

农村高中排球运动的普及

文/中山市横栏中学 张启财

一、普及排球运动对高中生的重要意义

1. 有利于高中生身体的正常发育。

经常参加排球运动,可以发展高中生速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等方面的身体素质,提高其体能,增进身体健康;促进身体各器官系统的正常发育,机能状况的改善,使身体得到匀称的发展;使动作灵活,反应迅速,增长弹跳力。

2. 可培养高中生的集体主义精神。

通过排球运动,可以让学生学会正确处理个人与集体的关系,培养协作意识和集体主义精神,摆正个人在集体中的位置,以及个人行为对集体其他成员的影响等。

3. 可培养高中生灵活的应变能力。

排球运动作为非周期性的运动项目,不仅能培养学生沉着、机智、果断等良好的心理品质,而且能通过多种多样、变化无常的来球,培养高中学生的注意力、判断能力、分析能力以及应变能力,对生活和学习起到积极的促进作用。

二、农村高中排球运动推广中遇到的问题

排球运动是一项集竞技、娱乐、健身于一体的运动项目,具有较高的锻炼和健身价值。但是从目前实际情况来看,排球运动开展情况不容乐观,而且日趋冷落。在推广排球运动中,遇到以下几个方面问题。

1. 排球场地设施的稀缺不完善。

制约农村中学排球运动开展的一个首要因素就是场地、器材的不足。大部分学校都有适合打篮球的场地,但排球的场地基本上没被纳入学校的建设计划。学校没有场地、器材,就无法开展排球教学活

动,也就无法为排球运动的普及做出贡献,这是在中学开展排球运动的一大掣肘。

2. 排球运动没引起领导的重视。

学校领导对排球项目的重视程度往往决定了排球运动的开展状况。学校是否计划修建正规场地,供应充足器材,组织正规的竞赛等等,这些都反映了学校领导的重视程度。

3. 农村高中缺乏排球专项教师。

排球的教学要求教师必须掌握排球教材及基本动作,在教学中,能够合理地讲解、示范,并组织学生进行充分的练习,这是对教师最基本的要求。但是农村高中排球专业的教师很少,而且往往教学手段匮乏。这就大大制约了排球课的教学质量,也很难提起学生学习的兴趣,因此,学生只是掌握了其中的一两项基本技术,对更深层次的技术却无法深入。

4. 农村家庭对排球运动的排斥。

大多数农村家庭只是注重学生的学习成绩,对学生的体育兴趣不予支持,这也使学生的兴趣被压制,对学校体育运动也就没有兴趣,更不能积极参与进去,这就制约了学校排球运动的开展。

三、农村高中排球运动普及的应对策略

1. 注重了解学生的身心特点。

主动和学生进行交流,了解这个阶段学生的心理和生理特点,为教学的顺利进行提供基础条件,加快学校排球运动的普及。

2. 注重排球课程的分阶段教学。

排球运动普及和推广,需要一个过程,排球技能的形成要分阶段进行。在高一阶段注重学生兴趣的培养以及基本技能的教学,如传球、垫球。在一些农村学校场地设施有限的情况下,进行带班试点,然后逐步推

广。高二阶段进行技术提高的训练,注重标准和示范,可进行班内分组比赛以提高积极性。高三是形成技能增强爱好展现成果的阶段,可进行更高水平的竞赛,以及校外比赛。

3. 开展形式多样的排球竞赛活动。

学校排球竞赛应面向全体学生,使每个学生都能体会到排球运动的乐趣。竞赛的组织应充分体现出层次性和针对性,要根据排球项目特点,分层次地针对不同水平的学生安排不同要求的竞赛活动,既要注重提高,又不能忽视普及,这样才能使排球运动更扎实、更广泛地开展起来。各校在组织正规化排球竞赛的同时,提倡开展有实效而非正规化的竞赛活动。比如可开展单项技术比赛、多人制比赛、班内小组比赛和三人进攻线内小场地赛等。只有非正规的竞赛蓬勃开展起来,经过一段有意识的引进过程,正规的排球竞赛才有可能更扎实地开展起来,校园排球运动才会欣欣向荣。

4. 加大对排球运动的重视程度。

学校要对开展排球运动的场地、器材等给予足够的支持,完善一些硬件设施。有计划、有步骤地加强体育运动设施的建设,为排球运动在学校的开展提供必要的物质基础和条件。学校领导要重视体育运动,合理安排排球课程,并在经费上给予足够的支持,定期组织一些竞技比赛,激发学生的好胜心,促进学生的学习积极性。学校应该组织一些教师外出培训,增加技能的掌握,提高专项水平,使学生有学习的榜样、目标,引起学生的学习兴趣。

5. 转变家长只重智育的陈旧观念。

家长不要光看重分数,只追求智育的发展,忽略其它的教育的发展,而应提高自己的觉悟,积极面对现代社会的素质教育,所以要注重孩子的全面发展,特别是对孩子的兴趣爱好更要着重培养。

责任编辑 龙建刚