

# 高职院校体育教学中高杆抛绣球运动的技巧分析

朱懋彬

(广西电力职业技术学院 广西南宁 530007)

**摘要:**近年来,随着教学理念的不断深入和民族体育文化的进一步传播,高杆抛绣球运动已进入到高职院校的体育课堂中。此项运动集娱乐与健身于一体,受到了广大师生的喜爱。本文根据高杆抛绣球项目特征,分析高杆抛绣球在高职院校体育教学中的技巧,旨在提高体育教学效果,推动项目训练可持续发展和优秀的传统民族体育文化的传承创新。

**关键词:**体育教学;高杆抛绣球;技巧;教学

由于近年来教学理念的不断深入和民族体育文化的进一步传播,高杆抛绣球在高职院校体育教学中得到高速发展,很多高职院校相继开设了高杆抛绣球课程,并在民族体育活动中开展竞技比赛。此项运动可增强学生力量、速度及耐力的训练,提高学生的身体素质能力,课程的开设和运动的开展对于增强民族文化自信,促进民族团结起到积极的作用。下面将高职院校体育教学中高杆抛绣球的技巧进行分析,以期抛砖引玉。

## 1、高杆抛绣球的概念

绣球是广西壮家人定情和吉祥之物,寓意团团圆圆。抛绣球是广西壮族人民的一项传统的男女连情方式,一般在春节、“三月三”等传统节日的歌圩集会上开展,后来演变成传统体育项目,分为“高杆绣球”和“背篓绣球”。体育竞技中用的较多的是“高杆绣球”,也作“高杆抛绣球”、“高杆投绣球”等。高杆抛绣球具有一定的社会性、民族性和趣味性,深受人民群众的喜爱。1986年广西第六届民族运动会中首次正式设立高杆抛绣球比赛,其比赛分为团体赛和个人赛,比赛活动开始后,运动员可在两边抛球区内反复将绣球抛向高杆上的圆圈,绣球每抛过圆圈一次得一分,在规定时间内得分最多者为胜。

## 2、高职院校体育教学中高杆抛绣球运动的重要性

在当前高职院校教学改革中,体育教学改革也很重要。在实际教学改革中,可以根据地区实际情况,适当融入民族体育运动项目,弘扬民族文化的同时也丰富了体育运行。高杆抛绣球引入到体育课堂中,可以让让学生在运动中感受民族文化的魅力。从运动方面来讲,高杆抛绣球属于是全身性运动,具有很高的锻炼价值。从其发展来看,它是在抛绣球游戏的基础上不断演化而来。抛绣球是广西壮族人民传统运行项目,有很广的大众基础,受到了广大人们的喜爱,有很强的社会性、民族性和趣味性。

高杆抛绣球运动技术较为简单,可以很快掌握要领,在运动中可以增进人们之间的情感和友谊,有一种以球传情的作用,人们在运动中进一步拉近彼此关系,只有加入到运动中才可以切身感受到这项运动的魅力所在。高职院校学生之间交流也可以通过这种方式,高杆抛绣球不仅具有娱乐性,而且还可以锻炼学生的体力和意志,协调身体各部位灵敏性,提高身体素质,而且长期运动还可以培养学生自信心,养成乐观向上、积极坚定的性格,和同学之间友谊更密切。此外,高职院校还可以定期举办高杆抛绣球比赛,组织学生积极参与其中,这也是对传统体育活动的一种发展,是对个人技术向集体性转变的一种形式,通过比赛,学生之间会对高杆抛绣球运动的要领有更熟练掌握,而且这种竞技性项目也会拉近学生相互之间的距离,很多学生也会为了团体荣誉,加大高杆抛绣球训练力度,增强体质,丰富了课堂学习氛围。对于体育教师来说,也要采用多种形式合理巧妙的将高杆抛绣球运动引入到课堂中,引导学生积极参与其中,提高体育课堂的娱乐性和积极性,学生在高杆抛绣球运动中也会掌握最基础的技能,感受民族运动所包含的文化底蕴,在快乐中得到身体锻炼,在运动锻炼中心情愉悦,这对于参与其他学科学习也是非常有帮助的。

