

# 试论高校篮球教学与训练存在的问题与对策

朱晓亚

(商丘学院 河南商丘 476000)

**【摘要】**新时代下,我国教育部对学生个人素质和道德层面的教育提起重视,并且提出了一些特定的教学要求。在高校中,篮球教学作为一种体育运动,如果学生可以掌握篮球训练技巧,有利于促进学生全面发展。再者,篮球作为一项需要耗费大量体力的运动,也包含相应的技巧,那么,教师在实际的教学中需要为学生提供训练篮球技巧的同时,学生也需要勤奋练习,真正将教师教的篮球训练技巧和方法内化于心、外化于行。

**【关键词】**高校篮球教学与训练;存在问题;解决对策

近年来,篮球教学也被纳入到了体育教学体系中,成为大多数高校学生比较喜欢的一项体育运动。在高校篮球教学中,如果加强学生的篮球训练,不仅可以让学生在具体的篮球训练活动中加深对篮球技巧的理解,还能帮助学生锻炼身体,进而增强自己的体能和素质,对促进高校学生的全面发展有着重要的作用。但是,在当前高校中,具体的篮球教学与训练过程中仍然存在着一些问题,直接制约着篮球教学水平的有效提升,这样也不利于增强篮球教学的实际效果。

## 1 高校篮球教学与训练中存在的问题

### 1.1 学生对篮球训练存在错误的认知

目前,之所以有一些高校学生对篮球教学与训练缺乏重视,主要是因为一些高校学生仍然保留着传统的学习观念,即使是顺利进入了大学阶段,仍然有一些学生将学习看的过于重要,仅仅将自己的时间用在专业课学习中,并没有发展自己的业余爱好活动。其中,就有一些高校学生缺乏对篮球这项体育运动的重视,认为这些体育活动只是他们学习的补充,可有可无。这种情况下,有一些高校学生可能不会积极参与篮球课堂,这样也会错过篮球教师讲解的一些重要的篮球技巧,进而不利于学生篮球水平的有效提升。

### 1.2 受学生自身体质和思想的影响

根据具体的调查显示,在高校中有些学生不能有效的培养自身的篮球技巧,产生这一现象的原因有很多,主要包括以下几种:第一,有一些高校学生可能认为训练篮球非常累,有打篮球的时间还不如玩游戏或者是追剧,其实真正的开始训练篮球,也坚持不下来。同时,有些高校学生认为学习篮球技巧对自己的专业课学习并没有多大的帮助,因此,这些学生对篮球训练存在着消极的态度。第二,篮球训练需要学生进行比较强烈的运动,耗费的体能比较多,如果一些高校学生缺乏训练篮球技能的毅力,也很难学到篮球技巧,自身的篮球水平也不会获得高效提升。第三,由于一些高校学生天生体质比较弱,即使自己非常喜欢体育运动,也很难参与班级或者学校内组织的一些篮球活动。

### 1.3 篮球教师没有创新篮球教学训练方法

目前,在我国一些高校中,一些篮球教师仍然采取传

统的篮球训练方法,并没有根据现代体育事业发展的要求进行创新,这样学生很难学到一些新生的篮球训练方法,最终学生的篮球能力很难获得有效提升。除此之外,还有一些高校的篮球体育教师,采取的篮球训练方法比较落后,并没有教给学生一些篮球的花式打法,只是为学生讲解一些比较传统的知识,同时也没有为学生创设良好的篮球学习训练氛围,学生很难在良好的环境中学习有关篮球训练的知识和技巧,进而不利于增强高校学生的篮球训练能力和水平,学生也很难对篮球这项运动产生兴趣,不利于高校篮球课堂教学质量和效率的提升。

## 2 应对高校篮球教学与训练中存在问题具体对策

### 2.1 加强训练力量练习,为学生打篮球奠定良好的基础

现如今,为了响应国家体育教育目标的要求,篮球教学活动作为一门重要的体育课程在高校中如火如荼地开展。那么,要想增强高校篮球教学与训练的质量和水平,高校篮球教师首先需要根据学生的实际学习情况,制定科学合理的篮球教学策略。不仅如此,在教学篮球知识的过程中,篮球教师还要将篮球教学与力量训练有机的结合在一起,这样才能起到良好的教学效果。众所周知,篮球作为一项技巧性比较强的体育学科,学生既需要掌握一些篮球理论知识,同时还要具备良好的综合素质,这样才能学好篮球,提高自己篮球训练的能力和水平。比如,在篮球教学开始之前,教师可以带领学生一起做一些热身活动,舒展舒展筋骨,进而为后期的篮球训练做好准备。在正式开展篮球课程教学时,教师先不要为学生讲解篮球的拍打方法,而是先让学生在田径操场上跑跑步,并且训练一下跳跃能力,通过这种方式来锻炼学生的耐力。

### 2.2 高校篮球训练教学中采取差异化教学方法

每个人都是独一无二的,因此,每个人的学习能力和个人体质都有所不同。在进行篮球教学时,教师也需要遵循因材施教的原则,开展有针对性层次化的教育和指导。例如,从一般角度出发,男生对篮球比较感兴趣,并且一些男生有一些篮球基础,这就在一定程度上决定了男生学习篮球的效果要比女生好。相反,一些女生可能对篮球不

