

# 探究小学排球训练中的常见问题及解决策略

刘伟

(吉林省长春市宽城区铁北二路小学校 吉林 长春 130052)

**[摘要]** 小学体育教学中排球训练很有必要,有计划性、有目的性增强学生身体素质、知识水平、运动能力,为他们未来的健康发展提供强有力的支持,这是教师们的重要职责,更是素质基础的基本要求。受到各种因素的干扰影响,小学体育排球训练存在着很多问题亟待解决,从新的角度、不同层面出发,利用有利条件,转变学生思维,指导他们更好的完成训练任务,从而实现排球技能的熟练掌握,教师付出更多的努力,才会取得事半功倍的理想成效。

**[关键词]** 小学体育;排球训练;常见问题;解决策略;研究;思考

## 引言

排球运动对于场地的要求不多,但是训练价值非常高。它还属于趣味性强、实践性强、综合性特征明显的体育项目,教师结合实际情况,为学生们提供优质的教学服务,引导他们主动参与、主动探究、主动发展的话,基础教育事业一定会走向更大的成功。其实,排球训练的明天很令人期待,将常见问题解决之后,再挖掘学生的内在潜能,开阔他们的视野范围,培养出大批高素质、全能型的栋梁之才,体育教学工作的推进也就变得异常顺利了。

## 一、小学体育排球训练中常见的问题

小学体育排球训练过程中存在着一些问题,具体表现为:首先,学生兴趣缺失。小学生对于击球、传球后产生的震动感很恐惧,他们不善于保护自己,排球训练中难免受伤害,兴趣随之下降,热情也在减弱,能够不参与或者有其他选择的时候,学生都不愿意参与这项活动。客观事实已经存在,体育教师无法在短时间内转变学生的思想观念,教学负担越来越重,训练价值慢慢失去<sup>[1]</sup>。排球运动给予学生的成就感很少,另他们抵触、反感、恐惧的情况却一直存在,德智体美全面发展极为困难。其次,学生不会合作。排球训练中也讲究小组成员的合作竞争。教师培养小学生的合作能力,启发他们的竞争意识,排球教学活动才能顺利的、高效的进行下去。然而实际却是,教师盲目指导、一味灌输,把更多精力放在了相关知识的讲解上,能让学生体验合作的时间非常少,小组之间竞争没有机会。简单形式的合作训练,使内部矛盾被激化,比赛活动无法进行,排球运动因此失去了观赏性、娱乐性、竞争性以及实践价值。最后,训练过于简单。单凭教师一个人的努力,无法解决学生兴趣不足、排斥排球运动、学习效率偏低、互动效果不佳等问题,心理方面的原因还有很多,主要包括:(1)怕疼,不敢发球以及接球;(2)意识差,总是觉得队友会接球、传球,自身存在性严重不足;(3)一些学生在小组训练中表现不错,但是到了场上就畏手畏脚,很不自信。体育教师关注不到全班学生的心理状况、情绪变化,排球训练教学计划的实施阻力重重,最终难以达到以生为本、寓教于乐的目的。

## 二、小学体育排球训练问题的解决策略

### (一)组织游戏活动,满足学生需求

游戏是小学体育课堂教学的重要内容,小学生喜欢游戏,自然乐于参与课堂活动。教师要利用学生的这一特点,进行教学模式的优化、相关内容的补充、训练方案的调整<sup>[2]</sup>。比如,组织“看谁做得好”“小小教练员”游戏活动,规范学生的基础动作;组织“空中接球”游戏活动,指导学生养成良好的传球习惯等。充分满足了小学生的心理需求,体育游戏的存在就有意义,不断提升他们的实践能力,排球训练效果的优化令人满意。

### (二)利用媒体手段,激发学生兴趣

多媒体技术的推广,能让小学教育事业的发展显得顺利、变得高效。体育教师利用多媒体教学的优势,培养学生的训练兴趣,开阔他们的视野范围,更利于排球运动基本实践任务的圆满

完成。现实生活中,各种各样的课程资源容易搜集,教师使用通俗易懂的语言传授给学生,营造出良好的、和谐的教学氛围,通过画面刺激学生,通过沟通感染学生,远比武味灌输指导的效果好得多<sup>[3]</sup>。如在排球训练中,多媒体技术指导下进行基础动作的规范指导,同时利用特色资源、名人故事、动画视频等,来集中学生全部的注意力,可以提高教学质量,并且优化互动效果。再如,根据学生需求,在网络中搜集资料后继续完善教学方案,把排球训练的课堂变成“以学生为中心”的,直观教学优势尽显,师生关系异常和谐,这样坚持下去,会有更多惊喜等着我们。

### (三)主动联系生活,提升教学魅力

小学生的排球训练仅仅依靠一周两到三次往往是不够的,所以,这就需要教师将训练往课外发展,让排球的训练融入到学生日常的生活当中去,这样学生的排球技能才能有大幅度的提升,学生就可以在玩和训练当中体会到排球的乐趣以及魅力所在。教师可以根据排球的教学内容播放一部和排球有关的电影给学生看,比如《排球女将》,这部电影就是讲女主人公打排球的故事,可以很好地激励学生去练习排球,也可以让学生去模仿电影中主人公的一些规范的排球动作,让学生的排球技能有一定的提高。其次,教师还可以给学生布置一些生活化的排球训练作业<sup>[4]</sup>。举个例子,让学生自己在家垫球垫个一百多次,对着墙,又或者是可以找认识的人或者家里人进行传球的训练,熟悉传球的技巧,又或者是可以经常性地和自己的同学进行排球比赛,熟悉一下比赛的规则。这些生活化的排球训练,不仅更加贴近学生的生活,还让学生对排球更感兴趣。由于小学生都比较容易受到外界的影响,所以,教师的鼓励和评价对学生起着非常重要的作用。在每一次排球训练之中,教师都应该对学生进行肯定的评价,适当地鼓励学生,来调动学生的积极性。教师可以在排球训练或者是一次排球比赛之中当着家长或者其他教师的面对学生进行表扬,让学生体验到荣誉感,让学生有一种成功的喜悦,这样学生也会更加积极、主动地准备排球比赛。

## 结语

总之,体育教学引起了越来越多人的关注,排球训练是不可或缺,教师利用有利条件,指导学生健康发展、个性化成长,基础教育现代化进程的加快指日可待。排球训练系统性研究的价值相当高,多个角度、新的层面进行深入的思考,小学生才会喜欢它,并且爱上它,未来努力奋斗成高素质全能型人才。

## 参考文献

- [1] 李明. 我国竞技排球发展制约因素探析[J]. 当代体育科技, 2018(7): 115-116.
- [2] 张家龙. 普通高校排球选项课存在的问题及对策[J]. 通化师范学院学报, 2018(6): 303-304.
- [3] 谭艳凤. 中学排球训练模式创新探究[J]. 田径, 2014(10): 25-26.
- [4] 蒋玉秋. 高校排球教学面临的困境分析及发展建议[J]. 体育世界(学术版), 2017(2): 194-194.