

谈高职教学软式排球与硬式排球技术研究与方法对比

罗力恩

(四川三河职业学院 四川 泸州 646200)

[摘要] 目前,全国各个高校的体育项目越来越多,其中软式排球逐渐走进高校,它的优点较多,技术难度系数小,而且击打排球时没有疼痛感,与硬式排球相比,更被学生们所喜爱。选取三河职业学院17级学生若干,选取时采用随机选取的方式,将选取的学生分为两队,一队用软式排球进行实验,另一队用原有硬式排球进行,通过两队的对比。在收集的实验数据进行对比,分析出两队的优劣。

[关键词] 掌握技巧;发球力度;排球试验;教学氛围

软式排球的手感柔软,重量比硬式排球小、球在飞行中速度较慢、更容易被学生集中,所以技术难度小,学生容易接受。

而硬式排球手感差,感觉较硬,学生有抵触情绪,担心被砸痛,所以不敢主动接球,漏球现象比较严重,或者有的学生手掌持球,难以传球;在传递过程中,硬式排球,球速比较快,手臂和球体接触迅速,技术难以掌握,如果学生动作要领不熟悉,身体不协调,就容易受伤,所以在练习时难度较大。

软式排球由于质地较软,初学者更容易接受,手臂红肿、疼痛现象一般不会出现,很安全,因此,学生没有恐惧心理,技术容易掌握,降低了学习难度。学校软式排球的引入,激起了广大师生的兴趣,受到师生们的广泛关注,在这样的情况下,软式排球的优点也被逐渐的发掘,其柔软相比硬式排球对身体伤害更小,这就让其的欢迎程度越来越高。

一、教学实验基础

1.1 实验的对象

三河职业学院17级学生若干,选取时采用随机选取的方式,将选取的学生分为两队,一队为使用软式排球进行实验,另一队采用原有硬式排球进行和软式排球的对比。

1.2 实验的设计

在进行分组处理后,两组虽然运用的教学用具不同,但在进行教学时也要尽可能的运用同样的教学方式。在教学后利用比赛的形式得出两组教学成果的数据,再对教学成果的数据进行对比与分析后得出优劣的差距。我校的排球课程包括了:排球的发球、排球的垫球、排球的传球、排球的拦球与排球的扣球,最后进行整体的战术安排。两组的对比方式则是用互相比赛的方式。

1.3 实验的方法

首先要进行以往经验的总结,再针对软式排球的特点进行创新。进行实验的时候就要采取教学中的实验,在设计实验时结合查找的大量资料进行修正,在教学中也要对学生进行实时的调查,把调查得到的数据进行整理后,进行两者数据的对比得出结论。查阅资料的意义是让排球课程的设置有科学性与设计依据;在进行调查时要分为两队,一队为试验前的调查,调查学生对课程改革的看法,另一队为在课程结束后学生对新课程的感受。在进行数据的对比分析后,进行结论的得出。

1.4 实验的评价

在进行了实验后,将两组数据进行收集,对比两组学生在进行不同教学方式后的排球技术、身体锻炼情况进行检查,根据两组的数据对比得出优劣情况的评定。

二、教学实验数据分析

2.1 学生身体锻炼情况

首先要对学生的身体情况进行测试,得出学生平均的身体素质数据。再对学生测试后得出了使用软式排球教学组的各项成绩都要比使用硬式排球的教学组成绩高,在身体的耐性方面也有所超越。相比于软式排球,硬式排球的质地坚硬,对学生的操作标准要求高,在进行训练时一旦操作不标准就有很大的可能性受到挫伤。再受伤后学生的内心就可能出现恐惧感,让学生在接球与垫球时不由自主的闪避,长此以往在练习中就会让学生们不积极,让练习的效果大为下降。

2.2 基础技术对比

发球、拦球等,这些技术在比赛中都会进行利用。软式排球的出现降低了在排球比赛时的操作错误几率降低,也让在运用各种技术击打排球时更加的得心应手。但软式排球的整体重量轻,在设计时由于材料的原因其击打接触后的力的传递并不理想,这就让不熟悉的学生在操作时得不到理想的效果,让其总体的击球稳定性有所下降。

垫球是用手腕与手小臂进行球的直向上的击打,在对学生进行调查时,发现在垫球这一环节中,硬式排球的教研组中的学生都充斥着排斥性,因为硬式排球在进行垫球时对手臂的击打带来疼痛感,在落点错误用骨头垫球时痛感尤其强烈。而使用软式排球进行教学的学生中就没有这种反馈,这就让垫球的学习速度使用软式排球的教研组更快。在进行硬式排球的应用中,由于疼痛的存在就让学生在理论知识学习速度相同,但在练习中畏畏缩缩不去练习,软式排球则不存在这样的问题,让学生在多次的练习后迅速掌握技巧。

在进行相互的传球练习中,两组学生的掌握速度大致相同,但传球的成功率存在着差距,由于硬式排球好的传力效果,让硬式排球的教研组在最开始时传球率更高,在学生经过一段时间对软式排球的接触后就会掌握使用软式排球的技巧,让传球时的成功率得到提升。

在进行练习中的拦球练习时,使用硬式排球的教研组由于拦球时会出现疼痛感,在内心中就会有躲避的想法,让拦球的练习速度很慢,而软式排球就没有这样的困扰。

三、教学对比结论

3.1 器材的对比

学生对软式排球的适应性要高于对硬式排球的适应性,学生在进行击球时更加的灵活与主动,在使用软式排球后学生的学习主动性也得到了增加,让教学变得更加容易开展。

3.2 技术要求

在实验中可以得出,在进行多数的基本排球技术的教学中,软式排球成显的教学效果都要比硬式排球成显的教学效果好。在相同课时的教学里技术掌握上软式排球要比硬式排球掌握的速度更快。在比赛中,教学使用软式排球的学生要比教学使用硬式排球的学生更加的积极主动、对技巧的发挥也要更好。

四、结束语

经过分组后的对比试验可以看出,软式排球在当下的教学中比硬式排球的效果更好,让学生可以在学习中得到乐趣,让学生变得积极主动。在教学中也要根据学生情况的不同对教学内容进行一些经验性的调整,在这种操作下才能让软式排球的教学更加适合学生去学习。

参考文献:

- [1]王革.软式与硬式排球技术教学实验对比研究[J].北京体育大学学报,2005,28(2).
- [2]邱惠珠.软式与硬式排球技术教学的比较分析[J].体育师友,2009(3).
- [3]陈永志;何茂林;王丛贤.软式排球与硬式排球教学的优劣异同比较[J].科学教育,2009(8).