

Research on the teaching method of badminton special technology and physical development

Wenqiu Xiong

South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510641, China

Abstract

focus on the effective integration of badminton special technology and physical development, the reflection and improvement of existing teaching methods, combined with sports skills formation theory, physical education psychology theory, through layered teaching, situational teaching, multimedia auxiliary teaching, and teaching focus of each stages, explore the innovation of application of teaching methods in sports classroom. To comprehensively improve students' badminton skills, physical quality and psychological quality, to provide practical reference for cultivating badminton players with comprehensive competitive ability.

Keywords

badminton technology; physical development; teaching method; fusion practice

羽毛球专项技术与体能发展融合的教学方法实践研究

熊文秋

华南理工大学, 中国·广东 广州 510641

摘要

聚焦于羽毛球专项技术与体能发展的有效融合, 对现有教学方法的反思与改进, 结合运动技能形成理论、体育教育心理学等理论支撑, 通过分层教学、情境教学、多媒体辅助教学以及教学的各阶段的侧重, 探索教学方法在体育课堂中的创新应用。全面提升学生的羽毛球技能水平、身体素质和心理素质, 为培养具有全面竞技能力的羽毛球运动员提供实践参考。

关键词

羽毛球技术; 体能发展; 教学方法; 融合实践

1 引言

在新时代背景下, 随着《全民健身计划(2021-2025年)》的颁布实施以及《新时代学校体育美育劳动教育若干意见》的出台, 我国体育教育迎来了新的发展机遇与挑战。这些政策文件不仅强调了体育运动在促进青少年身心健康、提升国民体质方面的重要作用, 还明确提出要深化体育教学改革, 构建科学化、系统化的体育教学体系, 注重学生运动技能的掌握、体能素质的提升以及心理健康的培育。

在现代羽毛球训练中, 体能与技术的结合已成为提升运动员竞技能力的关键。传统的训练方法往往侧重于单一的体能或技术训练, 忽视了两者的协同效应^[1], 导致学生在比赛中因体能不足而难以展现其最高竞技水平。同时, 随着竞技体育的快速发展, 对运动员的综合素质要求日益提高, 单一的技术训练已无法满足现代羽毛球运动的综合需求。因此, 探索将羽毛球专项技术训练与体能训练深度融合, 同时

注重心理素质培养的教学方法显得尤为迫切。

2 专项技术与专项体能教学方法的融合

2.1 教学目标的整合

在羽毛球体育教学活动中, 将专项技术教学目标与专项体能教学目标紧密结合显得尤为关键。教学活动不应仅局限于学生技术动作的精确性和规范性, 还应充分认识到体能素质对技术发挥的支撑作用, 以及技术训练在促进体能提升方面的重要性。

例如, 在制定教学计划时, 将学生在一定时期内掌握特定羽毛球技术动作(如反手高远球、正手杀球等)与达到相应的体能指标(如上肢力量能够完成一定重量的哑铃练习、有氧耐力能够持续进行30分钟的中等强度羽毛球比赛等)相结合。

基于体育教育中终身体育理念的视角, 此类教学目标的融合对于培育学生全面的羽毛球运动技能具有积极意义。它不仅有助于学生掌握必要的技术, 还能够确保学生拥有坚实的体能基础, 从而能够持久地参与羽毛球运动, 并从中获得运动的乐趣以及健康上的益处。

【作者简介】熊文秋(2004-), 男, 中国江苏南京人, 在读本科生, 从事运动训练、体育教育研究。

2.2 教学过程的联动

2.2.1 技术训练中融入体能训练元素

在羽毛球专项技术训练中，恰当地融入体能训练元素是一个重要方向。技术训练的执行和效果在很大程度上依赖于运动员的体能素质。运动员需要在技术训练中不断提升自己的技术水平，同时体能训练为技术的提升提供必要的支撑。通过这种方式，可以在提升运动员的技术水平的同时，提高其体能素质，从而在比赛中取得更好的成绩^[2]。

以多球训练为例，逐步提升球速、增加球数以及延长练习时长，不仅能够增进学生的技术熟练度，还能有效提升学生的耐力、力量和灵敏度等体能素质。

以正手高远球多球训练为例，随着训练的推进，可以提高发球的速度和频率，要求学生在更短的时间内完成击球动作，这对学生的反应速度、手臂力量和耐力都提出了更高的要求。此外，在技术训练中穿插体能挑战环节，例如，在完成一定数量的正手高远球击球后，立即进行短距离冲刺跑或跳绳练习，之后再继续击球，这有助于提高学生在体能消耗的情况下保持技术动作稳定性的能力。

