

乒乓球步法训练在学生反手攻球中的研究

程啸翼

(常熟市绿地实验小学, 江苏 苏州 215500)

摘要: 在教学改革背景下, 学校需要加强体育教育, 不仅使学生了解相关体育知识, 还使学生的身心健康得到快速发展, 逐渐意识到体育训练的重要作用。在乒乓球训练活动中, 反手攻球属于一个重要的体育训练项目, 教师需要通过多种基础训练方法使学生加强反手攻球效果, 并引导学生更好地投入到乒乓球反手攻球训练活动中。本文主要应用文献资料调查法、实地调查法和实验调查法对乒乓球步法训练在反手攻球训练活动中的应用效果进行统计分析。本文共设置两个小组, 第一组为对照组, 教师应用普通教学方法开展反手攻球训练活动, 第二组为实验组, 教师在传统教学训练项目中增加步法训练内容, 在实验后, 以连续性指标测试数据、落点稳定性数据、不同性别学生在连续性与落点稳定性为考察指标。实验结果显示: 在反手攻球训练活动中加入乒乓球步法训练项目, 不仅可以夯实技术基础、提升击球准确性, 还可以协调学生的步法和手法, 所以, 教师需要重视乒乓球步法训练活动, 帮助学生提高体育核心素养。

关键词: 乒乓球步法训练; 反手攻球; 步法训练

【中图分类号】G846

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)10-208-02

1 问题的提出

为帮助学生提高健康素质, 使学生在体育活动中增强训练, 乒乓球属于一种重要的体育项目。在实际情况下, 针对乒乓球反手攻球技能, 学生没有真正把握其训练技巧, 其难以发挥实际作用, 其主要原因为乒乓球训练活动中缺乏基础性训练活动, 学生直接面对高难度的反手攻球姿势和技巧, 难以掌握其要领, 随着失误次数越来越多, 容易丧失信心^[1]。目前, 如何开展乒乓球反手攻球活动属于急需解决的重要问题, 教师需要深入研究乒乓球反手攻球训练活动, 将训练任务落到实处, 并融入步法训练内容, 为乒乓球反手攻球训练活动提供灵魂, 并突破传统乒乓球反手攻球训练限制, 使学生在乒乓球反手攻球训练活动中受益^[2]。

2 研究方法

2.1 文献资料调查法

针对文献资料调查法, 本文以“乒乓球步法训练”“反手攻球”“步法训练”等词汇为关键词, 在知网、万方、维普、网页等平台进行搜索, 深入探索参考文献带有的特点, 并进行整合和汇总, 为本文奠定坚实的理论基础。

2.2 实地调查法

本文对常熟市绿地实验小学参与乒乓球反手攻球训练活动的学生和教师进行调查, 了解学生的整体训练效果, 并挖掘其中存在的问题。除此之外, 为加强其调查结果的准确性, 本文对100名学生和20位乒乓球教练进行访谈, 主要以“步法训练重要性”“在乒乓球反手攻球训练活动中融入步法训练的频次”“乒乓球反手攻球训练时间”和“步法训练时间”等问题为核心访谈内容。

2.3 实验调查法

本文共选择30名学生作为实验调查对象, 共设置两个小组, 第一组为对照组, 教师应用普通教学方法开展反手攻球训练活动, 第二组为实验组, 教师在传统教学训练项目中增加步法训练内容, 在实验后, 以连续性指标测试数据、落点稳定性数据、不同性别学生在连续性与落点稳定性为考察指标。

3 实验对象

3.1 样本选取

本项研究主要以绿地实验小学五年级的学生作为实验对象, 其中, 5年级1班选择15名学生, 5年级2班选择15名学生, 共包括30名学生。针对5年级1班的15名学生, 应用普通乒乓球反手攻球训练方法, 被定义为对照组, 其中, 男生9名, 女生6名, 年龄均值为(10.54±0.25)岁。针对5年级2班的15名学生, 在普通训练活动基础上, 增加步法训练活动,

被定义为实验组, 其中, 男生7名, 女生8名, 年龄均值为(11.02±0.15)岁。两组实验对象的基线资料数据对比 $P>0.05$, 无统计学意义。

3.2 统计学分析

采用SPSS25.0软件进行数据处理, 以“ $\bar{x} \pm s$ ”表示计量资料, 组间用独立样本t检验, 组内用配对样本t检验, 计数资料以百分数和例数表示, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

4 实验安排

4.1 实验假设

本实验假设在普通乒乓球反手攻球训练方案中增加乒乓球步法训练内容可以帮助学生夯实训练基础, 并提升击球准确性、协调学生的步法和手法, 其可以取得良好教学效果, 使学生的乒乓球反手攻球训练效果可以得到改善, 并提升小学乒乓球反手攻球训练水平, 帮助学生提高整体体育素质水平^[3]。在引入步法训练方法后, 学生取得优异的成绩, 拥有良好的根基, 愿意参与训练活动中, 步法训练模式可以发挥重要作用。

