用蹲踞式起跑的运动员提高比赛成绩。

关键词: 蹲踞式起跑 联系方法 有效策略

中图分类号: G623.8 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.11.141

随着相关的体育行业对蹲踞式起跑进行相应的研究,发现每一个运动员的身体素质的不同和运动能力的不同,造成了他们在起跑的过程当中需要符合自身特点的技术提供支撑。因为统一的起跑技术和形式不一定适用于每一个人的训练。所以从这一角度出发,就需要每一位运动员能够合理地掌握自身的素质和能力,对蹲踞式起跑的技术进行相关的改进,使他们能够通过更加合理的方式提升自身的训练效果,并且在体育考试或者是相关比赛当中获得更好的成绩。本文将针对于蹲踞式起跑技术进行相应的研究,并根据起跑的类型和方式提出一些合理的方法,使需要训练蹲踞式起跑的运动员能够得到相应的收获,并希望能够在相关的体育训练当中提升关于在蹲踞式起跑方面的综合素养。

一、分析蹲踞式起跑的类型

1. “普通式”起跑类型

在平常的起跑训练当中,所运用到最多的就是“普通式”的起跑类型,因为“普通式”中起跑器的放置是最适合于大众的方式。当然,这样的起跑器放置方式也可以根据体育生的髋度和后蹬力量大小而定,使体育考生在进行起跑的过程当中构成相应的用力角度,使他们能够获得良好的起跑效果。并且这种普通的方式适用于大部分学生。

2. “接近式”起跑类型

“接近式”起跑类型,相对于“普通式”来说,所存在的重要的区别就是前后起跑器之间的距离较短,也正是因为蹬离起跑器的时间较短,所以水平向前的冲量就很小,这也就导致运动员在进行跑步的过程当中所进行的加速度较低。并且为了使运动员大小腿的夹角达到相适宜的角度,他们就必须要把臀部抬得很高,这样重心也会向前,导致运动员站立的稳定性较差,就有可能造成抢跑犯规的问题。正是因为

这样的起跑方式很容易出现相应的问题,所以在进行跑步的过程当中,这种起跑方式的采用还是相对较少的。但是由于每个运动员的身体素质不同以及身体生长不同,有的运动员就适用于这种起跑方式,尤其是对于那些身体较矮,但下肢力量非常强的考生来说,使用这种接近式的起跑方式能达到非常好的效果。

3. “拉长式”起跑类型

这种“拉长式”的起跑类型的前起跑器距离起跑线相对较远,导致运动员的上体较平衡,当预备时,他们所造成的两臂负担较重。并且从另一方面来说,前后起跑器的距离较短,导致两腿需要用的时间较短,但是所作用在后起跑器以上的蹬力就较小,这样的方式对于大部分考生来说也是不太建议使用的。这种方式建议适用于身体较高或者是上身长下肢短的考生,对于他们来说,通过这样的方式起跑相对来说容易些。

二、当前蹲踞式起跑训练的现状

1. 对自己所要采用的起跑方式不够明确

在当前的蹲踞式起跑训练过程当中所出现的最大问题就是相关的运动员对自己主要采用的起跑方式不够明确,导致这些运动员起跑的效率低下,最终也会影响跑步的成绩。所以,针对这些问题,需要体育教师能够及时观察学生自身的身体素质,并且要对他们的运动方式方法进行具体的分析,使他们能够明确自身的问题,这样才能够充分了解自己的过程当中选用合适的起跑方式。只有当起跑方式充分明确时,才能够更好地进行相关的训练,也能够更好地提升运动效率和训练效率。

2. 没有系统化的训练方式

在当前的蹲踞式起跑训练当中,存在着一些体育教师不

太重视于起跑方式的训练，这就导致学生在训练的过程当中比较迷茫，只是使用传统的方式进行起跑。因此，学生只有进行系统化的训练，才能够使他们真正重视起跑方式之间所存在的区别，并且通过不断的训练来提升自身在体育训练方面的综合素养，从而能够使它们找寻到适合自己训练的起跑方式。

3. 教师所采取的教学方法过于单一

体育教师在向学生讲授蹲踞式起跑的过程中所采取的教学方法太过单一，只是让学生观看自己的动作示范并向他们讲述相关的知识要领，没有给学生留出充足的时间进行实际的练习。如果长此与往的采用这种教学模式，那么学生很快就会失去对蹲踞式起跑的学习兴趣并且会导致教学的效果迟迟无法得到显著优化。因此体育教师需要不断学习教学方式并丰富自身的教学方法，要激发学生对于蹲踞式起跑的学习兴趣并提高体育教学的效率。体育教师没有意识到现如今的教育教学改革为学科教学带来的影响与变化，在教学过程中依旧受到传统教学经验的桎梏，没有及时地进行创新。