从运动技能形成理论的巩固和自动化阶段看，这种技术与体能相结合的训练方法能够使学生在不同体能状态下熟练掌握技术动作，从而提高技术动作的适应性和稳定性。

2.2.2 体能训练中结合技术教学内容

在专项体能训练中，应与羽毛球技术教学内容紧密结合。

例如，在上肢力量训练时，可采用模拟羽毛球击球动作的方式进行练习。通过使用加重球拍进行挥拍练习，学生不仅能够增强手臂力量，还能深刻体验到击球时的发力感和动作轨迹，从而巩固技术动作。

耐力训练如长跑时，可穿插羽毛球步伐练习，如并步、交叉步等，帮助学生在提升耐力的同时，保持对羽毛球技术动作规范和熟练度的关注。

这种将体能训练与技术教学相结合的方法，有助于学生更深入理解体能与技术之间的相互作用，提升训练的针对性和效果，防止体能训练与技术教学之间的脱节。

2.3 教学评价的综合考量

构建一个全面的专项技术和专项体能教学评价体系，对于促进这两方面同步发展具有重要的推动作用。教学评价应全面涵盖技术动作的精确性、稳定性、多样性以及体能素质的力量、耐力、速度、灵敏等多个维度。在教学评价中，不一味地从“单一”的运动成绩出发，而要多元、多位、多向进行评价。

多元，就是评价形式要多样式，采用过程性记录、课堂观察与实战模拟等多种评价形式，全方位捕捉学生在羽毛球技术与体能训练中的学习动态。利用视频分析、训练日志追踪学生技能进步，实战模拟检验战术运用与心理素质，使

评价既关注结果也重视过程，为个性化教学提供坚实依据。

多位，就是评价主体要多角色，构建包含自我评价、同伴评价、教练与家长评价以及观众与社会评价的多主体评价体系。自我评价鼓励学生自我反思与驱动，同伴与团队评价增强团队协作与相互激励，教练与家长评价提供专业与家庭视角的支持，观众与社会评价则引入外部视角，增强学生的社会适应与竞技心态。

多向，就是评价角度要多维度，可以从技能与体能并重评价，也可以从单一技能到组合技能评价。以羽毛球反手技术的评价为例，我们不仅要评估反手击球的成功率、落点的准确性、动作的协调性等技术指标，还应考量学生在执行反手技术动作时的体能消耗、疲劳恢复能力以及力量、速度等体能素质在技术动作中的应用。不仅考察羽毛球反手技术动作的准确性和效率，还要评价学生在实际比赛中组合技能的应用能力，如连续攻防转换、多拍回合中的策略选择等。

通过综合考量技术与体能相结合的评价体系，我们能够更全面、精确地反映学生的学习成果和发展状况，为教学方法的调整和优化提供坚实的支持。

2 教学方法的创新应用

羽毛球专项技术的教学训练方法包括分解教学法、整体教学法、多球训练法以及比赛导向教学法等。体能训练方面，则涵盖了持续性训练法、间歇性训练法、器械辅助训练法、自重训练法、绳梯辅助训练法以及反应球训练法等。在此基础上，通过创新教学方法，全面提升学生的综合竞技能力。

3.1 教学实践案例分析

3.1.1 分层教学法

根据学生的技术水平和体能状况，将学生分为不同层次的小组，制定针对性的教学计划。对于技术水平较高的学生，增加技术难度和体能训练强度；对于技术水平较低的学生，注重基础技术动作的巩固和体能素质的提升。

例如，在教授羽毛球高远球技术时，对于技术水平较高的学生，要求他们在击球时增加力量和控制球的落点；对于技术水平较低的学生，则注重挥拍动作的规范性和击球点的准确性。同时，在体能训练中，根据不同层次的学生制定不同的力量训练计划。

3.1.2 情境教学法

通过模拟比赛情境，让学生在实战中运用所学技术和体能。例如，组织小型羽毛球比赛，让学生在比赛中体验技术的运用和体能的消耗，提高他们的比赛能力和应变能力。

例如，在羽毛球课堂上，组织学生进行单打或双打比赛。在比赛中，要求学生运用所学的高远球、杀球、网前球等技术，并注意观察对手的体能状况和技术特点，灵活调整战术策略。通过比赛，学生不仅提高了技术水平，还增强了体能素质和比赛经验。

