

摘要:背越式跳高是田径运动项目,该项目运用的技术动作较为复杂,需要进行跑、跳、过杆、立定等多个动作的组合,对于运动者的身体培养具有较高要求。在学生学习过程中,通常会表现出动作错误的情况,若是长此以往,学生会养成运动技术动作不规范的习惯,重则会造成员其在运动过程中出现损伤,影响学生健康成长。基于此,本文立足于背越式跳高过杆动作,进行经典动作分析,并针对错误进行动作的优化训练,旨在为相关人员的教学研究提供参考。

关键词:背越式跳高;跳高过杆;田径运动
背越式跳高技术,又称福斯贝里式跳高,是田径运动中一项急行技术。其要求运动员在助跑过程中达到最大速度,同时通过起跳、转体、过杆等动作的高效组合,以越过设置在一定高度的横杆。运动者的过杆技术水平直接影响着其越过横杆的高度,因此对技术的精湛掌握至关重要。为了使学能够更好掌握背越式跳高过杆技术,教师需要对学生常见的错误进行深入分析,并针对性指出问题所在,引导他们进行改正。通过这种引导性改正和精心教学指导,可以有效提升学生运动技术水平和掌握能力,从而为使其在比赛中取得更好的成绩奠定坚实基础。

一、背越式跳高过杆经典动作分类
其一,助跑。背越式跳高的助跑阶段是整个动作序列中至关重要的一环。在助跑起始阶段,运动员需要以最大限度获取助跑速度为目标。这意味着运动员在起跑时要保持爆发力和动作流畅性,确保在短时间内达到最大速度。随着助跑的进行,通常会过渡到弧线跑阶段。在这个阶段,运动员需要保持身体的稳定性,并努力创造最大离心加速度,以便更好地完成后续的起跳动作。

其二,起跳。起跳是背越式跳高的关键步骤之一,直接影响着运动员后续动作顺利进行。在起跳时,运动员的目标是将助跑中积累的动能转化为垂直向上的动力,以越过设置在一定高度的横杆。起跳过程通常包括蹬地、缓冲和蹬伸三个关键步骤。在这个过程中,运动员需要协调双腿和双臂动作,确保身体稳定性和力量的充分发挥。

其三,过杆和落地。一旦运动员成功起跳,接下来就是过杆和落地的关键阶段。在过杆时,运动员需要迅速屈腿收腹,使身体能够顺利通过横杆。同时,运动员需要注意下颏向前胸收紧,以确保身体姿势的正确性。在过杆后,运动员需要立即准备着陆。在着陆前,运动员需要再次收腹举腿,以确保身体能够平稳着陆。落地后,运动员通常会进行后滚翻,以减缓着陆时的冲击力。

通过以上描述,我们可以更好地理解背越式跳高过杆动作的经典分类及其各个阶段关键点。这些细致的分析有助于运动员在训练和比赛中更加准确地把握动作要领,从而提高跳高水平并取得更好成绩。

二、背越式跳高过杆动作常见错误

高职院校学生干部一般教育培养方式

■ 杨贤树

摘要:高职院校与普通本科高校相比,学生学制短,课程安排紧凑,学生技能锻炼多,课余时间少。因此,高职院校学生干部的培养难度比较大。长期的教育培养不达标,造成的问题日益突出,学生干部成长缓慢,青黄不接的现象尤为突出,高职院校学生干部教育培养方式可以分为三大类,分别为父子型态、恋爱型态、爷孙型态,三类教育培养方式具有明显区别,各有特征,高校教育工作者在学生干部教育管理中一般会使用此三类方式,三类方式的培养质量不同,高校教育工作者在培养过程中可以按实际情况予以参考和修正,以确保学生干部教育培养效果,达到育人目标。

关键词:高职;学生干部;教育培养
习近平总书记在建党二十大报告中提到,我们要把青年工作作为战略性工作来抓,用党的科学理论武装青年,用党的初心使命感召青年,做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人。高校处在生产力最前沿,为经济社会发展提供源源不断的人才保障。高职院校要想培养出更多适应社会发展的高层次人才,尤其是战略性人才,则必须高度重视和加强学生骨干队伍建设。学生骨干在高校教育工作者紧密联系学生过程中发挥着重要的桥梁作用,关系到我们“为谁培养人,培养什么人”的重要历史使命。中国高校学生干部培养方式与家庭教育方式息息相关,从家庭教育方式瞥见学校教育已成为主流研究内容。父母教育子女的方式会传递至下一代,形成轮回,不断重复。

