

提高高职院校篮球教学与训练效果的策略研究

林铭图¹ 陈振辉²

(1. 泉州轻工职业学院, 福建 泉州 362000;

2. 泉州实验中学丰泽附属小学, 福建 泉州 362000)

摘要: 篮球运动作为一项普及性广、技巧性强、锻炼效果好的体育运动项目, 在学生群体当中受到了广泛的热捧。鉴于此, 高职院校应当在体育教学当中加强对篮球教学的重视, 以篮球教学为抓手, 提升高职院校学生对于运动的认知水平、运动素养以及身体素质。对于高职院校学生而言, 篮球运动有着增强体质、培养良好团队协作能力的作用, 而这些能力只有在实际训练当中才能获得。因此, 在实际篮球教学过程当中, 高职院校体育教师应当在重视篮球教学的同时, 还要对篮球训练投入大量的教学精力, 通过科学合理的训练, 充分发挥出篮球教学的价值和作用, 让学生具备综合性的运动素养。本文主要探讨了如何通过有效的策略, 提高高职院校篮球教学与训练的效果, 以此推动高职院校篮球教学的创新与发展, 提升学生的篮球水平, 为国家体育界培养更多高质量的篮球人才。

关键词: 篮球教学; 训练效果; 高职院校; 策略

在我国德智体美劳全面发展的教育目标当中, 最容易被忽略的便是体育教学。对于任何阶段的学生而言, 体育都是促进其健康发展的重要方式, 更是实现自身全面发展的必由之路。从我国现阶段高职院校的篮球教学与训练方面而言, 大多数体育教师知识将其当作了一种偏向于娱乐性质的活动, 并未针对其教学内容和技能训练进行系统性的教学。因此, 高职院校教师应当摆正自己在篮球教学方面的认知和态度, 更新自身的教学理念和教学方法, 加强篮球教学和训练的质量, 提升教学效果, 最大程度促进学生身形健康和谐发展, 以篮球教学为抓手, 培养出高质量、高水平以及高素养的优秀人才。

一、篮球运动的特点

篮球运动是经典的竞技体育运动, 在进行比赛时需要分为两个队伍进行对抗, 它不仅需要运动员具备扎实的运动技能, 还要具备强健的身体素质。同时, 篮球竞技考验的是运动员的综合性运动素养, 包括临场反应能力、篮球技能的灵活运用、团队之间的协作等, 以多方面的能力整合达到最终的目标。通过篮球运动可以对运动员健康心态的形成, 也可以养成良好的团队合作精神, 产生积极的心态应对日常生活中的各项挑战。总之, 篮球运动对参与者的身心健康和谐发展有着积极意义。

(一) 篮球运动有凝聚性的特点

在篮球运动当中, 尽管说扎实的运动基础较为重要, 但是在决定这项体育运动项目最终胜利的几种因素中, 凝聚性占据着重要作用。篮球运动本身就是一个配合性的运动, 因为其运动特征的影响, 篮球运动员必须与其他成员团结合作、互相配合, 才能完成篮球运动任务, 达成竞技的目标。因此, 篮球运动有着凝聚性的特点。

(二) 篮球运动有竞技性的特点

篮球运动具有很强的竞技性, 能够让参与人员提升竞争意识, 为了获取更好的竞技成果, 会进行主动的学习与训练, 能够增强他们的自我学习与提升意识, 对于未来个人发展有着极大的益处。

二、高职院校篮球教学与训练的重要意义

篮球是一项独特的运动, 世界篮球赛事的发展往往能受到广大群众的广泛关注和喜爱, 具有广泛的群众基础。同时, 篮球比赛也是高校常见的体育活动, 校园场所会专门设置篮球训练场地。篮球不需要更多的条件, 只要有场地、有篮球、有球员, 篮球活动随时都可以进行。此外, 篮球活动对运动员的基础篮球素质要求不高, 但要真正取得好的运动成绩, 需要学生有良好的身体素质。因此, 针对篮球的各项训练是篮球教学中不可缺少的重要活动, 教师要加强对训练的关注。

