

篮球训练营模式在本科院校体育教学中的应用研究

高 晶 邓 科

(湖南交通工程学院, 湖南 衡阳 421001)

摘要:为解决当前高校体育教学面临的体育教学方法陈旧、教师学生关系单一等问题,探索高校体育教学的改革方向,该文运用文献资料法,对当前高校体育教学现状进行了分析,梳理了当前高校体育教学改革政策,对周末篮球训练营教学模式的优势及模式应用于高校体育教学中的可行性进行探究。结果表明:周末运动训练营教学模式具有组织形式灵活、内容形式多样等特点;结合运动训练营教学模式对高校体育教学进行改革具有可行性;在高校中结合运动训练营模式进行教学可有效提高学生积极性,有效提高体育课程运动密度,达到体育教学目的。基于此,提出引入运动训练营模式对高校体育教学进行改革以期解决当前高校体育教学中所面临的困境。

关键词: 篮球训练营; 本科高校; 体育教学应用

一、高校体育教学的现状与问题

在高校体育教学中,一般的教学模式是教师先讲解相关的理论知识,再进行实践论证,然后让学生经常练习,达到熟悉和掌握的程度。虽然能使学生更快地掌握一些运动技能,但很难激发学生主动学习的兴趣,甚至不再进行强化训练,造成学生运动学习和训练效果参差不齐。

对学生参加课外体育锻炼的情况进行了统计分析,其中约35%的学生每周参加1~2次课外体育锻炼30分钟以上;约30%的学生偶尔参加无固定时间的体育锻炼,每周3次以上,25%的学生参加30分钟以上的体育锻炼,3.5%的学生从不参加课外体育锻炼,在传统的教学中,教师不注重维护师生关系,在课堂上提倡的支持较少,很难创造出更好的整体关系,很难,而学院体育教学中使用的器材和场地相对陈旧,降低了学生的体验感和舒适感,直接影响了学生的学习兴趣。

现在,过分强调学生,缩短了教师的发言时间,把课堂留给学生,学生是课堂的主人,忽视了教师在课堂中的领导地位,学生没有科学的运动计划安排和其他相关知识储备,对所参加的体育运动没有了解和有特定的概念,找不到参与运动的途径,他们不能在运动中体验乐趣,他们只是有生理本能的疲劳,所以乐趣消失得更快。

因此,教师应加强实践指导,提高学生控制身体的能力,培养学生自身的协调性和敏感性,通过努力提高自我效能感,激发学生进一步参与体育活动的积极性。提高体育教师的专业化水平,减少体育的集体静态,加大对体育状态的治理,通过专业的建议和体育的参与,真正了解我们所参与的体育,通过体育引导学生对体育的兴趣,保持一定的运动强度,进而影响学生的自信心、耐力等优秀品质和终身体育意识。

二、篮球训练营的训练模式与优势

篮球训练营根据篮球活动和任务的特点,是业余篮球训练的重要附加形式,以退役职业球员为组织者,相关从业人员为主体,学生在周末和节假日进行训练,青少年篮球训练营的社会优势包括青少年身心健康的发展,意志品质的培养,篮球文化的传承和人才向高等训练营和社会的转移,随着青少年体育训练的迅速发展,篮球训练营作为培养学生学习篮球技能的一种形式,受到了许多学生的喜爱。

与学校主体的教育相比,训练营有着良好的班级氛围和院落里的奋斗爱的氛围。它能更多地发挥篮球自身的魅力,促进身心发展,培养团队精神和规则意识,追求不断进步,提高意志品质和永不放弃的精神。

训练营里的学生组织纪律比较好,活动的组织效率也比较高,所以在同一个班级里可以多次分成不同的小组,不断地不同小组调动学生的积极性,合理运用竞赛的方法,利用大学生的竞争心,他们积极锻炼身体,相比传统高校体育课具有更高的灵活性。在每一个过程中,教师的有效参与和辅导都能促进大学生的素质水平,在职业咨询的背景下,可以最大限度地提高体育教师的专业技能水平,在一定程度上解决体育教师基础知识不全和知识结构相对不完善的问题。运用训练营的教学方法,可以使体育教师充分利用自己的专业和优秀的体育知识,避免学生基础知识缺乏的弊端,在学生中创造一定的声誉和吸引力,具有一定的魅力和魅力,提高了学生参与锻炼的主动性和积极性;此外,与学院传统体育相比,加强了对体育教学过程的监控和课堂教学的安全性。

三、篮球训练营模式在高校体育教学中的应用

高校篮球教学与训练在教学方法、训练目标、教学任务等

方面存在一些问题,解决这些问题的关键其实是训练方法的优化。目前高校传统的篮球训练方法主要是八字篮球训练法和理解篮球训练法,但这两种方法忽视了学生的主体性,沟通途径过于片面。

