

中学排球训练模式的创新研究

楼文亮

(萧山区第二高级中学, 浙江 杭州 311251)

摘要: 随着新课改工作在我国中学教育领域中的不断深化, 排球项目在中学体育课程中的地位越来越重要。高质量的中学排球教学活动不仅能够深化学生对体育理论知识的理解, 同时还能够有效奠定学生的排球基础, 在强化学生身体素质的同时, 促进学生排球能力的进一步发展, 为学生今后的学习、成长奠定良好的基础。但是在当前的中学排球课程开展过程中, 很多教师受到传统体育教育理念的影响, 其排球课程内容单一, 训练方式枯燥, 教学效率低下。基于此, 本文通过深入探究中学排球课程教学有效性策略, 以期提升中学排球课程教育教学质量, 为学生的全面发展提供一些有价值的参考。

关键词: 中学; 排球训练; 问题分析; 解决对策

中学时期是学生身体和心理发育的关键时期, 通过排球运动, 学生的团队合作意识、竞争意识等素养会得到大幅发展, 这对他们之后进行更加高效的学习和生活将会产生非常大的帮助。

但是, 在实际的排球教学中, 很多教师并未掌握争取的排球授课理念和方法, 学生难以从排球运动中体会到应有的乐趣, 这在很大程度上影响了学生进行排球运动的质量。

此外, 排球制度安排的不合理、对学生管理系统的不完善, 都对中学生养成良好的运动习惯造成了很大阻碍作用。

一、中学阶段开展排球训练的重要性

(一) 能够促进学生全面发展

中学教育工作开展的根本目的在于推动学生基础知识学习能力的发展, 为学生今后的学习、成长道路奠定基础。达到这个目标不仅需要学生具备全面的文化知识, 还需要学生有良好的心理素质和社会适应能力。排球作为一项综合性运动, 不仅能达到强身健心的效果, 而且能为学生心理和综合素质的发展提供有效的帮助。

然而, 目前大多数学校由于“应试教育”理念的影响, 对体育教学尤其是排球教学重视不够, 这种情况不利于学生综合素质的提高和未来的发展。

排球课程教学的推广可以营造良好的学校排球氛围, 吸引更多的学生参与排球运动, 同时降低他们的文化课程学习压力, 为其综合素质的发展打下基础。

(二) 能够助力体育事业建设

随着体育强国目标的提出, 我国体育也有了更加新颖准确的奋斗目标。要实现体育强国的目标, 既要实现我国在国际体育比赛中参与度的有效提升, 又要积极推进民族体育事业的发展, 使我国体育产业链与体育文化协调发展。

众所周知, 排球作为世界上最大的体育运动, 有着巨大的影响力。每次有各种赛事, 都会吸引大批球迷观看。因此, 一个国家的排球水平直接影响其体育实力。

然而, 中国排球水平的现状却不容乐观, 甚至在亚洲也不是一个排球项目较强的区域。一方面是我国现代排球运动起步较晚造成的, 另一方面也是排球教育模式滞后造成的。

开展校园排球教学活动, 可以增加排球运动的群众基础, 进一步提高排球运动的教学效果, 显然对实现体育强国的目标具有非常大的帮助。

二、中学排球训练过程中的问题分析

(一) 师资力量不足

当前, 很多中学学校并未对校园排球提起充分重视, 以至于师资队伍水平并不高。一般来说, 教师的排球教学水平会在很大程度上影响学生的校园排球运动效果。

很多教师过于重视传授学生相应的排球理论知识, 未能对学生的排球运动实践提起应有重视, 导致学生在进行校园排球运动时会遇到很多问题。

此外, 部分中学院校的体育教师并非专业体育院校的毕业生, 甚至部分学校会让其他科目的教师代交体育科目。

这些代课教师并不具备相应的排球知识体系, 他们对校园排球的理解也不够深入, 这将会对中学校园排球运动的开展造成很大的阻碍作用。

(二) 校园排球制度和管理形式落后

在中学校园排球的制度和管理方面, 很多教师并未对学生制定合理的训练目标和教学计划。

同时, 在实际教学中, 很少有教师会教授中学学生具体的排球比赛战术, 对学生的基础排球技能培训也有诸多不到位之处。

此外, 部分学校的排球制度和管理形式较为落后, 他们缺乏必要的队员准入机制, 导致同一排球队的学生水平差距很大, 在进行校园排球运动时难以开展高效配合, 这也在一定程度上影响了校园排球综合水平的进一步提升。

(三) 学生对排球运动缺乏兴趣

兴趣是中学学生开展高质量校园排球活动的基石, 也是教师对学生进行高效排球教学的重要保证。但在实际教学中, 很多学生难以提起对排球运动的兴趣。很多中学生认为, 中学排球课堂缺乏吸引力, 他们很难从中获得愉悦的感觉。

此外, 很多教师在对学生进行排球教学时, 未能将新的教学模式引入到排球课堂中, 这在很大程度上阻碍了学生对排球运动兴趣的发展。因此, 转变固有授课模式, 提升中学学生对校园排球运动的参与兴趣应成为当前中学体育教师重点关注的问题。

三、中学排球训练模式的优化对策

(一) 充分利用微课技术, 开展排球理论技巧讲解

微课的优势在于可以改变传统的教学形态, 将教学内容以图片、影像等形式展示于学生, 降低其学习难度的同时, 使其获得了良好的课堂体验, 进而提高学习效率; 而学生课下的实践活动