一、父子型态培养方式

大多数中国家庭教育模式比较相似,父与子的关系不像母与子,多数缺少温馨与亲昵。随着孩子成长,他也将成为父亲,育人模式会传递。高校学生干部教育方式亦是如此,成长于中国传统家庭教育模式下的高校教育工作者在培养学生干部时,趋向于将家庭教育模式带入学校教育中。我们暂时称作这种教育为“棍棒式培养”,或称“大山型教育”。教育主体将学生干部视作完成工作任务帮手,当学生干部没能很好完成一件工作时,采用批评、指错的方式进行教育,宛如旧时代的父子关系,教育主体横眉竖眼,该方式注重教而非育。

父子型态培养方式培养的学生干部缺乏温情,容易产生倦怠,进入工作岗位后,容易产生紧张感,重要关头出错后容易产生失落感。教育工作者在培养学生干部时如融入父子型态,可以进行适当调整,如及时给予学生肯定和认可,逐渐降低鞭策频率等。

二、恋爱型态培养方式

一部分教育工作者在进入教职前,生活幸福、环境优渥、性格比较开朗,单纯是他们的主要表现。在进入教职后,开展教育活动时,容易淡化界限,过早将学生干部视作朋友。这种教育模式概括为“粘糊式培养”,或称“粘粘型教育”。教育主体主动靠近

■ 杨贤树

学生干部,或经过学生干部主动靠近,教育主体与学生干部之间逐渐失去界限,师生关系淡化,双方相互影响、相互干扰,好似热恋中的男女关系,教育主体不断妥协,该方式注重育而非教。

恋爱型态培养方式培养的学生干部擅长交流,适合就业后的生存,但因锻炼不够导致的工作能力不强,工作热情不高的情况长期存在,不利于学生日后成长。教育工作者在培养学生干部时,不容易发现是否属于此类型态,可以征求同事或领导意见,旁观者加以判断,进而予以修正。

三、爷孙型态培养方式

少数教育工作者进入高职院校工作前,性格独立,个人能力突出,不善于团队协作,独立自主是本质特点。在进入工作后,培养学生干部时,容易陷入困局,不重视团队建设,轻视团队力量,逐渐远离学生干部培养,造成学生干部培养不力,队伍分崩离析。这种教育模式可以称为“放养式培养”,或称“纵容型教育”。教育主体将学生干部培养视作上级交给的任务,甚至认为培养学生干部会影响个人工作效率,只注重完成个人任务,不注重培养实效,一味放养、纵容,就像隔辈亲的爷孙关系,教育主体溺爱放纵,该方式教和育均不重视。

爷孙型态培养方式培养的学生干部与前两者不同,其工作能力十分不足,走向工作岗位后,容易出现不适应的现象,或过于松懈,导致工作效率低下。教育工作者在培养学生干部时,如发现属于此类型态,可以努力寻找工作能力强的学生进行首代培养,培养过程中经常与学生交流,不断改变对学生的看法,不断培养团队意识。

四、结语

高职院校学生干部教育培养过程中,对家庭教育方式进行偏差修正应是重中之重。三大类培养方式的培养质量对比来看,父子型态培养方式的培养质量最佳,但也绝非高明的学生干部教育培养方法,很明显不能培养出更多适应时代的高质量学生干部。在学生干部培养工作具体实施前,学生干部培养的主要部门(学生工作部、团委等)应当强化主体责任,合力制定规范化的培养和保障制度,在学生干部培养工作实施过程中,弱化父子型态培养方式或恋爱型态培养方式,更要采取必要措施杜绝爷孙型态培养方式,对于不合适的培养者,及时予以调岗或调整分工,保证学生干部培养的质量。

参考文献:

[1]张军.为推动新质生产力加快发展贡献新时代高等教育力量[N].红旗文稿,2024-03-15.

