

高职体育篮球训练教学现状分析及对策探讨

林杰君

福建船政交通职业学院 福建 福州 350007

摘要: 篮球运动以其强大的运动魅力深受人们的喜欢, 篮球运动因不受年龄、人数、场地等因素的深度影响成为一种全面运动, 也是高职院校中比较开展的运动项目之一, 然而近些年来, 许多高职院校篮球课程仍未能从早期教学方法的束缚中摆脱出来, 所采用的仍然是比较落后的教学方法和传统教学方式, 所讲授的教学内容、评价方式等也越来越不符合当前教学的要求。因此怎样把篮球运动的教学内容融合到实际课程之中, 从而满足学生成长与教学改革的需求, 已经成为当今高职院校教授篮球课程时要面对的一个较为关键的问题。本文分析了当前高职体育篮球训练教学不足, 并在此基础上, 重点提出了提升篮球训练教学水平的相关政策, 以期为相关教育工作者提供借鉴价值。

关键词: 高职体育; 篮球训练; 教学现状

引言:

篮球运动是一种综合锻炼项目, 综合利用了人们的力量、速度、体力的多个方面, 在训练时, 对篮球运动员的身体素质和身体能力均有相应提高。为保证篮球运动员在大赛中可以充分展示篮球技能, 就要注重在平时训练中调动学生各种技能。为培养出更加优秀、高素质的篮球运动员, 就要不断提升篮球训练水平。

一、高职院校篮球教学的价值分析

1、篮球教学能促进学生的综合素质

篮球教育项目是提高学生综合素质, 提高学生身体技能的一种运动, 因为篮球具有自己的特殊之处, 包括了篮球的专项技巧、战术方法、裁判方法、训练规则等范围, 动作形式如跑、跳、蹲等, 这对体育运动者的体力、形态、心理素质、精神状态, 反应能力, 以及组织与协调能力等都提供了特殊要求。所以成为目前在中国流行且较为普遍的体育运动之一, 而篮球也因为其健康性、竞争性、趣味性和教育性等优点, 而成为高职专业学生们较为青睐的体育项目。

2、篮球教学能促进学生的德育素质

学校的德育活动一直贯穿于学生篮球训练教育中, 老师要求学生爱惜学校公用设施和体育器材, 从而养成了他们良好的纪律性和自觉性, 也养成了遵守纪律、以诚待人、礼仪待人、全局观念的优秀品质。而篮球运动中自身特有的竞争性和互相对抗, 更有助于培育了他们坚韧的意志品质和接受挫折的意识, 在课堂上, 为达到目标, 学生会强化对篮球基础知识的掌握与训练, 并积极地战胜自己的障碍, 做出尝试和行动, 这不但养成了学生们顽强的毅力, 而且他们也在自身的实践中更张扬出了自己鲜明的个性, 从而促使人格发展更加健全。

3、篮球教学能够有效增强学生的社会适应能力

在对学生篮球的教育中, 胜利与挫折、挑战与学习、风险与机会、赞赏与批评等都真实存在着, 再加上篮球运动规模大, 参加群体广泛, 地点、分工、时间等常常成为高职院校篮球课程与竞赛过程中的关键因素, 因此参加者往往需要主动探索和钻研, 这也导致了作为学生篮球教育中不可以回避合作的问题。可见, 篮球运动中不仅在人员构成上, 和普通活动中的集体协作十分相似, 而且沟通手段上也没有什么差异。因此篮球运动可以有效增强社会适应能力。

二、高职体育篮球训练教学现状分析

1、教学内容过于陈旧

针对一般高职院校学生来说, 在体育课程教学之初, 学校就已经有了相应的篮球活动基础, 随着篮球运动在全国广泛的普及并掌握了大量的群众基础知识, 不过, 也有部分学生在此前并没有接

触过篮球活动, 不具有篮球运动的基本技能。根据这样的状况, 高职学校的体育教学机构在开展篮球课程培训时, 使用统一的课程进行教学, 对缺乏篮球基础知识的学生来说, 在教学过程中往往希望老师可以直接对基础知识进行教学, 而已经有了篮球基础知识的学生则对课程内容并不感兴趣, 只是期望掌握更先进的运动技能和更丰富的战术, 但这些不同要求并没有受到体育教师的关注, 陈旧的篮球课程也无法满足学生的学习需要, 从而造成了教学效益不高。

2、篮球运动设施配备不足

很多高职院校的室内篮球场面积相当的小, 篮球等运动设施配套不够在根本上影响了学生篮球训练成绩的提升。这样就使得学校教师在进行篮球培训教学时不但要协调好自己等多种影响因素, 而且还要注意比赛当天的天气情况, 使得学校篮球培训教学课程"寸步难行", 对篮球培训教学的顺利进行有着相当大的影响, 特别不利高职院校中篮球运动的蓬勃发展。