## 3、高杆抛绣球的动作要求和身体素质要求

以右手运动员为例,在抛绣球时侧位站立,左肩需对着球杆方

向,两脚左右开立,与肩同宽,其重心位于两脚间,左手托球,右手手臂以肩关节为轴按照顺时针的方向进行1次绕球预摆动之后把球抛出。绕球时手腕应放松,且运转要柔和,使得球速均匀。通过合适的角度及速度,才能够获得相应的抛物线轨迹,从而顺利通过高杆圆圈。

高杆抛绣球对身体素质的要求包括力量素质、速度素质、协调柔韧和耐力素质。力量素质指技术动作发力方式为向心收缩,对于其他项目而言,高杆抛绣球对绝对肌力的要求较低,但对于肌肉的稳定性要求较高。训练中,可通过快速力量训练,提高运动员上肢运动单位聚集能力,从而提高动作的稳定性。速度素质指人体进行快速移动或者身体某一部分快速运动,其所需要的专项速度是一种非周期性的单个动作速度,在投球时摆臂速度与下一次合理投球位置身体移动速度<sup>[1]</sup>。身体快速的移动和迅捷的出手投球是争取时间的优势,其速度训练应做好反应速度与短距离移动速度训练,从而达到提高时间效率。协调柔韧是指用力做动作时扩大动作幅度,可提高动作力度。若柔韧性好,动作舒展优美,可减少运动损伤,对协调性也有一定程度的帮助,在实际练习中,协调柔韧训练包含了对机体的柔韧性和协调性的训练。耐力素质则是指人体长时间进行肌肉工作的能力,分为有氧耐力与无氧耐力。高杆抛绣球对运动员的耐力有着较高要求,训练中可采用长距离跑步的训练方式提高运动员的有氧耐力。

## 4、高杆抛绣球在体育教学中的实施技巧

### 4.1 巧设问题情境

通过设置问题情境,将学生从课堂带入到操场,唤醒学生在实际体育运动中的喜怒哀乐,提高学习热情。如:教师可这样询问,“昨天的高杆抛绣球比赛,谁得到第一名?在这里,老师对获得第一名的同学表示祝贺。下面让我们探讨一下高杆抛绣球的技巧。”通过问题设置,引发学生回顾动作要领的思考,得第一名的学生会因问题的刺激非常兴奋,纷纷对自己的抛球动作加以示范,并就自己此次高杆抛绣球的比赛发表自己心得体会,总结成功的经验和失败的教训。有的学生说自己抛球抛晚了,有的学生说自己抛球抛早了,也有的学生说自己所抛出的高度不够高,还有的学生说自己抛出的力度不够大<sup>[2]</sup>。教师趁机进行总结,提出“怎样才能够让绣球顺利的穿过球圈”的核心问题,对此,学生的讨论不再仅限于运动表面,而是有更深层次的思考,进一步分析和总结自己绣球抛出的位置、初速度、角度等。由于学生已经学习了相应的物理知识,对此可向学生提出以下问题,“绣球抛出的最佳位置、初速度及角度是多少?”通过设置以上问题,实现学生感性认知向理性认知的转变,通过自己的分析得到最佳答案,并将其应用到实际训练中,提高自身学习水平,而且对于问题中涉及到的运动要领也会有所改进,及时纠正不正确的运动技巧,促进整体运动水平提高。

### 4.2 利用力学理解内涵

引导学生充分利用力学原理知识,将绣球在空气中的运动看成是一种理想状态下的运动。在高杆抛绣球运动中,当学生站在投球区,根据力学原理可知,绣球的运动是向斜上抛的运动,其运动轨迹是一个抛物线,如下图1所示。绣球所穿过的投球圈可分为以下三种:其一,绣球在抛物线的前半段进投球圈,上抛中进球,如下

