

# 运动处方在高校排球选项课教学中的作用

## 章要在

(佛山科学技术学院 体育部, 广东 南海 528231)

**摘 要** 通过健身运动处方教学模式与传统体育课教学模式的对比实验,论证在高校排球选项课中实施健身运动处方的可行性和实用性,为素质教育的体育教学改革提供借鉴。

**关 键 词** 高校体育;健身运动处方;排球教学;身心健康

中图分类号:G842.2 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)01-0061-03

## Action of exercise prescription on the teaching of volleyball elective course in colleges and universities

ZHANG Yao-zai

(Department of Physical Education, Fushan Institute of Science and Technology, Nanhai 528231, China)

**Abstract** Implementing the teaching mode of healthy exercise prescription in volleyball elective course in colleges and universities has proved to be feasible and useful, compared with traditional teaching mode of physical education. The aim is to provide reference for reforming of physical education with the guidance of quality education.

**Key words** physical education of colleges and universities; healthy exercise prescription; volleyball teaching; good in body and mind

我国高校体育教学,由于长期沿袭了传统的竞技性教学模式,使学校体育没有发挥其应有的功能和作用,造成学生对体育课的厌学心理。本文尝试就高校排球选项课中进行健身运动处方的教学,探讨其在排球选项课教学的可行性和实用性,为深化素质教育的体育教学改革,促进学生的身心发展提供借鉴。

### 1 对象与方法

(1)研究对象:随意抽取本院99级排球班25人(男14人,女11人)为实验班,99级排球班35人(男15人,女20人)为对照班。实验前测试学生的身体素质、技术的各项指标,无显著性差异( $P > 0.05$ )。

(2)评价标准:依《国家体育锻炼标准》、《广东省普通高等学校体育课考试内容、方法和评分标准》的要求进行测试和评价。所有数据材料均在计算机Excel 2000软件包上进行常规统计分析。

(3)处方的设计与实施:实验组根据排球教材内容从侧重发展某一项或几项身体素质、技术出发设计,以健身运动

处方模式进行教学实施,并阶段性调整处方内容。健身处方分2个学期,每学期分3个阶段。各种处方均由准备部分10 min、基本部分70 min(技术教学40 min、身体素质练习30 min)、结束部分10 min 3个部分组成。运动强度控制在平均心率120~140次/min之间。学生根据教材内容结合自身情况进行练习,教师主要起辅导、监控的作用,确保取得最佳的锻炼效果。(见表1)

对照组按照常规教学模式进行教学。

### 2 实验结果与分析

#### 2.1 学生的身体素质明显增强

从表2~3可以看出,两组学生在实施运动处方教学模式前身体素质的各项指标,无显著性差异( $P > 0.05$ )。实验后,两组学生身体素质均提高,但实验组学生身体素质的各项指标的发展明显高于对照组,呈显著性差异( $P < 0.05$ )。耐力素质和力量素质的提高幅度最为显著。由此可见,健身运动处方教学对提高学生身体素质有促进作用。

表 1 实验组第一阶段健身运动处方(第 1~6 周)

健身处方教材内容	运动负荷	运动强度 (次/min)	运动时间 (学时)	心率(次/min)		组织形式
				平均	最高	
准备活动	1	30~40	1	100	120	
1. 正常教材内容——正面双手垫球		60~80	4	140	160	集体、分组、 个人相结合
(1)徒手练习	3~4					
(2)持球自垫球	3~4					
(3)定量自垫球	5~6					
(4)定点垫球	5~6					
(5)两人一组 垫抛球	5~10					
(6)两人一组 对垫球	5~10					
(7)近距离接发球	4~6					
(8)分组比赛	4~6		3			
2. 健身教材内容 着重发展力量、灵敏素质。	3					集体、分组 个人相结合
(1) 3m 的三角形移动练习。	3~4					
(2)听信号移动练习。	3~4					
(3)斜体扶壁俯卧撑。	5~8					
(4)俯卧撑。	4~6					
(5)持轻器械力量练习。	8~10					
(6)单双腿跳台阶。	3~4	40~70				
(7)立定跳、多级跳。	3~4	40				
(8)各种有氧代谢的耐力素质锻炼	6~8		2	130	160	
3. 放松整理锻炼			2			
4. 体育基础理论 体育概念 高校体育目的与任务 体育锻炼对人体的作用						