3、教学方式方法单一

针对篮球的教学方法尤为重要, 但就实践状况分析, 大部分老师在篮球课程中的教学方法相对死板, 教学方法相对简单。篮球作为一种运动, 要求学生在掌握基本技能动作后经过多次训练加以掌握, 以此提升篮球运动的技能与水准。传统教学中, 老师在运动课教学中, 通常都会给学生介绍基本动作, 在介绍动作时利用动作分析使学生更清楚如何学会各种基础动作, 当学生感觉熟悉以后, 便让学生自己操练, 最后, 老师对学生的练习效果加以总结。长期以来, 这样简单的教学方式根本就无法调动学生们对篮球的兴趣, 而且大部分学生也只会根据自己的思路进行训练, 这也使得学生们根本就无法把握真实的技术动作, 严重影响了学生的篮球技术水平。

三、高职体育篮球训练教学对策

1、转变传统教学观念

高职阶段的培养课程中, 重要任务就是培育具有高水平的复合型技术人才。根据这样的培养任务, 高职教育特别注重于学生的技术与职业素质培养, 在以往的篮球培养课程中, 教师往往把课程的重心置于了"教"这一个点上, 机械性地给学生传授篮球知识, 篮球训练也不单纯指的是对学生在篮球技术意识与技艺方面的培养, 而是涉及学生对篮球理论知识方面的全面了解, 要求他们在培养的过程中才能对篮球各领域的理论知识做出更全面的认识和把握。随着学校篮球的进一步地开发与完善, 学校老师们逐步地把课堂教学的重心放在"教学互重"方面, 进而注重了学生们在学校篮球教学中的互动性, 进一步凸显了他们的主体作用, 从而很大幅度地促进了学生篮球技能的培养, 使他们从学校现阶段开放性的教育理念基础上将篮球练习活动转变为他们的自觉活动, 从而促进了高职学校篮球运动的发展成长。

因此,在开展投篮练习教学活动时,老师要通过把知识延伸,以活跃训练气氛,从而提升教学质量。首先老师要把基本知识和技能告诉学生,使他们就此有了初步认识。在基本知识讲授后,则对学生问道:在投篮时需要注意的问题是什么?以及怎样防止犯规情况的发生。这一问题的提出,大大激发了学生兴趣,学生们都踊跃举手。这时老师就有权挑选一名学生解答问题,由学生们给出自身观点。可能一位学生就会这样讲道:通过自己的实际经历,我看到在投篮时手指对篮球产生的作用力是依次来自食指、中指、无名指,而大拇指、尾指则是起稳定的力作用。投篮前必须要注意食指、中指、无名指大力,以提高投篮的精度。在学生边说边展示完成后,老师便可把规则融入学生与其互动中,如队员不得扔球或打篮板,并在球碰到另一个球员时前去碰篮球,除非裁判员明确指出是投篮则除等。

2、做好基础设施建设

老师还可以充分发挥学生自己的主观能动性,积极借助有利条件对学生开展教学培训,比如老师就可以引导为自己买篮球的学生,把自己的篮球带到体育项目中开展练习,还可以到球场上练习他们的往返运动能力,以这样的形式培养他们的反应能力,为篮球运动奠定了体能优势和技术基础,这就可以有效增强了篮球教师培训的作用。

其次,高职学校要设立专项资金进行场馆建设,为学生提供必要的锻炼场地,才能增强课堂锻炼的有效性。设置专项经费后,还要加以合理地规划,保证专项经费的使用落到实处,专项经费不但要进行场馆建设,还要购置适当的器械与设施,为篮球教育培训提供更多的保障。

3、创新教学评价,促进学生运动意识形成

篮球教育课程将改变传统的教师评价方法,引入过程式评价,让学生从老师的评价中充分得到收益,技能和素养得到全面提高。通过多方位、全面的考核,使孩子对自我有真实的了解,让他们认识到自身发展的意义。另外,我们应该对考核主体加以创新,引入综合性考核方法。在课程评估时,把学生练习阶段、练习中表现出的能力素养、各种练习方式、训练成果等列为评估重点内容,通过此对学生练习情况做出全面评估,让他们认识自身在实际练习中出现的困难和缺陷,并将其视为提升篮球能力的基础。一是由教师对学生实施评价,但评价的内容要多样化,而不再是单纯地把评价结果当作学生评语的唯一来源。二是能够使学生成为评价主体,对老师的教学方法做出评判,从而使老师更好地针对学生的实际状况和需要优化教学方法,对课堂教学中不恰当的地方进行改革与完善,还能够提高学生客观分析问题能力。如能够把自身、教育活动等纳入评价项目,引导他们积极参与评价活动。三是通过开展学生生评分,如进行班级评分、年级互评的形式,学生比较清楚地认识彼此,老师可在评分时增加这一内容,进而增加课堂教学评分的效率、客观性和感觉。总之,课程评价的研究,改善了课堂教学,培养了学习意识,促进了篮球能力和技术提高。

