

提高高校羽毛球教学训练水平的探讨

杨杏慈

(广东药科大学, 广东 广州 511400)

摘要:在健康中国与全民运动背景下,如何科学开展高校体育教学与训练活动,提高大学生身体素质与心理素质,为国家未来发展注入动力,成为教师提高体育教学水平的重要问题。羽毛球运动具有锻炼身体和舒缓身心的功能,在高校体育教学中得到普及,本文简述高校羽毛球教学与训练的价值,从学生差异、训练内容、训练形式和竞赛精神入手,分析高校羽毛球教学训练中的问题,并围绕落实因材施教理念、加强专项体能训练、引入辅助训练手段、搭建精彩竞赛平台四个维度,探讨高校羽毛球教学与训练活动的组织策略,以提升教师教学与学生训练水平。

关键词:高校;羽毛球教学;训练水平

羽毛球的发展源头是英国,经过长期的演变和进化,我国羽毛球运动逐渐走向成熟,展现出强大的健身功能,在健康心态养成和身体素质锻炼中发挥着重要作用,这也使羽毛球获得广大受众的欢迎。在当前羽毛球教学与训练过程中,部分高校尚存在一定问题。羽毛球运动技术具有一定的复杂性,要求运动员了解基础运动技术,具备良好的身体素质,灵活地运用各种比赛战术。但是,部分教师过于注重高难度动作技巧训练,忽视了基础性体能训练与技术训练,未能结合大学生需求,优化羽毛球教学形式,难以让学生将所学技术理论运用在实践中,导致羽毛球教学训练效果不理想。为推动高校羽毛球运动项目开展,教师有必要更新教学理念,结合大学生体能基本情况与学习需求,调整羽毛球教学训练体系,帮助学生找到合理化的训练方法,提高其运动水平。

一、高校羽毛球教学训练的价值

(一)全面提高学生身体素质

羽毛球是学生提高身体素质一项体育运动项目。相较于其他体育项目,羽毛球对器材与场地要求较低,在参与这项体育运动时,参与者不容易受外界因素影响,再加上羽毛球运动难度较低,符合男女生的运动需求。羽毛球运动具有增强人体柔韧性、肌肉力量和心肺功能的作用。通过长期开展羽毛球教学活动,教师能够运用专业知识和科学的体育训练项目,锻炼学生各项身体机能,促进其身体发育,增强学生体质。

(二)促进学生身心健康发展

羽毛球具有缓解身心压力,拓展社交面的作用。在学习和成长的过程中,学生的心理素质也处在隐性发展阶段,受外界环境、内在需求的影响,大学生心理素质发展水平存在差异。羽毛球是一项多人竞技运动,拥有成熟的礼仪要求和规则体系,参与者需要在规则范围内,以单人或双人合作的方式开展竞技。通过组织羽毛球教学训练活动,教师能够创设良好的学习氛围,引导学生相互交流技术和学习心得,拓展社交圈,舒缓身心压力,培养其良好的心理品质和人格。同时,通过开展羽毛球竞赛活动,教师能够改变单一的教学模式,营造激烈的对抗和竞赛氛围,挖掘羽毛球运动的内涵,让学生认识到此项运动的竞技性,培养学生进取、拼搏和团结意识,增强学生抗挫折能力与抗压能力,促进其身心健康发展。

二、高校羽毛球教学训练中存在的问题

(一)忽视学生显著差异

部分教师尚未关注不同学生的差异性,设置的训练内容和难度缺乏针对性。在高校体育训练活动中,羽毛球运动项目占据着重要地位,羽毛球教学面向的对象是学生群体,这就需要教师结合学生需求,安排羽毛球教学和训练内容。但是,在羽毛球教学中,部分教师未能考虑学生兴趣爱好、反应速度、身体素质和年龄特点,设置的训练内容复杂性过高,给学生带来较大的学习困难。同时,部分学生对羽毛球具有强烈的兴趣,也有学生不喜欢羽毛球训练,给教师教学带来了一定困难。在设计训练内容时,部分教师尚未正确认识不同学生的差异性,也未能结合学生差异特点,针对性地设置内容,设计的训练内容缺乏系统性和层次性,甚至直接传授高难度的动作技巧,忽视学生羽毛球基础动作的训练。在这样的学习和训练环境下,学生不仅很难熟练掌握羽毛球基本技能,还容易对高难度的动作产生畏难心理,导致羽毛球训练效果不佳。