表 2 两组实验前后测试结果比较(男)

实验前后	$t_{50}$ m/s		$t_{1000}$ m/s		立定跳远/m		引体向上/次		铅球/m	
	$X_1$	$X_2$	$X_1$	$X_2$	$X_1$	$X_2$	$X_1$	$X_2$	$X_1$	$X_2$
$\bar{x}$	7.29	7.24	236.8	235.42	2.31	2.34	9.97	10.18	7.15	7.22
$s$	0.35	0.38	12.59	15.99	0.19	0.16	2.55	3.04	0.85	1.12
$d$	0.05		1.38		0.03		-0.21		-0.07	
$t$	0.05		0.26		-0.46		-0.20		-0.19	
$P$	>0.05		>0.05		>0.05		>0.05		>0.05	
$\bar{x}$	6.85	7.09	218.42	229.77	2.55	2.41	12.78	11.27	8.56	7.88
$s$	0.26	0.33	15.99	12.59	0.17	0.15	1.61	1.54	0.52	0.84
$d$	-0.24		-11.35		0.14		1.51		0.68	
$t$	2.18		2.11		2.34		2.57		2.63	
$P$	<0.05		<0.05		<0.05		<0.02		<0.02	

表 3 两组实验前后测试结果比较(女)

实验前后	$t_{50}$ m/s		$t_{800}$ m/s		立定跳远/m		仰卧起坐/次		铅球/m	
	$X_1$	$X_2$	$X_1$	$X_2$	$X_1$	$X_2$	$X_1$	$X_2$	$X_1$	$X_2$
$\bar{x}$	9.14	9.22	245.32	243.72	1.66	1.62	32.25	34.98	5.27	5.31
$s$	0.41	0.44	14.32	12.05	0.12	0.11	6.49	11.18	0.61	0.63
$d$	-0.08		1.6		0.04		-2.73		-0.04	
$t$	-0.51		0.31		0.91		-0.8		-0.25	
$P$	>0.05		>0.05		>0.05		>0.05		>0.05	
$\bar{x}$	8.64	8.89	222.11	235.72	1.85	1.71	41.55	35.98	5.79	5.47
$s$	0.21	0.34	11.32	12.05	0.12	0.32	6.52	8.12	0.31	0.35
$d$	-0.25		-13.61		0.11		5.57		0.32	
$t$	2.52		3.13		1.78		2.08		2.62	
$P$	<0.02		<0.01		<0.05		<0.05		<0.02	

## 2.2 学生的技术成绩有明显的提高

由从表 4 可以看出,实验组学生技术考试成绩高于对照组,呈显著性差异( $P < 0.05$ )。实验组学生在完成的动作技术规格质量上也明显高于对照组。排球是一项技术性较强的运动项目,学生的基础素质差,基本技能也参差不齐,在短时间内让学生掌握高水平的排球技术,这是不现实的。通过教学使学生掌握排球运动最基本的技术技能,提高学生对排球的健身功能的认识,激发学生参加排球运动的兴趣,并把排球运动作为锻炼身体的一种方法,同时,培养学生的体育健身意识,提高能力、养成锻炼身体的习惯,这才是排球选项

表 4 两组学生技术考试成绩结果比较

技术	组别	分 数		观测值	df	t stat	P(T ≤ t) 双尾	t 双尾临界
		平均	方差					
垫球	实验组	77.83	58.09	25	53	2.73	0.01	2.00
	对照组	72.72	46.13	35				
发球	实验组	78.37	60.88	25	53	2.91	0.01	2.00
	对照组	70.56	55.75	35				

