

初探羽毛球选项课功能性动作活动的重要性

符忠龙

(广东省东莞市东莞中学, 广东 东莞 523000)

摘要: 羽毛球运动是技术动作较繁杂的小球运动, 要求参与者要具备非常综合的运动能力。当今, 高中学生运动时间非常有限, 在一周只有两节 40 分钟的体育课堂里, 高效的教与学非常值得广大体育教育工作者研究探讨。本人通过对高中羽毛球选项科的学生做实验对比研究发现, 功能性动作准备活动能很好地提高学生的协调能力与其他身体素质, 能高效地学习复杂的球类技术动作。本文结合羽毛球技术特点, 以高中羽毛球专项课的学生为实验对象, 采用实验研究法、访谈法、文献查阅等方法, 结合学生的身心特点, 以功能性动作为切入点, 探讨羽毛球功能性动作准备活动的教学效果, 以求提高学生的综合运动能力与羽毛球运动专项技术水平, 从而提高学生学习积极性与自信心, 对羽毛球运动产生浓厚的兴趣, 并能提高学生的各项身体素质。

关键词: 功能性动作; 准备活动; 羽毛球

羽毛球运动在高中选项教学中非常受学生的欢迎, 但是学生为了能让学能更好地掌握羽毛球运动各项技术动作, 在有限的体育课堂里, 高效的教就非常重要。40 分钟的体育课, 授课时间非常有限, 体育课中的课课练容易压缩学生学习技能的时间, 传统的准备活动只是单纯徒手操, 单一公式化的形式, 没能高效的动作链, 达不到训练身体运动能力的效果。功能性动作准备活动就是针对专项运动多平面、多关节参与的复合性动作, 可以形成高效的运动链。

一、研究目的

本次研究目的在于解决当前体育课中课课练与准备运动存在的不足, 课课练一般出现在课堂中后段, 容易打断学生的运动连贯性, 影响学生的运动情绪, 功能性动作准备活动较传统的单一徒手操准备活动, 能够有效提高学生的运动兴趣与学习主动性, 既能达到恰当的热身效果, 又能增强学生的综合运动能力。功能性准备活动力求改变现有的模式, 使课堂的开始部分就成为一种高效的训练手段, 而不是单一的热身作用。

二、研究方法

(一) 文献资料法: 通过对有关功能性训练、功能性动作、准备运动、羽毛球专项训练等书籍查阅与网络学术资源查进行参考。

(二) 实验法: 在高二年级 4 个羽毛球选项班中, 分别采用传统的准备活动与功能性动作准备活动 15 周的教学效果进行对照总结。

(三) 访谈法: 访问多所学校体育老师, 了解各个项目的选项课准备运动的各种方法, 向羽毛球专业老师了解羽毛球运动的运动特点。

(四) 学生自我评价法: 统计实验组学生对功能性动作准备活动的自我感受与评价。

三、结果与分析

(一) 功能性动作准备活动的创编依据

1. 创编的意义

羽毛球功能性动作准备活动是在传统准备活动、功能训练以及羽毛球专项运动特点的基础上创编的, 以求满足羽毛球运动自身特点的准备活动, 从而形成特定动作结构, 为学习与训练服务

的一系列准备活动。

2. 羽毛球项目特点及羽毛球选项课学生特点

羽毛球运动特点: 羽毛球运动是技巧性非常高的小球运动, 技术动作复杂繁多, 对参与者要求要具备全面的各项身体素质, 特别使灵敏性与协调性, 运动过程要求参与者具备快速启动与制动、快速变向与身体平衡的能力, 同时还要做出各种精准的击球动作。

高中羽毛球选项课的学生特点: 兴趣爱好浓厚, 但力量、速度、柔韧和协调性等素质都有所不足。

3. 功能性动作的运动形式特点

从生物力学角度阐述, 功能性动作是为了满足客观环境的变化所需求的动作。该类别动作主要的运动形式是在人体神经系统的支配下的多关节、多平面、多维度的复合运动, 使人体更大程度发挥出较高的功能水平。功能性训练里的平衡能力、柔韧性、灵敏性以及协调性构成体能素质的基础, 是力量、速度和耐力发挥的基础。

功能性训练以基础动作为准, 强调在多维度、多平面、多关节上的动作质量, 保证练习时动作的稳定性与灵活性。通过功能性训练, 学生的专项训练和技能学习更加有效, 功能性训练是一种为了提高专项运动能力, 通过加强核心力量并能使神经肌肉系统更加有效率的训练方法, 它包括了动作衔接的加速度、稳定性及减速等练习在内的多关节、整体性、多维度的动作。

