

中图分类号: G842 文献标识码: A 文章编号: 1674-151X (2019) 06-107-03

在小学课余排球训练中渗透体育游戏的实践研究

包永升

(甘肃省兰州市城关区畅家巷小学, 甘肃 兰州 730000)

摘要: 体育教育是素质教育的重要组成部分, 在课余排球训练中有效渗透体育游戏能够在提升学生身体素质同时, 促进学生全面发展。本文以小学为例, 阐述了课余排球训练中渗透体育游戏的重要意义, 分析了目前课余排球训练中存在的问题, 提出了一些在课余排球训练中渗透体育游戏的有效策略。

关键词: 实践; 体育游戏; 课余排球训练

随着教育的不断深入, 人们对体育教育愈加重视, 课余排球训练是体育教育中的重要内容。在新形势背景下, 传统的课余排球训练模式已不能满足新课改要求, 不利于学生体育运动兴趣的培养。目前我国小学课余排球训练中还存在一些问题, 没有充分渗透体育游戏, 训练过程枯燥单一, 影响了训练效果。因此, 如何在课余排球训练中渗透体育游戏是目前体育教育工作者需要思考的紧要问题。

1 小学课余排球训练中渗透体育游戏的重要意义

1.1 构建良好的排球训练氛围

良好的排球训练氛围能够调动起小学生的训练热情, 提升训练有效性。传统的小学生课余排球训练, 只是让学生反复练习一些排球基本动作, 无法激发小学生训练的积极性, 甚至有些学生出现厌烦排球训练的情绪。在训练中融入体育游戏, 可以提升课余排球训练活动的趣味性, 构建轻松愉悦的训练氛围, 让小学生在快乐中达到训练的目的, 真正实现寓教于乐。

1.2 有助于增强小学生团结合作意识

排球运动作为一种对抗性的集体参与运动, 学生在运动中只有相互配合、

默契协作才能够获得良好的运动成效。将体育游戏融入小学生课余排球训练中, 可以充分发挥出游戏化教学优势, 加深学生对排球知识的深刻理解和掌握, 提升学生排球运动技能水平, 有助于增强学生团结意识, 让学生在游戏化的排球训练里, 更加全面地认识团队合作的重要性。

1.3 促进学生身心健康发展

学生在完成课余排球训练中, 要想完成训练任务需要掌握一定的排球技能, 并且具备良好的弹跳能力。开展游戏化的课余排球训练不仅可以有效增强学生身体素质, 还可以利用体育游戏, 让学生感受排球运动带来的快乐, 给予学生美好的训练体验, 促进学生心理健康、和谐发展。

2 目前小学课余排球训练中存在的问题分析

2.1 训练缺乏理论基础

有些小学体育教师受传统教学观念影响, 不够重视排球训练理论知识的深刻讲解, 在训练中只是念书式地将教材知识传授给学生。小学生年纪尚小, 理解能力有限, 对教材上的体育知识很难深刻掌握, 特别是一些战术教学方面, 涉及很多专业术语, 学生在没有深刻理解基础上, 直接开展实践训练, 导致训

练效果较差。

2.2 训练方式单一

训练方式单一是目前我国小学课余排球训练中普遍存在的问题。大部分小學生的课余排球技能训练都是教师首先针对动作技术要领进行讲解, 然后让学生自行通过发球、传球、自垫球等传统的技能训练方式完成训练任务。这种单调的训练方法无法激发学生训练兴趣, 学生常常出现懈怠、消极、懒散的问题, 影响了学生训练的有效性。

2.3 体能训练流程化

体能训练是小学生课余排球训练中的基础环节, 很多教师开展的体能训练十分流程化, 且训练方法简单枯燥, 通常都是在教师要求下学生完成压腿、慢跑、高抬腿、各个关节活动、后蹬跑等准备活动, 虽然这种体能训练模式能够活动到学生的全身, 但却缺乏具体的活动目标和要求, 学生为了训练而训练, 缺少训练动力。同时, 小学生自我控制能力较差, 流程化的体能训练中经常出现偷懒、敷衍的情况, 从而影响了体能训练效果。