基金项目:本系广东省高校思想政治教育课题“高等职业教育‘四阶三阶一体化’学生干部教育培养路径研究”(项目编号:2023GXSZ124)的阶段性研究成果。

(作者单位:广东建设职业技术学院)

背越式跳高过杆动作常见错误及应对措施

■ 鲁政

背越式跳高是田径项目中一项技巧性较强的项目,而在进行这项运动时,常常会出现一些常见动作错误。其中之一是所谓“坐杆”动作,这种错误表现为跳高者在跃过横杆时,上身呈现出一种蜷缩状态,就好像是坐在横杆上一样。这种“坐杆”动作,有时也被称为“V”字形过横杆。当运动员执行这种动作时,他们的整个身体会在横杆上伸展,但当下落时,身体会以臀部着地。这种错误的出现可能是由于起跳时身体姿势不够挺直,或者是在空中没有保持足够身体紧致度造成的。

另一种常见的动作错误是身体提前倒杆。这种情况下,跳高者身体会过早倾斜,呈现出一种类似于仰卧姿势或者是弓背的姿态。在执行这种错误动作时,跳高者可能没有正确掌握“门”字形过杆姿势,导致身体在过横杆时要么平躺,要么与横杆垂直。这种错误动作通常出现的原因是在起跳时缺乏足够身体控制力,或者没有能够正确地调整身体的姿势。

最后一种常见错误是臀部或大腿后侧碰落横杆,导致跳高者以非“L”形姿态过杆或者是在落地时出现“落垫”情况。这种错误的出现可能是由于跳高者在落地执行过程中,没有能够及时地完成倒肩、收腹、举腿等动作,导致下半身在正确的姿势形成之前就与横杆碰撞。

综上所述,这些常见的背越式跳高过杆动作错误不仅会影响运动员的表现,还可能增加受伤风险。因此,运动员和教练员在训练过程中应重点关注这些错误,并采取相应措施加以纠正和改进。

三、背越式跳高过杆动作常见错误应对措施

(一)控制助跑速度,把控制助跑节奏,合理分配

首先,进行组合练习,提升助跑速度。助跑在背越式跳高项目中被视为至关重要的环节,因为它不仅直接影响着运动员的起跳速度和力度,而且直接影响着整个跳高动作的顺利进行。在教学实践中,教师需要注重帮助学生掌握并提高助跑速度。通过多样化的组合练习,如加速跑、变速跑和进间跑等,教师能够引导学生逐步增加助跑的速度。这些练习不仅能够帮助学生提高步伐频率和爆发力,还能够培养他们对于助跑节奏的敏感度和掌控能力。特别是在弧线跑阶段,学生需要学会如何在保持平衡的同时保持足够的速度,以确保在起跳时能够产生足够的纵向动力,从而提高跳跃的效果和高度。

其次,进行及时的节奏练习,提升学生对于助跑节奏的把控能力。教师可以通过跨栏练习来帮助学生提高节奏掌控能力。通过设置不同高度栏架,教师可以根据学生的实际水平进行个性化训练。在训练过程中,学生需要积极思考如何掌握合适的助跑节奏,在每一步奔跑中准确

确计算所需的步数,以确保能够顺利地跨过一个栏架。通过反复练习,学生能够逐渐提高对于助跑节奏的把控能力,增强自身的自信心和稳定性。

通过组合练习和及时的节奏练习,教师能够有效帮助学生掌握助跑速度和节奏技巧,使其能够更加顺利地背越式跳高动作。这不仅有助于提高学生的竞技表现,还能够培养其良好的运动素养和竞技精神。

(二)完善起跳动作,充分腾起

首先,为了让学生能够在起跳时充分腾起,教师应该设计一系列丰富多样的练习活动,其中包括缓冲登伸、缓冲登伸作为起跳训练的重要环节之一,能够帮助学生逐步感受旋转动作所需力量和动力。在这一训练中,教师可以利用橡皮筋等辅助工具,让学生在冲刺的过程中感受身体受到的拉力,从而引导他们思考如何在冲刺过程中有效控制身体,以达到缓冲的效果。通过反复练习缓冲登伸,学生可以逐渐提高对于起跳时腾起的感知和控制能力。

