

特色球类运动培育少数民族学生体育素养与意志品质的路径研究

丁祥瑞

新疆昌吉州木垒县中学, 新疆昌吉, 831900;

摘要: 文章聚焦少数民族学生广泛喜爱的足球、篮球、排球、乒乓球四类主流球类运动, 结合当前部分少数民族学生在学校体育教学中呈现出的行动力薄弱、畏难情绪明显、抗挫折能力不足、目标感模糊等现实问题, 从体育作为综合育人核心载体的视角出发, 系统剖析了这四类运动在锤炼学生坚韧不拔意志、塑造迎难而上奋斗精神、培育协同共赢团队意识、提升专注自控心理素质等方面的独特育人价值与实现路径。进而, 围绕少数民族学生的身心特点与文化背景, 提出了包括分层教学设计、特色赛事体系构建、民族文化元素融合、体育精神迁移引导在内的针对性、系统化教学与活动实施策略。旨在通过科学、有趣、有文化认同感的特色球类运动开展, 不仅全面提升少数民族学生的运动技能与体育素养, 更着力以体育精神反哺其学业进步与人格成长, 实现“以体育人、以体促学、以体健心”的多元目标, 为新时代民族地区体育教育的高质量、内涵式发展提供可操作的实践方案与理论参考。

关键词: 少数民族学生; 球类运动; 意志品质; 体育育人; 教学策略

DOI: 10.64216/3080-1494.26.03.073

引言

在我国全面推进教育现代化、深化教育领域综合改革的时代背景下, 民族地区教育的高质量发展是国家整体教育均衡提升的关键一环。体育, 作为教育的重要组成部分, 在民族地区教育实践中, 其意义远超越单纯的强身健体。它既是增强学生体质、传授运动技能的基本途径, 更是涵养学生积极向上精神品格、健全人格、陶冶情操、磨炼意志的关键载体, 对于促进少数民族学生德智体美劳全面发展具有不可替代的作用。

1 少数民族学生喜爱的四类球类运动的核心育人价值

1.1 足球运动: 培育坚韧不拔的耐力、顽强意志与全局战略意识

足球被誉为“世界第一运动”, 其魅力不仅在于进球瞬间的激情, 更在于比赛过程中对参与者身心极限的持续挑战。标准足球场地广阔, 比赛时间长(尤其是全场攻防), 要求运动员具备出色的心肺功能、肌肉耐力以及长时间保持高度注意力的能力。对于参与其中的少数民族学生而言, 九十分钟甚至更长时间的奔跑、拼抢、追逐, 本身就是一场与身体疲劳、乳酸堆积、心理倦怠的直接对话。在这一过程中, 学生必须不断克服生理上的不适和心理上的动摇, 学会在极限状态下坚持, 在逆境中不放弃。每一次咬牙回防, 每一次奋力冲刺, 都是

对“坚韧不拔”这一意志品质最生动、最深刻的锤炼。这种在运动场上培养出的耐力与坚持, 能够迁移到学习生活中, 使学生更有毅力去攻克学业难题, 面对漫长的人生旅程。

1.2 篮球运动: 锤炼迎难而上的对抗勇气、快速决策与应变能力

篮球运动节奏迅疾, 攻防转换瞬息万变, 身体对抗频繁而激烈。它要求参与者在有限的空间和时间内, 完成运球、突破、传球、投篮等一系列技术动作, 同时还要应对对手的贴身防守和战术变化。这种高强度的对抗环境, 是锤炼少数民族学生勇敢、果决品质的绝佳熔炉。在篮球场上, 畏惧身体接触就无法有效突破防守, 不敢承担责任就不敢在关键时刻出手投篮。通过一次次冲向篮下、与对手进行合理的身对抗、在严密防守下尝试得分, 学生能够逐步克服内心的胆怯, 培养起敢于“亮剑”、迎难而上的勇气和霸气。这种从运动中获得的自信与胆识, 能够有效提升学生在面对学习竞争、生活挑战时的心理阈值。

1.3 排球运动: 塑造高度默契的协作精神、无私奉献意识与严谨规则观念

排球运动的技术链条环环相扣, 从接发球(一传)到组织进攻(二传)再到最终扣杀(攻手), 任何一个环节的失误都可能导致得分机会的丧失甚至直接失分。

它不像足球或篮球可以有明星球员凭借个人能力长时间持球解决问题,排球规则要求“三次触球过网”且一人不能连续击球两次(拦网除外),这从根本上决定了排球是一项极度依赖团队配合、必须通过精密协作才能取胜的运动。场上六名队员必须如同一个精密的仪器,各司其职又紧密联动。主攻手的光芒离不开二传手的巧妙调度和一传手的稳定保障;自由人的一次次精彩救球,是为了给队友创造反击的机会。这种运动特性,能够最真切地让学生体会到“团队胜利高于一切个人表现”的真谛,有效摒弃个人英雄主义思想,培养无私奉献、甘当配角、“我为人人”的宝贵精神。对于部分可能更注重个体表现的少数民族学生而言,排球是培养集体主义精神的生动课堂。

