

高校体育教学中篮球体能训练的基础方法浅析

张晏¹ 曾维东²

(1. 泸州职业技术学院, 四川 泸州 646000;

2. 成都银杏酒店管理学院, 四川 成都 610000)

摘要:随着高校体育教学改革的深入推进,提高体育教学效率,增强大学生体能素质成为高校体育教学的重点,这也为高校教师的教学提出了更高的要求。在篮球教学训练的过程中,教师应当具备创新教学意识,优化篮球教学的过程,增强体能训练的趣味性,帮助学生补齐自身短板的同时,促进他们形成良好的弹跳能力、爆发力和肢体协调力,从而提升整个团队的默契性。基于此,文章对高校体育教学中篮球体能训练的基本方法展开分析和研究,阐述了篮球体能训练的意义,并对高校体育教学中篮球体能训练的内容展开分析,在此基础上提出了高校体育教学中篮球体能训练基础方法,以供参考。

关键词:高校;体育教学;篮球;体能训练

篮球是高校体育教学的重要内容,它有助于培养学生形成良好的运动品质,促进学生的德智体美劳综合性发展,使学生形成良好的团队意识,营造一个良好的体育文化氛围。教师应当挖掘不同学生的运动潜能,从而使教学定位更加准确,做好分层指导工作,让学生在训练过程中能够增强体能的同时,避免出现身体肌肉的拉伤。

一、篮球体能训练的重要意义

篮球是一门具有独特魅力的运动,世界篮球赛事的开展往往能够得到群众的广泛关注和喜爱,具有广泛的群众基础。与此同时,在各大高校中,篮球赛事也是普遍的体育活动,在校园场所中会专门设置篮球训练场地。篮球运动不需要有较多的条件,只要有场地、篮球和运动员即可随时开展比赛。篮球对于基础的运动参与者来讲的素质要求不高,但是真正达到良好的运动效果,就需要学生具备良好的身体素质。因此,篮球训练的体能训练是一个不可或缺的重要活动。

(一) 增强学生身体素质

纵观赛场上的职业篮球运动员,它们不仅具有对篮球极高的技术之外,而且具备高素质体能。体能所包含的内容十分广泛,涉及到人体的综合素质能力。在高校中开展篮球体能训练,具有连接性和阶段性的特点。学生处于身体发展的关键时期,他们依旧处于身体发展的关键时期,体能的生长并不是均衡发展,而是根据个人的发展差异,显现出某一项或几项能力的发展,综合身体素质不足。而开展体能训练有助于促进学生体能的均衡发展,增强自身综合素质,在专业的比赛中达到最佳的状态。

(二) 使学生得到技能训练

高校体育教学中,教师应当设置技能训练,促进学生的个体体能发展的同时,让学生增强篮球的技能。学生在实际的篮球比赛中,个人技能水平得到良好发展应当以体能发展为前提。然而,学生所承受的负荷量比较有限,这就导致了学生体育技能方面存在差异性。对此,教师设置体能训练活动,有助于通过有效的体能训练提升他们的身体素质,提高他们的抗击能力,调动自身各个技能的器官,达到良好的运动水平。不仅如此,开展体能训练有助于更好地为后续的技术训练打下坚实的基础,从而在比赛中保持进攻与防守的节奏,更好地适应比赛。

(三) 培养学生的精神品质

在体能训练中,最重要的精神品质在于保持耐力,注重坚持。

体能训练并不是在一个短暂的时间内就能看出成效的运动项目,需要学生具有一定的耐力和意志力,帮助学生克服惰性并战胜困难。体能训练是培养运动员意志力最关键的一环,只有锻炼学生的顽强拼搏意志,才能培养他们形成迎难而上的决心。这不仅有助于学生积极参与到篮球比赛中,还有助于学生形成良好的精神品质,增强对生活的热情。

二、高校体育教学中篮球体能训练内容

(一) 专项训练

篮球运动与其他运动具有明显差异之处在于篮球运动对学生的下肢力量要求比较高。对此,体育课程教学中,教师应当注重下肢力量训练,结合篮球运动和训练的特点,制定出完善的训练方案。篮球运动属于一项竞技类的运动,在篮球运动过程中,运动员需要通过奔跑完成投篮,这就需要在训练的过程中注意手臂肌肉的训练,避免出现身体疲劳的情况。在小腿力量训练中,学生要进行垫脚训练,保持三十米一组,每组五次,尽量保障运动的间隙不休息,结合学生自身的体能状况展开运动训练。学生如果难以维持高强度的练习,应当适当进行休息调整。在上肢力量训练中,教师应引导学生通过俯卧撑、引体向上等活动,锻炼自己的上肢力量,将训练和休息结合在一起。其中,最重要的是腰腹部分的力量训练,教师应当引导学生通过仰卧起坐增强体能,提升自己的腰腹力量。

