

大学体育游戏在排球教学与训练中的应用分析

张晓玲

湖南工程学院

摘要: 在新学期发展过程中,我国教育事业呈现出了全新面貌,尤其是大学教育。而且随着全民健身时代的到来,高校教学愈发重视体育排球运动课程的实施。作为体育教师,需要在日常排球教学和训练过程中,科学运用体育游戏,提高学生的参与积极性,并在不断训练过程中提高排球技能,实现综合素养的全面提升。在排球教学和训练过程中,科学运用大学体育游戏既可以突破原本的教学限制,还可以为学生的训练和学习拓展空间和视野,在寓教于乐中实现排球技能的深化掌握以及体育素养的全面提升。

关键词: 大学体育游戏;排球教学;训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.12.065

前言

在高校发展过程中,针对广大学生群体开展全面体育教学工作,不仅可以提高学生的身体素质,还能让学生在较大的学习压力下得以释放。尤其是排球这一运动,是深受学生广泛青睐的一类运动,既可以为学生锻炼和放松提供方向,还能对学生的团队协作能力进行最大化培养。但是从现阶段的教学活动开展情况来看,整体教学方式存在单一性问题,导致学生无法积极投入并参与进来,最终教学效果大打折扣。针对此种情况,就需要将大学体育游戏全面实施其中,让学生的训练更具备趣味性,在学习过程中也可以游刃有余地掌握各项排球运动技能,满足学生学习需求。

一、大学体育游戏在排球教学和训练中的应用必要性及作用

(一) 必要性

现阶段,对于高校开展的体育排球训练活动而言,教师只是将一些基础排球技能和动作传授给学生,让学生进行简单的训练准备,又或者是开展移动传球、垫球等各项排球活动,这样的训练模式过于单调和枯燥,无法让学生长时间保持专注力,还会对排球运动产生一定的排斥心理。体育游戏的深化应用则与传统的教学模式完全不同,其不仅仅是引导学生掌握相应基本技能,加大训练频次,还能将不同的训练方式整合在一起,让学生以一种更为轻松和愉悦的状态投入到训练活动之中,并在边学习边训练过程中,找到属于自己的方向和目标。而且在排球训练前期的热身以及训练过程中,不同阶段都可以将游戏介入进来,这样就可以让排球训练呈现出全新面貌,学生在这样轻松且愉悦的排球学习氛围下,才能实现深化训练,掌握各项排球技能,而且提高最终的训练质量,实现综合素养全面提升。

(二) 作用

1. 增加课程趣味性,使排球教学充满热情

在高校的排球教学过程中,将体育游戏全面实施进来,不仅可以为学生的娱乐学习构建更为广阔的空间,还可以持续性提升体育课堂教学的趣味性和生动性,而且整个课堂对于学生也能有更为强大的吸引力。教师在开展游戏活动的过程中,有目的性和有方向性的安排游戏内容,确保学生的身体素质得到锻炼,相应的对排球这一运动本身也能充满热情。通过体育游戏的实施,可以很大程度的改变学生的刻板印象,让学生认识到排球运动竟如此有趣,不断加强训练实现整体排球教学质量的全面提升。

2. 提高课程活跃性,帮助学生养成学习兴趣

在大学排球教学的过程中,教师站在学生的角度,将各种丰富且多彩的体育游戏全面开展进来,既可以对学生的各项能力和素养进行提升,还能提高学生参与课堂的活跃性,在不知不觉中就可以产生兴趣,并养成良好的锻炼习惯。在这样的体育课堂之上,学生始终投入积极且向上的热情,认真仔细的学习排球技能动作,实现排球运动能力的全面提升。学生在长期训练和游戏的加持下,会深刻感受到排球运动的魅力,不断强化体育意识,并树立正确的体育价值观。后期阶段,无须教师主动强调训练,学生均会自发的开展排球技能训练活动,从过去的被动学习不断转化为主动学习,促进每一位学生的可持续发展。不论是从任何一个角度来分析,开展体育游戏教学活动,可以给学生带来新的感受和体验,学生在潜移默化中爱上排球这一运动。