4、提升教师能力

高职学校应注重对篮球教师人员的培育与扩充,如对篮球教师进入企业门槛的相应提升,保证篮球教师专业知识水平与能力素质过关,重视培养篮球教师学历层次的提高等。加强努力,培养高级文凭、专业出身的篮球教师人员,以提升该校篮球教师的能力素质。此外,还要加强训练研究能力,引导篮球教师在有关的课题或科研活动中积极参与。对该校已有的篮球教师人员,要经常进行教学训练,并组织篮球教师开展有关篮球训练方面的研讨会和座谈会,以集思广益,进行广泛的探讨与交流。要以学生兴趣和需要为依据,研究训练项目的修改和完善途径。通过相互之间的经验交流,可以

使老师的学习实践能力进一步提高,有助于培养良性的训练作风,与学校良好的师生关系。另外,还可以对篮球老师实施定期评估,根据训练质量程度做出评价,并与老师的薪酬福利挂钩,从而增强老师的质量意识,推动训练教学质量水平的提升。

5、开展耐力训练

篮球运动是一种强度大、抗力强的动作,对身体力量的需求相当大,不但具备迅速转换力量、速度,同时还具有爆发力,能够进行短距离的快跑传球和射门。耐心练习是运动的基础训练,经过耐心练习,才能增强体质,从传球、对抗练习中学会篮球技术,使身心持续投入到篮球运动。篮球的耐力练习主要分为基础耐力练习和专项耐力练习,基础耐力练习主要以慢跑、游泳、越野跑、骑自行车等有氧活动为主,有氧活动不但能够减少脂肪,而且还能够增强人体耐力,使人体良好的身体素质,因此基本耐力练习是各项耐力练习的基础和保证;而专项耐力练习重点则在于增加对磷酸原和乳酸的恢复能力,使球员全身都具有弹性、速度感。篮球的专项耐力练习主要包括有折返跑、冲刺跑、跑跳变向等脚部运动项目,但这种运动项目的训练时间很短暂,通常需要 20~30 秒钟的时间进行训练,每一个训练间隔时间不得大于 15 秒,每个周期进行 3~4 次的专项耐力练习,平均每一个练习时间 30~40 分钟。

6、辅佐学生心理建设

在篮球技术训练时,部分学生篮球基础薄弱,或是动作技术意识低下,没有能够短时间内熟悉技术,会造成他们对篮球训练出现负面的情绪。高职学校的篮球培训项目主要是对学生的心态指导建设,让他们树立信心,引导他们勤加练习,熟能生巧,多进行投篮训练增加命中率。引导学生每日为自己定个训练目标,比如,按照每日在不同的地方投什么球,要求自己投进了多少个,并利用多天训练,以增加命中率,从而达到激励自己的效果。引导学生消除心理干扰,指导学生把注意力转移到对篮球技能的钻研,并引导学生与别人竞技切磋,向其他同学请教。因为篮球技巧学生能够在剧烈的竞争中,通过观察对方的身体运动曲线、篮球技法和破绽,寻找打破和发动攻势的时机,从而帮助学生们练习好了投篮。篮球技术要经过逐步的训练,但不能过分急于求成,而要重视学生的心理素质和能力。在篮球比赛前,要引导学生,并形成正面的心理影响。在竞赛过程中,要帮助学生冷静沉着,切勿过于着急,也切勿由于一时的分数差距,而引起不好心情,从而扰乱团队氛围。赛后要适时对学生开展心理疏导,以协助学校减少对竞赛的紧张感和压迫感。

结束语:

高职学校更应该加强在体育运动领域的投入力量,尤其是对篮球这项可以促进学生的综合素养,品德,交往技能等各层面发展,学校更要积极关注学生,重视训练,通过以兴趣爱好为主要动力,多种教育手段、理论实践等相互促进,以适应学生的心理需求,并不断让他们的身心状况得以改善为主要目的,从而使他们更懂篮球、爱篮球、会篮球。

参考文献:

- [1] 李磊. 高职体育篮球训练教学现状分析及对策探讨 [J]. 体育风尚, 2021(08):219-220.
- [2] 邓程中. 高职体育篮球训练教学现状及对策 [J]. 考试 (教研版), 2012(08):174.
- [3] 李长喜. 高职体育“篮球”课教学中如何开展球感训练的探讨 [J]. 科教文汇 (中旬刊), 2020(08):135-136.
- [4] 方伟. 高职体育篮球训练特点与教学指导方式探寻 [J]. 休闲, 2018(12):148.
- [5] 王新建. “先学后教, 当堂训练”在高职篮球教学中的应用 [J]. 青年文学家, 2012(06):208.