

高校公共体育课网球教学中的体能训练研究

闫冬雪

湘潭理工学院体育部, 湖南 湘潭 411000

[摘要]随着网球运动在我国的不断发展,在高校中也得到了高度的认可和重视,形成了专门的网球课程体系,更多的大学生表现出对网球运动的热爱,网球作为一项技术、战术与体能并重的项目,对于学习网球者的体能素质要求也越来越高。由于我国网球运动项目发展较晚,与其他发达国家相比,在教学中体能训练方面存在一些问题尚未解决,本研究主要从高校公共体育课网球教学中体能训练存在的问题、网球课中融入体能训练的必要性、网球教学中体能训练类型与方法和开设体能训练过程中的注意事项等方面进行研究论述,以提高网球教学效果,推动网球运动在高校的发展。

[关键词] 网球教学; 体能训练; 高校公共体育课

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5763

中图分类号: G712

文献标识码: A

Research on Physical Fitness Training in Tennis Teaching of Public Physical Education in Colleges and Universities

YAN Dongxue

Sports Department of Xiangtan Institute of Technology, Xiangtan, Hunan, 411000, China

Abstract: With the continuous development of tennis in China, it has also been highly recognized and valued in colleges and universities, forming a special tennis curriculum system. More college students show their love for tennis. Tennis, as a project with equal emphasis on technology, tactics and physical fitness, has higher and higher requirements for the physical quality of tennis learners. Due to the late development of tennis sports in China, compared with other developed countries, there are some unsolved problems in physical training in teaching. This study mainly discusses the problems existing in physical training in tennis teaching of public physical education in colleges and universities, the necessity of integrating physical training in tennis class, the types and methods of physical training in tennis teaching and the matters needing attention in the process of setting up physical training, in order to improve the effect of tennis teaching and promote the development of tennis in colleges and universities.

Keywords: tennis teaching; physical training; public physical education in colleges and universities

引言

紧跟时代步伐我国经济的不断向前发展,人们的生活水平逐渐提高,文化交流活动不断增加,人们对于活动的参与度越来越高,随之我国的体育文化活动也得到了阶段性的发展,网球运动受到了很多人的喜爱,经过长时间的发展已经成为我国高校公共体育课的重要组成部分,网球运动作为技能主导类隔网对抗性项目,相对其他运动项目,网球不仅对于学习者的体能有严格的要求,同时对肢体的协调性以及运动技巧也有较高的要求。因此,要根据网球运动发展要求以及学生自身的体能情况,调整网球教学中体能训练的强度与内容,制定出科学合理的体能训练计划并融入教学中,促进学生更好的学习网球基本技术,提高高校公共体育课的教学效果^[1]。

1 高校网球教学体能训练方面存在的问题

1.1 教学内容单一

近几年我国网球运动的发展正处于初步阶段,此阶段高校网球课的开展对于教师的专业素养和教学能力具有严格的要求,但是目前我国大部分高校缺乏力度,教师的专业素养和技能水平不足,基础体能训练未能达到有效开

发,学校管理者不重视网球教学,教师在教学中对于体能训练持可有可无的态度^[2],网球课的教学活动形式单一,内容不丰富,缺少与网球专项相结合的体能训练,比如在准备活动方面,在高校里公体课的热身活动大多数内容单一并缺少趣味性,一般包括慢跑和徒手操两大部分,虽然能够使学生身体各个部位预热,但是对于网球基本技术的学习没有更好的促进作用,阻碍了网球教学朝更好的方向发展,学生难以产生对网球运动的兴趣^[3]。

1.2 缺乏网球专项体能训练

网球是一项高强度消耗体能的运动项目,对于公体课的网球初学者来讲,具有良好的体能是学习基本技术动作的重要前提,相比一般性的体能训练,专项的体能训练能够使练习者快速适应网球的专项要求,当前很多教师对于学生专项体能训练的认识存在一定的误区,将体能训练和运动之前的准备活动画等号,这样的理念限制了网球专项体能训练的开展,大多数的网球课中没有加入专项体能训练内容,缺乏科学系统的体能训练计划,难以提高学生学习的进度和练习效果,课上采用的训练方法,在很大程度上不能满足网球运动的体能需求。

