

# 职业院校排球教学中体能训练方法探讨

邢 特

吉林长春开放大学 130000

**摘要:**通常人们进行体育运动时,大部分都以体能为基础以及必要前提。而高职院校为了加强对学生的体能训练,在体育课程中设立了排球这一项目,排球也逐渐成为了体育教学中的主要内容。项目一经推出便受到了学生广泛喜爱,不仅是因为排球能够锻炼学生的身体素质,还能让学生保持良好的体魄,且从中传达的竞技精神以及团结协作精神也是其他项目不可替代的。本文就高职院校体育教学中排球的体能训练方法进行了探究。

**关键词:**职业院校;排球教学;体能训练;方法

排球项目设立的初衷便是要养成学生的竞技精神以及协作精神,精神的传承与发展能让学生之间滋生健康且良好的体育风气,并且排球运动也可以提高学生自身的身体素质。所以如何进行体能训练对于职业教师来说是十分重要的课题。

## 一、为什么要增加体能训练

### (一) 排球运动本身对体能的需求

排球运动与其它运动项目有着一定的共同点,其中一点便是运动都需要具备一定的体能基础。实际上现在的排球运动技能不再像以前一样追求一定程度的美感,现在的排球运动更加注重是否简练,以及是否具有一定的实效性。所以这就要求学生在进行学习以及训练之前就必须具有一定的运动素质,且这项运动对学生的运动素质要求极高,重点表现在跳球和发球方面,不光是对力量,对速度方面的要求也是十分的高。要想增强学生的运动素质,就要从力量、速度、耐力等层面入手,并不断提高这些方面的能力,从一定程度上注定了排球活动必须要将重点放在体能训练上。体能总共分为两个方面,一是学生在体育项目中的基本活动能力,二是学生自身的身体素质。这两个方面对于学生学习排球都非常重要,所以为了能让学生的学习足够顺畅,就必须要提高学生的身体素质,以及进行体育活动的的能力,在此基础上再参与到排球教学活动中来,以上都是建立在加强体能训练的基础上的,如果不将学生自身的综合素质提高,学生很难参与到排球学习活动中。

### (二) 高职院校学生的体能现状

体能,顾名思义,就是人在体育活动中展现出来的运动能力,其中包含着身体在活动中的基本活动能力以及自身的身体素质。而运动能力属于是人们日常的生活或运动以及劳动过程中的基本能力。据调查发现,现在

大部分大学生在每年都会有的体育测试中会出现上肢力量严重不足,以及要腹肌控制躯干的力量也严重不足的现象,无论哪个年级,都是一直存在的严重现象,最终成为了大学生在体能方面的弱项。而排球运动的设置恰恰让这一情况得到了一定程度上的改善,学生通过对排球运动进行定期的学习以及一定程度上的体能训练,这就能够在最大程度上让学生的综合素质以及自身的体能状况得到改善。而如果要学习排球项目,运动能力是学生必不可少的能力之一,但通俗来说,体能就是我们一直说的运动能力,要想让自身对其他体育项目得心应手且十分精通,就必须具备这项体能基础。但如果学生不具备这项能力,先天的优势不足,学生很难能将项目的运动规律掌握在手。体能训练是一切项目教学的基础,也是一切体育项目教学的出发点。若要训练学生的排球技能,必须要对学生的体能进行训练,且体能训练是最不可少的环节,并将重点放在力量训练和心肺功能训练上。

## 二、排球教学中体能训练基本原则

排球教学过程中的体能训练是系统性、阶段性的训练,难以在短期内提高学生的身体协调能力、运动能力等能力。对于进行排球训练的职业院校学生来说,需要耐心并具有信心地接受长时间、系统性的体能训练。对于教师来说,如何科学合理地规范体能训练方式、建立良好的训练原则,是每位教师需要重点考虑的事情。

### (一) 遵循适度性原则

职业院校学生要想开展符合运动规范的排球活动,首先需要通过体能训练提高自身的健康水平。但需注意的是,体能训练过程时长期的,并不是一蹴而就的过程。因此,职业院校排球教师在开展体能训练过程前需要根

