

普通高校排球课垫球技术教学的实验

陈榕, 潘前, 蔡武成, 黄鸿生

(福州大学 体育教学部 福建 福州 350001)

摘要 经过两个排球选项班的大学男生进行了一学年的对比实验可知:在垫球技术教学中运用游戏法与比赛法,可提高垫球练习时的趣味性、游戏性、竞争性与个人炫耀性。实验班的学生在垫球技能获得明显提高后在教学比赛中表现出较大的运动量,从而论证了该教学方法在大学生排球运动中进行娱乐与健身的必要性与可行性。

关键词 大学生 垫球教学 游戏法 排球

中图分类号:G842.2 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)03-0071-03

Study on under pass teaching of volleyball class in college and university

CHEN Rong, PAN Qian, CAI Wu-cheng, HUANG Hong-sheng

(Department of Physical Education, Fuzhou University, Fuzhou 350001, China)

Abstract An experimental study for one school year on under pass teaching between two groups of male university students who took volleyball for their PE class was conducted. The teaching methods stressing on recreation and competition were applied to the under pass teaching to make the practice more interesting, recreational and competitive, and make students more likely show off themselves. As the students of experimental group substantially improved their under pass skill, a higher work load was found when they played volleyball match in class. The necessity and feasibility of applying the teaching methods to university volleyball for recreation and body building are therefore demonstrated.

Key words university students; under pass teaching; method of game; volleyball

垫球是排球运动的基本技术之一,但对于缺乏基础以及课时有限的普通高校排球选项班的学生来说,通常的垫球练习显得枯燥与单调,达不到理想的效果。垫球技能不佳又进一步影响到学生在排球运动中的击球成功率以及学生对排球运动的信心、兴趣与锻炼的欲望。因此,我们认为抓好几乎占除发球以外的整个击球次数约1/2以上的垫球技术的教学,通过提高垫球技能来提高学生在整个排球运动中的击球成功率,通过排球运动达到休闲娱乐与强身健体的目的,在整个排球课的教学上是特别重要的一环。本文在垫球教学中进行了游戏与分组比赛的实验探讨,以期对普通高校排球教学改革提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

福州大学99级(二年级)排球选项课两个教学班的男生共69人。甲班33人为实验组,平均年龄20.3岁,平均身高

169.3 cm,体重59.0 kg;乙班36人为对照组,平均年龄20.6岁,平均身高169.0 cm,体重60.3 kg。经统计学检验,甲、乙两班在上述3项指标上均无显著性差异($P > 0.05$)。

1.2 研究方法

(1)在2000~2001教学年度中按本校体育课教学大纲二年级排球选项课(男生)教学进度规定的课时(每学期8次排球实践课)对甲、乙两班进行垫球教学对比实验。第1学期两班均采用相同的常规教学与练习方法。第2学期甲班采用实验性的教学与练习法,乙班仍采用常规方法。

(2)检测垫球技能以垫球到位率为指标。受试者在网前中央3 m×3 m的正方形场地内垫击由隔网中央2~3 m处抛来的球。垫击的目标区如图1所示。受试者依次向A、B、C 3个区各垫击5次,记录每个学生垫到位(进入目标区)的次数。每个班所有学生垫到位的次数之和除以该班的总垫击次数再乘以100%即为该班在一次测验中的垫球到位率。甲、乙班分别进行了3次测验。

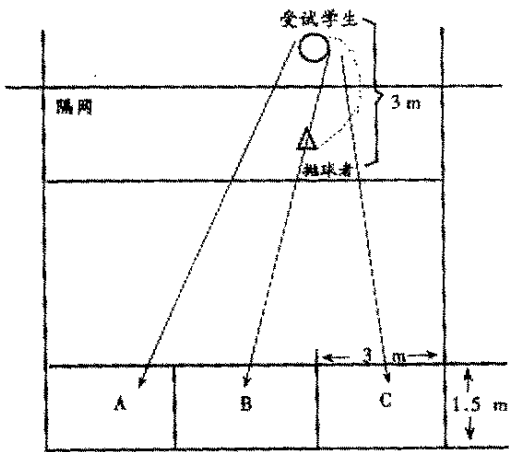


图1 垫球技能测试示意图

(3)第2学期末每个班分别进行两场比赛,每班分别有24人上场。比赛时不交换场地,按每球得分制累计比分。赛前测上场学生的15s心率。比赛进行到15min出现死球时,再测一次每人的15s心率。每个班24人两次心率之差的和除以第一次心率的和再乘以100%为心率提高幅度。比赛时统计每分钟内双方成功发球次数的和及每次成功发球后双方击球次数的和。