3 在课余排球训练中渗透体育游戏的有效策略

3.1 更新教育观念, 创新训练模式

教师作为组织、开展课余排球训练

投稿日期: 2019-02-08

作者简介: 包永升(1979—), 一级教师, 本科。研究方向: 小学排球教学与训练。

的直接执行者,其教育观念,直接影响了训练的质量和效果。因此,小学体育教师要积极更新教育观念,正确认识到将体育游戏融入课余排球训练的重要性,积极创新训练模式,加强理论讲解,以学生为中心,制订科学合理的训练目标和训练方案,有意识地融入体育游戏,从而更好地满足学生的训练需求,充分调动学生训练的主观能动性。例如,小学体育教师可以借助互联网,从网络平台上搜索国内外课余排球训练与体育游戏融合的优秀成果,学习经验,反思以往训练中存在的不足,不断丰富训练方法,拓展思路,根据学生实际情况将吸取到的精华融入实际训练中,逐渐形成游戏化的课余排球训练模式,为训练活动的顺利开展奠定基础。

3.2 在发球训练中渗透体育游戏

男生和女生在课余排球训练中具有一定的差异性,这主要是因为女生力量相较于男生更小,更难发力,所以女生的排球训练难度性也更大,一旦教师忽视了这个问题,没有采取合理的发球训练方案,势必会影响女生的发球能力提升。小学体育教师可以在发球训练中渗透体育游戏,提升训练的针对性、科学性,降低训练难度,让所有学生都能够在游戏化的训练中,提升发球技能。例如,教师可以将学生分成男生和女生2组,组织“比一比谁发球远”的体育游戏。要求学生站在教师画好的水平线外,向对面空着的场地发球。在游戏中,男生和男生比较,女生和女生比较,教师针对性地指导女生发球时如何快速挥臂,增加发球力度,如何通过向前走几步,提升发球水平,使得力量较小的女生可以在这种游戏中增强学习自信心,从而提升发球技能。

3.3 在传球训练中渗透体育游戏

由于传球训练具有较高的技术难度,加之小学生正处于身体发育时期,力量较小,在传球训练中很容易发生扭伤问题,如何降低传球训练技术难度、提升训练安全性是目前小学课余排球训练的紧迫问题。将体育游戏融入传球训练中,可以切实解决这一问题,将复杂的传球训练简易化,加深学生对传球技能的掌握和灵活应用,更加符合小学生

认知能力和学习特点,让学生可以在愉悦轻松的游戏氛围中更好地锻炼传球技能,体会传球训练带来的快乐,同时获得游戏成功的满足感。例如,教师可以在传球训练时设计一个“传球击圈”的体育游戏,根据学生的身高在墙上适合高度画一个圆圈,圆圈直径设为1 m。要求学生字形选择传球拍档,在墙面2 m开外进行传球击圈,击中1次计1分,比一比在传球训练中哪一个小组得分最高。这个游戏激发了学生参与的积极性,学生在游戏的竞争气氛中,更认真地传球击圈,锻炼传球技能。由于游戏设计学生与墙面有一定距离,可以避免学生出现受伤情况,降低了训练难度,达到了事半功倍的训练效果。

3.4 在垫球训练中渗透体育游戏

传统的垫球训练方式单一,只是让学生自行进行,学生训练积极性不高,自然得不到良好的训练效果。在垫球训练中,教师可以通过渗透体育游戏的方式,让学生可以带着目的进行训练,提升训练效率,同时还能够培养学生的团结意识与合作意识,促进学生心理健康发展,落实素质教育要求。例如,教师可以将学生分成若干3人/组的排球队,保证每组排球队实力相当,水平接近,选出2组先进性“垫球比赛”,在明确场地内垫球区域后,让2个小组同学充分发挥自己的垫球能力,哪个小组先获得10分,则哪个小组胜利,由场下其他小组替换失败小组,继续比赛。这种车轮战式的体育游戏,可以在巩固学生传球技能同时,让学生意识到团队成员的重要作用,提升学生的团结能力与合作能力。

