

探究高校公共体育课排球垫球技术教学的训练方法

云江

(三亚学院 海南 三亚 572000)

摘要:排球作为高校公选课之一,一直都深受学生的喜爱。而垫球技术作为排球的基础训练项目,其掌握程度的好坏直接影响到了学生学习排球的最终成果,因此为了提升学生训练垫球技术的水平,教师应该加强对垫球技术的研究力度,创新教学方法,引导学生灵活地使用垫球技术,提高学生的个人实战能力。垫球技术教学不能局限于理论技术的宣讲,更要讲究与实践结合。而这一过程也是教师引导学生从被动到主动学习的一个重要阶段,只有这样才能够使垫球技能更加有效地运用于实践当中。但由于受到各种因素影响,导致教学效果并不好。所以在排球垫球技术教学时,教师需抓住重难点、进行诱导性教学、促使学生排球技术水平得到提升。

关键词: 高效; 公共体育; 排球训练; 垫球教学

引言:垫球技术在排球教学中应用广泛,作为基础项目一直,比较容易学习,掌握垫球技术可以开展简单排球小比赛,感受排球带来的快乐。垫球技术是一项对身体各部位要求都比较高的运动项目,能够检验学生的身体素质及排球基础水平。随着我国体育课程改革的深入发展,体育教学模式发生改变。排球是高校学生学习的重要课程之一,而排球垫球技术又是其中最基础也是最重要的部分,因此,广大体育教师应该重视垫球技术对学生学习排球的影响,有关教师应该在平时的教学过程当中对排球垫球技术特点以及其在教学时期经常会出现的错误动作进行探讨,对垫球技术教学方式

一、排球运动的基本特点

排球运动作为高校体育教学的一项基本而又重要的运动项目,在高校体育教学过程中发挥着重要作用。随着社会发展的需要,传统的教学模式已经不能适应当代大学生学习和锻炼的需求。因此,在高校进行排球教学的改革势在必行。在高校中开展排球相关教学不仅能够提高学生们的排球技能,还能培养学生们的体育竞技精神、团队意识以及协作能力等,具有一定的教育意义。

排球课程没有太强的身体碰撞,又不像足球需要长时间的奔跑,因此深受广大学生的喜爱。特别对于高校女生来说,她们对于排球就更加热爱。排球运动与篮球、足球相比,更容易被学生所接受,而且在教学过程也更加柔和化地进行,因此,对于高校女学生来说,开展此项教学活动非常有必要。在这种情况下,教师就应该积极地开展排球课堂教学活动。排球运动属于集体性较强的项目类型,因此,每个参与人员都有对应的攻防任务,参与人员需听从团队安排,采用该项目教学方式,能够让学生有更强的集体荣誉感也能培养其与人交流与交往能力,同时学生也能够清楚地认识到团队协作的重要性,进而培养团结协作的意识和能力并且以更乐观积极的心态面对日后生活和工作中的阻碍。

二、排球课程中垫球技术的教学简介

在日常的教学过程中,很多高校学生之前从未接触此类运动,学生对排球运用的理解较浅,基础较。因此,教师的教学任务切勿急于求成,揠苗助长,要从最基本的垫球教学开始。在进行垫球动作的基础训练时,学生一开始会感到吃力乏力,有些学生在训练过程中甚至会表现出前臂持续疼痛等症状,从而逐渐削减了学生对排球活动的参与度。此外,垫球作为高校体育课程的考核项目之一,学生在日常训练中由于顾及到体考分数的高低而很容易产生一定程度的恐惧感与紧张心理。因此,对于高校学生而言,他们在学习排球垫球方面存在着诸多的障碍。为了能够他们在排球运动教学期间遭遇的各种障碍性问题,教师必须要重视对垫球基本技术讲解教

学,引导学生积极投入到垫球基本功的训练活动中。在学生基本掌握垫球技术后,适时对垫球的难度进行提高,并且要对学生锻炼时产生的错误行为进行改正等等,使学生排球垫球技术能够得到有效提高。

在高校排球课程的教学过程中,正面双手垫球在排球垫球技术中出现的次数会相对较多,它是一种相对基础性较强的技术类型,因此在实际的教学期间,有必要将其作为基准来开展教学工作,使学生能够对基本击球动作进行练习。这也正是教师们所期望达到的教学效果,因为这种垫球技术本身具有较强的技术性特点,所以在练习过程中,教师要主动引导学生掌握正确的击球动作和垫球动作,此外,在课余休息期间教师要注重对学生相关知识方面的传输,使他们能够了解到双手垫球的重要性。

