

网球教育加强少年儿童体质的策略

杨树贵

江西省鹰潭市少年儿童体育学校

摘要: 在实施素质教育不断深入的今天,加强少年儿童体质已逐步成为我国基础教育改革的一个重点。在少年儿童成长求学的过程中,加强体能的方法主要是通过体育课,老师们经常利用体育教材来引导少年儿童进行健身活动,从而达到强身健体的目的。另外,在课余的时候,老师还需要组织少年儿童们进行丰富多彩的运动。网球是一项非常流行的体育运动,要让少年儿童从这项运动中受益,就必须采用科学的教学方式,让少年儿童更好地掌握网球,让他们在锻炼中获得更好的身体和精神状态。

关键词: 少年儿童; 网球教育; 加强; 体质

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.07.107

引言

青春期是一个非常重要的阶段,在这个阶段,身体迅速成长,为健康打下了坚实的基石。健康的体质是其今后从事人生运动的重要保证。少年儿童的体质健康与其运动息息相关,保持一个好的体质,对预防肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病具有重要意义。良好的体质可以提高人体的免疫力,使少年儿童能够更好地应付各种传染病。少年儿童的体能发育与其学习成绩及认知能力有着紧密的联系。少年儿童通过运动锻炼出的协调能力和敏捷能力,也有助于提高学习成绩。

一、少年儿童网球训练的现状

(一) 教学方法不专业

对少年儿童进行网球训练时,既要加强他们的身体素质,又要求锻炼时老师的教学方法有较高的技术含量。但是,在当前的阶段,老师们常常只注重某一种类型的练习,有些老师把网球当成了一项用于少年儿童自身健身的常规运动,或是仅仅是向少年儿童们传授一些关于网球技术的知识,并不注重对少年儿童开展实际的指导,对少年儿童们的网球练习缺乏系统性的指导,更没有专门的教育方式,这对于提高少年儿童的网球运动水平,是非常不利的。

(二) 教学不能联系少年儿童实际

在进行网球教学时,要注重对少年儿童的个别特点进行研究,才能使全体少年儿童的整体能力得到全面的提升。在当前的少年儿童网球练习过程中,很多学校的体育老师都没有能够根据少年儿童的实际情况与水平来指导和练习网球,无法针对少年儿童的具体状况进行针对性的指导,这就造成了少年儿童们无法通过网球练习来真正地掌握和提升网球技能。

(三) 没有与时俱进的教学观念

由于受到传统的教育理念的制约,一些老师在进行

网球训练的时候,往往只是单纯地进行身体、技术方面的锻炼,而事实上,开展网球活动既可以提高少年儿童的身体素质,又可以使他们在参加体育活动的时候,培养他们的集体意识、合作精神、心理素质等。在进行身体技能的练习时,要不断地改进和跟随当下的教育理念,要注重对少年儿童的团结合作、心理素质等素质的发展,使少年儿童在体育运动中的整体素质得到全方位的发展。

(四) 社会经济差距与机会不平等

贫困的家庭往往负担不起昂贵的教练、比赛和设备费用,参加优质的网球教学项目也很困难,这就制约了他们的发展。家庭收入越高,子女获得的教育资源越多,获得的教育机会越多。经济差距也会对少年儿童的投入和热情产生影响,那些生活在贫困地区的少年儿童,由于得不到必需的设备和支持,难以获得平等的运动机会,导致贫困学生感到沮丧,遭到排斥,从而失去参加运动的机会。

(五) 缺乏适当的教育资源

许多地区缺少专门的网球老师及教学设备,有些地区甚至没有专门训练网球的教练,这就制约了他们的技术和技巧。在一些地区,由于缺乏充足的场地,少年儿童们不能得到很好的锻炼。这些都是制约着他们发展的重要因素。此外,由于缺少合适的教科书及课程安排,也会对少年儿童们的学业造成不良的影响。如果不进行科学有效的教学设计少年儿童对网球技术的认识与把握将会受到很大的影响。

二、网球教育对少年儿童身体的好处

(一) 强调运动技能和协调性

在网球竞赛中,对各种技巧的要求较高,而各种技巧的练习对少年儿童的竞技能力的提升是有益的。经过不断地训练与引导,少年儿童们可以逐步地熟练地运用

各种技巧，从而在训练中不断地改进自己的技术，从而培养出更多的信心。这项技术的训练，不但可以应用在网球竞赛中，也可以应用在其他的项目中，以及在日常的各项活动中，对全面提升体能有着重要的作用。同时，在网球教学中，还强调协调能力的训练。在网球运动中，少年儿童们需要快速移动，灵活地变换方向，准确地打出准确的球，这需要运动员全身的协调配合，其中包括视觉感知，手部和眼睛的协调以及身体的协调。