4. 学生没有意识到蹲踞式起跑的重要性

蹲踞式起跑是进行短跑教学的一个重要板块，同时它对于学生的所提出的要求也很高，学生目前所具备的身体素质还不是很强，这就为体育教师教育教学活动的顺利开展带来了一定的阻碍作用。学生在学校学习的过程中，经常会将大部分的时间与精力放到文化课的学习中，他们认为体育课只是减轻学习压力的一种方式，没有必要花费时间来进行练习。这种片面的认知导致了学生忽视了蹲踞式起跑的重要性，体育教师的教学效果无法得到优化，学生也没有办法实现自身体魄的提升。学生在学习的过程中只是根据教师所教授的方式进行短跑，没有考虑到自身的实际情况，这就导致了短跑所取得的效果并不理想。

三、蹲踞式起跑的意义

1. 有利于形成良好的运动姿势

运动姿势对于学生进行体育训练起的重要的促进作用，其也是进行运动的重要前提条件。蹲踞式起跑在一定程度上能够纠正学生之前的错误跑步姿势，有利于学生形成良好的运动姿势。学生正处于身心健康成长的重要发展阶段，在此期间教师对其进行有针对性地指导能够让学生实现自身学习效率的有效提升，学生也能够实现自身学习能力的提升与身体素养的增强。学生在掌握基础体育理论知识的基础之上能够实现自身的进步与发展，自身的体育核心素养可以得到提升。

2. 有利于提高教师的教育教学水平

教师对学生传授蹲踞式起跑并不断寻找行之有效的教学方式来提高教学的效率，在这个过程中教师可以增加自身的教学经验并丰富教学认知，有利于提高体育教师的教育教学水平。教师自身的执教素养高低与学生的学习效率有很大的关系，在进行教学时教师不断积累教学经验并对教学方式进行了高效创新，充分地展现了体育教学的学科特点，使自身的执教素养得到了显著地提升。

四、寻找蹲踞式起跑合适的的练习方法

1. 开展身体素质的测试

教师在帮助运动员寻找蹲踞式起跑的方式过程当中，首先需要帮助运动员能够对自身身体状况和素质有着充分的了解。所以，对于这些运动员寻找的起跑方式，首先就要对他们开展相应的身体素质测试。因为他们只有充分了解自身的身体情况，才能够选择适合的起跑方式，也才能够对起跑的效率和数量达到充分的提升。并且在开展相关的身体素质测试的过程当中，也要能够对学生的综合素质有着充分的了解。

例如，教师可以在学生进行身体素质测试的过程当中，使学生通过不同的起跑方式来进行起跑，寻找能够使他们的起跑效率更高的方式，并且通过这种方式来进行不断的延续和训练。与此同时，在开展相关的身体素质测试的过程当中，教师要对学生身体各方面的素质进行测试，因为练习跑步不仅需要学生具有较强的身体素质，同时也需要学生能够具备较强的心理素质，所以在测试的过程当中，教师要帮助学生根据自身身体的情况来选择适合的起跑方式，并逐渐提高起跑的效率和跑步的质量。

2. 利用现代化信息技术进行起跑方式的讲解

教师在引导学生寻找相关的蹲踞式起跑方式时，也可以充分利用现代化的信息技术来对相应的起跑方式以及学生的情况进行具体的分析。因为学生不是无时无刻都在训练场当中的，所以教师可以使用现代化信息技术构建相关的沟通平台，使学生能够在平台当中畅所欲言，发表自己在跑步当中的经历，以及如何去得到提升^[1]。教师也可以根据学生的需求，采用更加有针对性的训练来帮助学生能够选择适合自己的蹲踞式起跑方式。

例如，教师可以在训练之外的时间使用微信平台或者是钉钉平台和训练的学生进行及时的沟通，使他们能够充分地发表自己在训练过程当中所遇到的问题，以及自身对蹲踞式起跑方式的理解。通过教师和学生之间的充分沟通，可以使他们能够更好地了解起跑当中所存在的情况。同时教师也可

以在互联网当中寻找更多的起跑方式,促进学生对起跑方式的理解,以便于寻找出适合自己起跑的方式,从而使他们能够更加积极地参与到训练当中,提升自身在跑步方面的综合素养和等于蹲踞式起跑的专业化技能^[2]。