4.2 实验实施过程

在实验实施过程中, 首先, 教师询问和总结学生的基本情况, 获取两组学生在训练之前的数据信息, 将其记录在表格中; 其次, 在训练之后, 教师对两组学生的基本情况和成绩再次进行搜集, 并将其同样记录在表格中; 最后, 教师将学生训练前后的基本情况数据进行对比, 获得学生相关的数据信息, 为本文提供数据支撑。

4.3 原始数据基本情况

为证明此实验数据具有真实可靠性特点, 在训练活动开始之前, 对两组学生的落点稳定性得分情况和连续性得分成绩进行检验, 具体调查结果如表1所示:

表1 K-S 数据检验表

	训练组别		t	p
	步法专项实验 (n=15)	普通训练对照 (n=15)		
训练前反手落点 稳定性得分	7.20±1.42	7.53±1.81	-0.561	0.579
训练前反手连 续性得分	9.60±1.68	9.13±2.03	0.685	0.499

从表1中的数据可以看出, $P>0.05$, 不具有统计学意义, 说明在训练之前, 两组学生的乒乓球成绩几乎没有差距, 本文的实验结果具有真实意义。

4.4 实验因素控制

在本次实验过程中, 为提升实验数据的准确性, 两组学生均由一位教师开展授课活动, 并选择一个教学场地, 控制实验因素对实验结果的不良影响。同时, 针对身高、体重等实验因素, 本文采取忽略不计的方式进行处理^[4]。

5 研究结果

作者简介:程啸翼(1986.8-)男, 教师, 中小学一级教师, 研究方向: 小学体育教学。

5.1 两组前后连续性指标测试数据对比

在训练活动前后,教师对学生的连续性指标成绩进行测试,发现实验组的学生成绩提升的速度较快,说明在引入步法训练内容情况下,反手攻球连续性技巧被学生掌握得较好,具体数据调查情况如表2所示:

表2 两组前后连续性指标测试数据对比表

	训练组别		t	p
	训练之前	训练之后		
实验组反手连续性得分	9.60±1.68	11.53±2.33	-4.379	0.001
对照组反手连续性得分	9.13±2.03	9.60±1.68	-1.075	0.110

从表2中的数据可以发现,实验组的学生在参与训练活动之前,学生的得分平均分为9.60分,在参与训练活动之后,学生的得分平均分为11.53分, $P=0.001<0.05$,具有明显的统计学价值。针对对照组学生的得分,在训练活动之前,学生的得分平均分为9.13分,在参与训练活动之后,学生的得分平均分为9.60分, $P=0.110>0.05$,不具有明显的统计学价值。

5.2 两组前后落点稳定性数据对比

在训练活动前后,教师对学生的落点稳定性成绩进行测试,发现实验组的学生成绩提高的速度更快,说明在引入步法训练内容情况下,学生的落点稳定性得到增强,具体数据调查情况如表3所示:

表3 两组前后落点稳定性数据对比表

	训练组别		t	p
	训练之前	训练之后		
实验组反手落点得分	7.20±1.42	9.60±1.72	-8.290	0.000
对照组反手落点得分	7.53±1.81	8.20±1.47	-2.870	0.012

从表3中的数据可以发现,实验组的学生在参与训练活动之前,学生的得分平均分为7.20分,在参与训练活动之后,学生的得分平均分为9.60分, $P=0.000<0.05$,具有明显的统计学价值。针对对照组学生的得分,在训练活动之前,学生的得分平均分为7.53分,在参与训练活动之后,学生的得分平均分为8.20分,虽然学生的成绩得到提升,但 $P=0.012>0.05$,不具有明显的统计学价值。

5.3 不同性别学生在连续性上与落点稳定性上的差异对比

除上述测试内容外,本文还针对不同性别的测试情况进行分析,其测试结果处于训练活动结束后,测试内容包括连续性和落点稳定性等两个指标,主要的调查结果如表4所示:

表4 不同性别学生在连续性上与落点稳定性上的差异对比表

	学生性别		t	p
	男(n=16)	女(n=14)		
实验后测反手连续性得分	9.81±1.80	11.43±2.41	-2.100	0.045
实验后测反手落点稳定性得分	8.94±1.81	8.86±1.70	-0.125	0.902

从表4中的数据可以看出,在训练活动结束后,针对持续性指标,男生的平均得分为9.81分,女生的平均得分为11.43分, $P=0.045<0.05$,具有明显的统计学价值,说明针对持续性训练,经过训练之后,女生的训练效果得到提升。针对落点稳定性指标,男生的平均得分为8.94分,女生的平均得分为8.86分, $P=0.902>0.05$,不具有明显的统计学价值,说明针对落点稳定性训练,经过训练之后,男生和女生的训练结果差距较小。

