

体育教学中“墙壁”的巧、妙、活有效运用

◆徐杨杨

(浙江省江山市城东实验学校 324100)

摘要: 体育教学活动必须以一定的场地器材为基础,在一定的场地器材条件下进行。由于实际使用的不足,体育器材开发也逐渐被一线体育老师所注重。笔者经过实践,以普通的墙壁作为开发对象,开展一系列的研究和实践,形成了一套完整的开发思路。通过巧用墙壁,发展身体素质、妙用墙壁,巩固技术要领、活用墙壁,拓宽使用领域,三个方面谈谈笔者的做法和收获。

关键词: 体育教学;墙壁;巧用;妙用;活用

墙壁在校园内随处可见,通常人们对它的认识只局限于房屋构造的一部分,似乎与体育教学格格不入,如果能将它用巧、用妙、用活,却是比较实用充足的体育资源之一。在田径、球类、体操等项目教学中能够发挥事半功倍的作用。

一、巧用墙壁,发展身体素质

1.发展上肢,肩带肌群的力量

在教原地侧向推铅球时,经常发现学生无法完成推的动作,只要手一离开锁骨位置,球马上下掉,其主要问题是上肢力量差,经过笔者实践,使用站立支撑推墙可以有效解决这一问题。

站立支撑推墙:在推铅球时需要一个快速力量,就要求运动员具有很大的力量和很快的动作速度、位移速度和神经肌肉传导功能。在铅球教学初期,使用站立支撑推墙练习,快速推墙推起自身重量,能够有效发展上肢的爆发力量。其手型动作要求两手尽量手指相对,肘关节向外,与推铅球最后出手推球动作相一致,有助于正确掌握铅球出手瞬间的拨球动作,同时还可以增强手指手腕力量,提高拨球效果。

肩肘倒立、头倒立、手倒立:在这三种技巧项目练习中,既要平衡又要较好的上肢力量,才能够达到正确的倒立,如要学生独立完成,非常困难。而利用墙壁辅助教学,却能够一举两得,有效的解决以上问题。具体做法,将海绵垫离墙壁5厘米处放好,分别做背向墙面、面向墙面的手倒立、头手倒立、肩肘倒立。让学生体会头、肩、腰、臀、腿紧靠墙成一线是头手倒立;双手逐渐向墙壁靠近,使得手臂、驱赶和腿成一线是倒立;腰、臀、腿紧靠墙成垂直状态的是肩肘倒立。

2.发展下肢肌肉群力量

教学蹲踞式起跑时,要求学生有较好的腿蹬地的力量。在平地上练习蹲踞式起跑,前后脚都会出现提踵(抬脚跟)不够,蹬地无力等情况。如果使用起跑器教学,一般学校最多4到8个起跑器,有的根本就没有起跑器,在这种情况下使用墙壁辅助教学既能够解决下肢蹬地无力、抬脚跟不够等现象,又能够解决器材不足问题,从而能够提高学生练习密度和效果。

扶墙支撑后蹬跑练习,双手扶墙,双脚尽量向后移,腿和躯干成一线,距墙壁较远,此时注意防止滑倒,做快速后蹬,体会摆动腿向前折叠高抬,脚尖朝上,脚踝放松,支撑腿快速蹬地,髌、膝、踝蹬直,主要提高下肢爆发力和步频、速度耐力等。要求:在练习中,蹬地脚与躯体始终成直线,速度由慢到快,手臂尽量伸直。还可以做一些发展灵敏性扶墙支撑原地转髌、练习背越式跳高起跳的蹬地、转体及向上跳起动作等。

二、妙用墙壁,巩固技术要领

1.妙用墙壁的指示功能

在墙壁上画出不同的高度、多种颜色的线、不同大小的圈,来提高各种球类发球、传球、扣球、垫球的难度。有针对性的解决教学重点和难点,如正面双手下手自垫球时,要求排球垫起的高度是头上方一米以下的高度,由于学生高矮不均,对头上一米以下缺少直观感受,如在墙壁上划出若干条这样的线,每个学生就可以参照找到自己垫球的位置提高垫球效率。