在日常的教学过程中,教师要对某一动作进行深度解析教学,从动作、力度、角度等方面具体分析,例如在教学双手垫球技术动作时,教师可以将其分三大教学内容,即为击球前的准备姿势,手臂正面应对来球以及手臂上提前击球后腿蹬地。做垫球预备姿势时需使学生两脚开立,脚宽略大于肩宽,取半蹲身,使身体重心能前靠,放松自己肩部部位,目视前方,将球垫入二传中,身体正对来球方向,应使球与腹前相距一球长,两臂用力将球送出,然后再将其握在手中,并使之与手腕成90度角。

垫球时需双臂虽夹,但是肩部必须放松。这是为了避免身体重心向后偏移,同时也为减少手臂与地面之间的摩擦提供一个良好的条件。只有这样才能让运动员更轻松地完成垫球技术。那么如何更好地掌握垫球呢?球靠臂的力与身的力共同起作用,由于臂能控制住击球,身不能控制击球,身只能控制住击球方向,臂是送球的最后击球点,所以臂必须积极地去垫,垫的轻重和球在空中跑的弧度都靠臂去感受,所以臂必须具备前送击球功能。在击球时腕部必须向下按压少许,腕部做向下按压动作,使双臂能较好地伸直,在击球过程中控制球弧度尽可能高些,以安排下次攻防。

垫球作为排球运动中一项非常重要的技巧,其不仅能够提升学生的弹跳能力,而且还会使学生在运动过程中逐渐训练出较高的协调性与灵活性。排球运动对各种运动要领都有更严格地把握要求,不容许它有错误现象发生。在此背景下,教师在实际垫球教学课堂中一定要让学生重复去练习,熟能生巧,在多次的练习中使得他们的动作更加平稳,但这种重复和长期的锻炼,极易使学生对于相关训练内容产生强烈的抵触情绪,导致他们在锻炼过程中也不能够保持认真细致的心态去做,从而使教师制定的期望课堂教学目标不能得到很好的达成,因此相关教师应该积极改变教学方式,以学生作为课堂的主导者,在日常训练中也要注意劳逸结合,多与学生进行

沟通交流,创新教学思维,从而使学生能够培养出良好的学习兴趣,在潜移默化中提高了教学的效率。

三、排球课程中垫球技术的常见错误

在日常的训练过程中,刚接触排球的同学多数在预备垫球过程中表现为没有屈膝,提踵等动作,手始终紧张地抱着垫球的手形,垫球后胳膊得不到放松,致使动作缓慢而引起错误。此外,垫球过程中部分学生会出现左手大拇指与右手大拇指相交重合,或者十指僵直相交等击球手型现象,造成腕部压不住、双臂不能向外伸展又不能很好地形成击球平面等现象,从而造成击球不稳、击球后双臂不能适时放松、运动僵硬等现象。这种现象在平时练习中较为常见,而且也是影响发球质量的一个重要因素。

击球部位过低也会导致垫球出现失误,学生在训练过程中始终将球垫高虎口与大拇指之间,因为这里骨节多、击球面不平,且不能控制击球飞行路线,致使击球乱飞,或者击球手臂位置过高,又容易犯规。因此,掌握正确的击球方法非常重要。

在垫球时,由于初学者对技术掌握不够熟练而导致学生无法找到垫球的最佳时机,球总是落不到腹前位置就急着起跳击球,胳膊抬得非常高,最终造成垫球的失误。

由于没有掌握正确姿势和技术,学生往往还会出现垫球不稳的情况。尤其是随着训练时间延长和运动量增大。身体重心前移后,容易产生肌肉拉伤、关节扭伤等损伤。致使空中垫球运动变形出现垫球错误或者由于双臂抬得过高,同时将球打在头顶后引起错误。

有的学生在垫球时,将腕向上而非向下压,臂不夹不直,垫球时臂摆动不以肩部为轴心,垫球时臂不向下插入并含胸收腹提肩,垫球时臂体上下左右摆动过大,垫球时起跳或单腿向后翘起,造成身体重心位置不稳定,从而导致垫球的失误。

四、垫球技术阶段性教学简介

(一) 初学阶段

在初学阶段,教师应多用定点练球法进行垫球,通过垫球这几种基本模式,夯实学生垫球基础,使他们面对排球时两手能自动地形成直观而准确的反击意识,并能使他们在面对排球时大脑中已形成正确地垫球动作,增强其学习兴趣和自主练习能动性。

首先可以使用多媒体进行辅助教学,为初学垫球的学生开拓垫球的训练思路,通过观看女排比赛的录像,以及相关教学的视频,让同学们对于排球技术有个最直观的了解,以便在教师指导下逐步学会正面垫排球技术。