(一) 增强学生身体素质

从职业篮球运动员以及专业性的篮球赛事而言, 其中不仅具备较高的篮球技术, 还具备着强悍的运动素养。运动素养当中最关键的便是体能, 体能包含的内容非常广泛, 涉及人的综合素质和能力。高职院校开展篮球体能训练具有连接性和阶段性的特点。高职院校的学生正处于身体发育的关键期, 正是训练其运动体能的重要时期。身体素质的增长不是均衡发展, 而是根据个体发展差异, 某一项或几项能力的发展和综合身体素质的不足。开展体育锻炼有助于促进学生身体素质的均衡发展, 增强综合素质。

(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

在篮球训练当中, 教师需要对学生的坚持、耐力等方面的精神品质进行培养。篮球教学与训练并非是一蹴而就的, 在短时间内无法看到良好的教育成果, 因此需要学生具有一定的耐心与坚持品质, 克服在过程当中的困难, 达到最终的目的。篮球训练是培养运动员意志力的最为关键的环节, 只有锻炼出学生顽强拼搏的意志, 才能培养出他们迎难而上的决心, 提升篮球教学的总体质量, 让学生获得良好的身心发展。总之, 篮球教学与训练有助于学生形成良好的精神品质, 树立良好的价值观。

三、高职院校篮球教学中的训练内容

(一) 专项技术训练

首先, 篮球运动对于学生下肢力量的要求较高, 因此在篮球教学与训练当中, 教师应当注重对学生下肢力量的训练, 并传授给他们科学、合理以及健康的训练方法, 结合篮球运动以及训练的特点, 制定出完善的教学方案。其次, 对学生投篮技能进行有效教学与针对性训练。篮球运动有着较强的竞技属性, 运动员需要通过运球最终完成投篮, 才能打到比赛目的, 这便需要学生锻炼手臂肌肉以及投篮技巧。教师可以通过引体向上和定点投篮和动态投篮的专项训练方式提升学生的投篮技巧和手臂肌肉力量。同时, 教师也可以训练学生的小腿力量, 学生在进行垫脚训练时,

保持劳逸结合,结合学生身体状态展开教学与训练。在针对性的专项训练当中,学生若是无法坚持,应当适当进行休整。最后,团结合作能力也是篮球教学中的必备教学内容,培养目的是为了让学生具备较强的凝聚力和合作能力,懂得在篮球竞技中借用团队的力量,而并非是依靠个人来推进比赛。

(二)核心力量训练

篮球运动员在比赛过程中需要参加对抗性运动,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加强集群力量的耐力。根据对学生身体结构的分析,可以通过核心力量的训练来调整和改变学生目前的神经系统负荷,通过高速低频的训练来增强神经系统的反应能力。在此期间,学生要调控身体的控制能力,发展自我能力,通过不稳定的机械进行训练,增强身体的平衡能力。一般来说,核心力量训练应该由专门的教练来安排。在训练的过程中,会用到大量的健身器材,如果不注意控制力量,很容易瘦下来。训练肌肉核心力量的方法有很多。需要注意的是,在训练期间,学生不能连续进行高密度训练,每周不超过4次,否则会对身体造成更大的负担。

(三)弹跳力训练

弹跳力是篮球训练中最重要的部分,是速度、力量、协调的反应机制。跳跃能力训练前,教师要让学生拉伸全身的肌肉、韧带和跟腱,扩大关节活动范围,严格按照教师指定的训练计划,充分利用各种训练机器。在跳跃能力的训练中,教师要指导学生大腿后侧肌肉群进行力量训练,开发专项的跳跃能力训练手段。在此期间,老师要注意的是,运动强度不要太大,争取保持每周三次左右的运动强度。一个比较简单的弹跳力训练方法就是快速垫脚,通过原地跳跃调动身体的体力,快速提高自己的弹跳力和水平。此外,在篮球教学与训练当中,还有着耐力训练以及平衡力训练的内容,极大提升学生的耐力以及平衡力,以此来最大程度增强学生的篮球运动素养。

四、提高高职院校篮球教学与训练效果的策略

(一)篮球教学课程的开设要基于学生的兴趣

提高教学效果最重要的因素是激发学生的兴趣。在学生感兴趣的基础上,通过适当的引导学生,可以简单地提高教学效率。因此,篮球教师在开设篮球教学课程时,可以压缩理论课的教学,或者将理论课与实际的篮球活动相结合,在活动中传授各种理论知识,可以大大缓解理论课的枯燥,激发学生的学习兴趣 and 求知欲。比如学校可以举办大型篮球比赛,吸引学生参与。同时,高职院校还可以举办大型篮球运动讲座,邀请校外专业篮球运动人士,以及学生中有影响力的篮球运动员上台传授篮球相关理论知识,与广大学生进行交流,这样既可以极大地激发学生篮球知识的欲望,又能将篮球精神渗透到学生中,提高学生学习篮球知识的主动性,让学生真正参与到篮球课堂中来。

