

体育游戏在高校排球运动训练中的作用

焦懿维

中央财经大学体育经济与管理学院

[摘要] 文章主要是分析了体育游戏的概念, 在此基础上讲解了体育游戏的特点, 最后探讨了体育游戏对排球教学的作用, 望可以为有关人员提供到一定的参考和帮助。

[关键词] 体育游戏; 排球; 专项教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.844

一、前言

在排球专项课程中引入体育游戏, 能够充分的激发出学生对排球的兴趣, 提升到其对排球的兴趣, 让学生主动参与到排球训练中, 这不仅能够帮助学生了解和掌握到排球技巧, 且可以强化到学生的身体素质, 有效的提高到了整体的教学效果, 最终能够实现教学目的, 为此文章主要是对体育游戏在高校排球运动训练中的作用展开了研究和探讨。

二、体育游戏的概念

体育游戏作为以动作为基础的游戏, 具有参与性, 可以使参与者彻底放松。相对集中的游戏可以调节过度紧张的神经。它是一种开群式的教学内容, 手段多样, 体育游戏可以非常有效地提高学生的学习知识以产生参与学习的兴趣和热情, 也可以系统地培养学生专注、遵守特定法律和规则、韧性的良好品质。而新体育游戏产生的主要原因是辅助课程教学, 其是一种新的游戏模式。它具有德、智、体、美、劳相结合的最大特点, 能使持续学习与身心全面协调发展。此外, 它还可以锻炼学生的思维方式, 保持自己的身体素质。它对部分学生的持续培养和体育连续动作、提高身体机能素养、加强心理和智力水平的发展、锻炼意志的力量和技术能力等方面都有明显的效果。

三、体育游戏特点

(一) 普及性

体育游戏结合多种技能, 参与体育活动和竞技体育。游戏的内容非常丰富多彩, 更加灵活、丰富、多样。得到了大多数学生和老师的青睐。同时也更容易掌握竞技游戏的常用玩法和休闲游戏的基本玩法。有很多绝招。如果最近推广发展了不同类型的休闲游戏, 如慢跑、体操、器械、运动等, 体育游戏不受任何人正式设定, 形式的新游戏极其方便。此外, 通过体育竞技游戏和参与者不受年龄、性别和年龄、我们的身体和个人素质的影响, 参与者很容易接受, 并且能根据自己的选择任何适合游戏和游戏的角色, 为此它也十分受欢迎, 而且很容易学习。

(二) 竞技性

体育比赛已经成为一种竞争性的比赛。这是一项能够赢得胜利并享受生活乐趣的运动。体育媒体竞技游戏的胜负评价标准是以各行各业迅速完成的休闲游戏的质量、速度和要求为依据的。当包括新的体育游戏, 它消耗体力和提高智力水平。与竞争

相比, 体育游戏具有更明显的整体优势。参加它不仅可以避免进入过度紧张和抑郁的稳定状态, 还可以放松身心, 与智力和速度一起进行休闲游戏, 最后常常可以感受到成功的喜悦, 这是研究成果在智力和体力消耗明显协调统一的最终结果, 参与者会感受到成就感和满足感, 激发人的内在力量, 无限潜力和获取成功后的喜悦。总的来说型体育游戏不仅能全面提高学生身体机能的基本素质, 保持身体的充分协调能力, 还能培养主要参与者的思维方式能力和速度意识, 提高应变能力和团结、携手同行的顽强意志力, 在游戏中获得更大的满足感。

(三) 娱乐性

与体育教学内容相比, 体育游戏的过程较为轻松愉快, 是一项活泼的运动。它不仅符合我国学生的全面发展, 而且默默地影响到学生, 影响学生, 提高和保持自身的身体素质, 使他们以积极、有效、乐观的态度感兴趣。体育媒体竞技游戏不仅可以增强学生的身体素质, 还可以促进学生学习和体育科技课程及相关体育, 更合理地减轻学生的一种高运动负荷, 使学生充分发挥自己的能力和实力。在与体育相关的运动比赛之前, 可以组织一些学生进行班级游戏。其次, 他们可以调节和控制过度的紧张, 完全放松自己的情绪。其次, 他们可以在比赛前进行热身运动, 这样可以防止人体的主要部位被牵扯, 这样可以减少运动神经线的极度紧张; 在进行相关的应用体育活动学习时, 包括新的体育游戏, 他们也可以利用所学的各种知识进行综合巩固, 使学生更好地理解所学的内容, 使得训练能够有趣味性; 并且在结束运动之前或学习知识结束后, 体育休闲游戏可以使身心完全放松, 彻底消除和体育运动带来的身体机能的极度疲劳, 可以达到继续加强思维能力和提高学习能力的目的过去的记忆, 并使之非常有效地提高了专业教学效果。

四、体育游戏对排球教学的作用

排球作为一项高度活跃的运动项目, 还可以锻炼下肢的协调性和身体机能的基本素质。排球作为一项运动项目, 对技术实现的要求相对较高, 核心技术的运作模式相对单一, 因此在学习和训练排球时不易激动。此外, 一些学生选择网球课程的主要原因基本上是由于安全考虑。在排球教学的早期阶段, 基本教学速度会缓慢, 教学课程的最佳效果不理想的现象就会出现, 从而导致排球和运动技术的基本要领较高。教师在针对排球进行教学时, 应在课程学习要求的时间内完成专业教学, 并

能实现相应教学课程的主要目标,使学生和家长及儿童都能学习排球技术实现要领,掌握网球的各种操作,使一些学生深深地爱上排球这项运动。在教学内容可以开展的情况下,适当渗透体育媒体竞技游戏,将新的体育游戏融入网球课程教学,也可以更有效、更全面地提高同学们在学习中对排球的浓厚兴趣和积极性,并促进课堂的整体继续学习氛围,才可以有效地大大提高排球课程的教学效果。

