

中考背景下对开展双手前掷实心球教学的研究

王 燕

(南京市溧水区第一初级中学, 江苏南京 211200)

摘要: 随着新中考改革的实施, 初中体育教学迎来了新的要求和挑战。新中考既注重对学生身体素质的培养, 也考虑到学生个性特点和兴趣喜好。中考体育新规的提出, 进一步提高了体育在学生中考总成绩中的比重, 体现了以学生健康发展为导向的理念。教师应紧跟中考改革的步伐, 充分发挥体育课程的教育价值, 促进学生体质健康与运动能力的提升。对此, 本文对中考背景下对开展双手前掷实心球教学展开研究, 以供参考。

关键词: 中考; 开展; 双手前掷实心球; 教学

一、双手前掷实心球练习技巧分析

(一) 持球

当前, 最受欢迎的是两种持球方式如下: 一是握球式, 是将双手十指手指分开, 呈半球形, 大拇指贴近成“八”字“包”形抓球。二是“卡球式”, 双手大拇指并拢向前伸出, 另外八根手指紧紧地贴在一起, 用双手虎口“卡”住实心球。“握球式”是适用于手指较短, 指力较强的学生, “卡球式”适合指长而指力不强的学生。

(二) 站立

普通站姿是双足平行站和前、后站。腰部和腹部力量较强, 协调性较好的学生可以采用平行站立, 而腰部和腹部力量较弱、协调性不够理想的学生可以采用前后站立。

(三) 发力

1. 直臂开肩。直臂是指在掷球、持球过程中, 双臂要尽可能地伸直。所谓开肩是指上臂和躯干之间的距离要大, 应该在180度左右。这可以避免用手肘作为轴心的“鞭打”, 让肩膀得到最大程度的拉伸和稳定, 而在“反弓”状态中, 重心会转移到膝盖或者臀部, 作业半径会增加一倍, 形成的上半身整体鞭打动作, 从而提高实心球的初速度, 把球扔得更远。

2. 屈膝踮脚。屈膝主要指前肢屈成弓步, 踮脚即脚跟抬起来。当这两个条件均满足后, 便可以达到比较好的蹬地效果。在进行屈膝踮脚这一运动时候, 大腿后侧肌肉群和跟腱都是绷紧的, 从而达到对小腿和踝关节的力量蓄积。除此之外, 学生还可以用下肢从前脚掌到髌关节则形成了“Z”字形的弹性支撑, 这一动作如同弹簧一般, 可以带动全身肌肉, 达到“蹬地发力”的效果。

3. “反弓”正拉。在投掷项目中超越器械属于运动核心, 身体呈“反弓”标志着超越器械的完成。正拉弓, 是利用“顶髌”方式完成超越动作。而反拉弓, 则是利用“后仰”方式达到超越器械的目的。要使掌握好“正拉弓”的要领, 重点是把身体重心向后前移, 将实心球向上抬起。在实际操作中, 学生可以采用“挺身持球—后脚后撤—踮脚顶髌”的三步法进行正向拉弓训练。站立持球: 学生站立, 重心置于前足, 后足放松, 两手握球, 手臂笔直向上, 过头顶。后腿后撤: 后腿后撤一大步, 将重心转移到后脚上, 为接下来顶髌动作创造出相应的前进空间, 加大身体反弓的幅度。踮脚顶髌: 膝、髌关节主动向前顶, 前脚掌同时踮起来, 双手保持在原来的位置上, 然后越过器械的反弓。

4. 以髌带肩。以髌带肩, 是指利用髌关节周边的核心肌肉, 并产生相应的收缩力, 从而带动肩部周边的肌肉、韧带, 从而使上肢更好地完成“鞭打动作”。正确运动方式应该是完全伸展髌关节, 以膝关节为轴心, 并且正确发力顺序应该是: 下肢向下蹬地, 通过反作用力将身体“顶起”→核心肌肉保持紧张, 利用核心力量“拉动”躯干前摆→身体前倾, 拉伸胸大肌、胸小肌等胸部肌

群及喙肩韧带等肩部韧带, 带动上肢做出鞭打动作。在这个发力过程中, 将大腿和躯干部位如同鞭子, 向前“挥动”手柄, 而上肢则像“鞭子”一样被带着往前“鞭打”, 最后, 再由持球者的“鞭梢”掷出。这种发力方法, 可以很好地解决学生上肢力量不足的问题, 它是在目前情况下, 对身体力量潜力进行深度开发, 能够在短时间内, 大幅度地提高双手前掷实心球成绩。

(四) 出手

在初速度保持一致的情况下, 投掷角度将会直接影响实心球的距离。一是以视线前方的楼顶、树冠或旗杆等对象为“瞄准点”。二是“眼不见为妙”, 在眼睛还没看到实心球前便出手。此外, 通过多次练习可以培养学生正确评判实心球投掷角度。在首投或两次掷球的时候, 准确判断出手角度, 有助于学生修正出手角度, 最后投出最好的成绩。

