

高职院校篮球教学引入篮球拓展训练的实验研究

黄建林

江苏联合职业技术学院(常州铁道分院) 江苏 常州 213011

【摘要】在教育改革持续推进的背景下,我国高职院校不仅要培养出具有专业素养的职业型人才,还要在人才的职业体能方面倾注大量心血。篮球运动作为可以全方面锻炼身体的一项运动,深受众多学生喜爱,高职院校学生爱打篮球的很多,但以此提升自己职业体能的人很少,如何改变现状,教师发现,篮球教学课堂中引进篮球拓展训练,它与传统的篮球教学存在着显著的差异,可以弥补传统篮球教学中的“学不好、学不精”的问题,能让学生充分感受课堂的魅力,并产生学习的兴趣,学生长期的课堂积累,能达到提升个人职业体能的目的。本文针对篮球拓展训练在篮球教学中的实践分析,并结合课堂教学效果进行了剖析,为高职院校篮球教学的完善和发展提供了依据。

【关键词】高职院校;职业体能;篮球拓展训练

引言

随着社会的不断发展,市场对人才的选择不仅是看重专业能力的高低,主要是看重人才的综合能力,身体健康、职业体能强的学生更受欢迎。为此,我们在篮球体育课堂上引入篮球拓展训练,其独特之处就是加强学生在教学活动中的主体性地位,提高学生职业体能能力。篮球拓展训练代替传统的教学在篮球训练中,为学生提供一种新的体验式的教学手段,能满足学生学习技能、提高技能的需求,这种教学方式更加符合当代思维和想法较为活跃的学生,学生愿意参与到篮球教学和训练中去。这不仅能够提高高职院校的篮球教学质量和效率,而且能够从心理层面上为学生学习篮球课程建立起自信,并提高学生的职业体能能力,从而培养起学生的终身体育意识,让学校培养出的人才在市场上更具竞争力。

1 篮球拓展训练在高职院校篮球教学中的实践分析

1.1 高职院校篮球教学引入篮球拓展训练符合学校体育课程改革的发展趋势

篮球拓展训练走进篮球教学课堂是教学改革发展的趋势,篮球拓展训练的引入能够让学生成为篮球教学活动的主体,通过利用篮球场地和相关的篮球器材,引导学生科学合理地运用篮球运动技术和战术,通过针对性的练习方式,制定特殊的比赛规则,对于学生在篮球技战术上进行强化训练。这种训练方式有效地提高了学生在篮球教学活动中的学习效率,凸显了“以学生为本”的教育理念,将培养学生的专业篮球技术作为课程目标,切实提高了学生在篮球训练中的实践动手能力,使得学生对于篮球技术的学习不再停留在理论知识上,而是将课堂上学习到的知识及时运用到训练比赛中,加深学生对于篮球技术知识的理解和把握,这对于推动我国高职院校改革传统教学模式有很大的帮助^[1]。

1.2 高职院校篮球教学引入篮球拓展训练,拓宽了学生的视野

在我国高职院校的篮球教学活动中,传统的教学方式和教学内容主要都是以篮球技战术为主,重视学生在

运动技战术上的培养,但却缺乏让学生将这些技术和战术运用到实战中的训练。篮球拓展训练的引入使得高职院校的篮球教学不再只是停留在单方面的教学上,而是更多地让学生在实战过程中总结经验,自我反思,将学生的目光和视野拓展到了对实战战术和技巧搭配上,鼓励学生创新篮球技战术的运用,从而激发起学生学习篮球的兴趣,发挥学生自主学习的能力^[2]。

1.3 篮球拓展训练符合篮球教学目的

篮球运动是一个多人团队合作的体育运动项目,传统的教学模式虽然教授了篮球技战术的知识,但是要真正做好彼此之间的战术配合,必须进行专门的训练,让学生在实践中进行磨合,从而最大限度地理解和发挥篮球技战术的作用。篮球拓展训练通过设定不同的实训场景,要求学生采用针对性的技战术进行训练,这样不仅能够加深学生对篮球技战术的认识和理解,而且可以锻炼学生的团队合作作战能力,培养学生的团队精神,从而不断推动高职院校篮球体育教学事业完善和发展。

1.4 篮球拓展训练有助于提高学生练习兴趣,提高学生篮球技能

篮球教学课程本身是为了提高篮球的技术、增强学生的体能、锤炼学生品质而进行的,这使得传统教学模式下篮球教学会非常的枯燥和乏味,学生大多数时候都在接受理论指导和单一的技能训练,这会使得学生对篮球运动失去兴趣,使得篮球课程的教学效率低下,无法达到教学目标。引入篮球拓展训练能够调动起学生的学习兴趣,鼓励学生自觉参与篮球学习训练,在实战过程中增强学生的技战术水平和心理素质^[3]。

