

小篮球教学的开展现状和应用价值

李青阳

浙江大学, 中国·浙江 杭州 310058

【摘要】2017年11月我国正式启动了《小篮球发展计划》,旨在促进少年儿童身心健康发展,同时为中国篮球后备人才做储备。我国目前正处于小篮球初步发展阶段,但受到场地设施、师资配置、比赛安排和概念理解的影响,推广状况并不理想。小篮球运动已被证明是符合儿童生长发育规律的运动项目,使用特殊的小篮球器材有助于学生技能培养和身心发展。因此,本文建议学生和体育教师重新认识小篮球独特的应用价值,积极协作共同推动小篮球教学的普及。

【关键词】小篮球;发展现状;应用价值;推广策略

The Development Status and Application Value of Small Basketball Teaching

Li Qingyang

Zhejiang University, Hangzhou, Zhejiang, China 310058

[Abstract] In November 2017, my country officially launched the "Little Basketball Development Plan", which aims to promote the physical and mental development of children and at the same time to reserve Chinese basketball reserve talents. my country is currently in the initial development stage of small basketball, but due to the influence of venue facilities, teacher allocation, game arrangement and conceptual understanding, the promotion situation is not ideal. Small basketball has been proven to be in line with the laws of children's growth and development, and the use of special small basketball equipment can help students develop skills and physical and mental development. Therefore, this paper suggests that students and physical education teachers re-understand the unique application value of small basketball, and actively cooperate to promote the popularization of small basketball teaching.

[Key words] small basketball; development status; application value; promotion strategy

1 小篮球教学开展现状

“小篮球”是一项使用小型篮球在特定场地进行的儿童体育活动。2017年11月我国启动了《小篮球发展计划》。推广小篮球的主要目的是为了扩大篮球人口基数,培养充足的后备人才。篮球不仅仅是一项运动技能,它还具有教育功能,有利于青少年的人生发展。发展小篮球运动就是为中国篮球事业打基础,为建设体育强国和体育大国之路提供巨大的能量。

虽然开展已有五年之久,但小篮球的概念在小学体育教学范围内还没有得到广泛的普及,这直接阻碍了小篮球的发展。一个重要的原因是在小学校园内,小篮球场地及器材的普及和规范程度情况不理想。一方面,受环境因素限制,许多学校没有足够的场地提供给学生进行小篮球活动;另一方面,学校所使用的篮筐和篮球各有差别,许多学校仍在使用成人标准的篮球器材,这对学生的运动兴趣、运动习惯和健康状况都有影响。

小篮球运动的发展基础主要是在学校,因此学校的体育教师是小篮球运动发展的关键因素,教师应该拥有过硬的专项教学能力、专业知识素养和科研能力,只有这样才能使小篮球运动在学校顺利的、有效地开展下去。但目前国内小学体育教师对小篮球的概念并不深刻,大多对于小篮球项目特性的理解、器材的使用以及教学方法没有明确的认识。

开展小篮球比赛也是专项教学的重要途径。小篮球比赛虽已在国内多个地区的校园间广泛开展,但是还存在许多缺陷。作为小篮球推广速度领先的城市,北京市在举办比赛中也出现了许多问题。国内学者在分析北京市的小篮球发展过程中指出:在赛事开展过程中,赛区分布得太过宽泛,有碍比赛的区域化进展;规则制度不够完善,经常出现各个赛区施行不同规则的情况;分组

机制不够合理,经常出现强队和弱队在比赛刚开始的几轮碰面,严重打击新发展小篮球的队伍信心。

由此可见,我国在小篮球项目教学开展方面的情况并不理想。当我们和一些篮球强国进行对比时差异愈加明显。美国之所以成功作为篮球大国,不仅是因为他们拥有世界最好的职业联赛,同时也因为他们有成熟的儿童篮球的训练体系。美国小学生的篮球训练会根据各个年级展开分组教学,使用负荷该年龄段儿童的篮球相关器材。训练主要针对基本功,如运球、传球、投篮。主要采用游戏教学法,开展以学生为主体,互动的体育教学。让每个学生轻松愉快地参加训练,以技能和比赛的形式作为小篮球教学考核目标。同时美国也有健全的篮球后备人才培养体制。与我国体校学生早早就过上职业运动员生活不同的是,美国学生在成年之前都没有资格成为职业球员,但是他们可以得到一些社会组织如NBA球员工会的邀请,参加各种水平篮球夏令营;一些高水平学生运动员也会得到俱乐部的长期追踪关注,定期参加职业球队组织的更高级别的训练营。西班牙之所以能在21世纪以后持续在各项国际篮球赛事上和美国分庭抗礼,是因为他们发展了像足球一样的青训体系,并且投入了大量的科研力量,保持了小篮球项目有的科学发展。我国应该学习美国和西班牙等西方篮球强国培养篮球后备人才的成功之处,从基层做起,关键是要正确并广泛地普及小篮球运动,开展小篮球项目的教学。