6 讨论

在乒乓球反手攻球训练活动中,教师合理选择教学方法,针对不同阶段的学生,制定针对性教学方案,使学生的体育素质水平得到提升^[5]。步法训练活动属于一项基本性训练活动,教师在训练活动中融入步法训练活动,帮助学生夯实基础训练内容,并提升对反手攻球技巧的熟练度,致力于改善步法训练效果。

6.1 夯实技术基础

在乒乓球步法训练活动中,教师引导学生掌握基本训练技巧,并提升学生的身体素质。乒乓球反手攻球的基础训练为大腿力量训练、腰腹训练等,

通过步法训练活动,学生可以加强大腿力量训练、腰腹训练效果^[6]。针对大腿力量训练活动,教师要求学生的大腿与地面呈现平行状态,并做“鸭步”,向前行走,行走30m之后,再重复行走,每一次训练活动需要走150m,中间不允许存在停歇时间,除此之外,教师要求学生做6个引体向上,每一次训练活动需要做30个引体向上,中间不允许存在停歇时间。针对腰腹力量训练活动,教师组织学生进行仰卧起坐运动和转体运动,学生需要做20个仰卧起坐和转体运动,每一次训练活动需要做60个仰卧起坐和转体运动,中间不允许存在停歇时间^[7]。同时,针对不同类型的学生,教师调整不同的训练方案。从步法训练活动中可以看出,通过进行步法训练活动,教师可以带领学生进行反手攻球的基础训练活动,并帮助学生夯实反手攻球训练基础。

6.2 提升击球准确性

乒乓球反手攻球训练考验学生的击球准确性,在步法训练活动中,耐力训练可以帮助教师锻炼学生的击球准确性。教师在步法训练活动中,应用合理的训练方法,充分发挥耐力训练的重要作用,帮助学生提升击球准确性^[8]。在开始正式训练活动之前,教师带领学生进行动态拉伸和深度等训练,提升学生的灵活性和稳定性,同时,避免学生在进行训练活动过程中出现受伤、肌肉拉伤等严重情况。除此之外,教师可以带领学生进行800m慢跑活动,使学生在跑步过程中锻炼耐力。通过步法训练活动,教师可以带领学生快速地移动脚步,不仅提升学生的击球准确性,还发挥乒乓球反手攻球训练优势。

6.3 协调步法和手法

在步法训练活动中,教师关注学生的运动手法和步法,使学生积极参与到训练活动中,并协调步法和手法,为乒乓球反手攻球教学奠定坚实基础。教师带领学生进行移步训练活动,包括一步移动、两步移动和三步移动,针对三步移动训练,学生向乒乓球的位置移动一步,另一只脚移动第二步,前脚再向乒乓球的位置移动一步;针对两步移动训练,学生先移动离乒乓球较远的脚,再移动离乒乓球较近的脚,此种移动方法比三步移动法灵活;针对一步移动训练,学生向右移动或向左移动。在步法训练过程中,教师带领学生协调手法和步法,有利于学生以较快的速度掌握步法训练技巧^[9]。

7 结论与建议

7.1 结论

在乒乓球反手攻球训练活动中,教师需要引入步法训练内容,使学生在训练过程中夯实技术基础、提升击球准确性、协调步法和手法。教师针对学生的不同训练程度,制定不同的训练方案,落实针对性教学工作,提高整体教学效率。

7.2 建议

教师在组织学生进行步法训练活动过程中,不仅需要引入简单的步法训练方法,还可以加入单步、并步训练活动,完善新的步法训练方式,帮助学生熟练地掌握乒乓球活动技巧,使学生的乒乓球反手攻球训练效果得到完善。

参考文献

- [1] 于冉,高飞.水平五乒乓球反手攻球教学设计[J].体育教学,2022,42(09):67-70.
- [2] 朱兰君,王红艳.探究式教学法在乒乓球教学中的实验研究——以直板反手推挡教学为例[J].当代体育科技,2022,12(23):68-72.
- [3] 朱金铭,胡琛,兰成黔,王一安.乒乓球步法专项训练对水平二学生正反手攻球连续性地影响研究[J].体育师友,2022,45(03):23-26.
- [4] 于洋,漆小红.乒乓球横板反手撇摆技术特征研究[J].北京体育大学学报,2022,45(04):91-100.
- [5] 周宇.乒乓球台内反手拧拉技术研究[J].金陵科技学院学报(社会科学版),2021,35(04):88-92.
- [6] 喻雷.论乒乓球球体与球质改革后反手技术的演变与发展趋势[J].冰雪体育创新研究,2021(18):140-141.
- [7] 张敏.论乒乓球球体与球质改革后反手技术的演变与发展趋势[J].当代体育科技,2020,10(18):252-254.
- [8] 冯皓,肖毅,曹祥威,邓婕.基于动态时间规整算法的青少年乒乓球运动员击球动作合理性评价——以反手拉上旋弧圈球为例[J].上海体育学院学报,2020,44(06):76-84.
- [9] 王静溶.甘肃省体校乒乓球运动员反手技术训练的现状研究[J].西部皮革,2018,40(04):45-46.