此外,教师要引导学生多思多想,不能仅仅靠着反复训练来提升垫球水平,在教学训练之后,让学生进行自我反思,强调教学后的动作回忆,让头脑牢记动作要领。这种教学方法对于初学排球的学生来说,可以在较短的时间内提高对于垫球技术的动作理解,同时也为他们以后练习排球运动打下坚实的基础。

在理论知识学习完毕后,教师可以适当采取定点练习的方式来提高学生的垫球水平。教师在操场寻找一处平地并在其上画一横线,引导同学们自己尝试用双臂垫球,并通过力和运动的调节,使球始终保持同一落地点,通过定点垫球的练习,可以使同学们提高垫球技术要领的把握,并为进一步学习做好铺垫。此外,为了让学生更快地融入课堂教学中教师还可以根据教学需要使用游戏法,利用小游戏把一些简单而富有趣味性的活动引入到课堂中去。

(二) 强化阶段

在强化阶段中,由于学生已经基本掌握动作的要领,因此可在原来的联系基础上设法使学生更多地接触灵活多变地对抛垫球,进一步巩固垫球动作,提高垫球质量。在这个过程中,教师要注意利

用各种形式的竞赛来活跃课堂的学习气氛,同时也要注意培养学生对于垫球技术的兴趣。

在实际的教学过程中,教师要引导学生掌握好垫球动作的基本技术要点,提高自身的灵活性,尝试使用“一抛一垫”的训练方法,这样才能够提高排球的熟练度。另外,还需要根据不同学生的身体素质来制定相应的训练计划,以达到更好的效果。

若器材数量不充足,可以适当采用“自抛自垫”的方法,教师将4-5人分为一组,各组间交替进行,由学生自行采用自抛自垫垫球,设高度限制,高度不超过1米左右,错了再转接到下一学生身上,垫球次数最多的为胜,既能激发竞争意识,又能增强好胜心,也能增强教学效果,一举成功。

(三) 提升阶段

经过以上两阶段的基础性练习后,该阶段学生已能熟练地掌握排球垫球技术,这就要训练学生将垫球技术运用于具体的排球练习之中。

第三阶段的教学主要以小组对抗为主,这一部分是整个训练过程当中最为重要也是最关键的一个阶段,主要目的是为了帮助学生更好地进行基础击球技能的训练。教师可以将6或8人分为一组,以对打比赛方式,逐渐加大垫排球难度,以排球比赛的方式,帮助学生提高实际运用能力,养成好胜心态和具有竞争意识等,进而提高排球质量。

结束语:伴随着体育课教学改革的深入发展,学生对体育课的心态开始发生转变。但是,由于受到传统教育方式的影响,很多老师仍然沿用以往的教学方式,无法真正调动起学生们参与体育课堂活动的热情。如何提高学生对体育课的喜爱程度呢?这就需要体育教师不断创新教学模式。在传统的高校体育课中,排球课是比较枯燥的课程之一,很多学生对这门课程缺乏兴趣,导致学生对于扣球技术掌握不牢固,影响了学生的学习积极性。针对这一现象,学校和教师应该携手合作,不断创新,从教学方法入手,打破单一教学方法和模式,帮助学生把垫球基本功练习到位,同时也可不定期组织排球垫球比赛以激发学生兴趣,使他们通过不断实践积累来培养更新自己,从而实现垫球技术的提高。

参考文献:

- [1]于雅光.浅析高校公共体育课排球垫球技术教学的训练方法[J].青春岁月,2017(23):92.
- [2]徐世帅.探索式教学法在高校公共体育课排球扣球技术教学中的实验研究[D].成都体育学院,2020.
- [3]郭德英.高校公共体育课排球技术教学中实施分层教学法的探讨[J].江西电力职业技术学院学报,2018,31(11):13-14.
- [4]解渡品.分层教学法在高校公共体育课排球技术教学中的应用研究[D].江西科技师范大学,2013.
- [5]王绥勇.分层教学法在高校公共体育课排球技术教学中的应用研究[J].当代体育科技,2018,8(35):73-74.
- [6]鹿瀚升.导师制在高校公共体育课排球垫球技术教学中的应用研究[J].休闲,2019(06):140.
- [7]张扩林,包静,石金龙.运动教学模式下高校公共体育课排球教学课程改革研究[C]//第二十九届全国高校田径科研论文报告会论文集.出版者不详,2019:699-702.

作者简介:云江,(1985.05.23),性别:男,民族:汉,籍贯:海南文昌,单位:三亚学院,职称:讲师,学历:本科,研究方向:排球,沙滩排球