

报废球类在体育教学训练中的创新应用探究

茶建波

(云南省临沧市农业学校 云南 临沧 670000)

[摘要] 报废的球类在体育训练项目中再次利用,不仅可以实现对教育资源深入开发的目的,降低体育锻炼的经济成本,同时也能够避免天气、场地、设施等因素对日常训练的影响,提升训练项目的安全性。根据球类损坏的程度,可以将报废的篮球、排球分为三类,在不同的体育项目中进行合理安排。体育教师应该针对不同的体育训练需求,创新体育锻炼形式,调动训练气氛,提升体育活动的趣味性与多样性,让学生主动的参与到课堂活动中来,提升体育教学整体质量。

[关键词] 田赛训练; 体育游戏; 负重接力

引言

体育报废的球类一般会按照损坏的程度分为三种:A类是指篮球或排球存在漏气、渗气问题,其情况不明显,再次充气后可以保持1-2个小时的正常使用状态;B类球是指球体存在孔洞、裂缝问题的篮球、排球,可以正常充气,但球体内部的气体流失速度快;C类报废球是指损坏情况明显,完全无法充气的球。球体的破损程度不同,报废篮、排球的再利用形式也存在区别。

1 A类报废球体在体育课程中的再利用

1.1 报废球类的选择

体育球类项目包括足球、排球、篮球、羽毛球、网球等运动,主要对篮球与排球实行报废球回收利用的原因包括两方面:第一,报废的足球外壳相对粗糙,棱角突起,与球面接触的皮肤容易受到损伤,因此,报废球类的利用率较低;其次,除篮球、排球外的其他球类体积较小、重量很轻,如果用于投掷训练,强度相对较小,不是适用于学生群体,同时,球类过轻需要投掷者运用手臂的爆发力进行运动,关节比较容易受损,无法满足学生的训练需要。因此,相对于其他球类,篮球与排球的报废球最适合再次在体育训练中应用。

1.2 A类球体再利用的具体方法

首先,教师安排学生站成4横排,自行调整队形,学生前后大约间隔两米,左右间隔一臂,在进行关节、韧带放松后集合。让学生身体弓步半蹲,然后将双手放在地面的篮球、排球上,用力排起,连续拍打,每组十次,一共三组;下一步,让学生身体呈单脚跪蹲的状态,用右手将地面上的篮球、排球拍起,连续拍击十次,一共三组;换左手继续训练。

2 B类报废球体在体育课程中的再利用

B类废球可以在体育课堂上通过负重接力的形式锻炼学生的力量、反应与敏捷能力,接力的形式包括原地负重接力与跑动负重接力两种类型。针对学生的上肢、下肢与腰腹开展不同形式的接力锻炼,使用报废球类进行练习较为安全,由于B类废球弹性较大,所以即使掉落也不会伤害下肢。

2.1 “回”字型训练

班级的学生按“回”字队形站立,教师将学生分为两个“回”字队伍,队伍间隔一米,如果是日常训练,可以同时利用多个废球,让学生将球递给下一个同学,依次传递进行接力锻炼。注意双手用力平衡,控制球类传递的方向,可以采用顺时针传递给后方学生,顺时针接过投掷球类的方法,合理调整双手力度。

2.2 蚊香型训练

在训练场地有所限制的情况下,采用蚊香型或者圆型的阵型可以有效延长球类传递的时间,增加耐力训练效果。传递球的两个学生之间相隔一臂,安排学生从胯下进行球类接力,传递进行两到三轮左右后,更改传球姿势,变为原地不转身传递球类的形式,进行三组,每组十次。为保护眼睛,避免飞尘掉落,尽量避免选择从头上传球的形式。

2.3 间隔传递形式

间隔传递不将球传给下一位,而是绕过身边同学跨步传球给下一位学生,进行移动接力锻炼,对学生的移动力量进行训练,在日常接力负重体育锻炼中较为常见。

2.4 反应能力训练

采用“回”型、“圆”型、蚊香型阵型,让学生在原地沿一个方向旋转一圈后将球体传递出去,对反应能力进行集中训练。部分学生在训练时,往往对方向把握不准确,无法按照要求传递给后方同学,让同学开怀大笑,活跃了课堂气氛,使得训练课程在轻松、愉悦的氛围下进行。

2.5 锻炼下肢力量

针对下肢进行力量训练需要根据报废球的饱满程度进行具体规划,饱满球能够进行旋转,容易滚动,运动的方向、速度便于控制。半饱满的球类重心低,摩擦力大,球类运动的方向与力度较难把握。教师可以安排学生站成四路纵队,用脚推动地面的半饱满球向前滚动10-20m左右,然后回到原地。为合理规划场地,可以选择“M”型障碍物布置路线,设定航道,安排小组竞赛或游戏。

3 C类报废球体在体育课程中的再利用

3.1 C类报废球在投掷铁饼、标枪项目中的再利用

在体育训练的天气、场地、器材等环境不成熟时,可以利用C类废球作为标枪、铁饼投掷的替代品,对着墙壁进行投掷训练。在练习时,用手指固定住气孔位置,然后对着墙壁做出鞭打动作,锻炼手臂、手腕、上半身的发力。

3.2 C类废球在田赛训练的应用优势

使用C类废球训练标枪和铁饼的方法同严格的标枪、铁饼训练一样,为了训练出手速度,废球内不需要灌砂子等,防止出现意外,投掷区内不允许有同学。该种训练模式的优势表现为:第一,避免了安全事故的发生,由于废球面积大且凹凸不均匀,重心不稳,在空中的滑翔距离不远,避免了锐利、钝器等伤害事故发生;第二,减少了标枪、铁饼的使用率,减少器械磨损,提高了经济效益;第三,更好地掌握投掷的最后用力鞭打技术。

3.3 锻炼手速

锻炼出手速而进行“谁更响”的游戏练习,在训练投掷器械出手的初速度、体育课准备活动、课堂上练习效果都很好。学生用C类废球猛力砸下地上的出手练习的主要目的是看谁砸出的声音更大。众所周知,力量一定,加速距离一定,出手速度越快,产生的爆发力越大。方法:第一步,学生成侧弓步站立并持好球后,直接砸地,见习学生或体育委员担任裁判;第二步,持球后持球臂做快速的肩绕环若干次后快速砸地练习形式,同学可以单手持球,也可以双手持球,教学中比较多同学采用双手,其实是单臂更好。

结束语

将报废的球体再次应用于学生的体育训练中,设计出符合训练目标、趣味性较强的运动游戏,不仅可以调动学生参与体育训练项目的积极性,还能够有效降低训练造成身体损伤的可能性,通过对体育资源的循环利用,创新体育教育形式,是当前阶段提升体育课程教学质量的重要途径。

参考文献

[1]王震,王兴发.报废篮球裁剪后在体育课堂教学中的创新应用[J].运动,2017(22):117+106.

[2]马际栋.PDCA循环模型在球类运动体育教学中的应用——以成都体育学院乒乓球选修课教学为例[J].当代体育科技,2016,6(21):6-7.