

中考体育中排球技术教学方法分析及应用

◆周崇武

(铜仁学院 贵州省铜仁市 554300)

摘要:随着我国教改革的不断深化,教育事业中学生们的课堂形式变得更加丰富多彩。在体育中考制度实施下,排球在初中体育课堂上,给课堂带来欢乐的同时,促进学生掌握体育知识和技能,增强学生体魄,同时对中学体育教学提出了更高的要求。本次研究将对中考体育中排球技术教学方法以及具体应用进行分析。

关键词:中考体育;排球技术;教学方法

一、排球技术分类

所谓排球技术,是指运动员在比赛规则允许条件下,通过各种合理的击球动作和配合动作完成排球运动。排球技术是排球运动基础,也是重要组成部分。此外,排球技术即可攻也可防,而且运动时间短,利用步法和手法相互配合,同时视野活动、躯干活动和意识活动之间进行有效配合。

排球技术分为有球技术和无球技术两种。有球技术包含传球、垫球、扣球、发球以及拦网;无球技术包括准备姿势、移动、起跳及各种掩护动作等。排球技术主要由步法和手法组成,由击球前动作、击球动作和击球后动作构成。准备姿势、移动等称作配合动作,击球动作前后较连续的动作也称之为有球技术,如扣球技术中的助跑、起跳等动作。

首先,排球教师要让学生明确在垫球瞬间时,身体、双臂以及手腕动作正确做法,确定手臂垫球正确位置,明确垫球动作,掌握正确垫球手臂部位,从而培养学生球感,与此同时要养成垫球后及时放开手的正确习惯。

其次,让学生在利用上下肢配合击球,培养学生进行不同程度上的垫球能力,同时要培养学生双脚移动灵活性,防止双脚一直站立导致错误垫球动作,再有,使学生掌握在左右移动时,身体要保持含胸提肩、收腹屈膝下蹲的正确姿势,双手臂垫球要注意及时调整角度。

最后,要注意培养学生反应能力,学会运用低姿态蹲下同时用脚后跟提起进行垫球。培养学生判断力,要做到及时快速移动和接球,能够达到双人配合协调的目的^[1]。

二、排球技术教学方法及应用

(一)排球发球技术教学

排球比赛是以发球开始,发球也是一种进攻方式,准确发球,并带有一定攻击性可以削弱对手气势,在比赛场上占得有利地位。因此,在排球技术教学中,教师应当把发球技术作为教学首位,利用多样的发球方法向学生讲解发球作用以及发球技巧,使学生尽快掌握发球基本动作,都能准确发球。

例如,正面上手发球在排球发球中是最为常见发球方法,在进行发球技术教学时,排球教师可以利用多媒体,展示正面上手发球图片或者视频等,让学生形成动作印象,对发球方法有个初步认知。在观察过后,向学生详细讲解发球具体动作标准^[2],如:

1、准备姿势:身体面向球网,并与球网保持一定距离,两脚自然分开站立,左脚在前,同时左手持球放于身体前侧。

2、抛球姿势:左手持球,并垂直在右肩上方,上身稍向右侧转动。

3、挥笔击球姿势:上身向左转动,手臂向上挥动,同时手臂伸直,用右侧手掌击打球后中部。

通过这些姿势的讲解,教师可以组织学生进行反复练习,做到能够准确发球。此外,还有多种发球方法,正面上手发球、上手飘球、跳发球等等。教师可以根据学生掌握程度,逐步渗透多种发球方法,让其在中考体育考试中灵活运用,增加分数。

(二)排球垫球技术教学

在排球比赛中,接球和防守大多采用垫球,因此,垫球技术直接影响着比赛中得分情况。体育教师应当加大力度把垫球技术教学重视起来。通过垫球技术教学,让学生掌握正确垫球技术基本动作,通过不断练习激发学生对体育学习兴趣,进一步提高学生动作灵敏性、身体协调性^[2]。