3.5 在战术训练中渗透体育游戏

教师要重视战术训练的理论教学,在开展战术实践训练前,给学生系统、全面的讲解相对应的理论知识。为了加深学生对理论知识的深刻理解,教师可以借助多媒体设备让学生观看最近的大型排球比赛视频,结合视频内容针对性地讲解战术理论知识。在实践训练中,让学生将自己喜欢的排球体育明星名字写下来,贴在训练服上,满足学生的心理成就感,加深学生对排球的感情,让

学生在这种正能量的影响下,潜移默化模仿观看视频中体育明星的战术应用,从而提升训练效果。

3.6 在体能训练中渗透体育游戏

兴趣是学生学习中最好的教师,学生只有对教学内容感兴趣,才会将时间和精力投入到学习中,产生积极向上的学习态度,形成良好的学习习惯。因此,在体能训练中,教师要重视对学生兴趣的培养,加强对学生的了解,从学生角度出发,将学生感兴趣的体育游戏融入体能训练中,让体能训练不再枯燥沉闷,提升学生自觉参加体能训练的動力,培养学生体育学习兴趣,帮助学生养成坚持体育锻炼的良好运动习惯,从而为学生的终身体育打下坚实基础。例如,在体能训练时,教师可以通过“老鹰捉小鸡”的游戏,达到活动学生全身同时,培养学生耐力素质和速度素质的训练目的;通过“丢沙袋”游戏,更好地锻炼学生上肢力量,培养学生灵敏素质;通过“瑜伽小能手”游戏,锻炼学生腿部力量,培养学生柔韧素质。

3.7 在训练评价中渗透体育游戏

小学体育教师可以在训练评价中渗透体育游戏,鼓励学生勇敢说出自己的训练感受、训练中存在的问题、对训练提出建议等,从而提升训练评价的全面性和客观性,充分发挥出学生的主体作用,让学生成为课余排球训练的“主人”,推进训练的改进完善。例如,在完成一次课余排球训练后,教师可以设计“老师,我想对你说”的小游戏,教师闭上眼睛站在学生中央,让学生评价自己的训练,评价训练过程,在评价后教师猜一猜是谁说的,猜对了教师得一分,猜错了学生得1分。这种游戏化的评价方式调动起了学生参与欲望,学生纷纷表达着自我,积极提出建议,教师将这些建议记录下,在评价游戏结束后整理归纳,融入训练反思中,从而不断提升训练质量。

4 结 语

在小学课余排球训练中渗透体育游戏具有十分重要的作用和意义,对小学

(下转第98页)

表1 全运会个人全能前8名4项成套动作得分

名次	圈			球			棒			带			总分	x
	D	E	Σ	D	E	Σ	D	E	Σ	D	E	Σ		
1	9.20	8.75	17.95	9.00	8.70	17.70	9.50	8.70	18.20	8.60	8.55	17.15	71.00	17.75
2	7.90	8.20	16.10	9.00	8.10	17.10	7.80	7.05	14.85	8.30	8.20	16.50	64.55	16.14
3	7.50	8.25	15.75	8.50	8.10	16.60	7.10	7.20	14.30	8.20	8.25	16.45	63.10	15.78
4	7.20	7.60	14.80	7.80	7.55	15.35	7.90	7.85	15.75	8.00	7.90	15.90	62.00	15.50
5	7.30	7.65	14.95	7.30	7.65	14.95	6.90	7.65	14.55	7.20	7.50	14.70	58.45	14.79
6	7.10	7.80	14.90	7.40	6.70	14.10	6.40	7.50	13.90	6.90	6.65	13.55	56.45	14.11
7	6.40	7.40	13.80	7.60	6.85	14.45	6.40	5.85	12.25	7.10	6.65	13.75	54.25	13.56
8	4.70	5.45	10.15	6.70	7.00	13.80	6.80	7.55	14.35	7.20	7.10	14.30	52.60	13.15