其次,为了提高学生转身动作的协调度,教师可以采用多种创新的教学方法。例如,可以通过视频录像将错误的动作和正确的动作进行对比,并利用慢镜头回放功能,帮助学生更清晰地观察和理解起跳的技术要领。通过视觉化的学习方式,学生能够更直观、更立体地感知和理解起跳动作的关键点,从而更好地掌握动作的技术要领。此外,教师还可以引导学生通过模仿优秀选手的示范动作来加深对起跳技术的理解和掌握。

(三)把控制转弯时的内倾角度,为起跳释放充分动力

在背越式跳高训练中,学生在转弯时内倾角度的掌握对于起跳释放充分动力至关重要。教师在教学中应重点关注学生在转弯时的内倾姿势,以确保他们能够有效地转化为起跳时的动力。首先,教师应确立学生对起跳运动的整体认知,从固定动作向下摆臂、手臂动作的转换开始,逐步引导学生进行原地动作的转体练习。这一过程需要学生不断重复训练,以建立起起跳时所需的身体协调感。在跑跳结合训练中,教师应将起跳动作与跑步过程相结合,从简单的原地倒垫开始,逐渐过渡到挺腹练习,让学生感受到头肩着垫、持续挺腹发力的动作要领。

■ 鲁政

其次,教师可以借助信息技术进行动作展示,以帮助学生更直观地理解动作要领。通过多媒体展示背越式跳高动作的示范视频,学生可以清晰地观察到空中转体动作,并结合实际训练步骤进行练习。教师应引导学生逐步认知转弯时的内倾角度,并加以巩固训练,使其能够熟练掌握。随后,教师可以逐渐增加动作难度,通过限制助跑步数、调整弧线曲度等方式,让学生进行不同程度转弯练习,以提高其对内倾角度的感知和控制能力。通过这些练习,学生能够更准确地掌握转弯时的姿势,并在起跳时释放出充分动力,从而提高背越式跳高的表现水平。

综上所述,通过有效的教学方法和练习策略,学生可以逐步提高转弯时的内倾角度掌握,为起跳时释放充分动力奠定基础。这些训练方法不仅有助于学生纠正错误,还能够增强其对动作要领的理解和掌握,为其在背越式跳高训练中取得更好的成绩提供支持。

(四)优化过杆技巧,形成滞空感

首先,教师可以巧妙地运用游戏元素来激发学生学习的兴趣。在进行过杆专项练习时,教师可以结合立式练习来教授屈腿接挺腹的技术动作,以提升学生的空中感知能力。为了让学生更好地理解 and 掌握滞空要领,教师可以引入跳跳蛙等游戏,通过这些趣味性的活动,激发学生的参与热情,同时增强他们对于腾空动作的感知与认知。在模仿青蛙跳跃的过程中,学生能够感受到腾空瞬间身体的收缩感和力度的调整情况,进而思考如何优化自身的身体协调度。通过这种方式,学生在进行立式练习后,能更好地将屈腿接挺腹的标准动作与过杆过程相结合,从而提升过杆技巧的掌握程度。另外,教师还可以利用弹簧板等辅助器材,增强学生对于腾空的感知力,进一步加深学生对于过杆技巧的理解和掌握。

其次,教师可以设计仰式练习,以帮助学生加深对滞空感知的认知。仰式练习与实际过杆动作的姿势相近,通过大量练习,学生能够形成对于滞空感的直观认知。教师可以采用慢速助跑和弹簧板等方式,帮助学生进行仰式和屈膝压大腿动作结合练习。通过这种练习,学生能够更加熟悉过杆的动作要领,减少紧张感,从而在实际过杆时,能够更加自如地完成动作,提高背越式跳高的表现水平。

综上所述,通过游戏化的练习方式和仰式练习的设计,学生能够更加直观地感受到腾空的过程,形成良好的滞空感知能力,从而优化过杆技巧,提升背越式跳高的表现水平。

四、起跳前动作不到位的学生运动员实践案例分析

在这一案例中,我们遇到了一位名叫小明

的背越式跳高运动员。小明是一名热爱田径运动的学生,在学校田径队中担任背越式跳高项目的选手。然而,尽管他对这项运动充满了热情,但在训练过程中却遇到了一些困难。

具体来说,小明经常出现在起跳前动作不到位的情况。在背越式跳高的训练中,起跳前的准备动作对于整个动作的顺利完成很重要。然而,小明经常无法正确完成身体的转体动作,导致起跳时姿势不稳定,无法充分发挥动力,从而影响了跳高的高度和效果。

