

### 3、羽毛球步法训练的方法及动作的生物力学分析

#### 3.1、羽毛球步法训练的方法

在羽毛球步法训练的过程中要遵循的原则就是启动要快，移动速度要快，制动要稳，回动要快，所以在实际的操作过程中，就需要运动员及时的调整自己的组合方式，还有控制好频率和幅度，迅速的进行反转和攻防。并且，在步法上也要求有一定的连贯性，这样才能够应用的过程中更加收放自如。

#### 3.2、羽毛球步法技术动作的生物力学分析

步法被认为是羽毛球运动中各项技术之首，俗话说：“步法占七分，手法占三分”其技术构成由启动步法、移动步法、回位步法组成，目前针对羽毛球步法的研究很多，在文献中对羽毛球步法性质归属存在争议，主要存在2种观点，一种认为其属于体能范畴，另一种认为其属于运动技术。针对羽毛球步法中的启动技术需要掌握适宜的启动方式和启动时机以及动作技术。目前研究发现影响步法技术动作的主要因素包括步法的力量、角度、加速度，还有运动装备力学原理的突破，对步法的力学分析也具有主要作用。

#### 4、结果与分析

##### 4.1、结果与分析

实验组和对照组的平均年龄、训练年限是一样的，在平均身高、体重和原地摸高上实验组略高于对照组，6点触球上对照组则稍快于实验组。

##### 4.2、实验前后6点触球比较分析

实验组在实验后6点触球用时较实验前有明显提升，实验组在实验前后6点触球P值为0.000， $P < 0.01$ ，所以存在显著性差异。对照组实验前后6点触球P值为0.01， $P < 0.05$ ，所以差异非常明显。从实验后各组6点触球所用时间来看，实验后的6点触球速度实验组的数据优于对照组，并且实验组相比对照组在通过训练后6点触球速度提升更大。

##### 4.3、实验前后原地摸高比较分析

实验组在实验后原地摸高高度相比训练前得到明显提升，P值为0.00， $P < 0.01$ ，所以实验组队员训练前后摸高成绩存在显著差异；对照组实验前后原地摸高 $P < 0.05$ ，则差异比较明显。

##### 4.4、训练后组间比较分析

###### 4.4.1、16点触球

根据训练后测试结果，进行独立样本T检验，将实验组和对照组的6点触球成

绩进行比较。Lynvene方差检验P值为0.072， $P > 0.05$ 故看假定方差相等一列T检验结果。P值为0.000， $P < 0.05$ ，所以被测试队员在训练后，实验组训练效果和对照组训练效果之间存在显著性差异。根据训练后两组测试结果，实验组队员的训练效果明显好于对照组。该训练方法对于队员的速度、反应能力、敏捷性提升有明显帮助。

##### 4.4.2、摸高

根据训练后测试结果，进行独立样本T检验，将实验组和对照组的摸高成绩进行比较。Lynvene方差检验P值为0.055， $P > 0.05$ 故看假定方差相等一列T检验结果。P值为0.002， $P < 0.05$ ，所以被测试队员在训练后实验组训练效果和对照组训练效果之间存在显著性差异。根据训练后两组测试结果，实验组队员的训练效果明显好于训练组。该训练方法对于队员的弹跳能力、腿部力量、爆发力提升有明显帮助。

#### 5、结论与建议

##### 5.1、结论

通过为期两个月的步法训练，由数据对照表格能够明显发现，实验组的6点触球和原地摸高均有了明显的提升，差异性显著；对照组的6点触球明显提高，差异性显著，原地摸高有一定的提高，差异性比较明显。可以看出，敏捷梯和九宫格的训练对提高队员的移动能力和原地摸高起到了积极作用，更有利于身体素质的提高。

##### 5.2、建议

优选羽毛球步法训练手段能够有效提升队员的身体灵活性、肌肉神经反应速度、身体素质和力量等，并且发现实验组比对照组的提升效果明显。由此可以发现，优选步法训练法作为羽毛球队员基础脚步步法训练法，能够有效提升队员的积极性和整体身体素质能力，保证队员在面临高强度比赛时，能够保持充沛的体能及反应速度，从而良好发挥出赛前制定的全部技战术，使队员能够快速赢得比赛，更能实现羽毛球事业的长远发展。

##### 参考文献

- [1]刘也. 软梯训练对羽毛球运动员下肢灵敏性的影响[J]. 文体用品与科技, 2018, 1(1): 106-107.
- [2]盛丹丹. 青少年羽毛球步法灵敏性训练的思考[J]. 当代体育科技, 2015, 5(6): 52-53.
- [3]蔡巧红. 儿童羽毛球运动员步法特点及其训练[J]. 体育科学研究, 2009, 7(2): 21-22.