(二)关注篮球教学创新以促进学生的个性训练

高职院校应当在篮球教学与训练当中,构建出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篮球训练的重要作用,从而设置完善的训练项目,保障篮球训练的有效性和多元性,从多方面培养学生的篮球技能,提升其综合运动素养。从以往的篮球教学中看,教师更加注重于篮球规则和技巧的教学,从而忽视了实际训练的意义。不仅如此,还存在教学的方式和方法比较固定的问题,在这样的教学当中,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,除了关注篮球教学还要重视篮球训练,有意识地通过训练来提升课堂教学质量,实现现实一体化教学。

为提高高职院校篮球教学效果,教师应积极开展培训活动,

改变教学方法,注重教学创新,最重要的是更新自身的教学理念。在实际教学过程中,教师可以利用现代化的教学设备,培养学生终身锻炼的意识,丰富学生的篮球学习经验。如,教师可以利用微课、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。又如,在针对篮球教学中的力量训练,教师可以鼓励学生使用一些运动类的软件进行腹肌、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)应用循环训练法,锻炼身体素质

在高校体育教学中,教师应更加重视体育锻炼,引导学生参与倒训练活动当中,以促进学生上下肢协调能力,增强身体力量,提升运动核心素养。对此,教师可以在课堂教学和训练中有效引入循环训练法,按照小组学习法将学生分为若干小组,根据学生的篮球运动能力和在篮球教学中的表现,设置出针对性极强的运球、投篮、抢断等循环训练活动。这类的循环训练活动的优点是能够极快加速相应运动能力的提升,缺点就是形式较为单一,学生在训练过程当中可能会感觉到枯燥与沉闷,难以规范具体的篮球动作。在此状况下,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系统,让学生通过强化练习,按照一定的顺序起立,并根据体能训练的要求,结合相应的路线,进行传球、投篮、防守等动作训练。总之,教师在篮球教学与训练当中,采用循环训练法能够有效提升教学质量,促进学生篮球运动能力的提升。

(四)组合训练动作,优化教学效果

为了在篮球教学和训练中取得良好的效果,使学生掌握最基本的篮球技术,增强身体协调能力,具备良好的篮球素养,教师还应设计和安排组合训练计划,结合男女身体素质的差异设计训练任务,在训练弹跳力的同时,开展不同的组合训练活动。其中,老师可以鼓励男生完成扣篮训练、运球训练、沙中蛙跳、障碍比赛,鼓励女生完成跳绳、蹦床等训练活动。教师要重视学生的体育锻炼,充分舒展身体,在运动中形成良好的自我保护意识,避免运动损伤。教师要逐步加大体育锻炼的力度,促进学生体育能力的提高,分阶段测试学生的体育,把体育计入整体成绩。总之,使用组合训练动作,能够提升篮球教学与训练效果。

综上所述,篮球运动不仅能够提升学生的团队协作意识,还能够强化学生的身体素质,使他们在高职院校的教育当中,除了能够得到文化能力的提升,还能具备较强的身体素质。因此,高职院校体育教师应当加强篮球教学与训练的水平,充分发挥出篮球教学与训练的价值与意义,以丰富的形式提高篮球教学与训练效果,实现学生全面发展的目标。

参考文献:

- [1] 崔光辉. 新时代背景下高职院校篮球训练与教学的研究[J]. 体育风尚, 2022(09): 68-70.
- [2] 曹玉唐. 高职院校篮球教学训练中中学生战术意识的培养措施[J]. 健与美, 2022(08): 103-105.
- [3] 周维, 丰力. 高职院校篮球教学及训练方法的研究[J]. 辽宁高职学报, 2021, 23(04): 62-66.
- [4] 张宝琨. 高职院校篮球教学中平衡能力的训练策略与探讨[J]. 体育世界(学术版), 2019(10): 154+156.
- [5] 黄春帆. 广东省高职院校篮球教学训练现状与对策研究[D]. 广州体育学院, 2017.