1.4 乒乓球运动:提升高度专注的定力、敏锐洞察力与沉稳自我管控能力

乒乓球虽是小球运动,场地不大,但其技术细腻、球速快、旋转变化复杂,被誉为“桌面上的网球”,对参与者的身心素质有着极高的要求。首先,它是一项极度需要专注力的运动。对手发球的瞬间姿势、拍型、用力方向,球在空中飞行的轨迹、弧线、落点,都需要在零点几秒内完成观察、判断并做出反应。任何一丝分神都可能导致回球失误。长期进行乒乓球训练,能够显著提升学生的注意力集中品质和持续时长,锻炼其“心无旁骛”的能力。这种高度专注的习惯,对于改善学生在文化课学习中容易分心、注意力涣散的问题有直接的促进作用。

其次,乒乓球是速度与智慧的结合。除了快速反应,更需要预判和算计。通过观察对手的习惯线路、技术特点、情绪状态,来预测其回球策略,并提前布局自己的战术。这培养了学生敏锐的观察力和战略性思维。

2 基于四类球类运动的少数民族学生体育育人实施策略

2.1 实施分层分类教学,精准适配学生多元基础与发展需求

鉴于少数民族学生个体间在运动基础、身体素质、兴趣指向上的差异性,必须摒弃“一刀切”的教学模式,构建系统化、个性化的分层教学体系。该体系可设计为“兴趣启蒙层—技能夯实层—竞技发展层”三级进阶通道。

兴趣启蒙层(面向全体,尤其是零基础或基础薄弱学生):核心目标是“玩起来,爱上它”。彻底淡化技术考核压力,设计大量游戏化、情境化的活动。例如:组

织“趣味足球门挑战赛”(设置不同大小、不同分数的球门进行射门游戏)、“篮球保龄球”(用篮球击打摆放成三角的矿泉水瓶)、“排球气球不落地接力”(用垫球动作传递气球)、“乒乓球迷你台对攻赛”(使用小球台或缩短距离)。通过这些低门槛、高趣味的活动,最大限度地激发学生的参与热情,消除对运动的畏惧感,在游戏中初步感知球性。

技能夯实层(面向已产生稳定兴趣,希望系统学习的学生):核心目标是“学规范,提技能”。根据四类运动的特点,分解核心基础技术,进行小班化、分组化的系统教学。足球重点练习传接球、带球、射门的基本脚法;篮球聚焦运球、传球、投篮的正确姿势与步伐;排球强化垫球、传球、发球的固定手型与发力;乒乓球则训练握拍、步法、正反手攻球等基础动作。配备专业体育教师进行细致讲解、示范和一对一或小组纠正指导。此阶段可引入简单的对抗练习,如2v2、3v3的小场地比赛,让学生在实践中巩固技能。

竞技发展层(面向技能突出、有更高追求的学生):核心目标是“精战术,展风采”。通过选拔,组建校级足球、篮球、排球、乒乓球代表队,以及各项目的专项兴趣社团。在此层面,教学重点从个人技术转向团队战术理解、比赛阅读能力、专项体能训练和心理素质培养。聘请专业教练或利用社会资源进行更高水平的指导。为学生提供参加校际交流赛、地区联赛的机会,搭建展示才华、追求卓越的平台,同时培养体育骨干,发挥榜样引领作用。

2.2 构建多元赛事体系,营造全员参与、活力充盈的校园体育文化

赛事是检验教学成果、激发运动热情、凝聚团队精神的最佳平台。应围绕四类球类运动,打造多层次、多形式、全覆盖的赛事活动体系。

校级年度联赛(高水平示范):每学期定期举办足球、篮球、排球、乒乓球校级联赛。采用循环赛或淘汰赛制,制定规范的竞赛规程。举行隆重的开闭幕式,设置团体冠军、亚军、季军奖杯,以及“最佳射手”“MVP”“精神文明奖”等个人与集体荣誉。将其打造为校园体育盛事,营造浓厚的竞技体育氛围,树立高水平运动标杆。

班级/年级对抗赛(全员参与主体):以教学班或年级为单位,每学期组织覆盖面广的班级联赛。赛制可灵活多样,如五人制足球、半场三对三篮球、软式排球赛、乒乓球团体赛等。强调“人人皆可上场”的理念,设定最低出场时间要求,鼓励班主任、任课教师参与组织甚至

