

“立德树人”背景下高校网球的育人价值研究

余丹

(中国矿业大学体育学院 江苏徐州 221000)

【摘要】高校网球体育运动的展开,符合青少年学生的发展状况,使学生在大学期间能够拥有更多选择自己喜好的权力。同时,这也符合青少年的身心发展规律。在初高中的体育教学中,学生已经学习了基本的体育技能,对自己的身体有了更强的掌控能力。网球体育运动不仅能够促进学生身体素质的提高,也能够将“育人”与“立德”紧密地结合在一起。“立德树人”是我国教育的根本目的,要促进学生的德智体美劳全面发展,必须要立学生之德,高校网球体育运动教学主要包括体育爱国、公平公正意识以及正确的输赢观、在比赛中团结合作、积极进取等多个方面,需要将“德育”“智育”“体育”三者相结合于高校网球学习之中。

【关键词】立德树人;高校网球;育人价值;实践研究

首先,网球运动体现了强烈的体育竞争与合作等多方面的精神。其次,网球比赛非常富有观赏性,能够激发起学生们的积极性和参与感,受到广大同学们的喜爱。高校网球运动的育人作用是培养学生全面发展的重要意义,也是高校教育发展的一个关键。网球体育运动不仅需要持久的体力,能够坚持一场又一场的比赛,而且还需要对网球技巧有一定的掌握,能够在比赛中保持稳定的心态,赛出体育竞赛的魅力。高校网球的育人价值不仅体现在学习网球体育项目的基本技能、在竞赛中获得胜利等方面;还在于在教学过程中将“智育”“德育”与“体育”紧密的结合在一起。

1 高校网球进行“德育”教育

首先,在高校网球学习的过程中,需要培养学生们正确面对输赢的态度。体育竞赛的魅力正是有输有赢,没有一个人能够永远取得胜利,比赛结果是充满着偶然性和必然性,任何结果都有可能会出现。虽然一个比赛最终是以比赛的结果作为结局,但是这并不代表结果就是最重要的,教师在教学过程中需要培养学生们正确的输赢观。当出现输的结果或者是出现落后局面时,培养学生们积极面对的勇气,不要气馁,更不要失去耐心,避免学生掌握的一些技巧以及能力没有办法在比赛场上有效地发挥出来。其次,青少年的情绪比较容易激动,在赛场上更加容易冲动行事,只有培养了正确的输赢观,才能够避免因为比赛结果带来的一些打架斗殴等不良现象的出现。每一次比赛结果固然重要,但更重要的是过程和成长。在体育竞赛中培养正确输赢观,也能够渗透于青少年今后的为人处世中,在自己人生的低谷时期不会一蹶不振;在面对自己人生的高峰时期,能够不骄傲、不自满,稳步踏实地往前走。

在比赛过程中,一定要公平公正、诚实守信,只有保证了体育竞赛的公平性和公正性,才能够更好地体验网球比赛的魅力。不要为了一时比赛的输赢,用一些不光彩的手段获得胜利。比如,在比赛过程中通过一些假动作,让对手受到伤害,这些伤害可能就会毁了选手的一辈子。每一个选手的生命都应该被尊重,每一个站在赛场上的选手也都应该被尊重。因此,一定要保证比赛的公平公正,比

赛成员做到诚实守信。只要是比赛、竞赛就会出现一些偶然无法预料的事情,当一些球出现争议和不确定性的时候,在正规比赛时会有科学的手段进行抉择;在日常的高校比赛中,应保持诚实守信,不要为了个人的利益而失去了诚信的道德品质,最后赢了球却输了人品。

高校进行网球比赛时,经常会以团队的形式进行,团队赛也是体现体育竞赛中合作精神的重要方式之一。体育竞赛中处处包含着合作与竞争,与自己的伙伴们合作发挥出“1+1>2”的作用,才是取得胜利的关键。当自己的队友发挥不理想时,要及时地给予鼓励,不要让其陷入循环的自责之中;在自己进行比赛时,将个人利益服从于集体利益之中,处理好个人、他人、集体、团队之间的利益。团队赛不仅能够促进团队之间更加的和睦,增加团队的凝聚力,也能够带领团队走的更高更远。

进行网球运动教学时,也会采用观看视频的方式,通过观看不同的视频体验到运动员们积极进取、奋力拼搏的精神。这也是将爱国主义思想潜移默化地渗透到学生心中的一个重要方式,通过观看奥运比赛,看到中国优秀的运动健儿们在比赛场上为了国家的荣耀顽强拼搏;在面对各种不利情况时积极面对,及时调整自己的心态;看到他们身披国旗站上领奖台时,那种直击心灵的振奋。学生们也了解到很多网球运动员艰苦训练的事迹,这些运动员们每一次的成功都不是偶然,他们都是通过一次次的失败,才能够站在奥运比赛的赛场上,站在奥运领奖台上。他们可能会遇到很多的困难,比如在训练的过程中身体遭到病痛的攻击,但是却仍然选择咬牙坚持训练;在很多困难时刻坚持到底,不到最后一刻绝不放弃,永远不向命运低头。这些拼搏精神非常值得同学们学习,并且将他们的爱国精神和永不言败的精神从体育运动迁移到之后的学习、工作之中,培养学生们面对困难积极进取、永不放弃的心理,将自己的毕生所学投身于社会主义建设之中,为祖国增添更多的荣耀。

