

# 灵敏性训练在高校乒乓球教学中的运用

高丽华

上海海事大学, 中国·上海 201306

**【摘要】**当前随着教育改革的不断深化, 提高学生的身体素养成为当前教育的重要内容之一, 其中乒乓球教学是高校体育课程的重要内容, 将灵敏性训练运用到高校的乒乓球教学当中, 能够有效促进学生各个方面的发展。本文首先对灵敏性训练的主要内容进行了简要概述, 在此基础上进一步分析了将灵敏性训练引入到高校乒乓球教学的重要意义, 提出了灵敏性训练在高校乒乓球教学中的运用策略。以供相关人士参考。

**【关键词】**灵敏性训练; 高校乒乓球; 教学; 运用

乒乓球是一项灵活性较高的体育运动, 随着社会对于体育锻炼重视程度的不断提高, 乒乓球在高校体育教学中得到广泛的普及。由于乒乓球对学生的反应能力以及综合素质要求较高, 教师需要注重对学生进行灵敏性训练, 使之能够更加熟练的进行乒乓球的学习, 从而在运动中提高自身的协调能力、反应能力以及其它综合能力, 有效提升自身的基础素质, 达到良好的训练效果。

## 1 灵敏性训练的概述

灵敏性在乒乓教学中发挥着十分重要的作用, 学生在运动过程中需要注重灵敏性的培养。作为一种基础型的综合能力, 灵敏性主要包括三个方面的内容, 首先是协调性, 即学生进行乒乓球运动时需要保持身体动作的协调标准, 协调性是体育运动中较为重要的素质之一, 乒乓球对学生动作标准程度要求较高, 需要学生根据对方的动作做出相对应的动作, 通过相互配合, 使得乒乓球动作协调。其次, 灵活性也是灵敏性训练的重要内容之一, 灵活性要求学生能够根据不同的情况及时采取与之相对应的动作, 此外, 准确性也是灵敏性教学的重要训练项目之一, 乒乓球项目难度较大, 需要学生在完成相关动作时保持动作的精准有效, 从而能够提高接球的准确率, 提高运动效率与水平<sup>[1]</sup>。通过灵活的思维分析对方的动作, 迅速采取与之相对的反应, 且乒乓球相较于其他的球类项目来讲在质量方面较轻, 因此需要学生迅速的做出准确的反应动作, 从而保证整个运动项目的流畅性。

## 2 将灵敏性训练引入到高校乒乓球教学的重要意义

乒乓球运动对于精准度以及学生的反应能力要求较高, 通过进行灵敏性的专项训练, 学生可以熟练运用并掌握乒乓球的各项动作, 能够更加灵活地进行乒乓球的各项活动类型, 适应一些高难度的动作, 从而提高乒乓球水平。此外, 学生在进行灵敏性训练的过程中, 会进行大量的体能训练, 能够有效地提高自身的身体素质, 充分拉伸各个部分的肌肉, 放松膝盖等关节部分, 降低运动过程中可能产生的损伤, 适应高强度的练习。因此对学生进行灵敏性训练不仅能够提高学生的乒乓球运动能力, 还能够有效地提高身心素质, 愉悦身心, 增强反应能力, 有利于日常学习与生活<sup>[2]</sup>。

## 3 灵敏性训练在高校乒乓球教学中的运用策略

### 3.1 利用障碍物进行训练

障碍物训练主要是指教师通过设置一些阻碍正常发球的障碍, 引导学生利用这些障碍练习乒乓球的发球技巧以及接球技巧。学生在练习过程中会受到障碍物的阻碍, 无法进行流畅的发球以及接球动作, 从而主动思考应对这些障碍物的方法, 根据障碍物的特点及时改变自己的发球方式, 能够有效地提高自己的反应能力以及应变能力, 适应复杂多变的运动环境。此外, 学生通过障碍物练习, 能够有效地提高学生的灵敏性, 准确地根据发球姿势判断发球的方向与距离, 及时做出正确的反应姿势, 从而接到发来的乒乓球, 减少落拍的机会。

### 3.2 加强绳梯训练

在高校的乒乓球教学过程中, 绳梯训练是一种有效提高学生

灵敏性的训练方法, 是整个灵敏性训练中最具代表性的方法, 绳梯训练主要是指在乒乓球练习过程中充分调动学生的各项感官, 注重在较短时间内充分发挥学生的爆发力。绳索训练主要分为三个方面的练习内容, 首先是进行下肢的力量练习, 通过一些跳跃运动以及下肢的力量训练, 提高下肢力量, 从而为后续的灵敏性练习打下坚实的基础。其次是进行能够有效提高下肢灵敏程度的训练, 教师可以鼓励学生进行一些快速往返跑等运动, 教授学生促进下肢迅速活动的技巧, 从而有效提高下肢的反应能力。除了锻炼下肢的灵敏性外, 还需要注重练习上肢的力量, 乒乓球运动对于上肢的要求较大, 要求学生在运动过程中注重发挥上肢的力量。因此教师可以教授学生进行俯卧撑以及平板支撑等可以锻炼上肢运动的动作, 让学生了解上肢运动的标准动作, 避免在实际锻炼过程中由于动作不符合标准出现损伤, 其次还需要选择合适的强度进行训练, 注重上肢练习的循序渐进, 从而逐步提高上肢的灵敏性。绳梯训练作为常见的乒乓球训练项目, 对于空间与场地的要求较低, 学生不需要借助工具便可以进行练习, 因此, 教师主要注重在乒乓球教学中引入绳梯训练, 能够有效提高教学效果, 提高学生的乒乓球水平<sup>[3]</sup>。

### 3.3 进行快速伸缩复合练习

快速伸缩复合训练, 主要是针对提高学生的爆发力以及弹跳力专门进行的训练, 通过增强学生的肌肉控制能力, 来提高学生的灵敏性, 因此该训练方式在高校乒乓球教学中较为有效。在快速伸缩复合训练的过程中, 学生可以有效地提高自身的协调性, 合理地运用上肢与下肢的能力, 从而更加灵活地进行乒乓球练习<sup>[4]</sup>。教师在引导学生进行快速伸缩训练时, 需要充分了解学生目前的身体素质, 选择合适强度的训练内容进行专项练习, 从而减少学生的不适感, 有效提高灵敏性。

## 4 结束语

乒乓球运动是高校体育教学中常见的运动项目之一, 能够有效地提高学生的身体素质, 符合社会对于全民健身的要求。乒乓球的体积与质量较小, 要求学生在练习乒乓球时具有良好的反应能力, 因此教师在进行乒乓球教学时需要注重对学生进行灵敏性训练, 可以通过利用障碍物进行训练, 加强绳梯训练, 以及进行快速伸缩复合练习等形式提高学生的身体协调性、准确性以及灵活性, 从而适应乒乓球运动的要求, 在运动过程中提高身体素质, 达到良好的学习效果。

## 参考文献:

- [1] 文兵. 如何在高校乒乓球教学中锻炼学生的灵敏素质[J]. 活力, 2019, 000(005): 213-213.
- [2] 马丁. 高校乒乓球教学中灵敏素质锻炼方法研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(30): 43-44.
- [3] 张成. 乒乓球运动对提高大学生灵敏素质的研究[J]. 体育风尚, 2018, 000(005): P. 41-41.
- [4] 卢丹旭, 胡建秋. 乒乓球与网球运动核心力量训练的对比分析研究[J]. 科技[J]风, 2019, 000(013): 219-219.