## 浅议班主任工作之抓“心”

郑平

(新疆石河子市第九中学 新疆 石河子 832000)

**[摘要]**班主任工作是面向学生的，在开展素质教育时，要关注学生的学习生活情况，促进学生的心理、身体、文化、思想品德等方面发展。教师要研究教学工作，给予学生爱，培养学生的信心，强化班级学生训练，提升学生的创新意识和团队精神。

**[关键词]**班主任；工作；教育

#### 引言

要想提高班主任教育工作的有效性，教师就需要从学生的角度出发开展教育教育，构建良好的师生关系。班主任除了要承担学科教学任务之外，还需要兼顾班级管理工作的，在管理班级时，只有了解学生的内心，让学生愿意接受教师的教育，才能真正提高教育教学的效果，让他们把思想落实到行动上。

#### 一、打开心扉的初心

在管理学生时，教师要“知其心”，然后才能“救其失”。教师要关心学生，了解学生的学习和思想情况，让他们感受到教师对他们的爱，这也是班主任教师开展班级管理工作的基础。一些学生在刚入学时与班主任教师保持着一定的距离，处于试探时期。这一时期，班主任教师想要拉近和学生之间的关系并不容易，要想倾听学生的内心，教师就要深入的了解学生的学习和生活环境。一些单亲家庭的学生，他们在平时没有人可以倾诉，教师要给予他们加倍的关爱。班主任教师要照顾到全体学生，对每一个学生都要付出耐心，这样就能让班主任教师在学生们心目中的地位逐渐提升，学生就会把班主任教师当成朋友，教师在开展班级管理时才会更加得心应手，在进行思想政治教育时也能更加顺利。在与学生交流过程中对他们的生活进行指导，学生遇到困难时教师也要进行帮扶，使学生保持健康的状态，改变错误的生活习惯。

#### 二、凝聚班级力量的齐心

在班级管理工作中，教师要增强班级凝聚力，这样才能有效的开展班级管理工作，提高学生的集体荣誉感。在教学中要增强学生的自我认同感，进行赏识教育。班主任教师要尊重学生，赏识学生的行为，让学生在教师的激励下取得成绩，同时认识到自身的不足，在轻松的环境中受到教师的感染。还可以借助一些班集体活动增强班级的凝聚力，让学生在活动中发挥作用，让每一个学生认识到自己是不可或缺的，要为班集体贡献力量。进行集体荣誉感教育，能有效地提高班集体的凝聚力。

#### 三、对待学生有耐心

在进行班级管理工作中，许多教师对于一些“刺头”学生感到比较头疼，一些教师不知道如何对这些学生进行教育，就放任不管，不关心这些学生的学习和成长，这种做法是错误的。这些学生有着共同的特点，他们都需要得到教师的认可。因此对待这些学生，教师不能一直否定他们，要发现他们身上的“正能量”，给予他们的认可，对他们进行及时的疏导。耐心是班主任教师开展管理工作的关键。由于班主任工作较为烦琐，班级管理问题也多种多样，学生经常会出现各种各样的问

题。一些教师面对这些问题会逐渐失去耐心，这会对学生造成不必要的伤害。教师要有足够的耐心，避免学生产生叛逆心理，多与学生进行交流，让他们能正确的认识自我。在管理学生时，班主任教师要保持冷静，妥善处理班级问题，让学生感受到教师对他们的用心，认识到自身的错误，自觉去改正。

#### 四、给予学生信任换来省心

进行班级管理时，班干部的作用十分重要。班干部的管理能力较强，在班级里有威信，教师的工作就会得心应手。而如果班干部的能力较差，班主任教师在开展班级工作时也会不顺利。因此，班主任教师要想提高班级管理效率，就需要培养班干部的管理能力，让学生进行自我管理，这样就能锻炼班干部的管理能力，同时班主任教师也会更加省心。在平时的工作中，要给予班干部充分的信任，给他们安排一些力所能及的班级管理工作，同时要给他们一定的自由。在他们遇到困难时，班主任还要及时的给予指导，这样就能让学生在班级管理中自我管理，为班级管理工作的顺利进行提供保障。

#### 五、关注学生，培养信心

每一个学生都有被关注的需求，在进行班级管理时，教师要关注每一个学生，在平时的工作中还要开展班级内的竞争，让学生在良好的氛围中相互激励，共同进步。教师可以激励学生，让学生在班级活动中和各种评比活动中开展竞争。每个月对学生的综合表现进行评价，对他们个人的情况和在小组内的表现打分，要明确学生在近期的各种表现，让他们认识到自己存在的优缺点，从而增强他们的进取心，提高学生的学习成绩。班主任教师要开动脑筋，要相信学生，每一个学生都是无限潜能的，教师要做的就是打开他们潜能的开关，要对学生适当的指导，让学生找到自身的价值，在学习和生活中不断进步。

#### 总结

总而言之，在班级管理工作中，教师要关注到每一个学生，给予学生充分的尊重，在工作中要抓住学生的心，同时也要付出真心，增强教师自身的使命感和自豪感，同时培养学生的自我认同感和责任感，提高班主任教育工作的质量。

#### 参考文献

- [1]李可心. 新课程背景下新型班主任工作浅析[J]. 延边教育学院学报, 2019, 33(01): 136-139.
- [2]张四美. 春风化雨融坚冰, 班主任用心贴心——一例“后进生”转化案例及分析[J]. 科教导刊-电子版(下旬), 2018, 000(002): 74.
- [3]吴玉霞. 浅谈初中班主任德育工作[N]. 发展导报, 2018-11-30(018).