2 高校网球进行“体育”教育

如果一个人没有一个健康的身体,那么一切的设想都是无法进行的。体育在近些年来也受到了国家越来越多的

重视,对于学生们的“体育”提出了新的要求。目前,很多高校的学生们大多数都是独生子女,家长们在他们的成长发展过程中普遍比较溺爱,这也导致他们更多都是被父母庇护长大的。此外,在小学、初中以及高中的教育中,主要是以“智育”为主,强调学生的学习成绩,对于学生的身体素质并没有进一步的培养。很多高校学生的身体素质存在很大的问题,每年都有学生在的体测中出现身体问题,这说明高校网球体育锻炼必须要重视起来。

高校网球能够增强学生的体魄,网球运动首先需要一定的体能,一般在正式开始学习技能之前,会通过慢跑进行热身。之后对各个身体部位进行放松、拉筋,再开始正式的技能技巧训练。网球运动地的主要特点是:快,发球要快,接球要快,应变能力要快;狠,只有狠起来,才能够使动作更加的有力度,在比賽場中震懾对手,让对手出现很多的失误;准,一定要准,否则会出现大量的失分现象,使自己处于一种劣势;变,在比赛过程中要随机应变,根据选手的特点,选择不同的应对方式。

网球比赛不像跑步比赛一样,赛道的长度是一定的,100米就是100米,1000米就是1000米。网球比赛的时间是不定的,如果对面的对手实力不如自己,可能非常快就能结束这一场比赛;如果对面的对手与自己实力相当,比赛过程就会非常焦灼,导致一场比赛战线很长,比赛时间难以预料。这种情况下需要同学们有一定的体力,能够坚持到比赛的最后,不到比赛的最后一刻,一定不能放弃,因为不到比赛最后一刻,谁都不知道结果会是什么样。首先,网球比赛运动主要是通过手臂发力,但是它也需要大幅度的跑、停、旋转、击球等各种方式,它能够很好地锻炼人的协调能力,对身体某一特定部位进行控制的要求很高,在比赛过程中,能够非常快地调动自己的身体进行比赛。其次,在网球教学过程中,能够使选手手部、腿部的肌肉得以强化,内脏器官以及身体的各个部位得到很好的锻炼。最后,体育锻炼也能够很大程度上缓解学生的心理压力,在学习、为人处世以及工作等各种地方遇到的不顺心在网球比赛中也能得到很好地释放。将自己的压力转化为比赛中的动力,将消极因素转变成积极元素,保持良好的心理状态,使身心发展都处于一种健康的状态。

3 高校网球进行“智育”教育

有人用“头脑简单,四肢发达”来形容一些体育生,这其实是一种错误的观点。体育项目不仅需要强健的体魄,更需要大脑的告诉运转来支持,大脑能够对于身体的每个部位进行控制,对于发球和接球有一个精密的计算,左右脑同时进行。任何一个体育项目都需要“智育”,

如果没有“智育”与其相结合,就会出现学习到的技巧无法灵活地运用,在比赛场上容易被人打蒙,只会蛮干、不会分析赛场,从而导致输掉网球比赛。在网球比赛中,每场比赛都是不一样的,面对的对手是不一样的,面对的环境更是不一样的。当自己的对手是比较急躁的性格,在比赛过程中就可以采用迂回耐心的打法,迫使对手自乱阵脚,使其过于急躁而出现很多失误;如果自己的对手是比较适应缓慢的比赛节奏,自己就需要加快速度,用强攻的方式打乱对手适应的节奏,从而找到破绽,获得比赛的胜利。网球比赛主要是在露天场所进行,因此更加容易出现更多不客观、不稳定的因素,特别是变幻莫测的环境因素。

比如在阴雨天气,就要注意风对于网球的干扰影响,在发球和接球时要仔细小心;也可以增加一些旋转的球,来抵御风对于球的阻碍;在发球时增大力度,避免出现落点的偏差。如果是艳阳天气,而对手恰好直面太阳,就通过这一个环境优势发一些稍高的球,让对手难以招架。首先,对于陌生的比赛环境,可以提早地过去进行熟悉,对于地面的平稳程度,球的弹性有一个前提的认识,在比赛的过程中减少出现一些令自己慌乱的局面,提高比赛的把握程度。其次,在遇到自己处于落后的局面时要及时地调整心态,对于网球比赛主客场观众的不同状态也要及时地适应,主场有一定的优势,观众能够调动选手的激情,在客场容易被打压气势,不要因外界的诸多元素影响到自己的发挥。网球运动能够培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力,根据不同的情况具体问题具体分析,及时地调整自己的心理状态,调动自己的情绪。在比赛过程中,能够稳定情绪、控制情绪,并且能够细心观察,有勇有谋,胆大心细,敢放敢收。

4 结语

网球体育运动对高校学生的综合素质培养起到重要的作用,能够全方位的在“德育”“智育”“体育”方面发挥正面影响。高校网球的育人价值在“立德树人”的教育背景之下展开,除了重视“智育”之外,更要重视“德育”和“体育”的发展,尤其是德育要处于首要的位置,能够潜移默化地将德育渗透到学生的心中。网球体育教学,对于今后的体能、个性、智力、性格、意志力、情绪等方面产生积极的影响,能够使学生更好地学习与掌握科学运动的知识与技能,促进学生的身心健康发展。

作者简介: 余丹(1984.1—),女,江苏徐州人,中级,研究方向:网球。

【参考文献】

- [1] 林进清.“立德树人”背景下高校网球的育人价值研究[J].体育科技,2020,41(4):148-149.
- [2] 张贻杭.高校网球教学与训练方法融合的思考——评《网球运动教学与训练》[J].热带作物学报,2021,42(10):3119.