(二) 核心力量训练

篮球运动员在比赛期间需要参与到对抗性的运动中,运动也是以力量为基础的。因此,运动员需要通过力量训练来增强自身的集群力量耐力。根据学生的身体结构分析,学生当前的神经系统负荷强弱能够通过核心力量的训练进行调整和变化,通过高速度、低频率的训练,增强神经系统的反应能力。在此期间,学生应当调控身体的控制能力,稳定发挥自我的能力,并通过不稳定机械进行训练,增强自身的身体平衡性。一般情况下,核心力量训练应当进行专门的教练进行安排辅导。在训练过程中会运用到大量的健身运动器械,如果不注意控制力量容易出现身体损耗。肌肉核心力量的训练方式比较多,需要注意的是在训练期间,学生不能持续进行高密度的训练,每周不能多于4次,否则会对身体造成更多的负担。

(三) 弹跳力训练

弹跳力是篮球体能训练最重要的组成部分,它是速度、力量和协调性为一体的反应机制。在弹跳力训练开展前,教师应当让学生拉伸全身部位的肌肉、韧带和跟腱,扩大关节的活动范围,在训练的过程中严格遵循教师指定的训练方案,充分利用各类的训练器械。在弹跳力训练中,教师应引导学生对大腿后侧的肌肉群进行力量训练,开展专门的弹跳力训练手段。在此期间,教师需要重点关注运动强度不应过大,争取运动强度保持在每周三次左右。比较简单的弹跳力训练方式是快速垫脚,通过原地纵跳调动身体的体能,快速提高自身的弹跳能力,增强弹跳水平。

(四) 其他训练

1. 耐力训练。篮球比赛需要持续一定的时间,一般情况下会在一个小时以上。因此,在高校体育训练中,教师也应当注重引导学生增强耐力。耐力训练一般情况下会以长跑的形式为主,男

子每次 20 圈, 女子每次 15 圈, 控制好学生的奔跑速度, 把握循序渐进的训练原则。另外, 在训练期间, 学生应当控制好每圈的速度和时间, 确保长跑每周少于四次, 这样才能避免出现肌肉损伤。然而, 如果只是进行长跑训练会加重学生的体能负担, 不利于增长体能。对此, 在长跑训练期间可以适当加入负重越野, 极大程度提高运动员的耐力。

2. 平衡力训练。在篮球比赛期间经常会发生抢球等对抗性肢体动作, 这就对运动员的平衡性训练具有较高的要求。对此, 教师应当加强平衡力训练, 让学生单脚站立完成后通过加强适当的频率, 提高自身的平衡性。平衡力训练并不是一件快速形成的事, 它需要不断加强训练, 让学生在比赛中发挥自身的能力。平衡力训练有助于刺激神经系统发展, 迫使肌肉群进行自我调控, 将肌肉群反过来控制运动神经, 从而发出更强烈的冲突。

三、高校体育教学中篮球体能训练基础方法

(一) 应用循环训练法, 锻炼身体素质

在高校体育教学中, 教师应当加强对体能训练的重视, 引导学生参与到训练活动之中, 从而促进他们上肢、下肢的协调能力, 使学生增强肢体力量的同时, 使学生增强核心素养。对此, 教师在课堂教学训练期间可以有效引入循环训练法, 将学生划分为几个不同的组别, 结合学生的课堂表现情况和篮球动作掌握情况, 设置运球、投篮、抢断等循环训练活动。如果在单一的体能训练活动中, 学生可能会感受到动作的枯燥性, 难以规范自身的动作。在这种情况下, 为了增强学生的身体素质, 教师可以将不同的篮球动作串联成一个体系, 从而使学生通过强化练习, 按照一定的顺序依次站好, 按照体能训练的要求, 结合相应的路线进行传球、投篮和防守, 并进行动作训练。在循环训练中, 学生应当注重与教师的密切互动, 促进学生增强身体素质, 让学生在观察和体验中感受到不同动作的特点。

(二) 关注教学创新, 促进个性训练

高校体育教学中开展篮球体能训练应当构建完善的课程管理体系。作为学校的领导者和管理者应当重视体能训练的重要作用, 从而设置体能训练项目, 保障体能训练的有效性。从以往的体育教学中看, 教师更加注重于篮球规则和技巧的教学, 从而忽视了体能教学训练的意义。不仅如此, 教学的方式和方法比较固定, 学生的体能素质无法得到发展。若要增强学生的体能素质, 教师应当转变原有的教学观念, 重视体能训练的意义, 有意识地通过跑步和热身培养学生的适应能力。

若要增强高校篮球的教学效果, 教师就应当积极开展体能训练活动, 转变教学的方式和方法, 关注于教学创新。其中, 教师可以利用现代化的教学设备, 培养他们增强终身锻炼的意识能力, 丰富他们的篮球学习感受。其中, 教师应当利用微课、翻转课堂、智能教学、混合式线上线下教学布置安排相应的训练活动任务, 分层次地开展教学活动, 结合学生的体能差异设计强度不同的体能训练任务。

