

# 竞技体育训练模式在普通高校乒乓球专项课程中的应用

王锁贵,文  斌

(河北工程大学 公体部 河北 邯郸 056038)

**[摘  要]** 通过实验比较、技术分析、体能测试等方法,对我校2007级新生乒乓球专项课运用竞技体育训练模式进行了教学实验探索。经过两学年的教学实践,收到了良好的效果,有效地激发了学生的学习兴趣,提高了学生的专项技术水平和体育能力,增强了学生的自信心,促进了他们身心健康的全面发展。

**[关键词]** 竞技体育;高校;训练模式;乒乓球专项课

**[中图分类号]** G807.4  **[文献标识码]** A  **[文章编号]** 1673-9477(2010)04-0117-02

长期以来,我国普通高校的体育教学仍然是在传统应试教育思想指导下的教学模式<sup>[1,2]</sup>,虽然近年来体育课教学在目标、任务、内容和要求等方面作了一些改革,然而,体育课教学质量和教学效果并没有发生太大的改观<sup>[3]</sup>,依然普遍存在着学生热爱体育但不爱上体育课的现象,这种现象的存在不利于实施对学生体育能力的培养<sup>[4,5]</sup>;针对这种情况,我们对现行体育课教学进行了探索性改革实践,在我校已开展的选项课中,我们选择了最受学生喜爱、选项人数最多的乒乓专项课<sup>[6,7]</sup>,运用竞技体育练习模式与传统体育教学模式对照比较的方法进行教学改革实验。通过两学年开放式教学实践,无论是学生的学习兴趣,还是技术水平都高于对照组学生,并且还提高了学生的心理素质,为学生今后就业、走向社会奠定了良好的基础,也为高校体育教学进一步发展和改革提供了启发和借鉴的作用。

## 一、研究对象与方法

### (一) 研究对象

我校科信学院2007级男生四个班乒乓球专项课,其中两个班为实验班,另两个班为对照班,每班人数均为36人。

### (二) 研究方法

1. 文献法:查阅竞技体育训练方法与传统体育教学方法的有关文献,为本研究提供理论指导。
2. 对比实验法:实验前后对四个班的学生分别进行乒乓球基本技术和专项体能素质测试,对获得的数据进行比较分析。基本技术包括:反手推挡和正手攻球各90秒的次数,同时由三名专项课教师采用百分制进行技评;体能测试包括:握力指数、肺活量指数、立定跳远和3分钟原地跳绳。
3. 统计分析法:运用SPSS软件对测试数据进行统计分析。

## 二、结果与分析

### (一) 实验前基本技术比较

表1 实验前基本技术比较

项目	实验班	对照班	T值	P值
	平均次数	平均次数		
反手推挡(90°)	23.13±2.54	22.67±2.95	0.976	>0.05
正手对攻(90°)	28.81±3.16	29.23±2.84	-0.926	>0.05

注:p>0.05表明无显著性差异。

根据学生选课人数的情况,随机分为两个对照班和两个实验班,人数均为36人,实验前进行了反手推挡和正手对攻的技术测验(见表1)。从数量统计结果分析,两组数据没有显著性差异(P>0.05);技术评定的结果是实验班推挡平均66.43分,对照班平均66.78分,正手对攻实验班平均62.53分,对照班平均63.28分,通过统计学分析,两项技术分别进行比较没有显著性差异。综合推挡和正手对攻两项指标分析表明,学生的乒乓专项基本技术水平起点基本一致。

### (二) 实验前体能测试成绩比较

表2 实验前体能测试成绩比较

项目	实验班	对照班	T值	P值
	平均成绩	平均成绩		
握力体重指数	45.25±1.95	44.82±1.59	0.821	>0.05
肺活量体重指数	58.63±1.85	59.05±1.76	-0.862	>0.05
立定跳远(m)	2.21±0.11	2.20±0.09	0.781	>0.05
3分钟原地跳绳(次)	342.68±35.87	343.66±36.15	-0.698	>0.05