2 小篮球应用价值

阻碍小篮球发展的根本的原因可能是人们对于小篮球的应用价值还没有一个清晰的认识。国内研究对小篮球的研究主要涉及的是总体性的建设问题,具体的实证研究尚且不足。因此理解小篮球运动在小学体育教学中的应用价值有助于更好地推广小篮球,

为小篮球项目在全国范围普及夯实根基。

小篮球和标准成人篮球最大的区别就在于使用的篮球和篮筐不同。已有国内学者对此进行了解释, 少年儿童进行篮球运动时有必要使用特定的场地和器材。若使用的场地和器材和少年儿童所能承受的负荷不相适应, 可能使儿童养成错误的运动习惯甚至导致运动损伤; 而在球场上用尽全力却投不进球又会使其身体疲惫、情绪低落, 从而对篮球运动丧失信心和兴趣, 压制了少年儿童的爱好。然而, 国内仍然有许多小学在使用成人篮球的器材, 忽略了儿童身体发育过程的规律。

为了证实适合儿童的篮球设施更有利于培养小学生的篮球兴趣和技战术水平, Ortega-Toro 等人组织了当地四支小学男子篮球队进行比赛。所有比赛均在标准的篮球规则下进行, 但比赛的篮筐高度分别为官方篮筐高度 3.05 米以及修改后的篮筐高度 2.80 米。研究团队采集了 12 场比赛中的 2286 个进攻片段, 通过分析多个维度的指标, 包括投篮动作、投篮效果和出手选择; 进攻阶段的持续时间、类型、传球次数和效率; 心率; 自我效能、集体效能、合作度和享受程度, 来评判小篮球运动员在不同篮筐高度条件下的技战术动作、比赛参与度、自我效能的变化。结果表明, 修改高度后的篮筐促进了比赛中快攻和长传进攻的发生; 球员投篮选择的合理性以及命中率都得到了小幅度提高, 同时球员的自我效能和享受程度也得到了提高。另一项研究比较了使用三种不同尺寸和质量的篮球 (标准 485g, 69 - 71 cm; 小球 440 g, 69 - 71 cm; 大球 540 g, 69 - 71 cm) 对 9-11 岁男性小篮球运动员比赛中运球、传球和接球成功率的影响。研究结果显示, 小篮球运动员在比赛过程中使用小号篮球时的运球表现、传球次数和接球成功率显著高于使用标准篮球; 而使用大号篮球时的各项指标均显著低于使用标准篮球。

诸如此类的研究国外还有许多, Alonso 等人通过对比赛进程的顺利程度和比赛观赏性的综合评价, 总结出小篮球运动的三分线需要针对各年龄段运动员进行适应性调整。Pangrazi 等人在研究小学生篮球教育时, 通过力学计算和分析使用不同大小和质量的篮球时运动员在比赛中的表现, 得出了适合每一年龄段球员使用的小篮球规格。小学阶段的少年使用的篮球设备的可改装程度格外重要, 适合各年龄段的篮球尺寸和篮筐高度有助于培养正确的篮球技术动作, 增加学生的学习兴趣。综合一项研究结果, 使用适合儿童高度的篮筐和适合儿童尺寸和质量的篮球可以为小学生球员的发展创造更好的条件, 以此帮助小学生运动员从小篮球的环境过渡到标准的成人篮球环境。

除了对于运动技能和身心健康的培养, 参与小篮球运动还被证明有助于缓解特殊儿童的病理症状。Wang 等人将 33 名接受常规康复计划的学龄前孤独症儿童随机分成了小篮球训练组和对照组。经过 12 周干预后, 研究团队发现小篮球训练可能会积极影响学龄前孤独症儿童的执行功能和核心症状, 推测小篮球训练计划可以作为一种补充干预措施来缓解自闭症的核心症状, 并增强学龄前孤独症儿童的执行功能。这项研究结果提示我们小篮球教学的应用价值不仅体现在专项能力和运动水平的提升, 更体现在了对儿童心理健康的发展。