例如, 在力量训练中, 教师可以鼓励学生应用 keep 软件进行富集、胸肌、腿部肌肉以及核心肌肉群的训练。不仅如此, 针对不同运动能力的学生, 教师应当设置差异性的教学训练方案。面对喜爱篮球, 并且具有较高篮球技术能力的学生, 应当增加半个小时的无氧运动, 比如说平板支撑、俯卧撑和深蹲等。

(三) 组合训练动作, 优化教学效果

为了取得良好的体能训练成效, 并让学生掌握最基本的篮球运动技能, 增强肢体协调能力, 教师还应当设计安排组合性的训练动作, 结合男女身体素质的差异设计训练任务, 训练他们弹跳能力的同时, 推出不同的组合训练活动。其中, 教师可以鼓励男

生完成灌篮训练、运球训练、沙地蛙跳、障碍竞赛, 鼓励女生完成跳绳、蹦床等项目训练活动。教师应当注重在学生的体能训练中, 充分舒展身体, 在运动中形成良好的自我保护意识, 从而避免出现运动损伤问题。教师应当循序渐进地增加体能训练强度, 促进学生增强运动能力, 并对学生的体育运动进行阶段性的测试, 将运动计入到总体的成绩之中。

除此之外, 教师还应当重视分组训练, 根据学生原本的运动条件进行分组, 让学生学习更多的理论知识。其中, 教师应在学生进行训练实践的过程中观察学生对理论知识的接受能力, 通过分组进行合理调整, 找到条件相似的一组, 根据不同分组有针对性地调整训练项目。在分组训练中, 每组的训练内容应当与学生的体能素质相符, 确保组合训练运动的合理性。这种运动方式有助于激发学生增强运动潜能, 在进行一定的训练后, 组织不同组别进行比赛, 让学生将所学的知识融会贯通, 在比赛中增强自身的实践经验, 提升合作意识, 增强篮球技能。

(四) 进行耐力训练, 培养体育品格

耐力是一个人长期坚持做某件事所产生的持久力。在球场上运动员应当具备坚韧不拔的品格, 形成良好的耐力, 保持一个良好的心态, 这样才能为胜利保留更多的可能。为了使高校篮球技能训练更具有效性, 培养大学生增强对篮球运动的认识, 获取战术知识, 教师应开展相应的耐力训练活动, 让学生形成良好的素质品格, 促进他们形成完善的人格和坚韧不拔的耐力。在教学期间, 教师应当注重培养学生的耐力, 让学生掌握基本的动作要领。不仅如此, 教师还应控制耐力训练的时间, 丰富耐力训练内容, 指导学生开展有氧运动, 通过耐力抒发内心的情绪, 从而形成良好的体育运动品格。

耐力训练不能只是进行有氧训练, 还应当进行无氧训练, 使学生在训练的过程中保持一种适应的状态, 为实现训练目标做好相应的准备。经过耐力训练后, 运动员能够通过训练克服长时间运动所产生的疲惫感, 增强整体的运动素质能力。除此之外, 在日常的生活中, 教师应当给予学生更多的户外实践活动机会, 组织学生参与到晨跑、夜跑的活动, 开设学校大型篮球比赛活动, 设置丰富的奖项和奖品, 激发学生学习动力的同时, 引导学生积极参与到体质锻炼之中, 在日积月累中达到增强体质素养的能力。

四、结语

综上所述, 在高校篮球体能训练的过程中, 教师应当从体育教学的现状出发, 充分考虑教学中存在的问题, 以学生的发展为挤出进行考虑, 充分发挥学生的学习主体作用, 围绕着人本理念有效开展篮球体能教学, 从而促进高校体育课程教学质量的提升, 确保教师在教学训练的过程中能够增强学生体能的同时, 促进学生形成良好的人格魅力, 达到寓教于乐的教育成效, 促进学生增强综合素质能力。

参考文献:

- [1] 宋卓. 高校体育教学中篮球体能训练的技巧与方法分析 [J]. 文体用品与科技, 2019 (24): 227-228.
- [2] 刘荣江. 基于高校体育教学中篮球体能训练的技巧与方法分析 [J]. 冰雪体育创新研究, 2020 (24): 17-18.
- [3] 索朗白姆. 探究高校篮球运动员体能训练的重要性 [J]. 发明与创新 (职业教育), 2021 (05): 187+189.
- [4] 鲍刘浩. 普通高校篮球运动员专项体能训练的现状与对策研究 [J]. 体育视野, 2021 (05): 77-78.
- [5] 王秋林. 高校学生篮球运动体能训练的改进策略 [J]. 文体用品与科技, 2021 (02): 72-73.