注:p>0.05表明无显著性差异。

依照大学生健康标准的测试方法及评分标准,在实验前对4个班学生进行了专项素质测验,项目包括:握力体重指数、肺活量体重指数、立定跳远和3分钟原地跳绳,从测试数据统计结果分析,实验班与对照班四项素质测验成绩均没有显著性差异(P>0.05)(见表2),这表明学生身体素质整体水平在进入大学时区别不大。

### (三) 实施训练教学模式后基本技术比较

表3 实施训练教学模式后基本技术比较

项目	时间	实验班	对照班	T值	P值
		平均次数	平均次数		
反手推挡(90°)	第一学年末	43.34±3.65	39.52±3.54	5.346	<0.01
正手对攻(90°)	第一学年末	45.63±4.15	41.36±4.36	5.486	<0.01
左推右攻(90°)	第二学年末	46.57±3.74	38.28±3.65	8.026	<0.01

注:p<0.01表明有极显著性差异。

实验班与对照班同由两名有丰富教学经验的乒乓球专项课教师担任,其中一名担任主讲教师,另一名做助理。上课时间为周四上午实验班,下午对照班;周五上午对照班,下午实验班,教学大纲、教学内容和教学环境相同。实验班采用竞技体育的练习形式授课,即乒乓球训练常用的多球练习法、重复性练习法、队内比赛

[收稿日期] 2010-06-26  
[基金项目] 河北省教育科学“十一五”规划资助项目(编号:06120017)  
[作者简介] 王锁贵(1963-),男,河北石家庄人,副教授,研究方向:体育教学与训练。

法等,而对照班按传统体育教学模式上课。经过两学年的教学实验,第一学年末测试反手推挡和正手对攻两项技术,而第二学年末测试左推右攻一项技术,所得数据见表3。统计结果分析表明:第一学年末,反手推挡和正手对攻两项技术,在数量上实验班与对照班存在极显著性差异( $p < 0.01$ );在技术评定上,实验班推挡平均86.36分,对照班平均79.87分,正手对攻实验班平均83.35分,对照班平均78.62分,两项数据经过T值检验都有极显著性差异( $p < 0.01$ )。第二学年末测一项左推右攻技术,其结果与对照班比较,在数量上也同样存在极显著性差异( $p < 0.01$ );技术评定的结果实验班平均85.23分,对照班平均76.88分,经T值检验也存在极显著性差异( $p < 0.01$ )。

通过对表1、表3数据进行纵向比较,实验班反手推挡和正手对攻平均次数分别提高22.21次、17.82次,对照班平均次数分别提高16.85次、12.13次;在技术评定上,实验班反手推挡和正手对攻平均分别提高19.93分、20.82分,对照班平均分别提高13.09分、15.34分。通过统计学分析,不论是测试的数量还是技术的评定,实验班提高幅度明显大于对照班,说明在体育教学上科学掌握与合理运用竞技体育练习法在很大程度上能够提高学生的技术水平。

#### (四) 实施训练教学模式后体能测试成绩比较

表4 实施训练教学模式后体能测试成绩比较

项目	时间	实验班 平均成绩	对照班 平均成绩	T值	P值
握力体重指数	第一学年末	55.25±1.79	54.82±1.85	1.657	>0.05
	第二学年末	64.46±1.54	61.38±1.26	2.216	<0.05
肺活量体重指数	第一学年末	65.13±1.48	63.35±1.46	2.125	<0.05
	第二学年末	68.72±1.85	66.45±1.67	2.214	<0.05
立定跳远 (m)	第一学年末	2.27±0.09	2.25±0.10	2.126	<0.05
	第二学年末	2.31±0.12	2.28±0.08	2.373	<0.05
3分钟原地跳绳 (次)	第一学年末	364.56±25.38	358.67±26.71	5.362	<0.01
	第二学年末	402.36±19.48	383.47±21.45	16.427	<0.01