所以, 编制科学有效的功能性动作准备活动, 必须依据功能训练的相关知识理念。

(二) 功能性动作准备活动的创编过程

功能性动作准备活动的创编主要步骤: 明确创编目的; 根据教学积累收集动作元素; 根据健美操节律进行创编; 将收集的元素进行分解排序文字描写记录动作; 实践运动再改进并确定。

1. 明确创编目的

创编功能性动作准备活动在于更好的服务于羽毛球选项课的学生, 能让学生更快捷地掌握专项技能与提高身体运动能力。

2. 动作内容的筛选与创编

依据功能性训练和准备活动的相关理念, 通过书籍视频等资料学习功能训练与羽毛球专项动作, 整理收集动作元素进行改进, 创造出科学合理的动作。

3. 成套动作的记录

反复修改设计动作, 通过实践运用改进, 直到动作成型合理, 难度适合高二学生的能力为止。每个动作都要有较好的节奏, 再以文字详细记录。

(三) 功能性动作准备活动的内容分析

功能性动作准备活动既符合功能性训练的原理, 又具有很强的专项特点, 整套动作遵循人体生理变化规律吗, 由易到难, 快慢结合。动作编排分为静态拉伸与动态活动两种形式, 动态活动的设计配以走、跑、跳、转体等多平面多维度的动作形式, 使学生达到热身效果的同时发展其身体灵敏性与协调性等素质。

羽毛球功能性动作准备活动根据羽毛球项目与选项课学生自身特点来编制, 共编制 12 节动作, 整套动作遵循准备活动顺序原

则,强度也比较适合选项课学生的身体特点。

1. 静态拉伸

第一节 颈部拉伸

共4×8拍。身体直立,双脚同肩宽,双手插腰,做低头、后仰、左转、右转静止拉伸动作。此动作使颈部得到全方位的拉伸。

第二节 肩部拉伸

共8×8拍。身体直立,双脚同肩宽,双手前平举交叉,下手向上弯肘压上手肘部向身体靠近,2个8拍双手互换。后4个8拍做双手于背后上下互拉动作,2个8拍后双手互换。其功能是拉伸肩带关节,使其活动幅度增大,发展柔韧性。

第三节 侧身运动

共4×8拍。身体直立,双脚同肩宽,右手经过头右侧向左侧随身体做静止拉伸1个8拍,然后第2个8拍换右边拉伸,3、4个8拍与1、2个8拍相同。其功能是使提高腰椎左右侧倾的幅度,使其适应羽毛球运动特点。

第四节 俯身弓步压腿

共4×8拍。俯卧撑准备姿势,然后一只脚踩在同侧手外侧,缓慢做前后左右拉伸,2个8拍换边。其功能是拉伸髌关节韧带与周围肌肉。

第五节 俯身转体

共4×8拍。俯卧撑准备姿势,然后左臂直臂撑地,右臂随身体缓慢向外向上转体,2个8拍后换边。

其功能是刺激腹部肌肉。

第六节 摇篮抱腿

共4×8拍。屈膝抬起右腿,用右手抓住右膝盖,并用左手自上向下抓住右胫骨。将腿抱到胸前,伸展支撑腿的髌关节。每边拉伸2个8拍。此动作拉伸髌关节韧带与臀肌。

第七节 股四头肌拉伸(金鸡独立)

共4×8拍。身体直立,单脚站立,同侧手拉住同侧脚踝向臀部靠近。双膝尽量接触。每边拉伸2个8拍。此动作针对的是股四头肌的外侧与髌腱束。

第八节 前倾金鸡独立

共4×8拍。在第五节动作的基础上身体前倾平行地面,尽量抬高膝盖。每边拉伸2个8拍。此练习刺激了抬起腿的股四头肌和股直肌,同时给支撑脚和脚踝提供了很好的本体感觉训练。

3. 动态动作

第一节 弓箭步

共8×8拍。双脚交替向前做弓箭步,一步一拍,共2个8拍;双脚向左、右交替转体做弓箭步,一步一拍,共2个8拍。此练习能全面刺激下肢肌肉与膝关节、踝关节的积极性,同时能训练羽毛球运动的跨步上网步伐。