分析小明的情况,可以发现可能有几个原因导致了起跳前动作不到位问题。首先,他可能缺乏对于起跳前动作的正确理解和掌握,因此无法准确地完成转体动作。其次,可能是由于基础动作训练不够扎实,导致了他在实际操作中无法流畅地完成起跳前动作。

为了解决小明的情况,我们可以制定一系列训练计划和教学方案。首先,需要对小明进行个性化技术指导,重点针对他起跳前动作的具体问题进行分析和指导。通过细致的动作分解和示范,帮助他逐步理解和掌握起跳前动作的要领。其次,可以结合视频录像等教学手段,让他清晰地看到自己的动作问题,并引导他进行反思和改进。同时,还可以通过模仿优秀选手示范动作,开展特定训练项目等方式,帮助他加深对起跳前动作的理解和掌握。

通过持续的指导和训练,相信小明的技术水平和表现能够得到有效提升,从而在未来的比赛中取得更好的成绩。

综上所述,在背越式跳高技术教学中,教师的角色至关重要。教师不仅需要深刻理解过杆技术的重要性,还应根据学生个体差异和实际情况,有针对性地进行教学分析和设计。针对不同学生需求和特点,教师可以采用多样化教学方法和手段,以确保教学内容与学生的实际需求相适应,从而更好地提升学生的体育综合素养。总之,通过教师的精心设计和指导,结合学生实际情况和有效实施,背越式跳高技术教学可以更加有效地实施。教师的努力不仅可以提升学生的技术水平,还能够促进其体育综合素养的全面提升,为其未来的体育发展奠定良好基础。

参考文献:

[1]李秋霖.隋福田,孟力娜.青少年运动员背越式跳高起跳阶段技术分析[J].当代体育科技,2022,12(20):27-30.

[2]房传松.负重半蹲训练对背越式跳高成绩影响的实验分析[J].新体育,2022(24):34-36.

[3]肖和伟,杨洁,刘宝华等.从运动学视角分析背越式跳高起跳技术[J].体育视野,2022(10):116-118.

[4]李欣鑫.背越式跳高技术难点突破的教学实验研究[J].体育研究与教育,2022,37(02):77-80+92.

(作者单位:山西省国土资源学院)

非遗传统文化在小学美术中的传承策略

■ 苏登

■ 苏登

学美术课堂中焕发新的生机和活力。其次,非遗传统文化的创新还需要注重与当代社会和生活相结合,使之具有现实意义和实用性。在教学中,可以引导学生通过观察、体验和实践,将传统文化与当代生活相结合,创作出具有个性和时代特色的作品。

(二)选择合适的内容

在小学美术教育中,选择适合小学生理解和接受的非传统文化内容非常重要。可以选择一些具有代表性的、具有教育意义和审美价值的非传统文化,可以选择一些具有代表性的非传统文化作品,如剪纸、泥塑、皮影等,通过课堂教学、课外实践等形式,让学生了解和感受传统文化的魅力。

(三)创新教学方法

传统的教学方法可能不适合非传统文化的传承,因此需要创新教学方法。例如,可以通过角色扮演的方式,让学生体验皮影戏的表演过程;可以通过小组合作的方式,让学生共同完成一件传统手工艺品。

(四)建立学习共同体

教师和学生可以一起参与到非传统文化的传承中来,建立学习共同体可以通过线上线下的方式,鼓励学生与教师、学生与学生之间进行交流和讨论。同时教师可以引导学生进行探究性学习,让他们自己去发现和了解非传统文化的魅力。同时,学生也可以将所学到的非传统文化分享给其他学生,形成一个互动的学习氛围。

“四同步四提升”推动企业思政工作创新发展

■ 梁栋

■ 梁栋

成员“双向进入、交叉任职”,保证党组织在公司法人治理结构中的法定地位,充分发挥支部“把方向、管大局、保落实”的领导核心作用。认真贯彻落实国有企业党建工作相关条例精神,突出党对公司的全面领导,建立完善专委会前置研究讨论重大经营事项的机制,积极支持董事会在企业发挥“定战略、作决策、防风险”的重要作用,积极推动经理层有效提升“谋经营、抓落实、强管理”动能活力,切实发挥党的领导在企业治理横向拓展和纵向延伸,确保党的领导在完善现代企业治理中不断得到加强,进而推动形成结构合理、功能完善、运行规范化的现代企业法人治理体系,全面提高民主、规范、科学决策水平。