二、大学体育游戏在排球教学与训练中的应用策略

(一) 排球课堂游戏教学原则

在高校开展排球教学的过程中,教师实施体育游戏

不能过于盲目，而是要遵循相应的原则，才能达到事半功倍的效果。因为排球游戏本质上来讲，就是对整体排球训练活动的充分补充，将一些细致入微且趣味性的环节增设进来，可以让整个排球课堂呈现出高效状态，达到预期教学效果。在整个排球游戏教学过程中，教师要做到以下几点：首先就是遵循趣味性原则。趣味性是所有游戏进展的核心内容，若在游戏过程中学生根本感受不到快乐，那么游戏就没有任何意义，所以在实施体育游戏的过程中，应让学生感受到乐趣，而且深受学生的青睐，这样才是成功且有意义的。其次，应遵循锻炼性原则，这是高校开展体育教学的目标和方向，学生在体育游戏过程中不仅可以感受乐趣，还能通过锻炼，实现自身身体素养的全面提升。不论是排球训练还是相应游戏的进展，都需要站在宏观高度上对学生的身体素质进行培养，并对其优秀品德进行全面提升，而且通过游戏活动的实施，让其全面参与进来，实现更加团结和乐观，而且拥有积极向上的心态。再次，就是遵循教育性原则，游戏也需要体现教育的意义，或者让学生更好的掌握排球技能，又或者是通过游戏，悟出一些人生道理等等，促进学生全面成长。最后就是遵循安全性原则，因为排球运动过程中很容易会出现一些危险问题，即便是以游戏的方式开展也不可避免。所以整个游戏开展过程中，教师应时刻关注学生的安全，一定要把握好磕碰的度，不能将学生置于非常危险的状态，这样才能在安全且健康的体育游戏环境背景下实现轻松快乐训练。

（二）排球热身中的游戏教学

在大学体育教学过程中，排球是主要的运动，并深受广大学生青睐。在具体排球训练之前，教师往往会引导学生做一些热身准备活动，通过这些活动的实施，可以让学生自身身体状态达到相对良好状态，才能在后续正式训练过程中以更好的状态投入其中，避免出现身体损伤问题。过去的排球准备活动，教师只是要求学生进行单一的四肢活动，又或者是依据操场进行单纯慢跑热身活动，而且在每一次训练之前都是开展千篇一律的热身行为，导致学生出现严重的厌倦和抵触心理，不愿意投入到后续的排球训练之中。所以教师需要将大学体育游戏全面实施其中，让整个排球热身变得更有趣味性，突破原本的枯燥性和乏味性。

具体而言，就是教师可以在学生准备热身的阶段，将蛇形跑步和接力跑步游戏全面投入进来，这样就可以提高学生的热身运动积极性和趣味性。而且这样的简单

跑步热身运动也变得不再单调和乏味，让学生的参与热情非常高涨。除此以外，教师还可以带领学生开展老鹰抓小鸡的游戏。因为大学生在成长大之后很少玩这样的童年游戏，因此再度回归这样的游戏时，对学生而言具备着非凡的意义。老鹰抓小鸡的游戏可以让学生四肢充分活动，还能对学生的整体反应能力全面锻炼，学生的神经始终处于亢奋状态，并集中注意力。这对于排球运动的后续顺利实施并掌握相关技能起到了至关重要的促进作用。因为排球运动对反应能力非常依赖，所以从这一角度出发，强化学生的游戏参与度，可以让后续排球训练高效顺利进展。

（三）排球训练中的游戏教学

在整个排球训练全面开始之后，教室需要开展大学体育游戏。具体而言就是在排球训练的过程中，教师应认识到扣杀击球是非常重要的一项技能，而且对学生的弹跳能力以及手臂力量极为考验，但是通过单一的训练，虽然可以让学生强化这一技能，但是学生会觉得枯燥乏味，无法达到更为理想的训练效果，此时教师就可以将体育游戏开展进来，达到更为理想的训练效果。具体而言，就是教师带领学生进入到三个不同高度的单杠区域之中，要求两两学生为一组，每个人需要对每一个单杠做引体向上，而且每个单杠应以5次为追加，共实现15次的引体向上。那么因为最后单杠的高度较高，很多学生做起来都非常费力。这就需要最后一个单杠将一定的帮助功能实施进来，由同一组的队员通过抬举帮助的方式共同完成这15个目标。但是因为学生在运动过程中接受到了额外帮助，就需要扣掉1分，那么就满分为14分，针对不需要帮助的学生则可以得到15分，最终完成较多引体向上次数，且超过5次的，每多两次则可以多加1分。通过这样的竞争游戏实施，可以提高学生参与引体向上训练的积极性，学生彼此之间强化团队协作意识，此时帮助的功能也进一步凸显，既可以对身体素质较差的学生进行全面照顾，还可以让其在互帮互助的情况下完成游戏训练活动。学生也可以在不使用帮助功能的情况下，让一些身体素质较佳、能力较强的学生将自身优势全面展现出来，获取到更高的分数，进而获得褒奖。这样的体育训练不再枯燥和单调，通过激发每位学生的竞技意识，强化对排球训练的投入度，最终提高训练成效，促进学生可持续发展。

