

中职学校体育教学中羽毛球运动的现状分析

柯明 曹锐

(长沙市贺龙体育运动学校, 湖南长沙 410100)

摘要 ▶ 在中职学校体育教学中, 合理地开展羽毛球运动, 既可以提高学生的身体素质, 又能促进学生的全面发展。然而, 当前中职学校体育教学存在许多漏洞, 使得校园羽毛球运动的开展难以达到预期的育人目标。因此, 文章通过介绍羽毛球运动对学生全面发展的意义, 分析中职学校体育教学中羽毛球运动现存的问题, 研究中职学校体育教学对羽毛球运动优化的策略, 以便提升学生的羽毛球运动水平。

关键词 ▶ 中职学校; 体育教学; 羽毛球运动

近些年来, 学生的身体素质备受关注, 只有健康的身体, 才能更好地为国家贡献力量。中职学生是技能型人才的主力军, 专业技能是基础, 但也不能忽视体能素养的重要性。作为我国重要的传统体育项目, 羽毛球运动不但拥有广泛的群众基础, 而且蕴含着丰富的文化内涵, 能够有效地促进学生的全面发展^[1]。羽毛球运动一般由两名或四名运动员在一个长方形场地内进行, 目标是将球击入对方场地并阻止对方进行有效还击。在此过程中, 学生一旦掌握了羽毛球基本技能、运动规则和比赛知识, 可以形成团队精神和竞技体育意识, 逐步提升其体育素养。本文着重探究中职学校体育教学中羽毛球运动的现状, 以便提出行之有效的羽毛球运动训练路径, 帮助中职学校羽毛球运动的高质量开展。

1 羽毛球运动对学生全面发展的意义

1.1 有利于增强身体素质

羽毛球运动操作简单, 适用人群广泛, 既具有观赏性,

又具有竞技性, 属于全身性的有氧运动。中职学校开展羽毛球运动, 以隔网对垒的形式为主, 巧妙地诠释了速度、力量、技巧的完美结合, 有利于增强学生的身体素质。首先, 学生长期参与羽毛球运动, 能够促进血液循环, 增强心肺功能, 显著提高心脏和肺部的供氧能力。其次, 由于羽毛球运动速度快, 参与者需要快速做出反应, 这有助于提高学生大脑对信息的处理速度和身体的反应能力。再次, 羽毛球运动是一种中等强度的负重运动, 有助于改善学生的骨密度, 预防骨质疏松, 且能够加速新陈代谢, 帮助学生身体有效地消耗热量, 对维持体型有积极作用。有规律地参与羽毛球运动, 既能够增强学生的身体免疫力, 又能减少生病的可能^[2]。

1.2 有利于培养竞技精神

羽毛球是一项团队运动, 需要学生之间有良好的配合和默契, 学生可以通过互相配合、交流和协作培养团队合作精神和沟通能力, 提高解决问题的能力。羽毛球比赛具有激烈

作者简介: 柯明, 女, 讲师, 研究方向: 中职羽毛球; 曹锐, 男, 讲师, 研究方向: 体育教育。

的竞争性,学生通过参加比赛能够感受到竞争的压力和挑战,不断增强其竞技精神和拼搏意识,进而提高其抗压能力和应对挑战的能力。虽然羽毛球可以单打,但双打和团体赛更需要团队合作,使得学生需要学会信任队友、协调配合,共同为胜利努力^[3]。此外,在羽毛球比赛中,学生往往需要在比分落后的情况下坚持到底,这种不放弃的精神对个人品质的塑造至关重要,并在训练和比赛中不断挑战自己的极限,提高竞技水平,将这种自我挑战的精神迁移到生活的其他领域。

1.3 有利于丰富课余生活

相比一些其他运动,羽毛球运动的装备相对便宜,场地也容易找到,这使得更多的学生能够参与其中。大体上讲,羽毛球运动简单、易于操作,以其独特的魅力和广泛的参与性,成为丰富人们体育生活的重要方式之一,通过参与羽毛球运动,学生不仅能够保持身体健康,还能在精神和文化层面上得到满足和提升。羽毛球运动有多种形式,包括单打、双打、混合双打等,以及不同的比赛和游戏方式,比如:团体赛、锦标赛等,为参与者提供了丰富的选择,让学生的校园生活变得多姿多彩^[4]。所以,羽毛球运动,让学生在课余时间享受到了更多的运动乐趣,进一步丰富了学生的课余生活,从而提高学生的校园生活质量。

