

初中体育教学中如何提高学生排球垫球的稳定性

◆杨雄明

(湖南省娄底市新化县石冲口镇中心学校)

摘要:随着我国教育事业改革的不断推进,人们对于体育教学的重视程度越来越高,教学的方式也更加多样化,在一定程度上促进了学生综合素质能力的提高。在初中体育教学中,排球垫球是一项重要的教学内容,提升学生排球垫球的稳定性对于增强学生的体育兴趣,树立正确的体育学习观念具有非常重要的意义。对此,本文就简单探讨了在初中体育教学中应该如何提高学生排球垫球的稳定性,以期为相关教育工作者提供参考借鉴。

关键词:初中体育;排球垫球;稳定性

引言:初中体育教学改革的成效,在一定程度上会影响到素质教育的实施效果。因此,在初中体育教学的过程中,教师应该根据实际情况选择合适的教学方式来提高学生排球垫球的稳定性,促进学生体育能力以及训练效率的提升。另外,教师还需要关注对学生学习兴趣的激发,并引导学生可以树立正确的体育观念,以此来为学生的全面健康发展打下良好的基础。

一、排球垫球练习分析

初中学习阶段是学生健康成长的关键时期,其中主要涉及素质教学的学习与专业性知识的学习。初中体育教师在排球垫球的教学前,需要先让学生可以对教学中涉及到的理论知识有一定的了解,并应该引导学生能够对体育学习有正确的认识,树立良好的体育锻炼观念,只有这样才可以为体育教学的实施打下良好的基础。在具体的排球垫球练习过程中,一般主要有以下几个练习方式:

1. 接力垫球

在排球垫球的教学过程中,教师需要注重学生学习积极性的调动,接力垫球就是一种有效的方式。在课堂教学开始前,教师需要根据学生的实际情况将他们可以分为若干个小组,要求他们以小组为单位进行练习,在这个过程中学生既能掌握排球垫球的基本动作要领,也可以通过合作配合来加强彼此之间的默契,促使练习效果的进一步提升。具体的练习方法是组织学生以小组为单位,让他们小组成员围绕成一个圈,并按照逆时针或者顺时针的方向来依次进行垫球练习,既为练习增添了乐趣,也使得学生的协作精神得到了培养。并且,他们在练习的过程中可以相互交流,这样有助于学生及时改正自己存在的不足,提高学习的能力。

2. 互垫

互垫与接力垫球不同在于人数,互垫主要是由两个人组成,教师在教学开始前将学生两两分组,引导他们以正确的方式来练习垫球。在这个过程中,教师要根据每个小组的实际情况,对于配合默契的两个学生可以让他们长期进行搭档,而对于两人差距比较明显的小组,教师要对此进行适当调整,这对于提升两个人的练习效果以及能力具有重要作用,这种方式可以确保每个学生都可以得到锻炼,促使学生对课堂时间合理安排的能力提高。

3. 自垫

自垫,顾名思义就是一个人练习。自垫在初中体育排球垫球学习中也非常重要,正确的自垫练习不仅可以提高学生的垫球练习效率,也有助于学生集中注意力。在练习的过程中,教师要引导学生掌握基本的练习动作,否则自垫练习就会没有价值和效果。

二、提高垫球稳定性的策略分析

在排球垫球练习的过程中,学生不仅可以提高垫球的稳定性,也有助于他们耐力与体能的提高。由于排球运球方式以及制作材料的原因,初中生要想提升垫球的稳定性就需要教师可以采取多样化的教学策略,以分阶段的练习模式来循序渐进。

1. 准备姿势和移动技术

准备姿势与移动技术是提高学生排球垫球稳定性的重要内容。在垫球练习之前,学生应该做好准备姿势,根据平时的肌肉记忆、排球的进击方式来做有效的应对,这样才可以为后续的内容奠定良好的基础。一般情况下,深蹲姿势与半蹲姿势是准备

姿势中常见的两种形式,在初学阶段,学生还是主要一半蹲姿势为主,当学生具有一定基础后就可以将两种准备姿势进行穿插。半蹲姿势是学生面对排球过来的方向,两脚分开站立,上半身要向前倾,重心有一定的前移,同时膝盖内扣并顶端超出脚尖。学生如果可以做好上述准备姿势,就可以充分做好垫球的准备,对于提高垫球的稳定性非常重要。

2. 垫球的部位和反击

垫球部位与反击也是学生提高垫球稳定的重要因素。垫球的方式一般有单臂垫球与双臂垫球,不过无论是哪一种垫球方式,击球部位都需要和手臂在同一个水平面上,这对于提高垫球的稳定性具有重要作用。教师在引导学生进行练习的过程中,要让学生可以对反击的要领与垫球的部位有一定的掌握。

3. 垫球时排球的弧度与角度控制

垫击球的弧度以及角度也是影响垫球稳定性的重要因素。所以,教师在教授学生垫球的时候,要让学生掌握好垫球的弧度与角度,弧度要和双臂抛出的角度一致,抬臂的力度与排球的速度也需要一致,为了可以控制好垫球的稳定性,学生在控制双臂力度与角度的时候也可以通过身体其他部位的力量来进行。

4. 在练习时学生要控制好力度与幅度

教师还需要对学生的垫球力度和幅度进行指导,合适的垫球力度与幅度不仅提升垫球的稳定性,也是确保学生垫球安全性的重要方式。所以,初中体育教师要在练习的过程中不断指导学生,通过让学生不断感悟和练习去形成一定的肌肉记忆,这样才能有效提升他们的垫球稳定性。

结束语:总而言之,教师在初中体育教学的过程中,要想提高学生排球垫球的稳定性,就应该加强教学与生活的结合,这既可以培养学生对体育的兴趣,也能让教师对基本动作的印象更加深刻。另外,正确的击球部位与击球点是教师在教学过程中要想学生重点强调的内容,并用过不断反复的练习来让学生巩固与提高,从而促使学生的排球垫球稳定性可以得到提高。

参考文献:

- [1] 加道. 初中体育教学中如何提高学生排球垫球的稳定性[J]. 教育(文摘版):00154-00154.
- [2] 王继梁. 浅析初中体育教学中如何提高学生排球垫球的稳定性[J]. 北方文学(下旬), 2017(7):158-158.
- [3] 李云径. 浅析初中体育教学中如何提高学生排球垫球的稳定性[J]. 科教导刊(电子版), 2017:128.