(4)各组数据间的差异采用 t 检验。

2 结果与讨论

2.1 实验前

从表1看出,在第1学期第4次课安排的第1次测验中,两个班学生的垫球到位率相差无几,这是因为前3次课两班都采用学习垫球基本动作的练习内容,以及初步学习垫球时的身体姿势、手型以及全身协调用力的要领为练习目的。此时技术测验结果反映了学生初学时的垫球技能水平。

表1 甲、乙两班垫球到位率比较 %

测验顺序	甲班	乙班	P
第1次	55	54	>0.05
第2次	62	59	>0.05
第3次	69	63	<0.05

第5至第7次课的垫球仍按常规教学方法,练习方法与手段采用2人对垫,3人或4人的传、垫球,对墙对圈垫球等。练习目的是使学生建立与巩固垫球时的球感以及相应的意识,发展垫球的基本技能,如对球的判断、反应、触球部位对球的感受、垫球的力度控制,以及向不同方向移动的脚步动作,垫击前与垫击时的身体姿势与手臂动作以及对球的方向与落点的控制能力等。第8次课进行了第2次测验,结果显示两班学生均比第1次有所提高,且甲班的提高具有统计学意义($P < 0.05$)。这是因为学生此时都处在初学阶段,大部分练习手段对学生具有新颖性与良好的刺激性,两个班学生的练习情绪都比较高,经过一段时间的基本技术教学以及加

强课外辅导,其垫球技能都能取得比较明显的进步。乙班的提高虽不具统计学意义($P > 0.05$),但毕竟也提高了约9%。表1显示两班第2次测验结果相互间无显著差异,也说明两班学生的垫球技能在第1学期的提高大致相同。

2.2 实验后

第2学期乙班的垫球按教学进度中的常规方法练习。主要方法为2人对垫(传垫结合,比第1学期增大距离)、2人隔网对垫、3至5人围成圈的传垫练习、背垫以及教学比赛。练习目的是巩固与发展学生从上学期获得的垫球技能,着重加强学生对各种来球及时作出判断与反应的能力以及通过一些简单的脚步移动垫击离身体较远的球的实战能力。

甲班在练习内容上与乙班相差不多,但在分组与练习时均贯穿以游戏性与竞争性的原则并向学生提出相应的要求。如2人对垫,全班10多组同时进行,看谁球不落地坚持最久;2人隔网对垫,朝某一方向边移动边垫球不丢球为优胜;背垫比远,比背向垫球的远度。还有各种分组的垫球比赛,如对墙对圈垫球比赛,原地自垫比赛,向不同方向移动自垫的比赛,垫球接力赛以及其他比持久、比远与比准的垫球比赛。在练习中视学生的水平适当调整分组,尽量使学生在同等水平的条件下进行游戏比赛。教师除了给予一定的技术指导外,还大量采用激励性的语言。如“你(们)垫得很好”,“你(们)快赢了”,“加油,坚持就是胜利”等等。

从表1可看出,在第2学期第7次课的第3次测验中,甲班的垫球到位率比第2次测验又有显著提高($P < 0.05$),乙班略有提高,但不具统计学意义($P > 0.05$)。两班相互比较,甲班高于乙班,具有显著性差异。

排球的练习或活动远不如篮球与足球那样具有连续性与刺激性,没有半场或小场可打。隔网比赛,只要一入失误,场上所有队员即进入间歇状态。而由于大量的发球与一传失误,往往使运动时间要小于间歇时间。如果算上“活球”时双方只有一两个人在运动,其他人只能是在观望,摊到每个人头上的真正意义的运动时间就更少了。

处在身心全面发展的男大学生在体育课中往往争强好胜,表现自我,希望以自己在某种运动技术上的超群表现赢得他人的赞赏与尊敬。排球的几种技术中最能满足学生这种心理的当属扣球,可是扣球比较难学自不必说,由于一、二传不到位,实际情况是很少有球可扣。可见,排球练习对初学者还缺乏个人炫耀性。所以,想把排球玩起来,需先把垫球练好。然而,垫球练习本身就缺乏游戏性、竞争性与炫耀性,学生练起来时常感到单调枯燥,兴趣不足。乙班在第2学期的表现就是如此,随着第1学期那种新鲜感逐渐消失,现有的垫球练习又不具吸引力,就出现了打打停停,球落地或垫飞也不在乎,对别人的练习很少观察,气氛不活跃与精神不振奋等消极现象。因而练习的密度与质量都偏低,接触球的次数偏少。

甲班的垫球练习由于强调了集体性、竞争性、游戏性、趣味性以及个人炫耀性,掌握较好的学生有机(下转第75页)

