

简析初中体育排球的教学与训练

王智勇

(唐山市第十一中学 河北 唐山 063000)

[摘要]体育是素质教育中的重要环节之一,对于小学生综合素养的培养有着至关重要的作用。适当的体育活动可以舒缓身心,排解压力,提升同学们的适应能力,为其身心健康发展提供良好的保障条件。排球是初中体育运动中的重要组成部分,本文对初中体育排球的教学与训练方法进行了简单的探析。

[关键词]初中体育;排球教学;训练策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.091

排球作为初中体育教学的重要组成部分,是强健体魄、舒缓身心的重要形式。传统的排球教学较为重视对技巧的传授,而对于学生的学习情况以及训练情况鲜少关注,这对其能力的发展与提升无疑是十分不利的。故而如何有效进行排球的教学与训练是体育教育工作者极为关注的问题。

一、初中体育排球的教学策略

(一)基础动作教学

基础能力的学习是开展一切学习活动的重要前提,坚实的地基是建筑宏伟的体育大厦的重要条件。故而对学生的基础技巧的训练对于排球运动的学习是至关重要的。在进行排球的教学之前,教师首先应注意为同学们对排球这一常见的体育项目进行科普,帮助其正确认识这一体育项目,提升他们的理论认知能力,使其运动素养得到有效的发展与提升。接着,教师可以利用多媒体设备为同学们播放排球运动赛事,让其通过对赛事的观赏来提高其学习兴趣,点燃他们对于这一运动项目学习的热情。于此基础上,教师可以通过视频的播放来让学生对排球运动的基础动作进行初步的了解,引导其进行模仿学习。继而,教师可以通过言传身教的方式来对动作进行示范,强化同学们对于基础动作的记忆能力。在进行动作教学时,除让同学们认真观察之外,也应注意让其跟随教师的动作一同进行运动,并及时对其进行指导纠正,为其日后的训练与学习奠定坚实的基础。这样的基础教学方式也将教师的“教”与学生的“学”进行了紧密的结合,大大提升了课堂教学的效率和效果,使初中生对于排球知识的内化速度更快、更好^[1]。

(二)技术动作教学

在进行排球的技术动作教学中,主要是对发球、垫球、扣球三种技术性动作进行学习。发球训练是运动开始的前提,是气势与攻击的完美结合。优秀的发球能力可以提升己方的士气,给对手造成一定程度的压力。教师可以根据学生的实际情况,帮助他们选择合适的发球姿势,确保动作的标准性。在发球学习之后,教师可以亲身示范完整的垫球过程,同时为其进行技巧的讲解,帮助他们抓住垫球的要点,学会对身体的控制。在进行垫球时,应注意身体处于半蹲的状态,脸要朝向球来的方向,双手尽量以交叠的姿势进行垫球。在进行讲解之后引导学生及时进行垫球训练,通过比赛等形式帮助其对知识进行消化,提升他们的垫球水平。在进行扣球的教学中,教师应着重对“原地起跳”以及“二次进攻”两种常用的扣球方法进行演示与指导,不仅要注意对其原地扣球的方式进行训练,同时也应为其演示多角度的扣球方法。在进行方法演示结束后,让同学们分散站位,随机速度与角度进行传球,让他们进行不同角度、速度的扣球训练,将理论知识转化成实际操作,提升同学们的扣球熟悉度。通过对技巧动作的教学,使得同学们对排球运动的了解更加全面,提升了他们的体育综合素养^[2]。

二、初中体育排球的训练策略

(一)创新训练方法,点燃训练热情

对运动项目的学习仅依赖教学中的简单训练是远远不够的,还需要更加专业有效的训练方式来帮助同学们对知识进行消化吸收。而传统的体育教学训练教师多是以自由训练的方式来展开,让同学们放任自如。这样的方式没有很好地体现出教师的主导性地位,也使得初中生的学习水平参差不齐,

并未得到良好的发展与提升。故而教师应注意对传统的训练方式进行优化,创新训练方法,提升初中生的学习积极性,促进其能力的发展与提升。教师可通过举办排球友谊赛的方式来对学生的学习情况进行检验。初中生的好胜心较强,通过对其好胜心理的有效利用来引导其进行协作训练可以大大激发他们的学习激情,唤醒他们的集体荣誉感。以班级为单位,开展男排与女排比赛,以队员轮换的方式让全体同学都参与到比赛之中。教师作为比赛的裁判,在双方比赛时以客观的角度来对同学们的整体情况进行分析与观察,及时记录初中生技巧学习方面的不足之处。并以此为依据在赛后进行复盘分析,让同学们在好胜心以及兴趣的驱使之下主动对知识技能进行汲取,让其主观能动性得到充分的发挥发展,使其感受到体育项目的乐趣与激情。

(二)多元训练学习,促进全面发展

初中生对于新鲜事物有着强大的好奇心。传统的单一训练方式也是导致初中生排球能力难以提升的重要原因之一。故而在进行训练活动时,教师应注意采用多元化的教学手段来引导其进行训练,让其感受到体育的乐趣。教师可以采用分层分组教学的方式将教学多元化,根据同学们不同的基础水平为其制定不同的训练方案。对于基础较为薄弱的学生,教师应注意对其基础动作的训练,采用音乐指令的方式帮助他们熟悉技术动作,提升他们的认知水平;对于基础一般的学生,应注意在前者的基础上适当提升训练难度,采用垫球比赛、扣球比赛等方式对其进行专业化的技术训练,帮助其对技巧进行熟悉;对于基础较好、学习能力较强的学生,教师应注意项目训练的完整性,在前两者的前提之下引导其进行对抗比赛或开展游戏竞赛,点燃他们的运动热情,促进其综合能力的发展与提升。多样化的训练方式可以使差异性较强的初中生都能够积极地参与到活动之中,在场馆中释放出自己的青春光彩,感受到排球项目的乐趣,使其综合素养在这样的教学环境中得到良好的发展与提升,为其未来的运动与学习作保障^[3]。

结束语

综上所述,排球教学对于初中生身体训练以及体育综合素养的提升有着非常重要的作用。通过上述方式对教学方法进行优化,可以激发同学们的学习兴趣,点燃他们对于排球学习的热情,使初中生的排球基础水平得到有效的发展与提升。此外,多元化的训练方式也对传统的训练进行了改善,提升了同学们对于排球训练的热情,使其通过合适的训练方式提升了自身的学习效率,让初中教学工作更加高效,同时也为其未来的学习生活奠定了基础。

参考文献

- [1]唐宁雅.初中体育教师对体育游戏认知及其在排球课堂教学中应用的研究[D].南京体育学院,2019.
- [2]王丽.初中体育排球教学问题及完善途径策略探究[J].冰雪体育创新研究,2020,24:55-56.
- [3]夏文明.初中体育排球教学问题及对策探究[J].当代体育科技,2019,922:155+157.

作者简介:

王智勇(1973年4月)男,汉,唐山市第十一中学,籍贯:河北省滦南县,学历:大学本科,职称:中学高级教师,研究方向:中学体育教育。