据学生的学情制定相应的策略,保障体能训练活动在学生可接受的强度范围内。适度性原则就是在保障体能训练强度达到学生负荷最大化的同时发挥最佳的训练效果。例如,针对运动协调能力较差的学生,教师应避免为其提供过多关于排球实战训练的教学内容,而是应当通过调整体能训练项目的方式为该同学提高更多有关提升运动协调能力的教学,以此来保障学生在日后学习过程中具有较好的运动协调能力,并且防止学生出现受伤的状况。此外,教师在体能训练过程中还应观察学生对于体能训练的反应针对教学活动作出适时调整。目前我国职业院校学生从年龄的角度来讲已经算作为成年人,但从实际生活来看大部分学生依旧存在心智不成熟等现象。在教学课堂的表现大多数为:无法合理表达自身的想法、害羞表达自己的想法等,这种学习现象在体能训练教学活动中频繁发生。倘若学生由于害羞而没有表达自身的实际想法,很有可能会在体能训练环节受伤。而教师如若没有及时发现学生在学习过程中出现的异常现象,极有可能导致学生在后续学习过程中对体能训练较为抗拒。因此,教师应根据学生实际学习能力针对教学内容进行调整,并且整个教学活动需要遵循适度性原则,不能为了提高学生体能阈值而不顾学生的身体素质为其提高大量的体能训练。

### (二) 遵循周期性原则

由于每位学生的身体素质与运动能力各不相同,并且在体能训练的过程中由于学生的身体素质在不断变化,教师要想为学生提供更符合学生学情的体能训练活动,首先需要为每位学生制定科学合理的周期性计划,保障每个环节的体能训练活动具有一定的科学严谨性,这样才可达到较好的训练效果。此外,教师还可将运动能力差别不大的学生按照学习小组进行划分,以此使得学生为学习过程中可以通过互帮互助的方式提高每个人的团队配合能力。

### (三) 遵循整体效应原则

整体性原则是指学生在进行排球训练时需要结合自身的力量、敏捷、耐力等综合素养。排球运动不单单是力量的爆发,学生只有具备较强的综合能力才能够更好地进行排球运动。虽然每位同学的身体素质综合表现存在一定的差异,但整体性仍然是最为重要的考量标准。倘若学生由于某项能力不达标将会影响实战环节的执行效果。因此,教师在体能训练过程中应从学生力量、敏捷等多元化角度为学生提供针对性的训练,以此提高学生体能的综合能力。这样才能在未来排球教学活动中更

好地锻炼学生的技能。

## 三、如何在排球教学中进行体能训练

### (一) 在力量方面的训练

在生存能力方面,力量是每个人必须具备的能力之一,只有拥有了力量,人们才能一个体的形式无所畏惧的生存下去,并加快脚步追求自己的理想和目标,且力量也是衡量一个人是否具备完成一些简单工作的基本考核方向。从素质层面来看,力量指的是人们在从事相关工作时,用来对工作中的阻力进行对抗时运用的能力,而人体自身肌肉的成形与巩固要依靠着这份能力,人体的器官也受肌肉的带动作用影响,最终能让人们改变自身体质,完成强身健体的最终目标,这就体现了训练力量对尚未走出社会,还处在青春期阶段的学生的学生的重要性,同样也是学生在自我发展过程中必不可少的措施之一。若要训练体能,所有训练项目都是建立在学生是否具有力量的基础上的,特别是在排球运动中,排球讲究对上肢力量以及后背力量的考验,只有具有一定的力量,才能将一种有力干带给学生自身,这也是增强学生自信心,并将莫大的勇气赋予学生,给予学生无畏的信念,促使学生向着目标勇敢前进的必要措施。