（二）提升心肺健康与体能水平

在打网球时，要求有连续的跑动，快速地移动，以及强劲的爆发，这些剧烈的体力运动会促进心肺功能的提高，从而提高吸氧量。经常参加网球运动，可以使少年儿童们的心肺系统得以锻炼，使他们的的心脏能够更好地输送血液，从而提高他们的肺容积，改善他们的心肺健康状况，同时也有利于预防心血管疾病，增强机体的耐力，增强机体的免疫能力。开展网球教学对少年儿童们身体素质的改善很有帮助。打网球既要有较高的心肺能力，又要有快速、灵活的变向能力，同时也要有较强的肌力和爆发力。通过参加网球活动，可以使少年儿童们的骨骼肌含量得到改善，使他们的力量得到明显的改善，同时也可以使他们的肌肉强度和爆发力得到加强。

（三）培养耐力与灵活性

打网球是一项很大的体力运动，它可以训练少年儿童们的耐力，让他们能够在赛场上有很好的发挥。少年儿童们在持续的奔跑、挥拍和快速的动作中，能够加强他们的肌肉耐力，同时也能改善他们的心肺系统的适应能力，从而促进他们的综合体能，使他们更好地参加各项运动和生活。打网球对发展少年儿童们的柔韧性也很有帮助。在打网球时，要经常做屈髋、伸髋和急步等动作，以提高全身各关节的柔韧度。经常做这样的训练可以减轻肌肉及关节的僵直，也可以降低在训练中发生的伤害的可能性。

（四）增强运动技巧和反应能力

网球是一项需要快速判断、预判对手动向的竞技项目，对于提高少年儿童的竞技能力和智能水平有着重要意义。他们学习运用战略思考、运用敌人的缺点、在适当时机进行进攻或防守的战略。这种技术不但可以应用于网球竞赛，也可以应用于其他运动及日常生活中，以提升运动员的综合技能与智慧。网球教学注重快速移动、灵活变换方向以及精准的挥拍，对少年儿童

们的身体素质提出了很高的需求，能够对来球的速度、方向进行迅速地预判，并进行正确的挥拍。这些神经反射能力的锻炼，可以帮助少年儿童在不同的运动中，更加灵活，更加自信。

三、网球教育对少年儿童身体素质的有效策略

（一）少年儿童网球课程的设计与规划

针对少年儿童的年龄、技术层次，提出了针对少年儿童身心发展的具体要求，提出了科学合理的教学方案。对初学者来说，应该注重基础技巧的传授，以提高少年儿童的学习兴趣，提高少年儿童的基本功。针对有较多经验的少年儿童，可加入较先进的技巧及策略，以提升比赛水准。

由于各年龄段少年儿童的发育特征存在差异，因此需要对其进行教学和锻炼的强度进行适当的调整。对初学者来说，应该注重基础技巧的传授，以提高少年儿童的学习兴趣，提高少年儿童的基本功。针对有较多经验的少年儿童，可加入较先进的技巧及策略，以提升比赛水准。在教学内容上，要以对少年儿童全面发展为重点，在网球技能训练之外，还要进行体能训练、柔韧性训练及协调训练，以提升心肺体质，增强力量，增强协调性，改善整体体质。少年儿童的网球教学应该注重快乐与正面的经验，少年儿童对运动的兴趣与动力常常依赖于他们自身的经验。

（二）少年儿童体能训练的方法

少年儿童们的身体锻炼应该是多样化的，其中包含了有氧锻炼、力量锻炼、柔软锻炼、协调锻炼等。像慢跑、游泳、单车骑行等一些有活力的锻炼可以帮助他们改善心脏的功能，增强自身的体力。像是重量锻炼、抵抗锻炼之类的体能锻炼可以帮助发展肌肉的强度。其中，柔韧性锻炼可以增强人体各部位的柔韧度，而协调锻炼则可以促进人体协调能力的发展。对少年儿童进行身体锻炼时，要按其年龄及发展程度逐步进行，并要逐步加大锻炼的力度及时长，以防止因运动而造成损伤。

对少年儿童们的身体素质进行常规的监控和评价，并根据少年儿童们的进步做出相应的调整。少年儿童对运动的热情及不断的参加，常与其本身的兴趣有关。比如，可以组织团队比赛、障碍赛跑、体育比赛等，让培训练习过程更为愉悦。

