

体育教育专业排球多元化训练模式效果探究

何林

广西民族大学体育与健康科学学院

DOI:10.12238/mef.v8i6.11995

[摘要] 排球是世界三大球类竞技运动之一,是一项具有技巧规范性、形式多样化及激烈对抗性等特点的运动,也是当前体育教育专业教学内容的重要组成部分之一。因排球运动对学生技能基础的扎实程度有着较高的要求,初学者在学习排球时往往会因为捡球时间多于练球时间,而感到枯燥乏味。传统体育教育专业训练中普遍存在着教学方法单一、忽视学生心理等问题,严重制约着学生排球技能的全面发展。因此,本文以当前体育教育专业排球训练现状为切入点,以问题为导向构建起排球多元化训练模式及实施策略,以期充分揭示多元化训练模式在排球训练中的优势和潜力。

[关键词] 体育教育专业; 排球; 多元化训练模式; 效果探究

中图分类号: G421 文献标识码: A

Study on the effect of diversified volleyball training mode in physical education

Lin He

School of Sports and Health Science, Guangxi University for Nationalities

[Abstract] Volleyball is one of the three major competitive sports in the world. It is a sport with standardized skills, diversified forms and fierce confrontation. It is also an important part of the current teaching content of physical education. Because volleyball has a high requirement for students' solid skill foundation, beginners often feel boring because the time of picking up the ball is more than the practice time. In the traditional physical education professional training, there are many problems such as single teaching method and ignoring students' psychology, which seriously restrict the comprehensive development of students' volleyball skills. Therefore, this paper takes the current situation of professional volleyball training as the starting point, and constructs the diversified volleyball training mode and implementation strategy, in order to fully reveal the advantages and potential of diversified training mode in volleyball training.

[Key words] physical education major; volleyball; diversified training mode; effect exploration

国家体育总局发布的《全面深化体育改革 为2025年体育工作谋篇布局》中明确指出,要“推动‘三大球’振兴发展,进一步完善《中国排球改革发展行动纲要》,落实好‘三大球’人才培养工作部署。”体育教育专业排球训练在新时代背景下肩负发展智力、培养德育、提高能力和素质的重要任务,使学生逐步掌握排球课程的基本理论知识、实践运用能力,并初步具有从事排球运动教学、训练等实际工作的能力。多元化训练模式是一种结合排球运动特点与运动员实际需求的长远训练体系,它能根据运动员差异化的技能水平、体能指标及心理素质设计多样化的训练内容和方法,强调在排球运动训练过程中的基础技能培养、身心素质提升以及战术意识养成。^[1] 本文将从多元化训练模式设计、个性化训练策略制定及训练评估体系构建等方面着手构建与实施体育教育专业排球多元化训练模式,为推动新时代背景下排球训练方法的创新与发展提供一定参考。

1 当前体育教育专业排球训练的现状和问题分析

1.1 体育教育专业排球训练的现状概述

排球运动最早起源于美国,在1964年奥运会把排球运动列入正式竞赛项目后,国际排球运动迈向新的发展阶段,各国对排球运动普遍重视起来,而我国排球运动自1951年加入国际排球联合会起便呈现出强势的发展态势,以快速多变的打法著称于世,在国际赛事上连夺桂冠,更是谱写出了令中国体育人骄傲的“女排精神”。在此背景下,我国体育教育专业对排球训练的方法和模式探究一直给予着高度的重视和关注,其常见的训练方法主要涵盖了技术训练、战术意识训练、身体素质训练以及心理辅导训练等多个方面。

排球基本技术训练包括对传球技巧、扣球技巧以及接发球技巧等三大方面的训练,传球技巧是排球比赛中最基础的技术之一,在训练中强调双手的协调、传球的高度、速度、准确性和

稳定性,多采用两人一组传球、多人一组传球等方式来提高传球技巧;扣球技巧是排球比赛的重要得分手段,对起跳的高度和时机、扣球的力量和准确性、扣球的动作和方向有着极高要求,在训练中多采用单人扣球、双人扣球等方式;而接发球训练则着重于判断球的路线、接球的力量和准确性、接球的动作和姿势,以单人接发球、双人接发球为主。战术意识训练分为进攻战术意识和防守战术意识,而进攻又分为快攻、强攻、交叉进攻等战术,防守则关注区域防守、盯人防守、集体防守等战术运用,在实际教学和训练中战术意识训练多采用模拟比赛、对抗训练等方式来强化学生的战术意识。身体素质训练包括了力量训练、速度训练以及耐力训练等多个方面,不同学校会根据学生自身体能情况展开针对性训练,且训练方法多样化。心理辅导训练是很多学校在排球训练中比较容易忽视的,在实际训练中应有意识地培养学生自信心、进行集中注意力训练,强化学生在排球比赛中的心理素质。^[2]