则能够在课上进行展开,通过多种教学情境的引导,提高学生排球能力。

中学体育教师在开展排球教学时可以借助社交软件将教学目标提前下发至学生,并收集其在本节课程中希望学到的知识以及实战技巧。在此过程中,教师还要对现阶段学生情感认知、兴趣爱好等方面进行深度剖析,有针对性地穿插一些学生感兴趣的排球知识实现课内外知识有效衔接的同时,拓宽学生视野。

在实际教学过程中,教师还要设置相应的讨论组与反馈渠道,收集学生的预习成果信息,对教学内容、理论、实践知识配比进一步优化,改善传统“教师主导”课堂结构的同时,化“灌”为“导”,有效调动学生主观能动性。

(二) 积极开展合作训练,培养学生的合作意识

根据学生排球基础和身体素质的差异,将学生分为ABC三个层次,为每一个层次的学生拟定针对性合作学习任务,让每一个层次的学生都能够自己的能力基础上有所收获。

例如:在帮助学生提升体能的时候,可以根据学生所处的层次,将学生分为三组。A主要练习排球基本技能,并培养排球兴趣。B组的合作学习任务为训练基本技术为主,排球战术学习为辅。C组学生基础最好,以技能与战术配合训练为主。每个小组可以自己推选出裁判、队长、教练,负责具体的小组训练协调工作,教师则总揽全局。

这种训练方式充分给予每一名学生发挥特长的空间,同时也更加有利于同一水平的学生之间相互交流,同一水平的竞争、合作、指点更加有利于学生以排球运动为载体完成体能训练。

需要教师特别注意的是,中学生具有很强的可塑性,学习能力也很强,在适宜的教学模式中,他们的能力提高会很快,实现“弯道超车”的机会很大,教师需要高度关注学情变化,根据学情变化对学生重新分层。

从AB两个层次向更高层次调整的过程,保证分层教学贴合实际学情的同时,也对学生努力态度和结果进行了肯定,有效调动了学生在排球学习中的积极性。

(三) 聘请更多专业人士,给予最佳训练指导

面对中学院校专业排球教师不多的问题,学校可通过多元化改革、逐步培养师资力量等方式解决这一问题,改善中学排球教学质量。

首先,为解燃眉之急,学校可以聘请省排球队队员或者市排球队的教练以及那些退役球员来担任学校的兼职排球教师,让他们来到中学院校为学生们进行专业训练。本校体育教师在可以在这些专业排球从业者为学生们进行训练的时候学习专业方法,借此逐渐提升本校体育教师的排球教学素养。

其次,在无法聘请到专业排球运动员来校兼任排球教师的情况下,校方可以和本地的排球俱乐部开展合作,要求俱乐部内较为专业的排球爱好者来校参观指导,根据他们的个人经验指出当前体育教学中存在哪些问题,我们有哪些地方做得还不够科学、合理,进而在不断改正中逐渐形成一套专业的排球训练方法。

(四) 强化体能训练,奠定学生基础

一般来说,排球比赛对人的体能消耗是很大的,因此,排球运动对学生耐力和身体素质的要求也很高。中学体育教师在组织

排球训练时,要设计科学合理的体能训练活动,在避免学生训练受伤的前提下,增强他们的耐力。

首先,排球训练需要对学生的奔跑速度有很高的要求,这就需要不断反复练习,提高学生的速度和耐力。在速度耐力训练方案的设计中,教师应根据学生的具体身体素质,有针对性地进行训练安排,保证训练时间和休息时间的合理安排,以达到训练的效果,避免学生受伤。

(六) 结合学情构建联赛机制,促进学生排球水平全面提升为促使中学学生排球水平的全面提升,教师可结合具体情况,和本地区其他学校进行合作,构建合理的排球联赛机制。

通过排球联赛,学生可以和不同学校的学生开展排球比赛,在此过程中,他们可以更好地发现自身存在的问题,还能学习其他学校排球队的优点。

不仅如此,通过排球联赛,学生间的凝聚力和向心力会得到大幅提升,这对于排球运动来说是非常重要的核心品质之一。

在学生进行排球联赛之后,教师可根据学生在比赛中出现的问题进行针对性教学,借此帮助学生查漏补缺,全面提升学生的排球综合水平。

由此可见,通过构建合理、科学的排球联赛机制,中学学校开展校园排球活动的质量将提升到一个新的高度。

四、结语

综上,中学是学生养成各项基础能力的重要时期,教师在这一时期的体育课程中开展高质量的排球训练活动,不仅能够深化学生对排球理论知识的理解,同时还能在强化学生身体机能、协调能力的同时推动学生团队合作意识和自主探究意识,并在此过程中促进学生养成良好的个人意志。

但是在当前,很多中学体育课程教师对排球项目的训练活动重视不足,还存在教学理念陈旧、排球训练内容单一、训练内容陈旧的问题,在这种问题下学生的课堂参与度不够,排球课程教学质量也难以得到有效提升。

针对这些问题,我们要从排球课程教育理念入手,立足于学生的“全面发展”,创新排球课程内容,通过游戏化教学、生活化教学和小组合作学习等多种形式锻炼学生的身体协调能力、合作学习思维,并提高学生在排球课程中的课程参与度,有效提升中学排球课程教育教学质量。

参考文献:

- [1] 李永强.农村中学体育优化排球训练的方式方法[J].文体用品与科技,2021(07):177-178.
- [2] 蔡润泽.淄博市中学排球传统项目学校排球运动开展现状与分析[D].扬州大学,2019.
- [3] 刘于溪,王茂.兰州市第六中学排球运动训练手段开展与对策研究[J].运动精品,2019,38(05):81-82.
- [4] 党天罡.高级中学排球训练中肩关节运动损伤的原因及对策研究[J].中国校外教育,2018(23):15+39.