1.5 篮球拓展训练有利于开展体育课程思政教育

篮球拓展训练在篮球教学中,通过组织团队合作,能够增强篮球团队的凝聚力和竞争力,营造一个轻松良好的课堂教学环境,对于培养学生不断进取,自我提高的体育竞技精神具有非常重要的意义,对于加强体育课程思政教育也有非常重要的作用。篮球拓展训练不仅要鼓励学生参与到篮球训练的学习中,更重要的是能够将篮球训练当做磨炼学生的意志品质,也能让学生形成吃

苦耐劳的良好品德,更能让学生树立起顽强拼搏,永不放弃的精神。

2 篮球拓展训练融入高职院校篮球教学的优势

2.1 篮球拓展训练丰富了高职院校学生学习篮球技能的途径

篮球拓展训练是一种新型的篮球教学模式,具体是根据当代学生思维灵活的特点设置的,这种教学模式深受学生的喜欢,适合大量高校进行普及。引入篮球拓展训练对于提高学生的篮球技术水平,丰富篮球课程的教学内容,培养学生对篮球运动的热爱和建立起团队合作的竞技精神都具有非常大的作用。

2.2 篮球拓展训练对高职院校学生心理方面的影响具有优势

篮球拓展训练除了能够提高高职院校学生篮球技术水平以外,对于学生心理素质的培养也具有非常大的影响。在篮球拓展训练中,学生不仅要掌握篮球技战术的合理运用进行针对性的训练,而且在进行拓展训练的过程中,要不断磨合团队之间的合作,面对失败和挫折,不断反思总结,这不仅加强了学生团队的凝聚力,建立起团队合作的荣誉感和竞争精神,而且进一步提高了学生自我反思、分析问题和解决问题的能力,强化了学生的心理素质^[4]。

2.3 篮球拓展训练对终身体育理念的传播有帮助

终身体育的理念是我国推动体育事业发展,提高全民身体素质的重点,将篮球拓展训练应用到高职院校的篮球教学中,能够激发学生对篮球运动的兴趣和爱好,使学生在离开了学校的篮球教育后,在日常生活或工作中仍然可以将篮球运动当做一个终身的爱好和兴趣坚持下去,并以此作为健身和社交的手段,从而实现终身体育的目标。

3 意见和建议

本文通过对高职院校篮球教学引入篮球拓展训练的实践分析,针对当前我国高职院校篮球教学模式的优化和发展提出了以下意见和建议:

(1) 积极在篮球教学活动中引入篮球拓展训练,根据实际的教学需要和教学情况选择合适的训练模式,注重学生职业体能的培养,在拓展过程中需要注意学生安全问题;

(2) 根据学校篮球教学的设备水平和场地规模,创设多样性的拓展训练方法,为避免学生产生厌恶情绪,

需要从学生的实际训练需求和能力出发制定针对性的训练模式;

(3) 要在实际的教学过程中不断探索、不断反思,解决好篮球拓展训练教学模式中出现的各种问题,并不断制度和完善篮球课程的教学体系,推动我国篮球教学事业的不断发展;

(4) 强调学生在篮球拓展训练中精神意志方面的思政教育,在提高学生篮球技术的同时,为学生树立起正确的世界观、人生观和价值观提供帮助;

(5) 在进行篮球训练的同时要重视终身体育理念思想的传播,使篮球训练融入到学生的生活中,成为学生的爱好、兴趣甚至习惯,对学生未来人生在身体锻炼和运动方面都产生影响。

4 结束语

综上所述,将篮球拓展训练引入到高职院校的篮球教学中取得了很好的效果,且是非常具有实践意义的。在篮球拓展训练中,学生的学习篮球的兴趣提高了,能主动参与到篮球的教学和训练课程中来,在辛苦的体能训练中能够保持长期的新鲜感和激情,这不仅能够大大提高篮球教学和训练的质量,而且对于学生职业体能的培养也有很大的帮助。因此,我国的高职院校应该更加重视将篮球拓展训练引入篮球教学,加强在训练场地设备方面的建设,促进体育教师在拓展训练教学水平的提高,从而为更好地发挥篮球拓展训练的教学功能,提高体育教学质量提供保障。

【参考文献】

[1] 李晖,黄先锋.高职院校篮球教学引入篮球拓展训练的实验研究[J].运动精品,2018,37(11):41-42.

[2] 李晖,周琥.篮球拓展训练引入篮球教学的实验效果研究[J].当代体育科技,2018,008(033):103,105.

[3] 李晖,周琥.高职院校篮球教学引入篮球拓展训练实践研究[J].当代体育科技,2018,008(034):47-47.

[4] 陈亮,何丽琼.高校篮球选修课引入篮球拓展训练的实践研究[J].当代体育科技,2016(33):53-53.