2.妙用墙壁的稳定功能

妙用墙壁的稳定功能练习篮球球性,两脚左右开立面对墙壁,右手持球上举,连续对墙拍球练习。要求,五指自热分开,掌心空出,手腕连续快速的抖动,球弹起的高度控制在0.1米左右。左右手交替练习,熟悉后可两手同时练习。还可以借墙壁练习对墙传接球,接反弹球,跳起接墙弹球,还有投篮等练习。

墙壁的稳定功能还可以拓展到足球、排球、垒球等项目的教学上,其开发利用前景一片大好。

3.妙用墙壁组合辅助教学

一是让学生站在墙角处,侧对着墙壁,持球手扶牢另一侧墙壁,高度与锁骨处平,反复做蹬地转身挺髌练习。二是在墙壁上装上不同高度的简易篮圈,让学生体会不同高度的投篮和扣篮练习。三是在墙上标示不同的纵向高度和横向刻度,方便不同身高学生进行摸高练习和横向跳远练习。

4.妙用墙壁的纠正功能

学生在运动技能的学习过程中,妙用墙壁进行错误动作纠正。如横纵劈叉时,由于柔韧性差,很多学生不能够稳定的控制自己的身体,往往刚下去就歪倒一边,使得下压时间不够,达不到练习效果。可以利用墙壁的直线和垂直的特点,身体背靠墙壁,往下劈叉,达到最低点后,靠墙手贴牢墙面,另一侧手用力往墙这一侧用力顶,帮助身体平衡。同时墙壁的直线特点可以帮助判断腿是否成直线等。

三、活用墙壁,拓宽使用领域

1.活用墙壁成宣传主阵地

充分利用墙壁的宣传功能,在很多时候墙壁只是作为房屋构造的一部分,它的宣传优势不被人发现,在校园里活用墙壁营造良好的运动氛围,能够激发学生参与运动的兴趣,还能提升校园文化建设层次。具体有以下几个做法:①在体育节、趣味运动会等活动前张贴活动口号、标语、海报等;活动中张贴赛事报道、运动员风采剪影、比赛成绩等;在赛后公布班级最终排名与成绩。②张贴悬挂各种技术教学挂图、动作口诀,方便学生进行自主学习。③制作学校体育陈列橱窗,将学校阳光体育发展和校队训练成绩(奖牌、奖杯)及优秀教练员、运动员的事迹照片展览出来,更好的宣传学校体育建设的成果。④每年的《国家学生体质健康标准》测试方法、评价标准、实施具体实施方案及最终成绩等。⑤制作学生喜闻乐见的体育新闻给予刊登,可以彩印、剪报、制作kt板等形式。

2.活用墙壁自创墙壁运动

大多数体育活动项目都是围绕地面开发设置的,调整思路,从墙壁下手,结合实际开发学生乐玩的墙壁运动,也是充分利用学校器材,拓展运动项目,激发运动兴趣,促进学生身心健康的又一妙计。

项目:墙壁飞行棋。

器材:垒球或沙包。

场地:将普通的飞行棋的棋谱通过简化,搬到高6米宽4米的墙壁上,其飞行路线上的格子为80厘米x80厘米的正方形。由于此项绘制工作比较困难,需要学校出资改造,尺寸也可以随墙壁的实际大小而定。

规则:①双人玩法:两名学生通过投掷骰子,随机得到点数为飞行的距离(格子数),站在离墙壁15米处投掷垒球,每次投掷有三个球的机会,三球中只要有一次击中要到的格子上表示成功,如果不中,第二次还是执行前一次的点数,直到击中为止,相互掷骰子以此方法最先到达终点为胜利者。

②一对多人玩法:方法略同上,区别是多人可以是3人、10人、一个班。在投掷机会上多人每次只有两次机会,而一人每次有三次机会,其他相同。