

浅析高职院校乒乓球专选课教学内容的优化策略

王晓东

(甘肃机电职业技术学院 甘肃天水 741001)

【摘要】乒乓球在体育竞赛中占据着十分重要的地位,乒乓球也是我国的国球,因此必须要充分引起关注,体育赛事直接关系到我国的名声和地位,因此,加强乒乓球的体育训练是非常有必要的。本文从高职院校的角度出发,分析乒乓球专选课在我国当前的现状及优化策略。

【关键词】高职院校;乒乓球;选课内容;优化策略

我国一直以来都注重体育的发展,深入了解各种体育项目不仅能激发学生的兴趣,还能帮助学生选择一项自己喜爱的运动项目,从而调节身心健康,增强体育锻炼,完善个人人格。

1 乒乓球选修课教学内容的的设计理念

1.1 以人为本的理念

乒乓球作为一种课外运动,一直深受学生的喜欢,而对高职学生来讲,是一门必要的选修课。终身学习理念是每个教师和每个学生都应该要树立的学习理念,树立终身学习观念能让学生从根本上建立正确的三观,将时间都用在在学习上。以人为本是思政课上体现出来的思想精华,要求学生和教师都要以自己为中心,注重对自身的培养。在体育项目选择时,应当遵循以人为本的世界观。乒乓球作为一种体育运动,深深贯彻在学生的日常生活中,学习国球的体育理念和体育技巧,一方面能掌握一门其他的竞技技巧,让学生四肢和五官得到强有力的训练,保证学生的生理健康。另一方面,乒乓球作为一种对打的球类项目,在所有的球类运动项目中当属于最受欢迎的球类,因此,一定要大力推崇乒乓球在球类运动项目中的地位。同时,作为校方,关注和尊重每位学生的个体差异,了解学生的性格也是校方关心每位学生的方式,间接促进国球体育事业的蓬勃发展。

1.2 终身体育的理念

有很多高职学生平时不注重文化课的学习,也不喜欢各种球类运动,将所有的心思一门扑在游戏上,大量消耗了自己的时间,荒废了学业。正规学校出来的学生文化课功底强,个人素质也很高,平时不是在钻研文化课,就是在参加各种体育活动,高职学生不同于他们。针对高职学生,一定要树立终身体育的理念,既然文化课知识跟不上速度,就要大力发展体育项目。文化课和体育课都能够让学生树立正确的价值观,走上正确的道路,所以高职学生也不要气馁,大力发展体育事业也是一条成功的道路。学生在课下要积极参加各种体育活动,相信多数同学都愿意打乒乓球,这个活动组织起来非常的简单、易上手,是一种强身健体的阳光活动。

1.3 《高校体育课程教学指导纲要》理念

《高校体育课程教学指导纲要》里提出的理念是学生

要健康发展,不仅仅只看表面的光鲜,更多的是要关注学生的内在心理。国家发展缺少的不是表面光鲜的学生,而更多的是需要一批仁人志士来“抛头颅、洒热血”。增强体育运动,这是国家一直以来的指导方针,也是兴国的主要步骤。根据《高校体育课程教学指导纲要》来看,高职学校的教育要面向更多的青少年学生,这些学生在体育事业方面都有很大的潜力,学校要帮助这些学生专门发展为职业体育人才,为国家输送更多的人才。在国际赛事上,我国的乒乓球选手不仅拥有过高的体育技能,还拥有强硬的心理素质,面对竞争对手丝毫不畏惧,迎难而上。在赛事上,选手不仅拼的是比赛技巧,体能训练,还更多注意的是自身的心理素质。尽管有些学生掌握了体育技能,可面对比赛时都会很有所退却,心理素质不强将会导致比赛失败。例如,在国际赛事上有一名出色的乒乓球运动员邓亚萍,就凭借着过高的体育素质和心理素质获得了多场比赛的第一名,赢得了非常大的成就。

2 乒乓球选修课教学的目标设计

2.1 运动参与

乒乓球作为一门选修课,教师在教学的时候要鼓励学生提高参与度,这项体育项目锻炼的是学生的臂力和身体的协调性、平衡性,灌输一些必要的乒乓球基础知识,让学生了解到弊端和优势。并不是所有的体育项目都对身体有利,而是要有选择性的选择一个身心健康的体育项目,例如乒乓球、篮球、足球、棒球等,都能锻炼学生的人格魅力和心理健康。每个人身体和心理都各有差异,尤其是身体差异,高、矮、胖、瘦都是人身体上的差异,学生在展开体育运动时,要注意到自身身体上的差异,合理展开体育活动。此外,除了要针对自身身体上的差异来选择合适的运动方式,还要注意多和同学交流,这也是关键的地方。高职生在上文化课的时候很少有时间展开学术交流,教师也很少关注学生的心理健康,因此,运动参与时,教师要将心思放在学生心理健康上,并且加强实践知识的运用,强调知行合一。

