

论初中体育排球的教学与训练

王辉群

(海南省屯昌县南坤镇南坤中学 海南 三沙 571600)

[摘要]随着社会不断的发展,我国也越发的重视体育排球。排球训练在增强学生身体素质的同时,还能锻炼学生的心理素质。同学之间的合作,提高学生之间团结互助。锻炼排球时掌握排球技巧,丰富学生的业余生活。在当前的排球训练中,还存在着一些不足,必须实际情况进行解决。下文中,将主要针对初中体育排球的教学进行深入的分析,以此来提高初中体育排球训练的有效性。

[关键词]初中体育;排球;教学;训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.462

一、建立和谐的师生关系

想要提高初中阶段排球课程的训练质量,就要建立和谐的师生关系,师生关系是开展教学的基础。新课程改革中明确提出相关的要求,要重视学生的训练自主性,激发学生对排球的兴趣,拉近师生之间的距离^[1]。教师在排球课堂上要尊重学生的性格特点,平等看待每一位学生,成为学生的朋友进行有效的沟通交流,帮助学生建立排球训练意识,能够达到预期的效果。在课堂上教师要针对学生的实际练习情况,作出相应的评价,挖掘学生的优点给予鼓励,增加学生的自信心。发现学生的不足,寻找可取之处,能够提高学生的训练热情^[2]。

二、重视教学中理论与实际的结合

有些初中体育教师在课堂上教学观念存在错误,过于重视学生的实战训练,忽略了对理论的讲解,学生掌握方法对排球原理不够了解。教师要为学生讲解有效的排球运用技巧,在体育课堂上适当的穿插理论教学,排除排球学习过程中遇到的难点,抓住重点,从实际出发,帮助学生高效的完成排球训练。在排球课程结束以后,教师要适当的布置一些课下作业,巩固学生的基础,构建完整的知识结构。在课堂上进行理论指导,学生能够在潜移默化下,对排球知识产生求知欲,掌握各种知识技能,积极投入排球训练中^[3]。

三、提高初中体育排球的教学与训练水平

(一) 排球发球技术教学策略

发球环节是排球运动中的基础,良好的发球能够帮助运动员获取良好的成绩,教师要将发球技术作为教学的重点,加强训练。端正的发球姿势能够帮助学生进行良好的发球,教师要转变学生错误的观念,让学生掌握手腕、手指发球的方式,改掉手臂力量发球的方式。教师要有针对性的强化手腕力量,提高发球速度。另外,发球对站立姿势也有一定的要求,双脚要打开与肩同宽,抛出排球后在最高点击打,能够取得良好的发球效果。发球难度较大,教师要给予学生充分的指导,在不断练习中掌握正确的发球技巧。

(二) 排球垫球技术教学策略

初中阶段的学生年龄比较小,运动能力有限,教师要将排球的垫球训练作为教学重点,在推进排球运动的过程中做好提前动作,垫球是初中排球体育课程的重要组成部分。在排球课堂上,学生要掌握发球技术,适当增加垫球训练难度。在垫球训练环节,教师要在课堂上积极导入理论课程,先让学生了解垫球的方法,重心向前,用腰部带动手臂乏力,才能正确练习。学生要从更深的层次理解垫球,满足技术要求,开展专项训练。教师可以根据实际情况采用不同的教学方法,比如:在

垫球训练开始前,教师对班级学生分组,以小组方式训练,一人捡球一人训练,交换岗位。在训练中需要特别注意,小组学生要技术水平统一,实现良性互动,对学生的发展有着重要的意义。

(三) 排球扣球技术教学策略

在排球运动中,扣球是获得分数的主要方式,扣球会消耗一定的体力,想要达到良好的扣球训练效果,就要先做好体能训练,为扣球训练打下坚实的基础。教师可以在排球训练课堂上,导入蛙跳等训练腿部力量的项目,增强学生腿部力量,从而更好地完成扣球训练。反应训练是扣球技术教学中的一个重要环节,教师可以先对班级学生分组,观察正确的扣球姿势,在模拟实战训练中提高自己的能力,帮助学生全面的发展,为实战训练打好基础。

四、纠正错误动作,规范训练

初中阶段的学生学习能力有限,在学习的过程中会存在着一定的错误,教师要仔细观察,纠正学生的动作。很多学生在之前从来没有接触过排球训练,会对排球产生恐惧,教师要做好疏导工作,克服训练中的困难,主动投入排球训练中。教师在经过训练以后,身体可能会出现僵化,教师要提前做好准备活动,在准备后才能投入训练。学生出现姿势错误,教师要发挥示范作用,规范学生的动作。例如:在躲避教学游戏中,让学生在游戏中熟悉排球活动,为训练增添一些趣味性,为排球课程注入活力,让学生感受到体育精神,发挥学生的主观能动性,养成养好的训练习惯,保持学习态度,提高教学质量。

结语

根据上文可以得知,教师要先深入了解学生的特点,寻找相应的学习策略,对班级学生进行分组,合作训练,加强训练力度。鼓励学生参加课外排球活动,团队之间相互合作,增强团队凝聚力,在排球比赛中提高班级学生的团队意识,能够促进学生更好的学习。在教学的过程中,体育教师一定要对训练模式进行创新,制定科学合理的教学方式,为学生提供一个良好的训练课堂。

参考文献

- [1]徐颖.简析初中体育教学中如何提高排球垫球的稳定性[J].国际教育论坛,2020,2(9):79.
- [2]高吉魁.初中体育教学中增强学生排球垫球熟练度的方法[J].当代体育科技,2020,010(009):112-113.
- [3]徐卫.谈初中体育教学中提高学生排球垫球稳定性的策略[J].东西南北:教育,2020(2):0158-0158.