图1中的A线。其二,绣球在抛物线的后半段进投球圈,绣球在向下落中抛中进球<sup>[1]</sup>,如下图1中的B线。其三,绣球在抛物线的顶点进圈,即在运动最高点进圈,如下图1中的C线。通过分析这三种情况,计算出绣球抛出位置、角度及初速度。假设采用上述第一种、第二种进圈方式,学生偏离投球圈的中心较远,所受到的干扰性也就越大,相应的越不能成功投圈,若下图2所示。由此可见,第三种进圈方式是最佳方式。

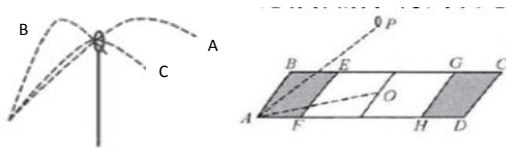


图1

图2

通过研究高杆抛绣球的技巧,在实际训练中,需要学生利用力学原理来调整及训练,使得学生能够掌握较好的球感,增加绣球进圈的概率。在持绣球练习中,若右手投球,学生的两脚前后应分开立,左脚前右脚后,且两脚的距离为30厘米,且重心应落在右脚上。左手四指托球,右手握住绣球提绳的尾部<sup>[4]</sup>,重心一定要稳。在摆绣球练习中,学生重心运动应向向前上方移动,左手用力将绣球往上抛,右手向后拉绳。以提绳为半径,进行顺时针旋转,再顺着球的惯性找到相应的角度,抛出绣球。根据冲量定律,当绣球抛出后,学生的左脚应跨步缓冲,减少受力,降低运动带来的损伤。

一般来说,投球圈的高度是一定的,绣球运动到最高点高度也是一定的。只要选择较好的水平位置,就可计算抛出角度。从学生运动可看出,学生在抛绣球时有一个摆绣球动作,绣球在离地面的高度约2米处将其抛出,可计算出最佳的抛出角度及最佳初速度。通过这种教学设计,学生的积极性都相对较高,可根据自己的身高、举手高度从而计算最佳的位置、初速度,经过不断练习从而逐步提高命中率。

### 5、高杆抛绣球在体育教学中的教学设计

#### 5.1 设计教学步骤

通过“玩——抛——练——展示”的教学流程,提高学生抛绣球的运动能力。一是玩绣球。在玩绣球的过程中,每一位学生有一个绣球,可自抛自接,也可相互抛接。二是抛绣球。教师可出示抛绣球挂图示范抛绣球的技术,让学生自主模仿抛绣球练习。抛绣球教学中,在自己玩绣球的基础之上进行抛的练习,两三人一组自由练习。要求学生握住绣球提绳末端做摆绣球,多数小组的学生能够将手中的绣球相互对抛<sup>[5]</sup>。三是练绣球。由学生共同讨论,选择哪一种抛绣球姿势较好,并预设摆绣球的姿势、用力方法及出手角度,让学生在教师的提示下进行抛绣球练习。可让学生采用侧位站立抛法来进行绕颈绣球练习和预摆动作练习。根据顺时针的方向摆1~2圈。动作要连贯、柔和等,转移重心、转体、伸臂、送指等,让球的运动轨迹呈现抛物线。学生根据自己的实际水平进行抛绣球练习,可在原地对抛绣球,也可通过完整动作练习,基础较好的同学可探索练习各种花样抛绣球,从而提高抛绣球技能。四是展示。通过放松自主练习及表演,提高学生适应能力,达到育人、育心的功能。

#### 5.2 灵活处理教材

在进行高杆抛绣球的教学中,多数学生是在教师的要求下来被动学习的。此种教学方式较单一,且教学模式已不能适应当前社会发展<sup>[6]</sup>。在高职院校体育教学中应该注重培养学生合作能力及创新精神,改变传统的学习方式,让学生变被动为主动。这就要求教师灵活处理教材,根据学生的认知规律、身心发展规律,设计教学环节,在玩的过程中将自己爱好、理想及其兴趣展现出来。在玩的过程中展露学生个性,逐步形成合作意识。除此之外,教师还可以充分借助现代多媒体信息技术,例如多媒体、视频教学等手段,将高杆抛绣球的要领和细节点进行直观展现,并让学生对标准运动动作有了解,在实际运动中规范自己的动作行为,这属于是感性认识,