随着社会的发展,大学生的运动意识和健康意识不断增强,积极的检查和学习健身计划,都体现了他们对健康生活的渴望和要求。但在实际运动中,他们对健身项目缺乏积极性,不能科学、有力地做出决定,体育促进健康的需要与科学、可持续健身的需要之间存在着不平衡,就青少年篮球训练营而言,动机是积极促进或促进青少年篮球训练的内在动力。通过训练,他们最终可以达到锻炼身体、提高技能、减肥、交朋友等目的。青少年篮球训练不同于职业篮球训练,其周期相对较短,没有很强的竞技目标,以普通学生为主要教学对象的训练营教学只能满足学生的主要需求,而且学生在安排时间和精力上比较灵活,升学压力较小,不同高校有一定的基础院校来完成开展训练营活动。

以各类体育赛事为载体,以学生的需求为核心,强化运动目的,简要讲解运动,缩短学生静止时间,口头建议学生身体参与运动,明确动作效果,考虑不同方式的变化,在每节课中增加新的具体动作和练习方法,使学生在每节课中都有新的收获和体验,保证参与的积极性。为整个学期的体育课制定一个完美的计划,这个计划涉及到各自班级秩序的具体内容。在实践中,要注意控制训练强度,避免难度过高,这与体育训练类似,破坏了学生的信任和积极性。

一是避免复杂的理论解释,用与项目相关的体育游戏吸引人,激发活动和兴趣,继续参与锻炼,逐步提高运动强度和相对专业的运动技能,通过理论课的学习,调整训练计划,补充理论知识,结合以前的体育实践,让学生了解所参加的活动,保持对体育的热情,当心理理论课的混搭过程,避免训练疲劳和理论枯燥的同时,降低兴趣。

二是在教学过程中,要区别于运动训练。虽然要避免突出竞争力,但也不能完全放弃和丧失竞争力。要善于在课程中运用竞技特点,利用学生较强的竞技性,提高体育课堂的运动密度,不让学生枯燥,使学生在积极参与竞技活动的过程中突破极限,达到体育教学的目的。

四、结论及建议

篮球训练营作为一种新生事物存在于社会中,并得到了广泛的开展。受到了社会的好评和欢迎,吸引了相当数量的学生参与,得到了专家学者的积极肯定。随着体育课程改革的深入,

按照健康第一的基本理念,对体育课程提出了更高的要求,加强了对学生的培养。加强师生关系。良好的人际关系能促进他们的兴趣水平和篮球学习。不断加强课程建设的优化,发挥篮球自身的魅力,增加比赛设置和比赛设置。教师应根据学生的具体情况采取略有不同的教学方式,最大限度地保证和提高学生对篮球的兴趣水平。加强技术能力学习的训练和学习,提高篮球技术知识水平,让他们更多地了解运动,促进他们兴趣的发展,从而调动学生的积极性,有效地提高体育课程的运动密度,达到体育教学的目的,更好地开展高校体育教学。

参考文献:

- [1] 李慧阁.健康中国背景下高校体育教学模式的探索[J].当代体育科技,2019,9(30):4-5.
- [2] 毛丰.论大学生体质下降给高校体育教学工作带来的思考[J].智库时代,2020.
- [3] 张龙.篮球训练营运营模式研究[J].当代体育科技,2017,7(33):38-39.
- [4] 翟连林.中学生周末篮球训练营的现状研究[J].当代体育科技,2019,9(36):190-191.
- [5] 梁达,梁迎.高校篮球教学及训练新方法研究[J].当代体育科技,2017,7(4):42-44.
- [6] 宁况况.专项阶段训练的原则分析——以某青少年篮球训练营为例[J].当代体育科技,2017,7(4):43-44.
- [7] 孙锋.翻转课堂模式在高校公共体育篮球教学中的应用研究[J].冰雪体育创新研究,2020, No.5(05):50-51.
- [8] 魏金龙,陶海荣.翻转课堂模式在高职院校体育教学中的应用研究[J].作家天地,2020, No.557(23):102+104.
- [9] 谢志勇.多元化教学模式在高校体育篮球中的应用[J].当代体育科技,2020,010(004):101-102.
- [10] 何茵.篮球游戏在学校体育教学中的应用价值研究[J].当代家庭教育,2020(12).

第一作者简介:高晶(1984-),湖南衡阳人,学历本科,研究方向为高校体育。

通讯作者简介:邓科(1983-),湖南衡阳人,学历本科,研究方向为高校体育。