少年儿童阶段不仅是培养篮球基本功的关键时期, 更是建立终生体育概念和身心发育的黄金时期。如果中小学阶段采用适合少儿身心特点的篮球器材场地, 使其技术规范, 心情愉快、感觉良好地掌握篮球技术, 享受篮球运动, 无论对我国学校教育“健康第一”思想的实现、学生终身体育意识的形成, 还是对我国篮球后备力量的培养, 都具有积极意义。

3 展望

小篮球项目正式推广已有五年的时间, 但国内小篮球教学的开展现状并不理想。究其原因是因为大众对于小篮球的应用价值

的理解不够深刻。在未来我们可以学习国外的实证研究, 探索小学生小篮球环境和成人篮球环境下的比赛表现以及身心发展的变化, 使人们更好地理解小篮球的特殊价值。与此同时, 我们也应当抓紧落实小篮球的场地设施以及专项的师资人才。

体育器材在小学体育教学中占据相当重要的地位。在小学体育教学中, 场地和器材设施是保障课堂教学、课外活动和课余身体锻炼必不可少的物质基础, 也是监督学校体育工作, 评估学校体育教学质量和规范学校体育活动的重要内容。尤其对于小篮球项目而言, 规范的场地和器材直接影响了学生的兴趣和信心。学校应加强对学校篮球场、器材的经费投入, 有计划地加强体育器材配置。各级教育行政部门也可以在教学考核中对小学的体育设施投入情况加强监督和检查, 逐步完善小学体育设施配置。对于条件有限的学校可以考虑借用周边学校的场地, 同时也可以达到学校间相互交流的目的。在开展小篮球运动的同时, 学校也必须做好安全防护措施。在使用正规小篮球器材的基础上, 应定期对学生进行安全教育, 在体育教学和自由活动时紧密关注学生状况, 一旦发生意外应立即采取急救措施。学生也应当树立运动风险防范意识, 积极热身, 使用正确的技术动作, 全方面做好运动风险管理。

受限于小学体育教学方式, 一位体育教师需要负责所有体育项目的教学, 势必会遇到许多专业领域以外的体育知识。对于小篮球项目而言, 小学阶段是打好动作和技术基础的关键时期, 对篮球专业知识的要求非常高。因此小篮球教师必须提高自身专业知识。小学体育教师应当多参加教研活动, 在课余时间多补充小篮球相关知识。小篮球是一个相对新兴的项目, 相关的规则和知识都在不断更新, 体育教师需要与时俱进, 时刻关注最新的小篮球相关信息。学校间可以定期进行师生的小篮球交流, 互相学习教学过程中的优点, 在互助学习中加强自身专业性。

参考文献:

- [1] 路俊奇. 北京市小篮球运动的推广及发展对策研究 [D]. 北京体育大学, 2019.
- [2] 张元文, 王家宏. 中、小学篮球器材和场地规格国家标准的研究 [J]. 体育科学, 2006 (03): 80-85.
- [3] Ortega-Toro E, García-Angulo FJ, Giménez-Egido JM, Palao JM. Effect of scaling basket height for young basketball players during the competition: seeking out positive sport experiences. *J Sports Sci.* 2021 Dec; 39 (24): 2763-2771.
- [4] Arias JL, Argudo FM, Alonso JI. Effect of ball mass on dribble, pass, and pass reception in 9-11-year-old boys' basketball. *Res Q Exerc Sport.* 2012 Sep; 83 (3): 407-12.
- [5] Pangrazi R P. Dynamic Physical Education for Elementary School Children [J]. *Tetrahedron Letters*, 2013, 36 (44): 8083-8086.
- [6] Arias, José L, Argudo, Francisco M, Alonso, José I. Effect of the 3-Point Line Change on the Game Dynamics in Girls' Mini basketball [J]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2009, 80 (3).
- [7] Wang JG, Cai KL, Liu ZM, Herold F, Zou L, Zhu LN, Xiong X, Chen AG. Effects of Mini-Basketball Training Program on Executive Functions and Core Symptoms among Preschool Children with Autism Spectrum Disorders. *Brain Sci.* 2020 Apr 30; 10 (5): 263. doi: 10.3390/brainsci10050263. PMID: 32365853; PMCID: PMC7287705.