### (二) 心肺功能方面的训练

心肺功能对于体育项目的训练也是十分重要的,在感受血液和空气的流动的同时,也能将永不枯竭的动力带给人们,这个时候属于人们自身的运动素质以及运动能力才能够完全表现出来。人体的核心所在是心脏,用来给全身供给血液,而给人体供给氧气的正是五脏之一的肺脏,其最大的用处是用来让人体的运动机能一直保持。所以为了强化学生的体能,在实际训练中,教室就必须要把心肺功能的训练放在首要位置。一般而言,心肺功能的训练主要以长跑为主,并分成小步跑、高抬腿跑等方式,针对性训练心肺功能,但为了让教学效果更加突出,教师必须要把学生的实际情况考虑进去,用更富有针对性和专业性的训练方法来训练学生。承载血液循环使心脏的最重要作用,也可以说心脏是每个人提的最基础器官,一旦心脏停止运作,无论大人小孩都会无法存活。因为心脏是身体内部血液进行不断循环的基础所在,只有血液循环顺畅起来,我们的人体机能才能完全发挥出来,否则就是瘫痪状态。而肺部亦是如此,与血液相对应的,对人体同样重要的,那边是空气或者说可以是所有气体,肺部的功能就是让人体的气体循环更加顺畅,且同样是人类能够存活的最首要前提。总的来说,心肺功能是一切活动的前提,也与人们自身的身体

健康密切相关,无法分割。

### (三) 协调性方面的训练

实际上课堂上所教授的知识只是体育项目最基础的东西,体育活动考验的正是所有人的灵活素质,灵活素质所反映的正是每个学生是否具有灵活处理理论和实践之间的关系的能力,也能检验学生是否能够完成理论和实践之间的转换,也在一定程度上能让学生对突发事件的处理能力得以显现。具体来说就是:四肢的综合调节能力,身体整体的灵活性以及身体肌肉对外界感知的准确性。以上三点是灵活素质考研的最基础的能力,所以为了增强学生的身体素质,教师就必须围绕这三点来展开教学活动,更加合理地将理念传达给学生们。排球运动是一项比较考验运动员灵活性的运动,所以在学习期间对学生是否具有灵活素质拥有者极为严格的审核标准。对于灵活素质的培养在排球训练中也是非常重要的一个环节,同时也是考核中最重要的环节之一,这也是有着一定的科学依据的。让身体时刻保持协调,且做到每一个动作都十分协调,是学校开设排球活动时的最基本要求,也是训练时的最终目标,这将对提高运动员的反应能力以及应变能力有着莫大的帮助。而综合来看,要想加强协调性的训练,实际上方法有很多种,教师也可以根据实际情况为学生来制定学习计划,以此来更系统的帮助学生增强身体协调性。

### 四、体能训练时的注意事项

体能训练实际上是人体对体育运动进行适应的一个

过程,在此过程中,学生可以通过运动来让身体各个器官的功能随之增强。只要按照教师的指导区进行训练,学生就能在一定程度上让自己的器官在生理学上不断完善。但这样的体能训练既要考虑到学生在此阶段是否具有相对应的体育水平以及身体发育是否符合此阶段的运动,还要将当前季节以及上课时的周边因素全部考虑到课程教学中,比如根据不同情况设置不同的训练内容,促成综合训练和专项化训练能够在教师的帮助下完成统筹合一,最终让学生的各种体能素质得以在大学生身体素质低下的当今得到提高。

### 五、结束语

综上所述,若要训练学生的排球技能,就必须先对学生的体能进行训练,并根据学生的实际情况,进行更加富有针对性的体能训练,对提高学生自身体能素质以及对排球进行专项训练具有着极强的积极意义,也是为国家培养体育型人才的必要措施之一。

### 参考文献:

- [1]杜显峰.关于提高职业院校排球教学的探讨[J].青春岁月,2017(26):202.
- [2]张智.程序教学在职业院校排球教学中的应用研究[J].开封教育学院学报,2016,36(2):146-147.
- [3]李申.谈程序教学在职业院校排球教学中的运用[J].黑龙江科技信息,2014(34):113-113.
- [4]别广谊.职业院校排球教学中体能训练方法探讨[J].读天下(综合),2019(12):8.