第二节 开合跳+转髌

共4×8拍。双脚打开时稍比肩宽,闭合时不需要完全并拢。上身放松,脚步轻松有弹性。

开合跳时脚尖和髌部转向同一个方向。此练习能发展脚踝的敏捷度与羽毛球运动的起动。

第三节 左右滑步

共4×8拍。双脚前脚掌同时发力向侧向移动。此练习能发展下肢灵敏性、核心稳定性,能提高羽毛球运动的并步移动能力。

第四节 垫步前进后退

共4×8拍。身体稍蹲,成弓步前后垫步结合移动。此练习能

发展羽毛球运动员上网与后退的移动速度。

第五节 变向垫步移动

共4×8拍。向右前方垫两步然后变向左前方垫两步,一定距离后向右后方垫两部变向左后方垫两步,往返移动。此练习能发展学生协调能力,提高羽毛球运动的多方位的移动速度。

第六节 跳跃转体

逆双脚跳跃向左转身180度,落地后马上做顺时针跳跃还原动作,双手徒手做羽毛球高远球挥拍动作。此动作能发展学生的下肢力量与身体协调性,并能提高学生后场起跳击球的能力。

第七节 原地快速踏步+起跳

身体处稍蹲姿势开始做快速踏步,听到口令后快速用力原地向上起跳。此练习能很好发展腿部爆发力,通过快速登伸踝关节起跳。其功能发展下肢力量,提高羽毛球运动的起跳能力。

第八节 反弓交换腿跳跃

共4×8拍。下肢交替前踢后摆,交替支撑,上肢配合下肢上下摆动。双手向上时,支撑脚跳动一次,对侧小腿后摆,上手下摆时,支撑腿不变,摆动退前踢,支撑腿继续跳一次,如此交替跳跃。此练习发展学生的身体协调性与刺激腰腹部的肌肉兴奋度。

(四) 功能性动作准备活动的效果

1. 学生的自我评价

通过与学生的谈话了解,学生对功能性动作准备活动有较高的兴趣,因为打破了单一枯燥的徒手操式准备活动,功能性动作准备活动多样化与其具备挑战性容易激发学生运动情绪。采用功能性动作准备活动初期阶段,大部分同学都不能按动作要求完成,但经过10次课之后,90%学生都能协调地按要求完成所有的动作。功能性动作准备运动大大提高了学生的学习自信心与身体协调性与平衡能力。

2. 实验组与对照组的考试成绩对比

实验组的学生在期末考试的项目里,每个考试项目成绩都优于对照组。如正手发高远球,对照组及格率是90%左右,而实验组是98%以上,优秀率实验组达到70%,而对照组只有30%。正手击打高远的考试成绩与发球的情况接近。通过实验证明,功能性动作准备活动更能激发学生学习的积极性,达到热身效果的同时还发展了学生的核心力量、灵敏性与协调性等身体素质。

四、结论与建议

(一) 结论

1. 功能性动作准备活动能够很好地提高学生学习的积极性,同时达到充分热身的效果。

2. 功能性动作准备活动科学合理,适合高中体育选项课的推广运用,实验证明,它能够有效发展学生的综合身体素质,提高学生的身体运动能力。

(二) 建议

1. 完善功能性准备活动,编排适合教学内容的准备活动

每个单元,甚至每节课的授课内容都有所变化,学习技能不同,功能性动作准备活动也可以随之改变,项目不同,功能性动作就会变化,但也存在一定的相似度。所以,要根据项目的特殊性与预期发展的素质来编排科学合理的功能性动作准备活动。

2. 根据项目与内容特点,灵活运用功能性动作准备活动

功能性动作准备活动编制还是要注意遵守准备运动的理念,尽量避免速度过快,强度过大,运动量过大的特点,多以发展身体核心稳定性、身体平衡能力、灵活性、协调性为主。以上的羽

高职人文类竞赛活动研究现状与思考

郭朝红 曹景龙

(北京经济管理职业学院, 北京 102602)

摘要:近年来,针对高职学生的各个级别的职业技能类竞赛活动蓬勃开展,有效提升了高职学生的专业技能。相比之下,人文类竞赛活动处境尴尬,绝少针对高职学生的国赛、市赛,院级比赛也较少开展。笔者梳理近年来相关文章,在此基础上重申人文类竞赛活动的重要意义和价值,并提出了对于推进高职院校人文类竞赛活动开展思考:竞赛主题课程化、竞赛形式多样化和竞赛管理制度化。思考有待进一步实践和探究,以期提供有较强操作性的研究成果。

关键词: 高职竞赛; 人文类竞赛; 素质教育

一、高职人文类竞赛研究现状述评

鉴于竞赛活动对培养学生创新能力和实践能力的重要作用,近年来我国各类高职院校都积极举办形式多样、内容丰富的职业技能竞赛,由此上千篇聚焦高职职业技能竞赛的研究文章也应运而生。打开知网搜索,关于高职文化素质教育类竞赛的研究文章却仅百余篇,且多数定位于高职英语竞赛和体育竞赛,与人文类竞赛相关的研究文章屈指可数。现将有代表性的研究梳理如下:

扬州工业职业技术学院钱松老师在《高职院校大学生竞赛活动与创新人才培养的研究》中指出:由政府职能部门、高等院校以及各个行业组织的竞赛对于人才的培养尤其是创新型人才的培养具有重要的推进作用。钱老师的独特之处在于视野广阔,将研究视角从“高职职业技能竞赛”扩大到“大学生竞赛活动”(既关注高职职业素质教育,也关注高职文化素质教育),并探讨目前大学生竞赛的现状,结合人才培养目标以及创新型人才培养的要求,对高职院校大学生的竞赛活动以及创新人才的培养的机制以及意义进行了研究分析。

武汉职业技术学院的李洪渠老师《基于“五全”育人模型的高职院校学生竞赛活动路径创新》研究更进一步,他梳理本校实际情况,结合加德纳的多元智能理论,提出高职学生竞赛活动的“五全”实施模型。他认为高职院校需要牢固树立全面质量观,充分利用好校内外有效竞赛资源,为学生打造一个“全员”参与、“全景”熏陶、“全程”渗透、“全面”影响、“全体”受益的学生竞赛立体网络,并提出具体操作方案:1.确立竞赛工作机制,保障竞赛活动的全员实践;2.开展竞赛基地建设,创新竞赛活动情境;3.分层制定竞赛方案,组织开展各级

各类竞赛活动;4.创新赛式赛制,培养学生创新能力5.系统搭建比赛平台,推动竞赛惠及人人。

而顺德职业技术学院邱仰聪老师(《高职院校数学技能竞赛的意义及其发展》)独辟蹊径,关注高职院校数学技能竞赛的现状与问题。他指出数学技能竞赛对培养学生的创造思维和实践意识具有特殊的意义和良好的效果。但是作为高职院校公共基础课的数学科目,由于缺乏必要的专业依托,其竞赛活动长期得不到足够的重视,因此很多高职院校没有健全的数学技能竞赛机制和完善的数学竞赛体系。为此,他提出如下解决方案:1.努力建立和完善数学技能竞赛与常规教学的融通制度;2.加大对数学技能竞赛的投入力度;3.优化竞赛激励机制;4.努力扩大数学技能竞赛的影响力。个人以为,邱老师研究的可贵之处在于借数学竞赛活动尴尬现状这个小点,折射出当前众多高职院校文化素质类教育的困境。

早在20世纪90年代中期,教育部就提出《关于关于加强大学生文化素质教育的若干意见》。20年过去了,我国不少高职院校的文化素质教育现状并不理想,尤其是人文素质教育格外薄弱。这固然与高职院校先天不足(成立时间短、教师水平良莠不齐等)有关,但诸多高职院校“过度强调职业素质教育、忽视文化素质教育”的功利教育观才是根本原因。上面这些研究关注点向文化素质教育倾斜,关注学生全面素质的发展,对扭转目前部分高职院校的错误观念起到一定作用,也为高职文化素质类竞赛活动的后续研究提供了宝贵的经验和资料。

二、高职人文类竞赛活动研究的意义和价值

(一) 填补研究空白

纵观高职文化素质教育科研领域,有关文化素质类竞赛研究数量较少,而以人文类竞赛为关注点的研究处于刚刚起步阶段,亟需要一线从事人文类课程教学的教师和负责学生管理工作的老师投入到该研究领域来,开展此类研究工作,提供推进高职人文素质类竞赛活动的具体措施和实施方案,为推进高职文化素质教育尽微薄之力。

(二) 推动高职院校人文类竞赛活动的开展

文化素质教育包含思政类教育、英语基础教育、计算机与科学教育、体育与健康教育和人文素质教育。其中当属人文素质教育最薄弱,课程被压缩,竞赛类活动匮乏,学生修完该类课程,没有可以应用或展现的机会,学习兴趣下降。本课题研究

羽毛球功能性动作准备运动是多次课使用的实用性动作,每节课应挑选适当的节数与拍数,灵活运动。

3. 加强科研能力, 创编更科学合理的各个项目的准备活动

作为体育教育工作者,应该重视准备运动的研究与创编,使准备运动能为体育课发挥更大的作用。

参考文献:

- [1] 时玉英, 马成亮. 体育课准备活动的原理与方法 [M]. 人民体育出版社, 1997.
- [2] 体育学院通用教材. 运动生理学 [M]. 人民体育出版社, 1998, 6.