与阵地建设同步提质,提升思政工作有感召力
公司不断巩固和壮大主流意识形态,坚持正确的政治方向、价值取向和舆论导向,涵养企业精神,塑造积极向上、奋发有为的文化氛围,为企业的优先发展提供了坚实的物质保证。充分利用公司的宣传栏、电子屏等线下载体,以宣传习近平总书记最新重要讲话批示精神为重点,以宣传党中央、省委重大决策部署为重点,以宣传党的光荣传统和优良作风为重点,以宣传先进典型经验做法为重点,营造昂扬奋发的良好精神风貌。坚持党的思想领导,用党的创新理论凝心铸魂,围绕中心、服务大局,坚决防范思想领域的风险隐患,在公司思想领域筑牢安全屏障,每季度开展分析研判,加强思想阵地建设,树立正确舆论导向。总经理办公会听取员工意见建议,及时了解和解决员工关注的热点、难点问题,让员工切实增强获得感、幸福感、归属感,大力营造积极向上、正能量良好舆论氛围。重视网络思想阵地建设,强化信息宣传管理工作,突出正确舆论导向,及时反映工作动态,确保及时准确真实地发布信息。紧盯风险点,强化管控化解,切实做到思想领域和网络舆情风险早发现、早报告、早处置,为思想安全筑牢屏障。加强网上宣传引导,规范员工尤其是党员领导干部网络上的言行举止。

与经营管理同步落实,提升思政工作续航力
该公司党支部深入贯彻落实习近平总书记“要把思想政治工作是用起来的,不是用来炒的”重要指示精神,坚

持担当、积极作为,坚决担负起省委省政府赋予的职责使命和社会责任,致力于融资保障,努力为民争取低成本、期限长的国家棚改专项贷款资金,确保实现政府承诺的职责,服务百姓的安居梦,累计占到全省11市96(市区)5开区333个棚改项目争取到国家政策性贷款1264.16亿元,支持了约40万户、120万居民“出棚进楼”,有效改善了城镇住房困难家庭的居住条件,带动了山西省城市整体环境的改善,产生了有利于社会和谐的综合效应。同时,不断加强自身建设,牢牢抓住领导干部“一岗双责”这个关键,党支部书记履行“第一责任人”责任,领导干部履行“一岗双责”责任,坚持重要工作亲自部署、重大问题亲自过问、重点环节亲自协调、扎实推进主体责任落实,形成了“一把手”负总责、分管领导负主体责任的工作格局。支部书记每年与班子成员、中层干部签订《党风廉政建设责任书》,全体人员签订《廉洁自律承诺书》,督促规范行使权利,实现从“职务合一”到“职责合一”,不断在全面从严治党上持续下功夫。把党建品牌创建工作作为加强公司党建工作政治建设的重要载体,不断丰富党建工作内涵,紧紧围绕公司投融资服务、合规与风险管理、战略发展等中心工作,开展“党建引领发展,金融保障安居”党建品牌创建活动,切实把党的领导优势转化为企业发展的重要动能,在公司治理中做到持续在制度落实上下功夫,共制定出台各类措施76项,推动公司治理的制度化、引导员工干部持续提升学历学位,考取专业资格证书,全面提高“八大本领”,持续提升工作能力上下功夫。

公司成立9年来,通过将党建与业务深度融合,坚持把公司党建放在全公司中心工作中审视谋划,推动落实,建立和完善了分工、规范、务实、高效的现代企业理念,为企业行稳致远奠定了坚实基础,被省扶贫办、省人社厅评为“2018年全省千部驻村帮扶工作模范单位”,先后荣获省文明委“省直文明单位”“省直文明单位标兵”等荣誉称号,连续3年直管住建局党组评为“先进基层党组织”,连续两年被省总工会金融工委评为“标兵单位”。

(作者单位:山西省保障性安居工程投资有限公司)