

简析初中体育教学中如何提高排球垫球的稳定性

徐颖

张家港市第一中学

DOI:10.32629/jief.v2i9.1748

[摘要] 排球作为初中体育中考项目之一,排球垫球的稳定性,是学生快速有效掌握排球运动技术的前提和保证,有利于培养学生学习排球运动技术的兴趣,认识到体育锻炼的重要性,为终生体育奠定良好的基础。基于此,本文结合教学经验就如何提高垫球技术的稳定性进行了探究。

[关键词] 初中体育;排球垫球;稳定性

中图分类号: G633.96 **文献标识码:** A

随着全民体育和素质教育的发展,初中体育教学越来越重要,深化初中体育改革是推行素质教育的重要内容。在初中排球教学中,不仅要教授学生排球技术技能,更要激发学生运动的积极性和兴趣,培养他们的终身体育的运动观念,促进学生身心健康的全面发展。

1 排球垫球的概念

排球垫球是排球运动的基本技术之一,是在全身协调用力的基础上通过手臂的迎击动作,使来球从垫击面上反弹出去的一项击球技术。垫球时,必须有正确的准备姿势、合理的击球手型、准确的击球动作和合理的击球部位以及调整手臂与地面的适宜用力角度,才能取得良好的垫球效果。

2 垫球技术分析及存在问题

在初中体育教学阶段,由于初中生处于青春期,加之排球技术动作的学习单一枯燥,使得学生无法专注于技术学习,造成技术动作学习粗糙。这就要求教师在教学过程中反复强调垫球的细节,加强垫球的实际训练,及时纠正错误动作,以提高学习效率。笔者作为初中体育一线教师,在日常教学过程中发现初中生垫球存在以下几个问题。

2.1 垫球手型与击球部位错误

初中生手臂力量比较薄弱,当击球时所承受来自球的压力过大或者由于击球疼痛容易造成手臂松散,手腕没有下压,肘关节弯曲,形成错误的垫球动作。手型的不固定间接造成了击球部位的错误,甚至会出现利用虎口击球的错误。

2.2 脚步移动不到位

初中生刚接触排球,无法精准判断球的运行轨迹以及快速移动使球精准被击中,因此在移动过程中不能很好地控制人与球之间的距离,球无法准确击中手腕上方击球面,进而也就达不到良好的垫球效果。

2.3 上下肢发力不协调

在教学过程中发现,学生在垫球时腿部笔直站立,靠手臂抬臂击球,造成球高度不够,运行不稳定,也有学生屈膝降重心但没有蹬地发力,上下肢不协调,从而形成错误的垫球技术动作。

3 提高垫球稳定性的策略

3.1 提高移动技术与准备姿势

体育教学中可以做一些专门性练习,比如:低重心的脚步移动练习,让学生多做低重心的跨步、交叉步、并步等移动练习,使学生养成低重心的习惯,也有利于保持良好的准备姿势以及准确快速的移动。

3.2 强化垫球手型与击球部位

提高排球垫球的稳定性,应当帮助学生建立正确的垫球手型和击球部位的概念。教师在给学生做示范的同时,指明出击球部位,应当多安排击固定球或者其他垫球练习,使学生反复体会手臂触球的部位,这样有利于学生在进行自垫球之前建立清晰的表象。

3.3 控制垫球力度与身体协调发力

学生在垫球时,应根据来球的轻重缓急合理用力。当遇到来球力量大时应该手臂顺势后撤,含胸收腹,重心下降,缓冲来球;如遇到来球较轻时,应适当增加力量,双手主动迎击球,抬臂压腕,两腿蹬地发力,给球反击力,从而提高垫球的稳定性。

4 总结

初中排球教学中,垫球是重点。因此,在教学过程中,教师要对学生出现的技术错误及时纠正,让学生在初学过程就建立正确的表象和垫球概念,养成良好的垫球习惯,为完成垫球动作打下扎实的基础。这个不仅有利于提高初中体育教学的质量,更有利于提高学生排球技术的积极性,推进排球运动全民化的更快发展。

[参考文献]

[1]张以龙.初中体育游戏教学的相关思考[J].科学咨询(教育科研),2020(10):274.

[2]孙琪.增强初中体育足球教学趣味性的实践探究[J].学周刊,2020(29):157-158.

[3]卢家培.如何将拓展训练融入初中体育教学[J].新课程,2020(41):91.