2 中职学校体育教学中羽毛球运动现存的问题

2.1 体育器材不完备

体育器材在体育活动中扮演着重要的角色,它不仅是体育教学、训练和比赛的基础,而且对于提高运动成绩、促进学生身心健康和发展具有重要作用。在中职学校羽毛球教学中,器材是保证羽毛球运动顺利进行的基本条件之一,当前中职体育器材不够完备。中职学校羽毛球器材陈旧是一个比较常见的问题,主要是由于长期使用、使用率低、缺乏维护,或者维护资金有限而导致,陈旧的体育器材不仅影响羽毛球运动体验,还可能存在安全隐患。此外,中职学校羽毛球场地问题也比比皆是,主要涉及场地的铺设不平整、尺寸不合规、照明光线不足、风向控制风速过大或过小等方面,不利于营造公平、安全的羽毛球教学环境。

2.2 学生参与不积极

长期以来,我国学校普遍重视文化课而轻视体育课,主要源于对成绩和升学率的片面追求,而中职学校主要是以学

生的就业为导向,把大量精力用在了学生专业知识和技能的传授方面,忽略了学生的体育运动,使日常体育教学的羽毛球运动也开展得不够理想。在这种环境下,中职学校的体育运动内容并不丰富,即使偶尔会为学生提供羽毛球运动,也是形式上的敷衍,学生感受不到乐趣。

2.3 训练指导不科学

当前,我国中职学校体育教学中羽毛球训练方法、训练计划、指导内容不够合理,影响了学生的羽毛球训练质量,很难取得优异的成绩。在训练方法方面,很多中职训练方法单一,缺乏多样化,甚至每天都进行同样的练习,难以让学生产生兴趣,甚至会产生厌学情绪;在训练计划方面,羽毛球教师没有很好地实施有氧和无氧训练,弱化了学生对力量和技巧的练习,很少开展羽毛球比赛实战练习;在技术指导方面,一些中职羽毛球教练专业知识有限,不具备正确的技术指导能力,无法引导学生纠正羽毛球动作技术。同时,中职学校羽毛球教师也没有让学生在训练后适当地休息,不利于学生的身体恢复,容易因过度训练而产生疲惫感。

3 中职学校体育教学对羽毛球运动优化的策略

中职学校应当注重体育活动的开展,提升中职学生的羽毛球运动水平,可以从完善体育运动设施、培养学生参与兴趣、邀请专业教练指导、加强羽毛球师资力量等方面抓起。

3.1 完善体育运动设施

为了更好地优化中职学校体育羽毛球运动,必须完善体育运动设施,为学生提供优越的运动条件。首先,中职学校应当积极争取政府、企业和社会的支持,多渠道筹集资金,购置必要的体育器材,配齐羽毛球运动体育设施。其次,中职学校需要通过内部挖潜,合理调配现有器材,提高羽毛球运动器材的使用效率。再次,中职学校还应加强羽毛球运动器材的管理和维护,确保羽毛球运动器材的安全和使用寿命。与此同时,政府应从根本上确保体育器材的配备、场地达到羽毛球运动的规定标准。另外,社会各界也可以通过各种形式支持中职学校改善体育器材条件,比如:体育用品企业可以针对中职学校推出优惠政策,提供质量可靠、价格优惠的羽毛球运动器材^[5]。

3.2 培养学生参与兴趣

兴趣对于学生的成长、心理健康、社交、学习效率均具有不可低估的作用,这就要求学校在各门学科中培养学生的

参与兴趣。当然,中职学校体育教学开展羽毛球运动,也要从学生的兴趣出发,科学地实施教学方式,引导学生带着兴趣参与羽毛球运动。首先,设立俱乐部和兴趣小组,在课余时间成立羽毛球俱乐部或兴趣小组,为学生提供额外的练习和交流机会,确保学生在互动中快乐地参与羽毛球运动。其次,利用校园广播、海报、班会等方式,高效率地宣传羽毛球文化和资讯,充分展示羽毛球运动的历史和运用益处。再次,针对表现出色的学生,中职学校可以给予体育积分、奖学金或者其他形式的奖励,以此激励学生更加积极地参与羽毛球运动。最后,通过组织校内的羽毛球比赛,让学生在竞技中体验运动的快乐,在更广阔的舞台上展示自己,增加实战经验。

