

探究大学体育排球教学的困境及其策略

张香云

(平顶山学院 河南 平顶山 467000)

[摘要] 在大学生活中,文化学习是一方面,体育素质锻炼也是很重要的方面。体育素质教育的最终目的就是让学生的身体得到充分的锻炼,体育能力得到培养,思想道德素质得到提升,培养个性明显、身体和心理均健康的个体。在素质教育理念和“新课改”日渐深化的当今,作为三大球之一的大学排球课已经做出了诸多积极的改进,特别是教学方法、教学手段上的变化最为显著,排球也作为学生最为喜爱的选修课而一度出现了爆满的可喜局面。但排球教学依然存在很多困扰其发展的问题,影响了大学生的排球课参与意愿及课下主动练习排球的兴趣,本文立足于目前排球教学困境,结合教学实践积极探析相应的对策。

[关键词] 大学体育;排球教学困境;策略

引言

排球教学是大学体育教学的重要内容。当前很多大学排球教学在师资队伍、课程教学、学生参与、场地器材等方面存在一定问题,影响排球教学质量。因此,有必要从排球教学影响因素入手探索科学的排球教学方法。大学排球教学不仅受教师主导因素、学生管理因素等影响,还受场地器材、学生参与等因素的影响。

1 大学体育排球教学的困境

1.1 教学内容丰富性不够

新时代大学生在大学阶段普遍表现出对运动兴趣不高的问题,在选择体育选修课的过程中主要是受学分制的影响,在学校的压力下选择,他们更加关注自身感兴趣的问题。同时,大学在设置排球教学内容中,忽略了学生身心发展情况以及他们个人的真正想法,使其教学内容丰富性不够,排球教学难以很好地实现育人目标,也忽略了对排球运动文化内涵的挖掘。从整体上来说,教学内容具有简单性和机械化的特点,教学内容难易程度安排不合理,也失去了排球运动原来的观赏性,让学生陷于迷茫枯燥的排球运动中来,而对排球运动历史及其文化缺乏背景认知和内涵理解,使他们找不到排球运动的真正价值。

1.2 教学方法和形式单一化

大学排球教学过程中无论是简单的垫球、发球、传球等教学,还是其它技能传授,都是通过教师示范指导、学生模仿练习的方法和形式进行,学生自主探索意识和合作交流能力得不到训练,单一的教学方法使他们变成了大学排球教学的“机器人”。满堂灌与模仿练习的教学方法和形式忽略了学生的主体地位,导致课堂上师生之间、生生之间的互动非常少,不利于学生对排球运动的认知和理解,也影响了学生综合素质的锻炼和培养,难以使他们在排球学习和运动中找到兴趣和爱好,从而最终与排球教学目标和学生运动价值目标要求背道而驰。

1.3 专业师资力量配置不足

排球教学中专业师资力量数量上缺乏,专业教师教学任务繁重,在教学时间上错开的同时基本上都是由同一个教师授课,使得他们身心俱疲,难以实现课程内容安排、教学方法等的创新,最终影响了排球教学质量的提升。

2 大学体育排球教学优化策略

2.1 营造良好课堂氛围

良好的课堂氛围,能够有效地引起学生的求知欲望,从而提高教学课堂的互动性,教师在教学过程中要突出学生的主体地位,让学生做体育课堂的主人,明确课堂的学习目标。教师在上课渲染好课堂气氛,构建一个和谐、平等的师生关系,在这样的环境下鼓励学生自主的锻炼,提高课堂的效果,形成一个教师耐心指导学生积极探究的学习氛围。例如,讲解正面上手传球这一动作,教师要在教学过程中充分发挥引导作用,可以先展示一些基本的正确的上手传球动作,激发起学生的好奇心和学习主动性,让他们能够非常主动地参与到课堂中来。

2.2 借助网络信息技术,刺激学生主动锻炼

现阶段,利用网络信息技术开展教学已经是一个应用非常广

泛的教学手段,大学阶段的体育教师也可以利用网络技术,以此激发学生的学习兴趣,确保学生能够更加清晰的直观的看到各种的排球动作,同时也便于教师的讲解。因为排球教学大部分都需要身体活动部分大学场地、学生的身体素质都受到了限制,无法完成每一项理想动作。这时,教师就可以利用多媒体技术为学生展示一些高难度的排球动作,从多个角度为学生进行展示,让他们了解到每一个技术动作的特点和要领。在有了一定的认知后,教师可以利用多媒体设备展示分解动作,告诫学生完成这一动作的关键环节,必须要稳住脚步,否则在起跳的瞬间很容易出现失,教师也可以充分的给学生学习的机会,让学生自己观察翻滚垫球的分解画面,注意每一秒的动作,然后在提问学生重点和难点动作。但是,信息技术只是一种辅助教学的工具,教师还是要将教学重心放在实践活动中,合理的利用多媒体设备。

2.3 融入丰富课堂活动,强化学生排球技能

在体育课堂中,游戏是受到学生广泛喜爱的一个环节,在游戏的过程中,不仅能够活跃课堂的氛围,还能够很好的提高学生的运动技能,增强教学的有效性。常见的体育游戏可以大致分为四类,分别是教育类,故事类,趣味类和拓展类。教师可以根据实际的教学内容和学生的状况,选择相应的体育游戏,从而拓宽学生的视野,激发学生的潜力。

2.4 加强体能训练力度,提高排球教学质量

体能训练是排球课程教学的一项重要内容,是提升学生运动成绩,提高学生运动能力以及综合素质的有效措施。而且排球运动对学生的体能有着一很高的要求,只有保证体能训练的有效性,才可以保障排球教学质量,促进学生运动机能的发展。在具体的体能训练当中,首先要加强对学生心肺功能训练,可从锻炼方法、频率和运动强度这几个方面入手。在方法锻炼当中,教师可以指导学生进行传、扣、垫、接等单动作练习或者是多个动作组合练习,并根据学生实际控制好负重量。其次要对学生进行力量素质的训练。比如在排球传球、发球和垫球的练习中在手臂或小腿上绑上沙袋,锻炼上肢与腿部力量;利用反复发球和扣球训练的方法,锻炼上肢与腰腹力量。最后是要对学生进行灵敏素质训练,比如利用转身跑、变向跑、交替跑等方式提高身体灵敏度和运动员惯性。

结语

排球运动在大学体育运动中得到了广泛的应用,也受到了师生的欢迎和喜爱,但是受教学条件的限制,排球教学过程中难免面临着很大等困境问题。新形势下促进排球教学改革是大学体育教学改革的基本要求,也是破解排球教学难题的重要途径,围绕教学内容、教学方法、教学形式等进行创新的基础上,要通过合作式培养、资源共享式方式来强化排球专业教师力量配置,从而构建科学的教學模式,为提高教学质量创造条件。

参考文献

- [1] 李丽.“阳光体育”背景下高校排球教学模式优化与选择分析[J].当代体育科技,2017(14).
- [2] 张亮.高校排球教学现状及教学模式的改进[J].黑河学院学报,2017(10).