感兴趣,在此之前也并没有了解有关篮球的知识和技巧,这种情况下,女生学习篮球技巧会存在一定的障碍。但是,对于男生来说,许多男生可能已经掌握了一些篮球的技巧,并且还有一些男生已经将篮球打得“出神入化”,这种学生在后续的学习中会比较轻松。所以,为了实现平等教育,高校篮球教师将全班同学分成两组,一组是篮球水平较好的同学,另一组是篮球后进生,在具体的教学过程中,也要为他们提供有针对性的教育和指导,这样才能有利于促进不同篮球能力和水平的学生获得一些进步,增强篮球训练的实际效果。

### 2.3 采取科学合理的篮球教学方法, 加强学生的弹跳训练

在开展具体的篮球训练活动中,教师也不能忽视培养学生的弹跳能力,因为打篮球的过程中,投篮是一项重要的内容,这需要学生的弹跳能力做辅助。如果学生可以将自身的弹跳能力训练得非常好,这既可以为学生的训练篮球提供保证,又可以全面增强学生的能力。同时,弹跳能力在具体的篮球运动中可以更好的展示出来,为增强学生的篮球训练能力提供帮助。在具体的篮球训练过程中,不管是传球、投篮还是防守等活动,都会涉及到弹跳动作,弹跳动作十分普遍。所以,高校篮球教师需要根据学生的实际情况,制定科学合理的篮球教学方案,并且在教学方案中设置弹跳的具体内容。比如,首先需要进行单腿弹跳,通过单腿弹跳来锻炼学生的腰部力量和腿部力量,这样可以有效的增强学生的体能,进而为学生更好的学习篮球、训练篮球奠定良好的基础。

### 2.4 开展有氧训练, 增强高校学生体能

除了前文提到的力量训练和弹跳训练,在高校篮球教学过程中,有氧训练也是篮球训练中的一项非常重要的训练活动,并且也贯穿于整个体育教学的过程中。如果学生可以有规律性的并且长期的开展有氧训练,那么学生在开展具体的篮球训练活动中不会感到非常累,也会保留更多的体力去打篮球。在开展其他一些体育活动中也是如此。在开展有氧训练过程中,教师也要制定科学的训练方案,在刚刚开始练习的时候,篮球教师需要将有氧训练的强度放在一个比较低的范围内,然后随着活动量的增加以及学生体能素质的增强,进一步加大有氧训练的强度。通过这种训练的方式,既可以有效的减轻学生在具体的篮球训练过程中产生的疲劳感,也能帮助学生做好有氧训练这项活动,进而为后续的篮球训练和技能学习提供助力和支持,同时也能全面增强学生的体质。

### 2.5 通过具体的篮球游戏活动, 全面调动高校学生训练篮球的积极性

在高校篮球体育课堂上,教师也需要采取一些趣味性

篮球活动,来调动高校学生训练篮球的积极性。首先,高校篮球教师需要为学生创设良好的篮球训练学习氛围,然后创新篮球教学方法,为学生提供趣味性的篮球游戏活动。比如,高校篮球教师可以让班级内的学生分为几个小组,每个小组需要开展运球活动,通过运球接力赛,看哪一组最先完成,教师需要做好记录工作,给最先完成的那一组提供一些奖励,而对于最后完成的篮球小组,教师则需要惩罚他们。其次,为了增强学生的投篮能力和水平,高校教师还可以设置投篮游戏活动,教师给予每个学生一次投篮的机会,学生如果可以顺利的投进两次,教师就可以算做这两名同学及格。而对于那些投篮不及格的学生,教师则需要为他们提供有针对性的教育和指导,这样才能帮助这些学生树立训练篮球的自信心,进而有利于全面增强学生的篮球训练能力。

### 2.6 借助现代化教学模式, 增强学生的篮球知识技能

在篮球训练过程中,学生不仅要具备打篮球的一些技巧,还需要掌握一些篮球知识,这样才能做到理论与实践的结合,真正强化自身的篮球训练能力。当前信息化技术快速发展,现代化教学模式被广泛应用在教学中,为了增强高校篮球教学质量和水平,高校篮球教师也需要将现代化教学模式引入到篮球教学中。比如,高校篮球教师可以为学生播放一些篮球比赛,让学生通过观看一些精彩的篮球赛,增强学生对篮球的热爱。不仅如此,学生在观看篮球赛的过程中,也需要有意识的学习一些篮球运动员打篮球时的技巧,并且应用在自己的篮球训练过程中。之后,教师还需要将篮球训练和学生的现实生活结合在一起,全方位增强学生的篮球训练能力与水平。

## 3 结语

总而言之,要想全面增强高校学生的篮球训练能力,教师首先需要采取一些有效的方法,提升学生对篮球训练的兴趣和热爱程度,这样才能帮助学生树立正确的篮球训练意识。不仅如此,高校篮球教师还需要加大创新力度,为学生提供优质的篮球教育和指导。同时,高校学生也要转变自己的认知,将篮球训练作为提升个人体能和素质的一项重要活动,并且努力学习篮球知识和技巧,增强自身的篮球训练能力,进而促进自身综合素质的全面发展和提升。

**作者简介:**朱晓亚(1983.12—),女,河南许昌人,讲师,研究方向:体育教育运动训练学(篮球方向)。

**基金项目:**消费时代背景下的电视体育发展研究(2019-ZDJH-127)。

## 【参考文献】

- [1] 曾猛.探析高校篮球技术教学与训练中存在的问题及其对策[J].山东农业工程学院学报, 2019, 36(2): 183-184.
- [2] 谌曦,吕鹏.篮球技术教学存在的问题及策略设计[J].六盘水师范高等专科学校学报, 2011, 23(3): 72-75.
- [3] 王军.论普通高校篮球技术教学与训练中存在的问题及其对策[J].天水师范学院学报, 2003(5): 108-110.