3.3 邀请专业教练指导

提高中职学校学生的羽毛球技术和水平,有必要邀请专业的羽毛球教练,能够让学生接触到高水平的技艺,激发他们学习和提高的欲望。在技术指导方面,专业羽毛球教练可以为学生量身定制训练计划,指导学生掌握正确的握拍方法、发球技巧、挥拍动作、步伐移动等基本技术,使学生快速提高羽毛球技术。在动作纠正方面,羽毛球教练会仔细观察学生的动作,发现并纠正学生在打球过程中可能出现的不规范动作,避免因动作不标准导致的运动损伤,提高学生的技术水平。在比赛经验分享方面,教练会分享自己的比赛经验和心得,帮助学生在比赛中更好地应对挑战,发挥出最佳水平。在战术指导方面,专业羽毛球教练可以为学生提供战术指导,帮助学生在羽毛球比赛中更好地应对各种局面,提高胜率,让学生获得更好的指导效果^[6]。

3.4 加强羽毛球师资力量

作为优秀的羽毛球教师,除了具备高超的羽毛球技术,

还要拥有一定的教学能力、组织能力、沟通能力、裁判能力等,并在各种羽毛球比赛环境中引导学生成长。为了加强中职学校体育教学的羽毛球师资力量,首先,要完善教育培训体系,即要建立健全的羽毛球教师培训体系,包括岗前培训、在岗培训和专项能力提升培训,并邀请国内外高水平羽毛球教练员进行授课,提高教师的业务能力和教学水平。其次,做好师资引进与交流工作,即要引进具有国际视野和经验的羽毛球教练员,并且鼓励和支持教师参与国内外羽毛球教学交流活动。再次,提升羽毛球教师职业待遇,即要提高羽毛球教师的职业吸引力,通过改善薪酬待遇、晋升机制和羽毛球教师职业发展路径,吸引更多优秀人才投身羽毛球教育事业。最后,建立评估机制,即要建立定期评估和考核机制,以确保教学质量,并根据评估结果调整教学内容和方法。

4 结语

总之,羽毛球运动不仅可以提高身体素质,增强体质,还具有丰富的社会和心理内涵,是一项具有多重意义的运动。中职学校开展羽毛球运动,困难和挑战不可避免,需要学生始终保持平和心态,坚持到底,有助于提高学生的身体素质、培养学生的团队合作精神和竞技精神。为了培养综合素质较高的职业技术人才,中职学校应当加大对羽毛球运动的投入和推广力度,尽可能地将其纳入学校体育教学体系,鼓励学生积极参与,为学生提供更多参与羽毛球运动的机会。当然,提升中职学生的羽毛球技能水平是一个长期的系统工程,需要时间、耐心以及科学合理的训练,这就要求中职学校实施综合性的训练和指导,并且保证学生摄入充足的营养,拥有足够的睡眠,帮助身体恢复和技能提升。

参考文献:

- [1] 史浩.中职体育羽毛球课堂教学中信息技术的有效应用[J].学周刊,2023(28):25-27.
- [2] 吴洁.现代信息技术背景下中职学校羽毛球课堂教学创新与实践[J].教师,2022(17):63-65.
- [3] 黄光亮,韩佳芹,李宁宁.终身体育视域下中职学校羽毛球课程教学改革研究[J].佳木斯职业学院学报,2022,38(2):131-133.
- [4] 崔治彪.中职学校体育教学中羽毛球运动的现状分析与建议[J].现代职业教育,2021(25):100-101.
- [5] 李世良,曹巧君.肇庆市中职学校羽毛球运动开展现状及对策[J].安徽体育科技,2019,40(6):84-87.
- [6] 谭啸.新形势下中职学校羽毛球教学的改革路径探讨[J].文体用品与科技,2019(12):163-164.