2.2 运动技能

乒乓球的体育运动技能从两方面来考量,一方面关注学生在运动过程中出现的跌、打、扭、伤;另一方面要关注学生在运动前的热身训练,以及运动结束后的身体素

质。平时一点一滴的训练要小心翼翼,不要着急质变,从量变的角度出发,达到锻炼的目的。当然有很多学生学习体育,展开体育锻炼不单单为了打发娱乐时间,还要让体育为自己所用,让体育锻炼真正的发挥其应有的作用。掌握一门体育运动需要时间和精力,学生要有明确的规划和清晰的认知,明确清楚自己每一个阶段的任务和目标,并展开规划和设计,循序渐进的掌握运动技能。运动是指身体上下、左右活动,四肢运动能让自己的体格更加的明显;技能是指技术能力,学生自己在乒乓球对打方面体现的花样;运动技能就是指乒乓球锻炼时,利用不同的球技,展现出各种姿势,全身心的将心思放在球技表演上,熟能生巧,养成良好的球技习惯,为课余生活增添色彩。

2.3 身体健康

运动员要心理健康,也要身体健康。首要的是身体健康,这是体育锻炼最基本的安全要求,身体必须是健康的,心理才能健康。运动员的身体直接关乎着比赛结果,良好的身体素质不仅能为体育加分,还能带给人积极的正能量,直到取得比赛最后的成功。运动员不能随意吃饭和打营养针,这是所有运动员该遵循的条约,经常有新闻报道,运动员为了赢,悄悄去医院打营养针,不顾身体健康和比赛的规则,最终失去当运动员的资格。因此,高职学生成为专业的运动员前提要求是学生要有良好的精神素养,除了精神素养,当然重要的还是学生要身体健康,这样才能成为一名合格的乒乓球体育运动员。

2.4 心理健康

心理健康是指体育运动员的心理素质很高,面对体育锻炼时,呈现的是积极的心态,摆脱了文化课上的心理压力,短暂的将文化课堂上的紧张情绪抛诸脑后,打打乒乓球能缓解紧张情绪。在课间打乒乓球能打发课余时间,顺便锻炼一项体育技能,同时学生还能够发掘自己的爱好,找到一个既能满足娱乐,又能锻炼身体的体育项目。良好的精神素养不是短期内形成的,是在打乒乓球的时候,一点一滴训练出来的。因此,为了维持长期的心理健康,学生必须对乒乓球有着浓厚的兴趣,这样才对学生今后的心理产生积极的、正面的影响,为今后要做一名合格的体育运动员打下坚实的基础。

2.5 社会适应

学生在校园期间的主要目的就是为了学习,学习基本的文化知识和掌握本专业的技能,在课余时间打打乒乓球能有效的锻炼自己,使自己增加新的技能,满足社会所需。在社会上,学生立即改变了自己的身份,成为了社会的一

员,人格素养和助人为乐的精神在校园期间要形成,步入了社会就开始了真正的考验。高职学生为了要培养五德和社会主义核心价值观,在课余时间多打打乒乓球,能尽快的达到自己的目标。社会需要的人才往往是具有坚韧不拔、乐观开朗、兢兢业业的可贵品质,尤其针对技能学生来讲,这样的品质真是难得一见。

3 乒乓球选修课教学的教学内容设计

3.1 初级乒乓球训练的实践内容

初级运动员主要对应的赛事是初级难度,日常乒乓球的教学不是一朝一夕之间形成的,而是有阶段、分步骤形成的,教学的主要内容是分阶层的,由简入繁。初级项目内容很简单,都是乒乓球入门的基础,比方说最基本的打法,打球的姿势,打球的技能,基础理论知识等,还要学习最基础的社交能力。初级训练的实践内容主要就以上几个方面,从事体育的工作人员,要方方面面的都考虑到,巩固好基础知识,以免耽误了自己的前程。

3.2 中级乒乓球训练的实践内容

中级运动员所要掌握的不仅是初级知识,初级知识锻炼的只是基础,中级运动员要在初级的基础上,掌握更多的实战技巧,除了初级必须要掌握的赛事规则外,还要考虑到运动员的运动质量,专业运动员必备技巧有击球、发球、传球等;还要遵循赛事规则,大部分的运动员都掌握着一门或是几门发球手段,这些运动员具备超强的运球能力,跟对手一起激战能给对手形式上的震慑,真正的运动员会正视选手的挑战,激发出内心的斗志。中级运动员掌握的是中级知识和技巧,在打乒乓球的时候要全身心投入到赛事当中,满足体育事业的需求,累积自己的战事经验,提升自身的球技。

3.3 高级乒乓球训练的实践内容

高级乒乓球是指相同水准的运动员在一起打乒乓球,对于运动员的个人要求极高,专业水准和专业素质都高于一般的运动员,打球不讲究球技,讲究的是战略技巧。球技是一方面,战略技巧又是另外一种能力,作为国家高级运动员,经过了多年的训练,战事水准到达了另一个高度,能实现双打,为国争光。主要训练的项目有:男女双打、一般运动素质训练、专项运动素质训练等,并且加强步法、动作、战略的应用,促进思想的升华,完成体育训练。

作者简介:王晓东(1982.1—),男,甘肃渭源人,副高,研究方向:体育教育。

【参考文献】

- [1] 杨传松,孙永胜.高校乒乓球教学方式多样化改革的可行性研究[J].内江科技,2011,32(3):59+54.
- [2] 辛宪军.目标定向及目标设置理论在乒乓球教学中的应用研究[J].广州体育学院学报,2010,30(2):94-98.
- [3] 王大中,郭秋敏,钟宇静,等.在乒乓球教学中进行体育传播特色人才培养的探讨[J].北京体育大学学报,2006(11):1.
- [4] 张毅.高校“乒乓球”课程教学的问题与对策——基于北京林业大学的教学实践[J].中国林业教育,2014(1):66-69.