(五) 缓冲

一是确保出手角度足够正确。如果投掷角度太小, 不仅会让实心球抛物线变得扁平, 而且身体也会向前倾斜, 脱离安全范围。二是要适时调整身体重心。通过前后脚跳、并步提踵等方式, 使身体重心向后移动, 以保证身体足够稳定、平衡。

二、中考背景下对开展双手前掷实心球教学的意义

(一) 有利于增强学生身体素质

根据国民体质监测中心调查显示, 21世纪以来, 对于提升青少年的身体素质越来越重要, 因此, 要提高他们体质, 需要加大对学生的核心力量训练。而两手向前投掷, 既能提高学生的肌力, 又能提高学生的协调能力。另外, 相比于铅球, 由于实心球重量比较轻, 所以完成实心球练习, 但一定要选择开阔、无人的场所, 要时刻注意安全。

(二) 有利于促进学生全面发展

在中考双手前掷实心球项目中, 主要对投掷技术、爆发力进行考核。瞬时爆发要求学生平衡地运用自身力量, 出手速度要足够果断, 这取决于学生身体协调性、体重。一般来说, 体重越重投掷距离越远, 爆发力也会更强, 而体重轻的学生则可以通过训练自身爆发力和协调能力, 毕竟, 实心球最重要的是对技术要领掌握, 主要要将提高学生的爆发力、协调性等身体素质全面发展作为主要目标。

(三) 有利于提高学生的意志品质

双手前掷实心球教学在培养学生意志品质起着较为明显作用。在教学、竞赛、考试等方面, 发挥不佳或成绩落后的情况下, 学生凭着坚韧不拔毅力、努力拼搏, 最终扭转乾坤。在常规操练中, 日复一日, 年复一年地重复操练, 学生会觉得很无聊, 甚至有些时候无法提高兴致。这时, 如果没有强大的意志品质, 很难坚持到最后。因此, 要加强对学生的意志品质教育, 多讲解优秀体育

运动者成长故事,多对学生进行激励、鞭策,使他们变得更加勤奋,进而使学生养成自强不息的坚强意志品质。

三、中考背景下对开展双手前掷实心球教学的策略

(一) 加强体能锻炼,提升学生基本素质

体能作为一项基础性身体素质,它也直接关系到学生能否在双手前掷实心球中考中取得比较好成绩。不管是什么运动,都要有好的身体素质做后盾。在以往的双手前掷实心球教学中,教师注重技术动作的传授,而忽视学生身体素质的发展。在中考背景下,双手前掷实心球教学应注重加强学生体能,为今后开展体育教学工作打下良好的基础。例如,在实际教学中,多数学生在常规练习中发挥不佳,其原因除了技术动作不规范之外,体能也是影响训练效果的因素之一,如上肢力量、腰背力量不够理想。针对这一情况,教师可以采取多元方式训练学生的体能,如,俯卧撑、引体向上、平板支撑等,经过长时间体能训练,学生的身体素质会得到明显提高,为综合素养奠定坚实的基础。体能训练是一项长期训练过程,教师也可以通过组织学生观看职业运动员训练与比赛视频,并通过解说了解与掌握双手前掷实心球技能,同时也能意识到身体素质的重要性,主动进行身体锻炼。

(二) 合理应用微课引导,激活学生学习兴趣

微课教学具有较强的简捷性、高效性,可以辅助学生更好完成双手前掷实心球训练,而且制作精美、内容丰富的微课,可以更好地调动学生的学习积极性。为此,教师可以利用微课视频,引导学生利用课前、课后时间观看微课视频,了解双手前掷实心球含义,并利用微课进行学习与实践,充分激活其开展双手前掷实心球运动兴趣。在制作微课视频的时候,要将运动员训练视频和动作说明结合起来,由此利用学生对体育运动员的仰慕之情,引导他们主动去模仿、学习、投掷实心球,同时也能够理解双手前掷实心球这一运动的特征。在课堂上,教师也可以利用形象生动的微课视频内容,刺激学生练习双手前掷实心球兴趣。与此同时,教师也可以将中考考试标准与微课视频结合起来,引导学生在开阔场地进行初测,让他们对自身运动能力有较为清晰认识,为后续教学打下良好的基础。另外,教师也可以把微课视频上传到在线平台,便于学生利用课余时间随时随地下载、观看,从而满足学生各种学习需求,又能提高学生的学习兴趣和有效提高双手前掷实心球教学质量。