进行创造性思维。学生往往可以对同一问题得出五花八门的答案,教师加以适当的引导,发展学生智力,培养其解决问题的能力。

3 确定合理教学价值取向

所谓教学价值是指教学活动和主体需要的关系,即教学应满足主体的哪些需要。不同的教学价值有不同的形成过程。因此,教学价值的取向直接影响到教学过程的设计与动作,了尺直接关系到学生形成怎样的素质。

构成人才素质的基本材料是知识、能力、品格和方法(教与学的方法和学科自身的研究方法)。与此相对应,使学生获得知识、发展能力、形成良好品格和掌握科学的方法是现代教学的基本价值。

知识主要指教材内容,每一知识内容,都凝结着一定能力的发展,某种品格的培养和一定方法的训练,知识是能力品格与方法的凝结物,因而,知识是人才素质培养的基础。

[编辑 李寿荣]

(上接第72页)

会显示自己的技艺,练得十分投入。较差的学生为了本组的荣誉或显示自己有所进步,也能够全力以赴。正在练习的学生在富有竞争性、趣味性与刺激性的气氛下能够较充分地调动自己的身心潜力,在紧张而愉快的心情中认真地进行练习。暂时还没轮到练习的学生也十分关注游戏或比赛的进程,有的跃跃欲试、有的呐喊助威、有的欢欣雀跃,课堂气氛大为活跃。无故停下来休闲或捡球拖延的现象减少了许多,练习的密度与强度都比乙班高,这就是甲班垫球技能提高得比乙班更快的主要原因。

2.3 垫球技能与运动量的关系

前面提到的运动连续性问题实际上是一个垫球技能影响运动量的问题。换言之,要使学生在排球练习中达到一定的运动量,使排球课起到应有的娱乐与健身作用,就必须设法提高运动的连续性,而其中的首要环节是提高垫球技能。

在第2学期末甲、乙两班进行教学比赛的各项统计指标的比较中,甲班均高于乙班,其中便于统计学检验的每分钟击球次数(反映运动连续性)与心率提高幅度(反映运动量)都具有统计学意义。平均每次成功发球后击球次数:甲班3.5次,乙班2.3次;平均每分钟击球次数:甲班18次,乙班11次;赛前平均心率:甲班108次/min,乙班102次/min;赛中平均心率:甲班149次/min,乙班132次/min;平均心率提高:甲班38%,乙班为29%。

排球比赛时构成单位时间内击球次数的因素包括成功发球次数及其随后的击球次数。甲班在平均每次成功发球

能力的核心是思维能力。我们提倡以能力为中心的教学,这是科技迅猛发展和生产力智能化的要求。

品格具有一定的稳定性。知、情、意、行形成了品格的完整结构,品格是人获得知识、形成能力的有力保证。

方法是实现价值目标的手段。它是具体的使人才素质形成的途径。

教师在教学活动中,应自觉实现四项基本价值的统一,而不能重此轻彼。在教学设计过程中,教师要设计好培养学生能力,使学生获取知识,及促使学生品格养成和训练学生掌握方法的教学环节。课堂用CAI课件的设计包含在教师的教学设计过程当中,它应能帮助教师实现对学生素质的训练与培养。课堂教学用CAI课件只有把科学教育思想和先进的计算机结合起来,才能在培养学生能力方面,尤其是在培养学生思维方面起显著作用,以实现合理的教学价值。

后的击球次数明显高于乙班,这说明两班每分钟击球次数的比较不受发球次数的影响。由于前面已证明甲班的垫球技能在第2学期末超过乙班,因此甲班在比赛中反映运动连续性的单位时间内击球次数这一指标上高于乙班的主要原因可归结于两班在垫球技能上存在差异。

随着运动的连续性提高与间歇时间减少,场上队员的运动量也必然随着一系列的身体运动如准备、移动、击球、跳跃次数的增加而增加。甲班心率提高幅度大于乙班证明了这一常理。从运动心理学的角度来讲也是如此,场上队员在“活球”时必然要保持一系列的生理与心理准备,兴奋水平较高。“活球”时间越长,运动员保持较高兴奋水平的时间也越长,这对心率提高的刺激作用也越大。反之,如果运动缺乏连续性,双方的击球次数很少,经常处于“死球”间隙状态,运动员不仅处于很低的生理负荷状态,其心理上处于一种很低的兴奋水平。场上气氛沉闷,情绪低落,这些现象都不可能使场上队员的运动量以及心率获得一定的提高。

参考文献:

- [1]卢亮.目标设置在排球传球技术教学中的应用[J].安徽体育科技,1999(2):82-84.
- [2]夏萍.排球教学中示范方法的选择与应用[J].沈阳体育学院学报,1998(2):72-73.
- [3]王乃光.信息反馈与排球教学[J].体育学刊,1998,5(2):115-116.

[编辑 周威]