1.3 与考核方式脱轨

从体育课程教学的角度来看,网球学期期末的考核方式对整个学期网球教学方向、教学组织过程和教学目标有着很大的影响,高校网球公共体育课在期末都要进行考核,考核的形式主要是单个技术动作的掌握质量和击球的稳定性精准性,即技评和达标^[4]。教师和学生为了顺利通过考核获得学分,教师会根据考核内容组织教学和安排练习内容,学生对针对性的练习考试内容,网球专业的考试内容占据了网球课程考试的全部,忽略了教学过程中的体能训练和期末考试中的体能考核,因此不会引起学生和教师的重视,教学中极少的那部分体能练习也会随之不见。

2 网球教学中开设体能训练的必要性

2.1 体能是网球运动的基础

网球运动和其他运动项目相比,初始阶段学生上手较慢,基本技术动作的掌握较难,需要更长的时间进行练习巩固,具备良好的体能是初学者学习网球的重要基础,在整个技术动作练习中起着至关重要的作用。良好的体能不仅改善学生的身体形态、增强身体素质,促进身体健康和心理健康,而且能够使初学者快速适应网球的特征,更好的掌握基本技术动作,包括正手击球和反手击球,拥有良好的体能是获得运动技能的重要途径之一。在高校公共体育课网球教学中融入体能训练内容有利于丰富体育课程内容的科学性,提高学生的体育素养和终身体育意识。

2.2 良好的体能减少运动损伤

在参与网球运动基本技术的学习时,具备良好的体能能够减少损伤,在很多运动中都存在着多种类型的运动损伤^[5],比如跑步后的腿部拉伤,跳跃动作时的崴脚,尤其是大腿后肌群容易拉伤,此部位的力量较差导致受伤,学习网球基本技术需要剧烈的来回跑动击球,需要足够的上肢力量,由于大学生的体能太差,不仅容易造成肌肉的拉伤或者扭伤,并且动作的改善与提高也较慢,平时体能训练很少,在进行大强度时身体承受不住,容易造成损伤,在教学过程中适量有计划的加入体能训练内容,加强身体弱链接部位的训练,这样能够减少学生在练习阶段的损伤,使得网球基本动作的练习具有连续性。

2.3 丰富网球课程内容提升训练科学性

目前,我国高校公共体育课的体育教学模式基本一致,主要以传授运动技能为主,也有结合体能测试的模式,随着社会的进步,人们的生活方式有所改变,

长期久坐不动、体力活动不足等多种生活状态,给大学生带来的是视力下降、身体形态较差、亚健康人群较多,大学生参与体育活动的质量得不到改善,及时更新高校公共体育课教学内容至关重要,在高校体育课中融入体能训练不仅可以缓解此问题,还可以丰富网球课程内容,使得教学大纲趋于系统化、科学化,促进教学组织形式多样化,充实网球教学内容,促使学生积极主动的练习,增加对学

习网球运动的热情度。

3 网球教学中体能训练的类型与方法

体能训练的强化不仅可以提升大学生在学习网球基本技术中的动作力度、准度、速度,还能提高大学生的身体素质与四肢协调能力,起到强身健体、运动保健的作用,因此在高校公共体育课网球教学过程中应注重对学生各方面体能训练方面的强化。包括力量训练、速度训练、耐力训练和协调性训练,具体内容如下。

3.1 力量训练

在学习网球中,快速力量主要是肌肉快速发挥力量的能力,也是力量和速度之间的相互结合,力量素质为网球运动的每一个环节做支撑,比如接球时的来回跑位和正、反手击球动作,学生需要较大的力量来克服这些技术动作强烈的阻力,完成接连不断的基本技术动作需要提升学生的力量素质^[6],因此具有较好的爆发力和快速力量是网球练习者学习网球的重要环节,如果进行两个人来回对打练习或者打比赛,无论是进攻还是防守,都是一场持久战,需要学生具备绝对的力量耐力,教师应该根据网球的专项力量练习形成正确的认识,制定相关的力量训练内容,急停、快速启动和引拍击球的动作是学习网球运动最常用的动作,教师应该注重提高学生的敏捷性,加强力量训练,可以采用自由重量训练和自身徒手重量训练,比如利用辅助工具抗阻挥拍、蛙跳、快速抛实心球、深蹲、单足跳跃、哑铃和杠铃等,教师在安排力量训练时,要对学生进行分组,内容多样化,增加学生练习的积极性。