这也是对课堂教学教材灵活处理的一种体现。多媒体设备能够将书本内容转化为动画形式,给学生呈现出直观认识,更为清晰全面感受高杆抛绣球的运动方式和要领,这样学生在学习时也会有很高的参与兴趣,愿意自觉主动进行学习,并且在高杆抛绣球运动中也会根据视频中的要求,提高自身运动的规范性和标准型,提高自己学习自信心,对于教师来说这也是提高教学效果的一种有效方式。

#### 5.3 改进教学方式

通过小组合作方式,提高学生练习主动性。将学生分为若干个学习小组,通过组内明确的任务和清晰的条理提高学生学习兴趣,培养学生的荣誉感和责任感,促进自我管理、自我学习、自我提高。小组组长负责该组同学的目标达成情况,根据实习进度、个人能力来布置相关的练习内容,加以提问及评价。爱因斯坦曾经说过:发现问题永远比解决问题更重要。教师在这个过程中注重引导学生善于观察,善于思考,从学习的实践中发现问题,从而进行学习探索<sup>[7]</sup>。通过动体、动脑、实践及体验等,发现问题,解决问题,强化学生学习的主动性和积极性。如:在练习抛绣球的过程中,通过教师的教,学习抛绣球的基本动作,掌握抛绣球的动作方法,从而提高学生抛绣球的动作技能。教师通过采用计时及计数的方法来发展其耐力素质,锻炼其意志<sup>[8]</sup>。此种教学方法与过去有所不同,通过玩绣球,让学生情意得到尽情展现,在玩中应潜移默化的培养学生合作意识和控球能力。在抛绣球中,根据学生的身体协调能力,培养学生创新精神,利用多种形式激发学生思维。通过体验实践,老师点拨,体会学习锻炼的快乐,掌握体育技能的同时,提高身体素质。

### 6、结论

高杆抛绣球不仅是一种身体运动,更是一种教育手段和生活方式,它在增强民族身体素质,培养学生健全心理,促进学生全面发展方面发挥着积极的作用。高职院校在开展高杆抛绣球运动的教学过程中,积极探索运动技巧和教学方法,提高学习质量和教学效果,促进传统体育文化的传承与创新,为民族文化繁荣和民族团结做出积极贡献。

#### 参考文献:

- [1] 劳承武. 高杆抛绣球的体能构成和训练方法研究[J]. 体育风尚, 2020, 2(4):37-38.
- [2] 黄路遥. 借力应试的民族文化遗产——以抛绣球民族体育文化为例[J]. 新教育, 2018, 3(14):45-46.
- [3] 郭震. 抛绣球运动溯源及引入高校体育课堂的意义[J]. 桂林师范高等专科学校学报, 2017, 031(003):114-116.
- [4] 黄秋艳. 关于广西体育中考“抛绣球”教学与训练方法的研究[J]. 人文之友, 2019, 2(006):138-139.
- [5] Zhen G. On the Origin of Embroidered-ball Throwing and Its Significance in College Physical Education[J]. Journal of Guilin Normal College, 2017, 2(3): 67-68
- [6] 林莺. 试分析学校如何引进民族体育抛绣球[J]. 教育现代化(电子版), 2017, 5(16):0241-0241.
- [7] 吴丹. 探索民间体育游戏抛绣球在幼儿教学中的开展策略[J]. 百科论坛电子杂志, 2019, 20(022):721-722.
- [8] 杨明佑, 黄善. 民族体育项目在校园开展的实践研究——以“背篓抛绣球”项目为例[J]. 小学教学参考, 2017, 4(012):69-70.

作者简介:朱懋彬(1984—),男,广西博白人,讲师,工作单位:广西电力职业技术学院,研究方向:高校体育教育。

基金项目:2021年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目“高职院校‘体育+民族’文化传承的机制与路径研究”(2021KY1300)。

作者简介:朱懋彬(1984—),男,广西博白人,广西电力职业技术学院,讲师。