1.2 当前体育教育专业排球训练中存在的实际问题

1.2.1 训练理念和方法滞后,缺乏系统性与创新性

体育教育专业排球训练中训练理念与方法,是决定运动员成长速度、水平的关键性因素,而当前的排球训练中部分教师仍继续秉承着传统训练理念,重进攻能力而忽视防守重要性,并将这一错误理念贯彻在排球运动实际训练的全过程之中。^[3]此外,还有部分教师认为,排球训练就是简单的技能传授与体能训练,在教学内容安排与设计上也在践行这一思想,对学生创新思维与实战能力的培养不足,导致排球训练缺乏深度与广度。“一刀切”训练方法在当前体育教育专业的排球训练过程中仍十分常见,各种大数据分析、人工智能辅助训练等先进训练方法很少应用在高校排球训练之中,学生个体差异和训练需求无法得到重视,极大地影响着排球训练的实际效果。

1.2.2 体育精神培养缺失与深化不足

在过度追求排球技能提升和成绩突破的当下,体育教育专业排球训练存在明显的体育精神培养缺失、深化不足的问题。这里所提到的体育精神,不仅仅指运动员在排球比赛的赛场上所展现出的拼搏精神与团队协作,更应是深入骨髓的价值观和生活态度。“女排精神”作为当今社会的主旋律,在传统排球训练中很少在这方面予以贯彻和执行,“女排精神”难以渗透、落实到学生的实际训练中,也无法对体育教育专业学生积极向上的健康心理起到助推作用。体育教育专业排球训练,将技能训练和体能训练作为其排球训练体系中的主要内容,缺乏对体育精神、“女排精神”的深入解读与系统培养,体现出了当前的排球训练没有真正把握住学生需求的问题,学生难以将体育精神、“女排精神”内化为自身的行动指南。

2 体育教育专业排球多元化训练模式构建与实施

2.1 多元化训练模式设计思路

2.1.1 融合科技手段,提升训练效率与精准度

智能穿戴设备、虚拟现实技术等现代科技手段,在当前排球运动员训练中不断投入使用,在提升排球训练效率和精准度、

保证训练方法的科学性方面展现出了显著优势。心率监测器、肌肉活动度传感器等智能穿戴设备,在体育教育专业排球多元化训练中的应用,能够在实时监测学生在排球训练中的心率、血氧饱和度、肌肉疲劳程度等生理指标的基础上,为教师调整训练计划提供了实时的参考信息。^[4]而虚拟现实技术在体育教育专业排球多元化训练中,能在模拟比赛场景的情况下,为学生提供一个“无风险”的能练习和战术演练环境,AR技术也能将学生发球、扣球及传球等技术动作进行实时捕捉,为教师合理安排、制定科学的训练计划提供依据。

2.1.2 强化跨学科融合,提升学生综合素养

表2.2.1 体育教育专业排球多元化训练模式

训练方面	具体内容	实施方式	预期目标
体能训练	速度与敏捷性训练	使用敏捷梯、反应球等器械进行快速移动练习	提高学生反应速度和场上移动能力
	力量与耐力训练	结合重量训练和有氧训练,如深蹲、卧推、长跑等	增强学生肌肉力量和心肺功能
技能训练	基本技能强化	传球、垫球、扣球、发球等基本动作的反复练习	巩固排球基本技术,提高动作准确性
	组合技能演练	模拟比赛场景,进行多人配合练习,如接发球、拦网等	提升学生实战中的技能运用能力、团队协作能力
战术训练	战术理论学习	通过视频分析、战术讲解等方式,学习排球基本战术	增强学生对排球战术的理解和认识
	战术模拟演练	根据对手特点,设计针对性战术,并进行模拟比赛演练	提高学生在比赛中灵活运用战术的能力
心理训练	自信心培养	通过成功体验、正面反馈等方式,增强运动员的自信心	提升学生在比赛中的心理稳定性和自信心
	压力管理	教授应对压力的方法,如深呼吸、放松训练等	帮助学生在高压环境下保持冷静和专注
科技辅助训练	数据监测与分析	使用智能穿戴设备监测学生训练过程中的生理指标,进行数据分析	为教师提供科学依据,调整训练计划,以有效提升训练效率
	虚拟现实训练	利用虚拟现实技术进行技能模拟和战术演练	提供接近实战的训练环境,降低训练风险,提高训练效果
跨学科融合训练	营养与恢复	结合营养学知识,制定科学的饮食计划;进行康复训练,加速身体恢复	保持学生良好的身体状态,减少受伤风险
	心理学与教育学应用	运用心理学原理进行心理辅导,结合教育学方法进行技能教学	提升学生综合素质,促进全面发展