(二)训练内容不够完善

部分教师将羽毛球技巧和技术教学视为重点,忽视学生基本体能训练,陷入教学的误区。羽毛球运动项目普及程度高,广受男女老少和大学生的欢迎,表面上难度系数较低,但实际上,羽毛球要求参与者具备良好的体能素质。无论是羽毛球专项运动选手,还是业余爱好者,都需要在球场上,反复地完成跳跃、移动和挥拍的动作,这些动作需要运动者调动多个肢体组织,耗费大量体能。若运动体能素质不达标,即便能熟练掌握羽毛球运动技术,也难以完美发挥自己的优势,这就需要教师重视羽毛球体能训练。但是,在高校羽毛球训练内容上,部分教师未能协调好羽毛球体能训练、基础动作训练、高难度技巧训练内容的关系,更多地围绕高难度技巧开展教学,导致学生课上缺少练习体能和基本技能的时间。

(三)训练方式相对简单

当前,部分高校尚未形成合理化、科学化的羽毛球训练模式,采用的训练方法较为单一,难以充分激发学生运动潜能,导致训练水平不高。在羽毛球课上,部分教师设计了热身、示范、自由练习的训练流程,先统一地带领学生参与热身运动,再系统地讲授和示范技术性动作,接下来营造开放式训练氛围,让学生自由

结组,组成双人练习队伍,不再干预学生的练习过程。这样的训练方式相对简单,尽管教师为学生提供了自由练习空间,但无法给予专业指导和意见。在打球过程中,学生只能模仿教师的动作自由练习,由于缺乏教师的专业指导,很难及时发现和纠正动作问题,也就无法将标准动作做到位,甚至一节课下来都无法掌握动作要领,降低了训练效果。

(四) 忽略竞技精神培养

部分教师忽视了羽毛球实战训练,难以创设竞技氛围,不能充分培养学生竞技精神。羽毛球运动具有舒缓身心压力、愉悦身心、锻炼身体魄的作用,这一运动本身属于竞技类项目,要求运动者带着积极的心态,去面对对手,利用自己的动作技术赢得对手,在赛场上既要展现技术水平,又要体现出风度,不应因一场胜负产生畏惧之心。但是,在高校羽毛球训练中,部分教师只设计常规训练内容,让学生自由活动,较少组织实战竞赛活动,难以激发学生竞争意识,无法充分培养其实战技能与竞技精神。

三、提高高校羽毛球教学训练水平的对策

(一) 落实因材施教理念,平衡学生主体差异

教师应将因材施教理念落实在羽毛球教学训练全过程,密切关注教学班学生个体差异和特点,结合素质教育与羽毛球训练内容,合理优化羽毛球训练方案和内容,为学生提供适应性和针对性的教学环境。首先,教师应利用教学时间,了解学生运动基础和基本情况,综合分析学生兴趣取向、年龄特点、身体状况与学习能力,针对性地设置羽毛球训练项目、内容,调节任务难度。对于肌肉爆发能力弱的学生,教师应制定专项训练方案,设计小负荷、短时间的爆发力训练内容;对于耐力表现水平低的学生,教师可引入运动APP,向学生布置课外体能训练任务,针对性地强化学生体能。在学生完成专项训练任务后,教师应及时跟踪和评价学生训后效果,帮助其调整负荷量与运动量,使其保持良好的运动状态。其次,教师应从羽毛球运动本质出发,针对学生羽毛球了解程度、技术水平,设计基础入门教学内容,并设计羽毛球入门微课视频,采用微课混合式教学法,让学生系统地学习羽毛球基础知识,反复观看羽毛球的握拍、步伐、技术动作等内容,夯实理论基础。此外,教师应从学生羽毛球基础入手,设计分组分层教学方案,让学生组建四人或多人小组,以小组交流和对练的方式,深入学习羽毛球知识,交流动作技术心得,从而提高羽毛球教学质量。