3.1.3 多媒体辅助教学

利用多媒体技术，如视频、动画等，辅助教学。通过观看专业运动员的比赛视频或技术动作演示，让学生更加直观地了解技术动作的要领和体能训练的要点。也可以运用大数据技术收集和分析运动员的训练数据，找出薄弱环节，并通过智能算法设计针对性的训练计划；或者运用人工智能的深度学习功能，预测运动员的训练效果和比赛表现，为训练计划的制定提供科学依据^[1]。

例如，在羽毛球课堂上，利用多媒体设备播放林丹等专业运动员的比赛视频，让学生观察他们的技术动作和体能表现。同时，结合视频讲解技术动作的要领和体能训练的注意事项，帮助学生更好地理解和掌握。

3.2 教学各阶段的案例应用

依据教学的各阶段，将训练过程划分为初期、中期和后期，每一阶段都有其特定的目标和方法，旨在确保运动员能够循序渐进地提升技术水平和体能。

3.2.1 初期阶段：基础与兴趣激发

以分解教学法和基础体能训练方法为主，旨在提升学生的羽毛球专项技术水平和增强体能素质，培养他们对羽毛球运动的兴趣与热爱，为学生的终身体育活动打下坚实的基础。

例如，将正手发球分解为握拍姿势、引拍动作、击球点选择、随挥动作等四个步骤，通过慢动作演示、分步练习和逐步合并的方式，帮助学生准确掌握每个技术细节。结合持续训练法和自重训练法，设计每周三次的基础体能训练计划。如，长跑提升耐力，俯卧撑、仰卧起坐增强上肢和核心力量，静态拉伸提高柔韧性。通过这些训练，逐步提升学生的体能素质。

3.2.2 中期阶段：技术与体能提升

随着教学的深入，可以逐渐增加完整教学法、多球训练法、器械训练法等比重，提高学生的技术熟练程度和综合体能水平。

例如，在练习网前小球处理时，结合步伐移动、预判对手反应、快速调整击球角度等，提高学生在实战中的技术运用能力。同时设计包含速度、力量、耐力、灵敏性在内的综合体能训练方案，如间歇跑提升速度耐力，重量训练增强肌肉力量，敏捷梯训练提高步伐移动速度和灵活性。

3.2.3 后期阶段：实战与经验积累

在教学的后期，则应更多地运用比赛教学法，让学生

在实战中巩固和提高专项技术与体能，培养学生的比赛经验和竞技能力。

例如，组织模拟比赛，按照正式比赛规则进行，包括热身、比赛流程、计分系统等，让学生在接近真实的比赛环境中检验技术水平和体能状况。通过模拟不同风格的对手，如力量型、技巧型，帮助学生适应多样化的比赛场景。根据学生在比赛中的表现，进行个性化的技术调整和体能训练计划制定。对于技术短板，设计针对性的训练方案；对于体能瓶颈，调整训练强度和恢复策略，确保学生在比赛中能够持续发挥最佳水平。

4 结论

4.1 融合教学方法的有效性

青少年在接受羽毛球训练时，也需要进行体能训练，只有青少年具有良好的体能，才能够确保养成良好的身体素质，促使青少年可以更好的完成羽毛球技巧与动作^[4]。通过实践探索，将羽毛球专项技术与体能发展相融合的教学方法能够显著提升学生的综合竞技能力。分层教学、情境教学以及多媒体辅助教学等创新方法的应用，不仅提高了学生的技术水平和体能素质，还增强了他们的心理素质和比赛能力。

4.2 技术与体能的相互促进

技术与体能的融合训练能够产生协同效应。技术训练中融入体能训练元素，如多球训练中的速度和耐力要求，有助于学生在体能消耗的情况下保持技术动作的稳定性；而体能训练中结合技术教学内容，如模拟击球动作的力量训练，则能加深学生对技术动作的理解和掌握。

4.3 教学评价的全面性

构建综合评估体系，涵盖了技术动作的精确性、稳定性、多样性以及体能素质的力量、耐力、速度、灵敏等多个方面，为教学方法的调整和优化提供了科学依据。同时，多样化的评价方法促进了学生自我反思和相互学习。

参考文献

- [1] 于乐,叶雪莹.羽毛球训练中的体能与技术结合研究[J].全运动,2024(21).73-75.
- [2] 江贵华.羽毛球训练中体能训练与技术训练的优化整合策略[J].内江科技,2023(10).66-67.
- [3] 张倩.体能训练对青少年羽毛球训练的影响研究[J].灌篮,2020(21).34-35.