体育教育专业排球多元化训练模式下,对学生心理素质、战术理解能力和团队协作能力的重视度正不断提升,而对跨学科融合的强调,则是要求在多元化训练模式设计中应强化其与心理学、营养学、康复医学等学科的融合,从而为学生排球运动训练提供全方位的支持。排球多元化训练模式中融入心理训练,能够有效帮助学生建立良好比赛心态,减少排球比赛过程中的焦虑、紧张情绪;康复医学则在预防和治疗学生运动损伤、帮助运动员快速恢复身体机能等方面发挥重要作用,也能够为学生提供个性化的运动康复方案,帮助他们更好地适应训练强度,进而有效提升排球训练效果。^[5]

2.2 体育教育专业排球多元化训练模式设计

结合体育教育专业排球多元化训练模式设计思路、学生实际需求及训练目标,具体的排球多元化训练模式方案如下表(表2.2.1)所示:

3 体育教育专业排球多元化训练模式效果分析

3.1 技能提升效果

体育教育专业排球多元化训练模式中,基本技能强化和组合技能演练的双重训练融合,能够帮助体育教育专业学生在反复练习传球、垫球、扣球及发球等基本动作的基础上,进行模拟比赛场景下的多人配合练习,这既是对他们个人技术能力的提升,又能有效锻炼他们的团队协作、战术执行能力,进一步增强体育教育专业学生在实战中的技能运用能力。

3.2 体能增强效果

敏捷梯、反应球等器械在体育教育专业排球多元化训练中投入使用,能够帮助体育教育专业学生更好地锻炼自身的反应速度和场上移动能力,在实际排球比赛中能够更灵活地应对来自对手的进攻和防守。而深蹲、卧推、长跑等力量与耐力训练,则是强化体育教育专业学生肌肉力量和心肺功能的有效途径,长期的力量与耐力训练,则能够为他们在排球比赛中持续发挥高水平提供坚实的体能保障。^[6]

3.3 心理素质提高效果

在自信心培养和压力管理双重策略的实施和践行下,体育教育专业学生在心理承受能力方面将得到显著增强,成功体验、正面反馈等自信心培养方式,深呼吸、放松训练等压力管理方法,

都能够帮助体育专业学生在高压环境中保持冷静和专注。在此过程中带来的学生心理素质提升,不仅能够帮助他们在排球比赛中发挥出更好的水平,也将对他们未来的成长和发展产生深远、积极的影响。

4 结语

多元化训练模式在我国体育教育专业教学、排球后备人才培养中优势显著,通过构建多元化训练模式、个性化训练策略及新的训练评估体系等措施,能够有效提升新时代背景下中国排球运动教学效果,为我国体育事业发展贡献力量。体育教育专业应继续深挖多元化训练模式的应用场景、培养方案,结合新的教学理念和方法,不断完善和优化排球多元化训练模式,致力培养更多高质量的排球后备人才。

[参考文献]

[1]邢婉晴.多元反馈教学法在高校体育教育专业排球普修课教学中的应用研究[D].武汉体育学院,2024.

[2]李妍霖,贾海冰.核心力量训练理论在高校排球运动项目中的应用研究[A]第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动训练学分会)(二)[C].中国体育科学学会,中国体育科学学会,2023:3.

[3]郭修兰,王骏昇,尹军.非稳定性抗阻训练在体育教育专业排球教学中的实验研究[A]第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体能训练分会)(二)[C].中国体育科学学会,2023:3.

[4]郭修兰,陈舒雅,王骏昇.“短视频+”混合式教学在体育教育专业排球课程中的应用研究[J].冰雪体育创新研究,2021,(23):83-84.

[5]潘婷.排球技术动作训练在排球教学中的重要性探究与进一步延拓[J].当代体育科技,2020,10(13):149+151.

[6]陕妮妮.高校排球必修课教学方法探析——以沈阳体育学院运动训练专业排球课为例[J].文体用品与科技,2019,(12):120-121.

作者简介:

何林(1971—),男,瑶族,广西大化人,硕士研究生,广西民族大学体育与健康科学学院副教授,研究方向:体育教育与训练。