(无失去器械)为18.75%,前3名选手中,只有获得第1名的选手成功率为100%,由此可得出量的稳定发挥是保证最终成绩的重要基石。

2.3 器械熟练惊险性“AD”分析

器械技术带动着艺术体操成套动作的整体价值,已成为该项目多元化发展的核心。8名优秀运动员4项成套器械难度AD的总数有236个,每名运动员每项AD的平均个数在7个以上。从上周期每套成套中至多出现5个AD到本周期的至少出现1个的改变来看,本次大赛器械难度AD编排呈明显上升趋势。其中价值0.3分的有抛或无抛器械难度占有AD的80.50%,价值0.4分接的器械难度则占19.50%。器械难度的编排数量是体现艺术体操项目编排水平和展示个人能力的重要组成因素。运动员在完成全面精巧的器械技术时,是否能高质量完成所编排价值,是划分运动员水平的重要依据。

2.4 舞步数量及分析

舞步组合的艺术美韵是当今艺术体操艺术评判标准的重要部分,也是1套成套风格和艺术编排的体现。在构成舞步时必须含有5个部分:(1)在完成舞

步动作时至少含有1个基本器械技术动作;(2)需要有1个使用非惯用手的技术器械动作(棒和绳不需要);(3)从第一个舞蹈动作起至少有8s清晰可见;(4)自始至终需跟着节奏、韵律、音乐特点和重音;(5)至少需要有2种不同类型的动作。除完成规则规定的5个基本要素以外,舞步组合还可以使用反差对比,利用空间变化、方向变化、速度变化来形成多样化的编排。我国8名优秀运动员在舞步数量上来看并无明显差异,舞步动作与音乐节拍较为吻合,在完成过程中也具有一定的艺术表现力,但仍有一部分的舞步系列动作与成套音乐、风格主题的关系不明确。一个完美的舞步组合是可以让运动员超强的感染力带动观众的情绪身临其境的,这对运动员掌控细微音乐节拍的能力以及演绎音乐的能力有着极高的要求。

3 结论

3.1 新周期规则着重强调完成质量,高质量地稳定发挥是保证最终成绩的重要基石,在难度动作选择相同时,动作质量区分得分高低。

3.2 全面精巧的器械技术的是划分编排

水平区间的分水岭,在器械技术愈发“多元化”的时代里,我国优秀运动员器械技术的创新意识还有待提高,除采用规程规定的最低标准外,还需发扬自身特色,形成观赏价值。

3.3 明确舞步风格是提高观赏价值的必要条件,新规则首次指明成套音乐中的每一节拍必须和所有动作完美契合,这意味着成套动作不仅是单个难度的堆砌,而是一个有主题、有思想、有故事情节的作品。如此重视艺术表现力,是对运动员展示艺术风格能力的考验,是对教练员智慧和审美能力的体现,是对观众渴望受到艺术熏陶的体现。

3.4 艺术表现的升华是当今艺术体操的发展趋势。我国优秀运动员在艺术演绎方面相对内敛,在编排中吸取不同风格表现形式的同时,应抓住人文底蕴,彰显音乐内涵,紧抓规则脉络,升华其表演艺术性,牢牢抓住当今艺术体操的发展导向。

参考文献:

- [1] 汪敏,孙佳荷,朱振楠.我国艺术体操个人项目器械技术运用特征与发展路径[J].北京体育大学学报,2014,37(4):124-128.
- [2] 卢星新.论艺术体操项目的特征与本质[J].青少年体育,2015(4):49-50.
- [3] 汪敏,刘思雨.世界艺术体操个人项目成套动作编排特征的研究:基于第34届世界艺术体操锦标赛[J].南京体育学院学报,2016,30(3):101
- [4] 郭文秀,郭蕾.从2013年版国际评分规则看艺术体操运动的发展动向[J].体育学刊,2014,21(2):125-128

(上接第108页)

生身心健康成长具有深远影响。小学体育教师要积极将体育游戏融入课余排球训练全过程中,激发学生训练兴趣,构建良好的训练氛围,提升训练质量和效果,促进学生的全面发展。

参考文献:

- [1] 李玉平.简析大班幼儿户外体育游戏运动量的适宜性[J].青少年体育,2013(4):131-133.
- [2] 季谢云.体育游戏对小学生体育

学习效果的影响研究[J].青少年体育,2019(3):127-128.

- [3] 刘凡凡.体育游戏教学设计的构成要素与反思[J].青少年体育,2019(1):63-64,68.