(一) 体育游戏和准备活动

在排球教学过程中,有时需要事先做好准备并制定相关计划,这也是影响到教学是否成功的一个关键因素。准备工作不是事先准备好的,可以达到教学的最佳效果。提前准备各种活动,但如果没有准备充分,学生就无法充分掌握技术的基本态势,也无法与课程内容的教学进行协商。排球基础教学的准备活动主要是健身和跑步。随着时间的推移,一些学生会感到无聊,不能集中精力,极大地降低了他们的学习兴趣。因此,在第准备活动时,组合游戏进行,将竞技游戏内容的主题应用到准备活动中,大大提高了灵活性。例如接球和传球,转身接球的休闲游戏,两个同学一起,一起慢走带球游戏,许多运动游戏在反复练习学生身体机能的基础上协调能力,促进热身运动的作用效果很好,提前准备好理想的效果,可以将学生的身体素质和心理调整到学习中最适合的情况,从而使一些学生进一步提高理想学习效果。

(二) 体育游戏和排球技术教学

在进行排球教学中掌握了排球两项基本运动动作是提高排球效果的关键。正确、合理地运用新的体育游戏继续学习各种排球技术,可以提高学生的学习兴趣,增加多样化、不断发展的练习方法,改变多样化、急躁的基本教学模式。通过使用创新和突破性游戏训练技术技能后,可以有效帮助理解和掌握核心技能。在移动中传球时不能使用移动接力游戏进行接球;在垫球学习时,采用了标准墙垫球等新游戏。在传球训练中,运用高传球比、跨网传球比速度等玩法。此外,接发球扣球比的反复练习、挂球打法的常规手机游戏和休闲游戏、训练后接发球的挂球时间比、跳球发球和看球等不同类的游戏也有很多。经过排球的技术训练,将其转化为游戏形式。也能明显增强一些不感兴趣的学生在专业教学的基础上继续学习和学习的良好效果。它能更有效地促进同学们充分了解和掌握乒乓球技术实现的技巧和方法,促进练习中心情愉悦和娱乐性的加强,并过度专注于学生注意力,使他们全身心投入到学习中。在体育游戏的应用中,还应注意在不同的游戏内容中完成不同的学习任务,将学习目标与游戏目标有效的结合在一起,帮助学生掌握相关的动作技能。相反,学生在游戏过程中很容易产生游戏依赖,这会使得学生的学习懒散,无法集中精力提高学习兴趣,在现阶段不适合体育游戏教学。为了使学生更合理地掌握技术技能,首先,有必要将教学过程的多个环节更合理、更紧密地结合起来,包括新的体育游戏。切记不要盲目传球或类似

的比赛,因为这些比赛强度很大。有些学生在掌握基本技术和技能的基本条件下,应该非常熟练地完成连贯动作,运用竞技游戏可以调节课堂的欢乐气氛,巩固科学知识继续学习,从而全面提高学生和教师学习的积极性和主动性,使课堂教学内容在实施时,新游戏的紧密结合能有效地、大幅度地提高教学内容的效率和质量,效果非常好。

(三) 体育游戏和身体素质练习

排球是一项消耗大量体力的运动,因为学生的身体素质与继续学习的效果密切相关。良好的环境对排球学习效果也有很大的影响。最重要的是要充分掌握高难度网球的连续动作。传统的保持整体身体素质的训练方式技术手段极其多样化,影响了大学生和家长学习和参与的积极性,对能力的培养起不到很好的作用。因此,即使培训过程中内容大致相同,优秀教师也应及时采取相应的相关技术手段,丰富培训内容,明确提出不同的要求。体育素养训练内容设计体育游戏的方法也可以改变学生懒惰的训练时间和动机,大大增强同学训练兴趣,且有效改善到学生训练后的心情,潜移默化地影响训练后的最终效果。例如,为了全面加强同学的身体动作和自身素质,他们可以设计训练时停滞不前、能够接球的方法,以及运动时的训练内容;训练后,一些学生的敏感性也可以使用传统的抢回球类运动和揉球。要根据常规训练新项目类型的不同进行改变。只有竞技游戏的类型不同,才能针对竞技游戏的训练内容,从而达到市场预期训练的特定目标,使其有效显著地提高训练的理想效果,为接下来的学习课程学生和动作完成技能训练打下坚实的基础。

五、结束语

由上可知,在排球专项课程中引入体育游戏,能够充分的激发出学生对排球的兴趣,提升到其对排球的兴趣,让学生主动参与到排球训练中,这不仅能够帮助学生了解和掌握到排球技巧,且可以强化到学生的身体素质,提高教学效果,最终能够实现教学目的。

参考文献:

- [1] 张丽杰. 体育游戏在民办高校排球运动教学中的作用[J]. 2021(2016-24): 61-62.
- [2] 高玉凤, 袁芳, 杨淑仪等. 功能性训练在排球体能训练中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2021(25): 3.
- [3] 尹涛. 体育游戏在篮球训练中的作用与运用[J]. 灌篮, 2021(3): 2.
- [4] 欧阳群华. 高校排球训练中对排球意识的培养思考[J]. 当代体育科技, 2021(1): 3.
- [5] 周列. 体育游戏在中职排球教学中的应用[J]. 发明与创新(职业教育), 2021(6): 2.
- [6] 许庆兵. 简析体育游戏在大学排球教学中的应用及其措施[J]. 科学与财富, 2020.