（三）强化技术动作训练

技能的练习是进行网球练习的根本，在进行网球练习时，老师还应引导少年儿童们对网球技术动作的学习

与巩固,使他们明白技能的重要。在平时的练习中,只要把网球的技术动作牢固地把握住,就会增加参加比赛的自信,从而达到稳定的竞技状态。在进行技术动作的培训中,老师要将少年儿童的认知和网球水平都考虑进去,用一种让他们听得懂的方法来进行耐心地讲解,并在教学中加以演示。学员按照导师提出的指示,依循适当之运动训练,既能增进少年儿童的身体素质,也能增进他们的网球技巧。在他们进行训练实践的过程中,老师还要经常进行观察,发现他们在运动过程中展现出的缺点,及时纠正,引导他们在训练中提升自己的技能,为进一步提升打下良好的基础。在练习技巧的时候,老师要注重在演示的时候让他们明白每一个动作以及接下来的每一步,使他们明白每一个技巧的要领。在指导他们打网球的过程中,要有足够的耐性,让他们在实践中真正地把握住每一个技巧,不要一味追求速度,不顾学生的实际状况。在完成了基础技能的传授以后,老师们可以安排他们进行一些简单的技能运动竞赛,让他们在竞赛中运用他们所学到的技能,在全面的回顾中发现自己的缺陷,并且能够及时地对自己的缺点进行补充以及修正。

(四) 教练和家长的角色

教练员并不只是传授技巧,而是指导少年儿童们的身体健康与全面发展。体育指导员要有一定的职业素养,熟悉少年儿童的成长规律,因地制宜地进行针对性的训练,以达到安全和针对性的目的。对少年儿童进行心理辅导,激发其学习潜能,发展其竞赛精神与运动伦理。在教育过程中,教师要培养少年儿童的团队精神、毅力和胜败心态,这样才能促进少年儿童的全面发展。同时,教练员也应该成为少年儿童们的楷模,在体育中树立起良好的价值观念和好的行为模式。父母要主动配合少年儿童参加各项运动,并充分考虑少年儿童的喜好。此外,父母亦应了解运动带来的紧张与挑战,并维持理性与均衡,防止过分介入与期待。同时,亦可让父母多参加一些运动项目,让少年儿童在运动中感受到运动带来的快乐,同时也能增进父母之间的交流。

(五) 支持多样化的少年儿童参与

多元化是指不同年龄、不同性别、不同种族、不同体质的少年儿童都应该有参加网球教学的权利。少年儿童在学习时要注意基本运动技巧的训练及玩耍类的活动,以发展少年儿童的学习兴趣及协调能力。针对年长少年

儿童,可采用增加竞赛项目的方式,促进其技能发展。两性均等也是实现多元化的一个重要因素,女童和男童应该享有参加网球教育的同等权利,并得到同样的待遇。在促进女生参加竞技体育的过程中,指导老师和父母要克服对性别的偏见,并帮助自己的孩子参加一些非传统的运动。

(六) 培养竞技精神和团队意识

网球运动要求选手们在具备强大的个体实力的同时,还要具备很好的竞争意识和团队合作的精神,只有这样,他们才能够为自己的队伍赢得比赛。在教学过程中,老师可以首先对学员进行技能的练习,将学员分组,通过分组的方式来完成技能的比拼,从而培养出一种竞争的观念,强化对技能的理解。当确认了学员们的技能动作都已经熟悉以后,老师们就可以组织同学们进行网球对抗比赛,让他们在竞赛中得到体能的训练,同时也能够在竞赛中将自己的网球技能动作进行强化,使他们在竞赛中培养出团体协作的意识和技能。在小组竞赛中,同学们能够主动地进行协作,在持续的磨合与协作中,锻炼各项团体技能,在团体训练中,加深对团体协作的认识。这有助于同学们在其他的人生和学习中,也可以培养出团体意识,帮助他们的健康发展,使他们在网球活动中与他人建立起更好的人际关系。另外,在竞赛过程中,老师要使少年儿童认识到竞赛的重要意义。

结语

从网球教学的优点、存在的问题和解决对策等方面进行综述,并就教师和父母在这一过程中扮演的角色进行了探讨。多元化的少年儿童参加活动被视为取得胜利的一个重要因素,可以保证每位少年儿童都能得到最大程度的发展。强调了少年儿童整体体能的发展,不仅仅是与体能有关,也与自信心、团队精神以及社会适应能力有关。通过正面的执行战略与个案研究,持续改善与提升我国初级网球教学的品质,为少年儿童们将来的发展提供更多的机遇以及挑战。

参考文献

- [1] 陈锦强. 少年儿童网球启蒙训练中兴趣培养的影响因素研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(7): 44-45.
- [2] 白雪雁. 浅谈少年儿童网球训练中的兴趣爱好培养策略[J]. 决策探索, 2017(6): 79.
- [3] 韦海琼. 少儿网球启蒙训练中的兴趣培养[J]. 漯河教育, 2016(6): 31-32.