3. 多开展相应的实践活动和比赛

为了使学生能够更好地了解自身的情况,并在训练当中提升自身对于蹲踞式起跑方式的理解,就需要教师能够多开展相应的实践活动和比赛。只有通过比赛使他们明确自身在起跑当中所存在的缺陷,才能够采用更加合理的方式去进行解决,从而提升他们在起跑当中的效率。

例如,学校可以结合相应的体育课时间开展相关的实践活动,在实践活动当中使学生能够通过不断的尝试来达到自身水平的提升^[3]。并且也可以开展相应的春季运动会,或者是秋季运动会的比赛,通过比赛来树立学生对跑步的自信,使他们能够更加积极地投入到比赛的过程当中。并且比赛也可以设置相应的奖项,充分激发他们参赛的积极性。

4. 多加强相关技能的训练

因为在跑步比赛的过程当中常常也会出现一些突发状况,只有能够采用更加合理的方式解决这种突发状况,才能够使比赛和训练更加正常且平稳进行。

体育教师在进行课程内容讲授的过程中首先要明确本班学生的不同身体素质,在此基础上来为学生规划合理的教学目标并设计多种多样的教学环节,要为学生进行体育训练创设良好的环境,以确保学生不会在训练的过程中出现危险。教师要以保证体育训练效果为前提,合理的控制训练的强度,不能够让学生在身体发育的关键期受到影响。学生在进行蹲踞式起跑实际训练的时候要量力而为,不能出于好胜心而做出一些具有潜在威胁的行为,要服从体育教师的指导,并及时的将自己训练过程中出现的问题与体育教师进行沟通,双方共同探讨使问题得到有针对性的彻底解决。

例如,体育教师可以先向学生讲述进行蹲踞式起跑的注意事项,并让学生先摆出自己进行短跑的姿势,对其进行纠正。在这之后让学生尝试着分别用自己原来的姿势和蹲踞式起跑的动作进行四百米短跑,教师使用秒表进行计时,然后进行及时的记录,让学生在结束短跑之后看一看数据的对比。这样一来学生就能够深刻地意识到蹲踞式短跑的优势所在,并树立正确的学习意识,能够在今后的训练过程中灵活地运用蹲踞式起跑的方法。

5. 进行分组练习,增强协作意识

分组练习是现如今教育教学改革背景之下被众多学科教

师所采用的教学模式之一,其对于学生体育学习更方面能力的全面发展起着重要的推动作用。学生在小组练习的过程中能够清晰的意识到自己与其他人所存在的差距,能够很好地激发他们自身的学习潜能。教师要引导学生树立正确的竞争意识,并在运用蹲踞式起跑方法的过程中增强学生之间的协作意识,这也能够很好地增强学生对于蹲踞式起跑内涵的理解。

例如,体育教师在向学生讲述蹲踞式起跑的练习方法时可以先将不同短跑水平的学生分成若干学习小组,让学生进行分组练习,学生也可以将自己的短跑心得与经验与小组内其他成员进行讨论交流,在这之后为他们开展小组竞赛活动。这样做可以激发起学生的竞争心理,并且能够很好地契合学生现阶段的年龄特征,蹲踞式起跑的方法对于学生所起到的作用也可以得到充分地发挥。教师可以将学习水平相近的学生分到一个组内,但是要在其中安排一个能力最强的学生担当组长,让这位学生充分的发挥带头示范的作用。接下来教师可以让每个组的学生运用蹲踞式起跑的方法跑完五百米,然后分别记录他们所花费的时间,删掉一个最高分和最低分,然后取数据中的平均数,比较每个组所取得的成绩,看一看哪组学生的实力最强。

结语

教师在引导学生进行蹲踞式起跑练习的过程当中,首先需要对学生的身体素质进行充分的了解,因为不同的起跑方式适用于不同的身体素质,所以就根据他们的身体素质来选用不同的起跑方式。并且在训练的过程当中,教师要注重相关专业技能的训练,尽可能多开展一些实践活动和比赛,使学生能够在比赛当中积累更多的经验,以达到提升自身的蹲踞式起跑技能和专业性。并且能够使他们在训练当中发现自身的不足,以做到及时改正。

参考文献

- [1]陈明.浅谈蹲踞式起跑的练习方式[J].田径,2021(07):64-65.
- [2]李键.蹲踞式起跑上体抬起过早的原因分析及练习方法[J].学苑教育,2018(22):28.
- [3]丛林,朱静华.浅谈短跑蹲踞式起跑的教学[J].田径,2012(04):12-13.