3.2 速度训练

根据网球运动本身的性质与形式而言,隔网对抗形式进行的球类运动,在练习接击球时需要不断的移动和跑步完成的,对练习者的移动速度有着一定的要求,练习者的敏捷度和移动速度制约着网球水平的提高。在网球教学中要加入移动速度训练,采取适当的方式强化学生的移动速度,比如网球场折返跑捡球练习,充分利用场地练习快速移动素质,在练习隔网击球时,教师喂球时将球的落点控制在一左一右,学生进行左右移动击球,击球结束快速还原中间位置,这种方式可以让练习者快速移动脚步灵活。也可以练习变速跑、折回跑,提高移动速度的同时也提高了学生的反应速度^[7]。

3.3 耐力性训练

在体育训练中,耐力能够决定练习者的心血管系统功能以及肌肉耐力,网球运动的学习,对于学生的耐力与体力方面都具有较高的要求,体力的大小直接影响学生每节课练习时间,对学生的速度、力度和平衡也有影响,在日常的网球教学中,增加耐力性训练以提高学生身体素质,保持学生的协调性和平衡性,是提高网球教学效果的重要环节。例如在一场网球比赛中,是长时间高强度的过程,需要做出连续性与标准性的正反手击球动作,以迅捷的步

伐在场地中进行快速移动,身体会产生较大的负荷,学生应该具备良好的耐力,教师应当根据学生耐力素质的真实水平,在教学中加入仰卧起坐、折返跑、耐力跑等多种练习形式。

3.4 协调性训练

网球和其他运动项目一样,对学生运动协调性以及肢体柔韧性的要求都较高,协调性是指学生的韧带、肌肉环绕关节的活动能力,学生具备良好的身体控制能力和身体的协调性,能够使顺利完成网球基本技术动作的学习,协调性训练也能够提升人体的肌肉弹性,良好的协调性和肌肉弹性促使学生技术动作之间的较好配合。网球运动学习的难点是需要学生上下肢同时协调运动,在教学的课堂中教师应当适当让学生进行协调性训练,击球动作的完成需要全身的配合,根据网球运动的特点以及学生的实际情况,在课前准备活动或者最后的身素质练习环节加入协调性训练,比如纵跳、前后跳、方形跳、绳梯的训练等方法。

4 网球教学中开设体能训练的注意事项

4.1 创新利用新兴的体能训练方法

信息化时代的到来与发展,信息技术的应用在各个领域包括高校的教学领域,体育课网球教学的体能训练也是一样,教师要针对学生兴趣爱好以及习惯,对于抖音、快手、微博等的喜爱,教师可以将网球体能训练内容制作成小视频或者图片的形式,发送到班级群,这种方式图文并茂容易引起学生的注意,激发学生的兴趣提高体能训练的参与度,教师在实施体能训练时,采用多媒体教学法,要充分利用多媒体平台和信息技术,将训练内容直观的展现出来,学生可以通过微信群、微博、抖音、快手等平台接收内容,便于学生更好的了解动作,以自己喜欢的方式有利于加深对内容的认知,教师也可以选择一些网球明星的训练视频或者经典的比赛片段,通过易于接受的形式吸引学生对网球运动的关注度,开发他们在网球方面的运动潜能^[8]。