如,正面双手垫球,体育教师可以将学生围成一圈,在中间进行动作讲解,这样有利于学生全方位观察教师动作,其基本动作为:准备姿势为半蹲,用身体正面对来球方向;击球位置为:当对方球飞到距离胸前一臂远时,抬起双臂,用双手腕关节部位向上10里面左右进行垫球;垫球姿势:双手弯曲重合,夹臂向外形成平面,两手臂伸直夹紧。

在垫球技术教学中,体育教师可利用意念练习法,把身体动作作为基础,通过想象和回忆某种动作反复进行思维想象,从而达到训练效果。其主要方法是,在正面垫球技术教学中,教师先进行示范演示,但是不做讲解,引导学生通过观察以自己理解的技术要点进行讲述。随后教师再让学生观察动作示范,并闭眼冥想1分钟。最后,学生进根据自己记忆进行动作模仿,请模仿相对较好的学生出来示范,并交流心得。在学生明确练习要求和方法后,进行分组练习。教师做进一步指导。这样的方法给了学生足够思考空间,同时又培养了学生语言表达能力,也一定程度上调动了学生积极性,提高教学效率与质量^[3]。

(三)排球扣球技术教学

扣球在排球比赛中起到至关重要的作用,扣球是最有效的进攻方式,强有力的扣球技术可以在比赛中占得有力地位,取得得分机会。因此,在初中体育日常教学中,教师要加大力度训练学生扣球能力,掌握熟练扣球技术,在考试中争得比赛主动权,进而获得比赛胜利。

扣球方式丰富多样,如正面扣球、单脚起跳扣球、自我掩护扣球、后排扣球以及扣快球等等。以正面扣球为例,起跳后,手臂弯曲向后方抬起,身体呈方向弓形,前臂向上甩,同时击球,在挥动手臂时,前臂要弯成弧形,快速向前上方抽甩,在肩膀上方最高点击球。为了进一步锻炼学生扣球技术,体育教师可以组织学生进行扣球比赛,分成小组进行练习。在练习时教师要让学生认真观察,仔细体会动作,并在适当时候用语言提示进行辅导,并对练习过程中出现的错误给予个别纠正。同时要也要根据学生掌握情况,采用不同教学手段,在激发学生学习兴趣同时,使学生逐步掌握正确扣球方法^[4]。

三、排球教学中需要注意的细节

首先,排球教师要让学生明确在垫球瞬间时,身体、双臂以及手腕动作正确做法,确定手臂垫球正确位置,明确垫球动作,掌握正确垫球手臂部位,从而培养学生球感,与此同时要养成垫球后及时放开手的正确习惯。

其次,让学生在利用上下肢配合击球,培养学生进行不同程度上的垫球能力,同时要培养学生双脚移动灵活性,防止双脚一直站立导致错误垫球动作,再有,使学生掌握在左右移动时,身体要保持含胸提肩、收腹屈膝下蹲的正确姿势,双手臂垫球要注意及时调整角度。

最后,要注意培养学生反应能力,学会运用低姿态蹲下同时用脚后跟提起进行垫球。培养学生判断力,要做到及时快速移动和接球,能够达到双人配合协调的目的^[5]。

结语:综上所述,伴随社会不断进步,人们对于体育活动也逐渐提高了要求。排球运动已经受到了人们越来越多的关注。在中考体育中,为了学生能更好掌握排球各项动作要领和技术,广大体育教师应当掌握有效的教学方法,并在教学实践中将基础理论知识与动作技术教学有效融合,进一步弥补不足,紧跟时代潮流,从而达到提高学生体质、体能的目的,保证教育质量。

参考文献:

[1]杨爱明.排球教学中体育游戏教学法的合理应用分析[J].好家长,2017(67):119-119.

[2]殷栋才.初中排球教学内容选用和教学方法分析[J].当代体育科技,2017(22):22-23.

作者简介:周崇武(1964.12-),男,铜仁学院,副教授,研究方向:学校体育、体育教学与训练。