上场,淡化胜负,突出参与、体验和班级凝聚力建设。

2.3 有机融合民族文化元素,增强运动的文化认同感与内在吸引力

将少数民族优秀的传统文化、体育元素与现代球类运动创造性结合,能够有效提升运动的亲切感和文化厚度,激发学生的民族自豪感和参与主动性。

仪式与表演融合:在大型球类赛事开幕式、中场休息或颁奖环节,巧妙融入民族歌舞表演、民族乐器演奏。例如,在足球联赛开幕式上安排一段激昂的民族战舞或马头琴演奏;在篮球比赛中场进行民族歌曲合唱或舞蹈快闪。这既能烘托赛事气氛,又能展示民族文化风采。

器材与服饰创新:尝试设计富含民族特色的运动辅助器材或服饰。例如,设计印有民族特色图腾、纹样的篮球、排球、乒乓球拍套;定制带有民族图案元素的班级篮球队、足球队队服;在乒乓球上印制微缩的民族吉祥图案等。让运动器材本身成为文化载体。

游戏与训练借鉴:挖掘少数民族传统体育项目中与球类运动技能训练相通的元素,进行改编创新。例如,将壮族“抛绣球”的精准性要求与篮球投篮、排球发球的准确性训练结合,设计趣味游戏;参考蒙古族“搏克”(摔跤)的平衡与发力技巧,进行足球、篮球身体对抗中的核心力量训练讲解。使现代运动训练与民族传统智慧相连接。

环境与文化浸润:在体育馆、运动场周边布置展示少数民族体育文化、杰出民族运动员风采的展板、标语。用民族语言和汉语双语标注一些重要的运动口号、规则提示。营造一种“我的文化”与“我的运动”水乳交融的校园体育环境。

2.4 深化体育精神迁移引导,贯通“以体育人”至“以体促学”的全过程

体育的最终育人价值,体现在其精神内核对学生全面发展的促进上。必须有意识、有计划地将球类运动中培育的品质,向学业和日常生活进行引导和迁移。

教学环节的即时点拨:体育教师在训练和比赛中,不仅要教技术,更要当“政委”,及时捕捉教育契机。当学生在足球长跑中气喘吁吁时,鼓励其“学习就像这场跑步,坚持到底就是胜利”;当篮球队员在关键时刻敢于出手时,表扬其“这份勇气用在课堂上,就是敢于回答难题”;当排球队员为救球飞身扑地时,肯定其“这种奉献精神在小组合作中同样珍贵”;当乒乓球选手比分落后却沉稳追分时,引导其“这种不急不躁的心态,正

是考试所需要的”。

主题班会的定期深化:定期组织以“体育精神照亮我的成长”为主题的班会。让学生围绕四类球类运动,分享自己参与过程中最难忘的经历、克服的困难、收获的感悟。引导大家讨论“足球的坚持如何用在背单词上?”“篮球的应变如何用在解数学题上?”“排球的协作如何用在完成小组课题上?”“乒乓球的专注如何用在课堂上?”通过集体讨论和分享,将个体的运动体验升华为共同的精神财富,明确迁移路径。

3 结论

综上所述,足球、篮球、排球、乒乓球这四类深受少数民族学生喜爱的球类运动,不仅是锻炼身体的良好方式,更是蕴含着丰富育人资源的优质教育载体。它们各自独特的运动形式与内在要求,精准对应着坚韧耐力、勇敢对抗、协作奉献、专注自控等关键意志品质与能力的培养,与当前少数民族学生成长发展中亟待强化的心理素质和行为习惯高度契合。

通过系统实施分层分类的教学设计,可以满足不同基础学生的需求,让每个学生都能在适合自己的层面上获得进步与成就感;通过打造多元立体的赛事体系,能够营造人人参与、生机勃勃的校园体育文化,让学生在竞赛中体验成功与挫折,感悟团队荣誉;通过有机融合民族文化元素,可以增强运动项目对学生的文化吸引力与认同感,使体育成为传承和创新民族文化的桥梁;通过强化体育精神的迁移引导,能够将运动场上的收获有效转化为学业进步和人格成长的动力,真正实现“以体育智、以体育心”的育人目标。

参考文献

- [1]冯胜刚.我国少数民族传统体育的价值研究[J].体育科学,2018,38(5):23-31.
- [2]李姗姗.论少数民族传统体育的教育价值及其实现[J].民族教育研究,2020,31(2):145-151.
- [3]董文梅,王健.少数民族传统体育教学规律研究[J].北京体育大学学报,2019,42(8):98-105.
- [4]张磊.民族地区学校体育与铸牢中华民族共同体意识的融合路径研究[D].兰州:西北师范大学,2023.

作者简介:丁祥瑞(1971.04.16-),男,汉族,籍贯:新疆省木垒哈萨克自治县,学历:本科,职称:高级六级,研究方向:体育教育,单位:新疆昌吉州木垒县中学。