注: $p < 0.05$  表明有显著性差异; $p < 0.01$  表明有极显著性差异; $p > 0.05$  表明无显著性差异。

体能素质测试在每学年末进行一次,通过两学年教学的实验证明,实验班学生的体能素质明显好于对照班学生(见表4)。握力体重指数测试结果表明,第一学年末,实验班与对照班比较没有显著差异( $P > 0.05$ ),而第二学年末则存在显著性差异( $P < 0.05$ );肺活量体重指数两学年测试的两次结果表明,实验班与对照班均存在显著性差异( $P < 0.05$ );立定跳远两学年测试的两次结果表明,实验班与对照班也均存在着显著性差异( $P < 0.05$ );对3分钟原地跳绳两学年末分别测试的结果分析,实验班与对照班均存在极显著性差异( $p < 0.01$ )。

对第二学年末四项体能素质测试的数据与实验前测试的数据进行纵向比较分析,握力体重指数实验班

平均提高22.21,对照班平均提高16.56;肺活量体重指数实验班平均提高10.09,对照班平均提高7.40;立定跳远实验班平均提高0.10米,对照班平均提高0.08米;3分钟原地跳绳实验班平均提高59.68次,对照班平均提高40.21次。通过统计学分析,实验班学生四项体能素质的提高幅度要明显高于对照班学生,说明采用竞技体育训练模式教学在学生基本技术的同时,还加强了学生的专项素质练习<sup>[5]</sup>,而传统的体育教学只注重学生基本知识、技能的学习,在体能练习和心理素质培养方面仍存在着严重的不足。

### 三、结论

(一) 通过两学年的教学实践,分别对实验班和对照班的学生进行了专项技术评定和体能素质的测试,检验运用竞技体育练习模式取得的效果。从对测试数据结果的分析表明,实验班学生不论是乒乓球基本技术还是体能素质都明显优于对照班学生。

(二) 在乒乓球专项课教学中采用训练法,为课堂练习增加了比赛氛围,容易激发大学生的学习兴趣,有利于培养学生竞争意识,也符合大学生身心发展规律,同时还突出了体育的竞技性和娱乐性等特点。

(三) 竞技体育练习模式在普通高校乒乓球专项课教学中应用,是把竞技体育练习方法的优势和传统体育教学方法进行了合理组合,不仅充分发挥了教师的主导地位和学生的主体作用,更有助于提高大学生的专项技术水平和体育能力,为树立终身体育意识奠定了基础。

(四) 在普通高校乒乓球专项课教学中合理运用竞技体育的练习方法取得了良好的效果,这种教学模式适合乒乓球专项课教学的需要,为高校进一步发展乒乓球运动提供了新的思考,同时也为其它专项课教学改革起到了启发和借鉴的作用。

### 【参考文献】

- [1] 梁昌莲. 我国普通高校体育教学内容思考[J]. 中国体育科技, 2004, 40(5): 69-70.
- [2] 陈满平. 试论学校体育教学与运动训练的异同[J]. 广西大学学报(哲学社会科学版), 2009, 31(4): 42-43.
- [3] 杜国如. 对我国普通高校体育教育体系的研究[J]. 体育科学, 2004, 24(2): 70-72.
- [4] 林致诚. 对我国普通高校体育选修课的现状调研[J]. 中国体育科技, 2003, 39(6): 56-58.
- [5] 张明飞, 陈立新, 林少琴. 对福建省普通高校大学生体育现状的调查与分析[J]. 中国体育科技, 2002, 38(11): 28-30.
- [6] 许欣烈. 比赛法在乒乓球教学中的应用研究[J]. 桂林电子科技大学学报, 2009, 29(2): 174-175.
- [7] 李辉雄. 谈乒乓球基本技术学习的顺序和训练方法[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2009, (4): 64-65.

[责任编辑:王云江]

## Study on practice of table tennis selective course using training mode of athletics sports in college

WANG Suo - gui, WEN Bin

(Department of Physical Education, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

**Abstract:** By the method of experiment compare, technique analysis and physical test, teaching experiment on table - tennis selective course using the training mode of athletics sports was carried out among entrant of 2007 in our university. The two years results showed that their study interest were inspired, while students' technical level and physical ability were improved effectively. So these students were more confident and their body and mind were developed at the same time.

**Key words:** athletics sports; university; training mode; table tennis selective course