(三) 强化学练技巧,提升学生心理素质

中考不仅对学生的体育技能进行考查,也要对学生心理状态进行考察。双手投掷实心球教学会涉及大量技术技巧训练,而且在学练过程中也要注重技术、细节,保证学生们的动作技巧的规范性和熟练性,这样可以在中考中有效缓解他们的紧张和焦虑,确保其可以充分地发挥自身能力,并不断超越自我,由此确保他们可以获得不错的考试成绩。在双手掷实心球训练中,教师应该遵循“循序渐进”的原则,为学生技术与技巧提升打下坚实的基础。在教学初期,教师应该让学生有足够时间去熟悉实心球,为后续动作要领学习打下良好的基础。教师要对双手投掷实心球的动作要领、用力顺序、动作规范等进行详细讲解,在开始1-2周内,要注重规范学生的动作,不要太过急躁,在投掷训练过程中,教师要对学生所作出动作进行观察。从握球姿势、预备姿势和用力姿势三个方面,对学生进行针对性地引导,并督促他们及时纠正。在学生掌握基础技术要领之后,再进行技术熟练性训练,学生自主进行投掷训练,提高他们的投掷量,使其肌肉记忆成为可能。另外,在这个过程中,要采用有效方法提高学生身体素质,比如深蹲杠铃、仰卧起坐等辅助运动,同时对动作不规范学生要及时

纠正,并加以指导。此外,为了提高学生的测试结果,教师可以进行模拟测试,尽量地模拟多变的考试场面,进而有效提高学生的心理素质和抗干扰能力。

(四) 应用体育游戏,调动学生参考积极性

教师通过体育游戏开展双手投掷实心球教学,既能让学生体会体育训练的乐趣,又能在体育运动中提升体质。因此,在双手头上前掷实心球教学中,教师可以利用体育游戏对专项训练进行优化,增加专项练习的兴趣,让学生在体育运动中感受到乐趣。以腰腹力量训练为例,在教学过程中,教师可以设计相应游戏,如空中得分、空中传物等。例如,在进行空中传物游戏的时候,教师可以把学生划分为若干个学习小组,要求他们做好仰卧姿势准备。然后,各小组成员用两只脚把球接起来,再传给下一个学生,看哪个学习小组在最短时间内把球传递完成,哪个小组用时最少便获胜。再如,在进行空中得分时候,教师可以把学生划分为两个学习小组,一个人站着,另一人仰卧两脚并,然后仰卧学生用他手摸一下站立学生手心,摸一下获得一分,积分最多的小组便是胜利者。在奖励机制的影响下,多数学生愿意参与体育训练中,而且通过体育游戏训练活动中,学生可以切实锻炼腰腹力量,进而为增强双手前掷实心球教学效果奠定坚实基础。

(五) 借助辅助和诱导练习,完成正确动作定型

辅助练习是指在投实心球之前先进行腰腹的专项素质练习,常用训练方法有直腿直臂仰卧起坐、直腿仰卧举腿和俯卧抬上体训练。在进行直腿直臂仰卧起坐时,对于胳膊的要求相对较高,需要学生以之前抛实心球方式完成迅速的收腹,训练度可以针对每位学生具体情况进行针对性训练。在训练过程中,要注意双脚合拢,膝关节不能弯曲,脚不能着地,训练内容和次数要结合学生个体特质进行。在进行俯卧抬上体训练时,可以让学生将手放在头顶,或是将手放在背后,依靠自己的力量上提上体,具体动作范围以及训练力度要结合学生的实际情况、身体素质进行确定。诱导练习主要是直臂持球仰卧起坐练习、跪抛实心球以及仰卧前抛实心球练习。第一,在做直手臂举球的训练中,教师可以给孩子详细地说明训练的步骤,让他们通过持球起一徒手起一持球起进行循环训练,要注意学生双臂运动,重点要保障他们的身体安全。第二,在跪抛实心球诱导练习中,其练习方法为:学生单膝着地,上身与双臂呈超过器材姿态,利用腰部的肌肉,快速地将实心球扔出去。在练习过程中要注重对学生进行超器材的成型、腰腹部的用力等方面的引导,以确保他们能够更好地掌握好这一技术。第三,在引体向上掷训练中,教师应引导学生用手指和手臂将球迅速地抛出,但是要特别强调学生在手指发力时一定要控制好球的方向,注意避免手指受伤,使实心球偏离轨迹。

四、总结

总而言之,双手前掷实心球是一项对技能水平要求较高的运动,教师要立足于动作要素,深挖细节、规范学生的动作,训练过程中强化身体素质训练,提升学生的平衡性、柔韧性,以为规范动作施展奠定基础。中考成绩受学生技能水平的影响,还受他们心理素质的影响,教学中要关注学生应试心理,通过熟练练习、真实考试模拟等提升学生的心理素养,进而为增强学生综合素养奠定坚实基础。

参考文献:

- [1] 史开元.中考背景下对开展双手前掷实心球教学的浅析[J].体育风尚,2018(10):126.
- [2] 董晶.谈初中生助跑正面双手头上向前掷实心球的教学[J].田径,2023(8):56-58.