（四）设计趣味性的排球游戏活动环节

对于排球教学而言，要想体现出趣味性，就需要将

体育游戏全面实施进来,所以教师在教学过程中,应以具体排球动作要领为依据,将整个游戏活动的统筹安排和设计工作做好,这样才能在后期训练过程中达到更为理想的训练效果。整个过程中,教师需要考虑到两点内容,首先就是具体设计的体育游戏必须要体现出较强的针对性,并展现出强大的训练意义,还要做确保其满足学生的身体素质要求,举例来讲,在开展运动量较大的弹跳摸高类活动过程中,要明确什么样的高度适合女生和男生,通过针对性的设置可以让排球游戏更人性化,而且学生可以依据自身的能力情况进行针对性选择。教师只有做好充分的数据分析,才能确保后续游戏开展的科学性、合理性。其次,就是站在宏观高度上对游戏活动是否具备较强的可操作性以及安全性进行全面判定,只有达到规定和要求,才能在具体教学中实施进来。

在课堂教学过程中,教师可以将以下几种排球游戏实施进来,第一类就是垫球游戏。具体而言就是要求学生将正确的手势和姿势运用进来。训练目的就是让学生可以正确应用手型和姿势,这样才能为后续正式参加比赛奠定坚实基础。垫球技术要求学生的两手掌根相对,而且手指完全重叠,手掌互握在一起,此时两拇指平行前伸,将手腕下压。具体的游戏方式应以两人为一组,由a抛球给b,同时b将球垫起,然后传回给a,如此这样一个往返过程,计数为1分,排球落地则停止计数。第二类游戏则为赶小猪游戏,具体方法为,就是将学生划分为不同的小组,小组成员分别站在起点和终点位置上,整体距离大概为15米左右。此时教师发布口令,学生在听到口令之后,a用两小臂腕关节的10厘米处将球全面托起并保持到终点部位,然后将球传给b,最终再返回终点。不同小组均进行这一反复操作,以最快速度的小组为胜利方。教师将这些体育游戏全面开展进来,可以提高排球训练的针对性,不仅整体趣味性非常强,还能让学生积极参与其中,让学生在不知不觉中提升排球运动的基本功,为未来的排球运动发展提供可靠依据,也能促进学生可持续发展。

二、结束语

总而言之,在新时期发展背景下,教育事业在不断改革和创新之中,相应的高校教育愈发重视体育教育,尤其是排球这一全民性运动,更是深受广大学生的青睐。在排球教学和训练过程中,教师应突破原本的单一教学模式,站在学生的角度,将大学体育游戏开展进

来,拓展游戏类型,带给学生不同的游戏体验和感悟,而且学生在参与游戏的过程中,既可以掌握排球运动基本技能,还能提高身体素养,并对排球运动产生更为强烈的兴趣。此外,自身的身体和精神素养也可以得到同步提升。教师在未来发展过程中,还需要对更加多元化和丰富化的游戏模式进行不断探索和创新,这样才能让排球教学焕然一新,展现出全新面貌。不仅如此,教师在实际教学过程中应注重自身经验的全面累积和总结,做好教学反思和评估工作,确保排球教学工作可以朝着更加细致化和完善化的方向不断突破,真正为学生未来发展保驾护航。

参考文献

- [1]徐璐璐,姚尧.关于排球教学中体育游戏的应用研究[J].才智,2018.
- [2]司璞.体育游戏应用于高校排球教学的优化路径研究[J].才智,2018.
- [3]闫婷.体育游戏在高职排球教学中的应用分析[J].当代体育科技,2019.
- [4]胡勇波.体育游戏在高职排球教学中的应用分析[J].农家参谋,2019.
- [5]李正贤.高职院校排球教学中体育游戏的植入与教学设计[J].农家参谋,2018.
- [6]孙耀兰.体育游戏在排球教学中的运用探讨[J].当代体育科技,2018.
- [7]上官黄哲,吴秋来.浅谈体育游戏在排球教学中的运用[J].广东蚕业,2017.
- [8]张丽杰.体育游戏在民办高校排球运动教学中的作用[J].当代体育科技,2016.
- [9]黄亚军,黄雄文.体育游戏在排球教学中的应用研究[J].体育世界,2023.
- [10]李华燕.体育游戏在排球教学与训练中的应用[J].运动精品,2018.

作者简介:张晓玲(1996.4-),女,汉族,湖南岳阳,助教,硕士,湖南工程学院,专业:体育学运动训练,研究方向:排球教学与训练。

基金项目:2023年度湖南省普通高等学校教学改革研究项目

编号:HNJG-20230980

项目名称:主动健康视域下高校公共体育课程“学、练、赛、用”四位一体教学模式创新与实践研究