

探析高校女生偏爱排球课程的影响因素

白鸿定

(云南工程职业学院 云南 昆明 650000)

【摘要】排球运动是高校学生比较喜欢的体育项目之一,是高校体育教学的重点内容。本文结合排球运动项目特点,运用文献资料法、专家调查法、问卷调查法、因子分析法等。通过对高校大学生参与排球课外体育活动的行为动力因素进行统计及女大学生身体素质、生理、心理等的特点,阐述女大学生偏爱排球课的原因及其在教学中的正确引导。让大家更为深入的了解排球,爱上排球,并不断提升自身的运动水平。在此基础上,增强自身的运动热情,树立终生体育的观念,为未来的健康可持续发展打下良好基础。

【关键词】排球课;女生;兴趣爱好

伟大的文学家莎士比亚曾经说过:“学问必须合乎自己的兴趣,方可得益”。这句话充分强调了兴趣的重要性。人只有主动的对某个人某件事产生兴趣,才会努力的去探索,以此来实现自己某方面的需求。在提倡素质教育、终身体育的背景下,作为一名合格的人民教师应该把如何培养学生对体育的兴趣放在首位。本学期,我上的好多班级都是女生偏多的班级,而且这些班级上的体育课都是排球选修课程。当代女大学生最喜欢的体育运动就是排球。排球适用于任何人群,有着广泛的群众基础,讲究集体作战,对抗性强,技巧要求高,深受大家追捧。女生如此钟爱排球运动,与其身体素质、生理、心理特点,对排球的浓厚兴趣,对搞好排球教学有着重要意义。

一、女大学生生理及心里的特殊性

进入大学校园之后,女生的身心都开始变化,和过往产生了明显的变化。体育教师在上课的过程之中,不仅仅要考虑到课本的需求,还要考虑到女生实际的身心情况。女大学生还处于发育阶段,有关女性的特征也愈发的明显。这一时期,他们的体重开始增加,肌肉力量逐渐降低,自信心也比较匮乏。而且,由于性激素的原因,让很多女大学生产生了慵懒的情绪,降低了对体育项目的热情。生理的变化带来心理的波动,直接影响了女学生们对体育活动的选择。所以,作为一名体育教师,必须要注重女学生们的身心变化,了解女学生们的身心发展规律,在此基础上,制定合理的教学方案,提升教学水平。只有这样,才能够高效的完成体育教学,促进我国体育事业的健康可持续发展。

二、体育的特点

和一般的教学课程不同,体育有着明显的差异性。体育教师在教学中,必须要带领学生,积极的参与到体育活动中来。众所周知,男女在身体力量上有着悬殊的差距,因此在挑选体育活动时,也有着明显的不同。男学生的身体素质较强,心理素质过硬,和女学生相比较而言,有着明显的优越性。在开展各种力量型的体育活动时,男学生的完成度比较高。所以在挑选体育项目时,男学生会主动的选择篮球、足球等力量型、对抗性的运动。女生和男生体力悬殊,在挑选体育运动时,基于自身的生理结构,会主动选择一些不需要过多力量的体育运动,比如说乒乓球、羽毛球、排球等。

三、排球的特点

运动的前提是有一个健康的身体。尤其是一些剧烈的体育运动,对于个人身体素质的要求非常高。如果身子比较虚弱,持久力较低的人,可能无法很好的完成力量型的体育运动。对于大学的女学生来说,他们的身体素质比男学生普遍要差,最适合练习时间比较短、运动密度高,运动强度比较低的体育项目。纵观体育课程,从多个体育项目中国来看,排球是最适合女生训练的体育项目之一。众所周知,排球是个间歇性运动项目,从发球到攻防转换的完成直至成为死球,所需时间一般为5-8秒钟,此后进入下一轮发球或攻防转换,中间有一个短暂的停顿,运动员可借此进行休息、调整。因此对循环、呼吸系统功能及

肌肉力量的要求不高。而大学生由于技术水平不高,比赛时停顿的时间就长,而在平时练习中因跑动少、移动距离短,运动强度也较低,同时,排球又是一个技巧性较强的运动,女生对技巧的学习掌握也较为迅速,因此比较适合排球运动。

四、女大学生偏爱排球运动的原因

女生的个性特点适合排球运动。进入大学校园之后,女生的身心都开始发生变化,很多女生都不太喜欢有过多身体接触的体育项目,这主要是由于他们个人的心理原因造成的。毕竟和男生相比较而言,女性始终是文静、内向的代名词。同时,由于生理结构的限制,女性的对抗能力和上肢力量天生薄弱,在这一方面不如男生。一旦产生对抗,就很容易身体不稳,直接摔倒在地上。这对于有强烈自尊心的女学生来说,是无法接受的糗事。因此,女学生往往只愿意在台下观看体育赛事,而不愿意主动的参与到体育活动中来。即便是挑选体育运动,他们也只喜欢偏安静的运动内容。排球则是一种隔网并与对手没有身体接触的运动项目,既有激烈的对抗性、观赏性,以避免身体接触。对于女学生来说,这个项目是满足了他们的体育需求的。一方面,排球可以减少他们的肢体碰撞,另一方面,还可以降低体育运动的危险性。此因排球必段就成为女大学生最喜爱的运动项目之一。如我校举办的篮球比赛中,在激烈的对抗中经常发生因身体接触和碰擦着而摔倒的情况,其比例远高于男生,而男生在比赛中的激烈对抗程序却远高于女生。但在女生的排球比赛中,比赛虽然激烈却几乎没有受伤情况的发生。排球运动飞速发展,软式排球、沙滩排球相继出现,使排球运动更具观赏性并呈现多样化的趋势。可以选择的内容多种多样,喜欢的人群也在不断增加。大家在运动的过程之中,逐渐产生了喜爱之情,从而更加积极的投入到排球运动之中,形成一个良性循环。特别是软式排球的出现,因其球体重量轻,体积大、飞行速度慢、容易控制及比赛场地变小等特点,很快赢得人们的喜爱。就软式排球的特点及规则而言,它更加适合女生运动。

五、小结

女生喜爱排球运动除了自身身体素质、生理、心理等因素影响外,排球运动的特点也是一个重要因素。所以,作为一名高校的体育教师,必须要与时俱进,不断学习,在提升个人业务能力的同时,走进学生群体,了解学生的兴趣爱好,制定相应的教学策略。以排球为例,体育教师一定要从学生的身心出发,了解他们的个体差异性,有针对性的开展教学活动。只有这样,才能够有效的提升教学效率,促进学生的全面发展。

参考文献:

- [1] 体育心理学[M]北京:高等教育出版社,1996.
- [2] 吕兵兵.排球教学中如何培养学生的学习兴趣探究[J].体育风尚,2018(12):196-196.
- [3] 杨露露.“游戏教学法”在排球课基本技术教学中的作用研究[J].文体用品与科技,2018(21):146-147.