

# 高校体育篮球训练的特点与教学方法探析

黄彬儒

(广东开放大学 广东 广州 510000)

**【摘要】**随着我国在体育领域中取得的成绩屡创新高,国家对于学生的体育教学也在逐步提高重视程度。篮球作为体育运动中竞争最为紧张刺激的一项体育运动,一直受到广大群众的喜爱,为了能够有效的推动我国篮球事业的不断发展,现今各大高校对于篮球的教学也随着时代的发展而不断的进行改进与发展。但是由于在高校的篮球教学起步比较晚,虽说在很短的时间内已经取得了重大的进步,但是这其中还是存在这一些严重的问题需要进行有效的解决。这些问题的存在严重的阻碍了我国篮球教育与体育事业的有效发展。本文将对高校体育篮球训练的特点与教学方法进行梳理与分析。

**【关键词】**高校体育; 篮球训练; 特点; 教学方式

## 引言

篮球作为一项受到大众广泛喜欢的运动,篮球具有极强竞争性与趣味性的体育活动,篮球运动对于整个团队的协同合作能力要求比较高。所以在高校的体育教学中,都将篮球运动加入到学生的必修课程之中。篮球运动能够有效的提升学生的身体素质,并且在进行篮球的训练过程中,也能够将学生的拼搏进取与协同合作的精神得到有效的培养。虽然篮球运动对学生的发展有着诸多的优点,但在实际的训练过程中也存在着许多的问题需要解决。所以教师一定要有效的认识到这些问题的存在,从而制定科学合理的措施予以解决,有效的促进篮球教学的发展。

## 一、高校体育篮球训练的特点问题

(一) 伴随着社会的不断发展,国家对于学生的教育也愈加重视。高校体育篮球运动也已逐渐成为高校教育的重要组成部分。所以高校篮球的训练也应该与时俱进,进行不断的创新。在传统的篮球教学与训练过程中,所使用的训练方式十分的落后,并且形式单一,缺乏多样性,不能起到有效的训练效果。传统的篮球训练主要是以教师进行理论指导为主,都是教师先进行一系列的讲解,之后再由学生进行统一练习。在整个训练过程之中,教师一直占据着主导地位,学生只能当做一个旁观者进行观看,从而对教师的讲授进行模仿。这种传统的训练模式,虽然能够有效的将学生的篮球训练进行规范化处理,但枯燥乏味的教学方式一直使学生处于被动的学习状态。并且,教师在篮球训练过程中,与学生缺少有效的互动交流,学生一旦有任何问题不能得到及时有效的解决,所以就会对教师所讲述的篮球技巧不能够有效的进行运用。长此以往,学生就会对篮球的训练逐渐失去兴趣,甚至会对篮球运动产生抵触心理。最终导致篮球运动的魅力无法得到有效的发挥,也会造成篮球的训练效果不能得到有效的提升。

(二) 篮球训练虽然能够有效的提升学生的身体素质,但篮球毕竟是属于激烈的竞争运动,所以说在训练的过程中,如果不能进行科学合理的训练,就会极容易造成学生受伤的情况发生。所以教师在对篮球训练过程中,一定要科学合理的对训练内容进行制定,将训练内容变得更加多样化,以此才能有效的提升学生的综合素质的发展。除此之外,现今高校体育篮球训练过程中,主要是以教师对所有学生进行统一的引导性训练,而且训练的项目如何更好的设置也没有进行有效的研究,对于学生的训练时间也更加缺乏有效的控制。教师只是单纯对学生篮球知识的讲授与学生的训练,就算完成了自己的教学任务,剩下的就靠学生自行摸索。这种情况下的训练,会导致学生没有清晰的训练目标,所以致使学生的篮球水平一直无法有效的得到提升。

(三) 篮球训练是需要教师做到因材施教的,如果教师的训练方式一直是传统守旧,对于所有人都是统一的训练模式,这就会造成部分学生无法有效的适应训练的节奏。并且,教师在训练过程成也没有有效的考虑每个学生的身体素质,从而导致学生出现严重的恶心呕吐等不良反应。除此之外,这也会造

成学生逐渐产生自卑的心理,严重的阻碍学生对于篮球训练的积极性,也导致高校篮球教育无法得到有效的发展。

## 二、高校体育篮球训练的有效措施

(一) 想要有效的提升高校体育篮球训练的效果,就需要教师进行训练模式的创新,将自身传统老旧的训练模式进行创新。除了要有有效的保证学生了解相关的篮球技巧与训练的方法,教师还需要重点的培养学生在篮球运动中的协同合作能力,不断的加深学生对于篮球的了解,将学生的兴趣不断提升。为了有效的完成这一点,教师就需要在教学过程中将自身的训练方式变得多元化,将传统守旧的训练模式进行剔除。教师对学生讲述完篮球知识技巧之后,需要鼓励学生要有有效的进行自我发挥,将学生推到训练的主体位置,加强学生对于篮球运动的兴趣,而教师就要使自身处于一个旁观者的状态,只要有效的做好对学生的及时纠正就可以。除此之外,教师在对篮球讲述战略战术之后,为了帮助学生能够更好的进行理解,教师就可以适当的组织一场小型的篮球比赛,以此来让学生对于所学的战略战术能够得到有效的发挥,从而有效的提升学生的自信心,提高学生的篮球兴趣。

(二) 篮球运动除了是竞技运动之外,也充满了娱乐性与趣味性,所以教师在对篮球训练的过程中一定要利用这一点。教师可以根据训练目标来进行游戏的设置,教师也要积极的参与其中与学生做好互动,在游戏的过程中可以将训练知识技巧穿插其中,并鼓励学生积极表达自身的想法,加强师生之间的互动,有效的培养学生的创造力与想象力,以此来加强学生对于篮球知识的掌控,并将训练效果大大提升。

(三) 在进行篮球的训练过程之中,教师一定要充分的了解每名学生的身体素质,之后在对训练项目进行有效的制定,以此保证每名学生都能得到良性的发展。除此之外,教师也要根据篮球运动的特性,对训练项目进行科学合理的制定,有效的保证学生能够在速度方面、耐力方面与爆发力方面都能够得到有效的提升。从而有效的提升篮球训练效果。

## 三、结束语

当今社会的不断发展,国家大量的推进教育改革。高校篮球也一定要紧跟时代的脚步不断向前,将学生推到教育的主体地位,从而教师要围绕着学生的特点来进行篮球训练方式的不断改进创新,从而有效的提升学生的综合身体素质。除此之外,有效的篮球训练也能够帮助学生锻炼其协调合作意识与抗挫折的能力,这才是篮球训练应该有效完成的教学目标。只有学生的综合素质全面提升,才能更好的为祖国增光添彩。

## 参考文献:

[1] 刘荣江. 基于高校体育教学中篮球体能训练的技巧与方法分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(24): 17-18.

[2] 吕明明. 高校体育教学中篮球体能训练中的技巧与方法分析[J]. 当代体育科技, 2018, 8(32): 37+39.

**作者简介:** 黄彬儒(1992.10-),男,汉族,广东广州市人,广东开放大学,硕士,助教,研究方向: 体育教学。