(二) 加强专项体能训练,布置模拟演练任务

为提高羽毛球训练内容的合理性与科学性,教师应主动反思以往羽毛球训练中的问题,总结教学经验,并根据学生体质水平和接受能力,重新搭配不同难易度的训练内容,充实和完善专项体能训练项目,优化羽毛球训练体系。首先,教师应坚持循序渐进的原则,梳理与整合羽毛球专项体能训练、基础动作训练、技术战术训练、高难度动作训练项目,建立层次化、系统化的训练机制,既能够为不同层次学生,提供适应性的训练内容,针对性地培养学生动作技能与战术意识,又能激发其学习羽毛球的热情。在专项体能训练上,教师应专门设置上肢与下肢专项训练内容,

上肢训练包含拉橡皮筋练习、杠铃练习、重物挥拍训练,着重强化学生上肢肌肉群,提高力量素质;下肢训练包含跳绳练习、沙袋负重练习、跑步练习等,提高学生的下肢速度、耐力素质,便于学生更快地做出羽毛球移动步伐动作。其次,教师应针对学生基础动作的强化训练需求,设置模拟演练任务,让学生使用针对性的训练方法,反复练习已掌握的技术,提高动作熟练度。

(三) 引入辅助训练手段,创新技术训练方法

羽毛球技术动作速度快、幅度小。首先,为降低技术训练难度,教师应运用先进教育技术,辅助讲解和演示标准动作,创新动作技术训练方法。具体而言,羽毛球训练动作量较大,学生需要反复训练一种动作,容易对训练内容产生抵触情绪。对此,教师可引入多媒体设备、微课教学资源,直观地呈现基础性动作和高难度动作,借助先进技术设备,慢放和暂停演示视频,让学生清晰地观察动作要点,帮助其全方面地记忆动作技巧。教师也可将摄像机和手机引入分层分组训练活动中,拍摄各小组训练过程,并带领大家一同观看视频回放,指出学生在练习过程中出现的问题,帮助其纠正动作姿势。在积极的反馈下,学生也能找到学习和努力的方向,主动反思和纠正动作,提高训练水平。

(四) 搭建精彩比赛平台,巩固学生训练成果

羽毛球是一项典型的竞技项目。为培养学生竞赛精神,帮助学生巩固训练成果,教师应多组织羽毛球竞赛活动,如小组赛、班级赛、专业赛、院系赛,为学生搭建常态化比赛舞台,营造真实的实战竞技氛围,鼓励学生参与竞赛,检验日常训练效果。同时,教师也可将比赛训练模式融入教学活动中,根据羽毛球战术训练内容,科学划分小组竞赛次序,简化竞赛规则,利用比赛训练模式,培养学生的竞技精神与战术意识。在比赛训练活动中,教师应按照羽毛球训练项目,设计多样化的比赛形式,让各个小组学生充分考虑体能情况、技术情况,利用战术智慧,开展羽毛球技术的较量,使其在比赛训练的氛围中,尽情地追逐技术胜利,在智慧上展开博弈。在比赛后,教师可组织赛后总结活动,让学生总结比赛中出现的问题,并继续通过比赛纠正错误,巩固训练成果。

四、结语

综上所述,加强高校羽毛球教学与训练,影响着学生身体素质与身心健康发展。因此,教师应认识到以往羽毛球教学内容和训练方法的不足,坚持与时俱进的原则,通过落实因材施教理念、加强专项体能训练、引入辅助训练手段、搭建竞赛比赛平台等方式,构建符合大学生需求的训练内容和方法体系,激发其参与羽毛球训练的兴趣,满足不同层次学生的学习需求,培养他们的终身运动意识与习惯,提高羽毛球教学与训练水平。

参考文献:

- [1] 张玉强. 高校羽毛球训练方法研究与探讨 [J]. 文体用品与科技, 2022 (10): 25-27.
- [2] 姜田. 高校羽毛球训练中核心力量训练的重要性分析 [J]. 当代体育科技, 2022, 12 (08): 49-52.