## 2.3 有利于学生的心理健康发展

从对实验组学生 SCL-90 量表因素均分调查结果比较实验前(1.51 ± 0.50)实验后(1.44 ± 0.38), $P < 0.05$ ,学生心理素质有明显的提高。除了偏执因子以外,其他各因子均有了显著性差异。大学阶段是学生心理过程逐渐成熟的时期,也是心理变化最复杂的时期,在良好课堂教学氛围中,通过认知和情感的媒介,使学生体验到与师生共处的乐趣。通过锻炼消除因社会环境引起的不良情绪,对学生的心理素质能产生良好的短期和长期效益。

从表 5 实验组学生访谈调查结果中可看出,学生普遍对处方教学模式持赞同意见。健身运动处方是针对个体身体状况而制定的运动锻炼方案,能充分体现学生的主体作用,为学生提供广阔的学习空间,在自我评价中,使学生了解自己锻炼的结果和进步,这不仅有助于提高和巩固学生锻炼身体的自觉性和积极性,而且,也有助于锻炼意志,陶冶情操、发展自我,形成健全的心理素质。

表 5 实验组学生访谈调查结果

素质类别	n/人	帮助较大		帮助一般		帮助不大	
		人数	%	人数	%	人数	%
提高身体素质	25	22	88	2	8	1	4
提高运动素质	25	20	80	3	12	2	8
提高心理素质	25	15	60	6	24	4	16

## 3 结论与建议

(1)通过实验结果证明,排球选项课实施健身处方进行教学对提高学生身体素质、运动技术及心理素质有明显的效果。该模式能真正体现学生的主体性和教师的指导作用,为学生提供广阔的学习空间。

课教学的目的。传统的运动技能学习,身体认知学习占主导作用,突出技术技能的传授。而处方教学即从人的全面发展的角度来认识学习过程,充分发挥学生的主体作用,使学生掌握课堂学习的主动性,找出适应自己能力水平的学习方式。自觉来自对体育价值有正确的认识和发自内心的需要。学生明确锻炼目的后,练习的自觉性和积极性也提高。课堂的学习气氛明显提高,学生能主动向教师提出疑问,个体、小组练习是处方教学主要组织形式,因此,有利于教师进行技术辅导,充分发挥教师的指导作用。

(2)处方教学模式以培养学生能力为主。在教学活动中淡化了竞技体育色彩,融体育技术、健身锻炼、健康教育为一体,给学生带来一种与以往不同的新感觉。在良好的教学氛围中,使学生体验到师生共处的乐趣,不仅可达到增强体质的目的,而且有助于锻炼意志、陶冶情操、发展自我,形成健全的心理素质,是目前高校体育教学改革中,实现从应试教育向素质教育转轨的可行性措施。

(3)由于传统教学模式在学生的思想中已根深蒂固,一时难以转变过来,学生对处方这种新的教学模式的认识还不深,尤其在实施第一阶段的运动处方,很大程度上依靠教师的辅导。因此,建议增加体育理论课时,传授高校体育的目的任务、健身方法、运动处方等理论知识,提高学生的认识,转变学生的思想观念。同时,须注重学生主体性的发挥和个体性的挖掘,使之养成健身、锻炼的体育意识。

(4)排球与其他运动项目相比有其自身的独特性,对技巧性及时间差的要求较高。因此,在制定处方时要结合学生实际情况、排球运动的技术特点和体育教学的规律性这样才有实效。

## 参考文献:

- [1]杨文轩. 大学生健身运动处方的实用性研究[J]. 体育学刊, 2000(4):1-6.
- [2]刘纪青. 实用运动处方[M]. 哈尔滨:黑龙江科技出版社, 1993.
- [3]张新安,高彩云,彭洪涛. 论高校健身运动处方教学模式的科学性[J]. 体育学刊, 2000(4):9-12.
- [4]刘永峰. 高校保健课教学改革的实践与探索[J]. 体育学刊, 2001(2):115-117.
- [5]田继宗. 运动处方教学模式研究[J]. 体育学刊, 2001(8):52-57.