4.2 采用辅助工具组织体育游戏

在网球教学中利用辅助器械是一种具有创造性的教学方法,学生不同形式的教学组织环境中系统的进行体能训练,多方面的刺激共同深入课堂中,激发学生对网球运动的学习兴趣,利用辅助器械的教学方法丰富了课堂的乐趣,加深了对训练动作的正确理解,在课堂中教师要充分利用辅助工具设计体能训练内容,组织不同形式的体能游戏,学生能够快速的融入训练中,增强学生的体能训练参与度,力量训练、协调训练、速度训练和耐力训练中不能以简单的走跑跳进行练习,要将体能训练的类型融入到游戏中,或者利用辅助工具完成练习,教师要精心设计每一节课,安排好每一个环节,在游戏中提高学生的体能,培养学生的团队协作能力,激起学生进行体能训练的兴趣^[9]。

4.3 体能训练要结合网球运动的技战术

网球运动中基本技术动作的练习和体能训练两者之

间是相互影响、相互促进的,在网球课中加入体能训练是学习网球的基础,因此网球课中的体能训练要结合网球运动的技战术特点,也就是所谓的网球专项体能训练,专项训练本质上是基于网球运动项目的特征而言的,而网球运动项目的特征又是通过网球技战术体现出来,在进行体能训练时,教师要将网球技战术的内容和方法融入训练中,在提高学生的技战术水平的同时还提高了学生的体能,不能没有计划无系统的进行体能训练,要关注体能和网球技战术的内在联系,盲目的体能训练不仅对学习网球没有帮助,而且会耗费大把的时间,所以,在网球课的教学体能训练中,教师要严格筛选训练内容,充分和网球运动的技战术结合起来。

5 结语

高校公共体育课网球课程的体能训练依然存在很多问题,教学内容较为单一,课堂枯燥乏味,学生的学习积极性不高,课程的考核内容与体能训练内容脱轨,不能引起学生和教师的高度重视,甚至普遍存在缺乏网球专项体能训练的情况,学生学习基本技术动作慢,长时间的练习看不到效果,学生容易失去自信心,高校公共体育课中融入体能训练是至关重要的举措,能为学生学习网球奠定坚实的基础,促进技术动作的巩固与提高,体能训练是满足新时代学生身体的需求,能够减少学生在运动过程的运动损伤,在网球课中除了运动技能的学习增加体能训练更是对课程内容的充实和多元化,提高网球课体能训练的科学性、系统性,教师要严格根据学生的实际情况,有计划的制定体能训练内容,要包含力量、速度、耐力、协调等多方面训练内容,综合性较强,采用创新的体能训练方法,优化教学组织形式,善于利用现有的辅助工具组织体育小游戏,训练内容具体要涉及到网球技术动作的因素,因此高校公共体育课开展体能训练是增强学生体质的重要举措,是促进高校体育教学改革的基本思路,是促进网球课堂教学效果的有效方式。

基金项目:湘潭理工学院教改研究项目:思政教育融入高校公共体育课的路径研究(2021-68号-6)。

【参考文献】

- [1]张俊杰,李会超,郭成根,等.现代体能训练理念与方法融入高校公共体育的现状与对策[J].中国学校卫生,2021,42(11):1605-1608.
- [2]许涸.网球训练中专项体能训练方法研究[J].体育风尚,2021(7):61-62.
- [3]刘立伟.大学网球训练中专项体能训练的方法研究[J].体育风尚,2021(10):56-57.
- [4]陈爽.高校乒乓球教学中的体能训练[J].当代体育科技,2020,10(28):20-22.
- [5]张熠凡.网球训练中体能训练的开展及重要意义分析[J].田径,2020(10):41-44.

[6]刘少卓. 大学生网球运动员专项体能特征及训练方法研究[J]. 文体用品与技, 2020(12): 50-51.

[7]范子哲. 探究大学生网球运动体能训练理念与方法[J]. 当代体育科技, 2020, 10(12): 62-64.

[8]黎俊. 试论高校网球训练中专项体能训练方法[J]. 才智, 2019(18): 84.

[9]董山山, 张静丽, 叶圣钢. 高校公共体育课中开设体能课程的必要性及策略[J]. 西部素质教育, 2020, 6(11): 67-68.

作者简介: 闫冬雪(1994-)女, 中共党员, 河北承德人, 湖南大学体育教育训练学硕士, 湘潭理工学院体育部教师, 研究方向: 体育教学。