

# 高校体育教学中篮球体能训练中的技巧

韩奥栋

(西安欧亚学院 陕西 西安 710000)

**【摘要】**在高校教学任务中体育课是非常重要的必修课程，非常多的体育项目对于高中的学生而言都是具有极为重要意义的课程，例如，篮球、网球、羽毛球等等课程。篮球是学生在日常体育锻炼中非常喜爱的项目，在高中的校园中非常受欢迎。但是篮球的综合性非常强烈，篮球运动包含着非常多的方面比如其中就包含有跑、跳、投掷等等动作，但是长时间的篮球运动会对学生的体能消耗巨大。所以在篮球学习过程里要想很好的去完成技术动作，提高篮球运动技巧，其中最为重要和最为基础的一项训练就是体能的训练，这也是保证篮球教学高效性的重要保障。

**【关键词】**高校体育；篮球运动；体能训练

## 引言

当前的学校教育中，学生多数都是被灌以学习为重的价值观念，但是却非常忽视对于身体素质的重要性。在当前，许多高校都在体育的教学当中开始加强体能训练，他们都致力于进行优化教学资源，优良的教学手段可以塑造优良的综合素质大学生。所以，每个高校都在不断的丰富体育课程教学模式，篮球选修教学就是其中最为热门的选修科目，它也是增强学生体能训练的重要渠道。但是在如今的学校实际中，太多的学生都只是看重于考试分数，忽视体能的重要性，在大学的体育教学里，经常会出现一些学生的具有良好的篮球天赋，但是因为缺乏良好的体能进而严重的约束了其篮球水平的发展，这就需要学校教师在教的过程里使用科学的方法去开发学生体能潜力，这是当今高校教育中值得改善的方面。

## 一、有关高校体育教学里篮球体能训练的重要性

篮球是就具有很强体育魅力的运动，尤其是各种篮球赛事的召开，例如 NBA、CBA 这些都是得到了人们广泛的欢迎与喜爱，因此篮球运动是拥有着非常广泛的群众基础。并且在各种高校里面，篮球的赛事也是最为普遍的体育赛事，因此，在校园里面都会建有专业的篮球练习场。此外，运球、传球这些运动也都是非常具有趣味性质的体育活动，可以非常大的丰富体育云顶教学内容。并且基础的篮球运动对于参与者自身的身体素质的要求也是并不高的，想要去达成优秀的运行效果，体验充满刺激和激情的篮球运动，良好的身体素质是不能缺少的。所以，在去开展篮球教学的时候，体能训练就异常的重要了。

## 二、高校体育教学里增强篮球体能训练的技巧

### (一) 增加学校对于体能训练的重视程度

要想顺利的高效并且有序的去对体育教学中的篮球项目进行训练，这就需要建立起对应的完善课程管理体系。作为学校的领导管理者，都应该去注意并且重视到体能训练在体育教学里的重要作用，进而去保障各种有体能训练方面的基本制度实施的有效性，并且对于课程管理体系也都加以完善。在过去的体育教学里面的篮球教学中，教师通常都会对篮球运动中的规则以及运动技巧去进行重点教学，往往都忽略了体能训练的重要。所以，要想增加学生的体能训练，首先就是要去宣扬学校和教师都去改变固有的教学观念，要去强化体能训练在实际的教学之中的重要作用。可以在实际的教学里都有意识的去对学生去进行跑步、夜跑开展一些对应的运动会，比赛项目等活动，动过设置各种奖项、奖品等等去激发学生的参与的热情，引发学生可以积极的参与到其中，以此去达成增强学生体能的目的。

### (二) 教学中要去重视理论和实际训练的结合

在实际的教学里面，教师就要除去在课前对学生传授有关的训练技术，更为重要的是要去有效的将理论和实践都结合起来。在学生去进行训练的时候，教师要去紧密的关注学生的训练的状态，对于这样不标准的状况都要及时的提出并开展对应

的纠正错误。在此同时，教师要去制定出合理的训练计划，比如要去区分哪些是动作是需要长期的练习，哪些动作是需要开展细致的描述的，并且要去配合以标准的示范，将每个细节都一一攻破，在给予学生详细的指挥。

### (三) 开展合理的拓展训练

在高校的篮球体育教学里，虽然都是篮球运动，但是要长期的单独的去对篮球运动开展训练，就非常有可能使学生出现一定程度的讨厌情绪。所以，在高校体育篮球教学里都需要去选择一些具有针对性的开拓练习，这不但使教学内容极为的丰富，并且也可以通过拓展训练使学生的体能得以增强，进而就可以更好的去辅助篮球的教学。若要真正的去提升拓展训练的高效性，就需要去充分合理的使用学校的教学资源，结合实际的教学情况去进行有关的拓展训练。比如，学校都是设置考虑篮球架，单杠、双杠等等设施这些都非常好的开拓看训练教学。并且教师也可以去针对提升学生专注力去创设一些训练，例如“时速极限”这项训练就可以让学生通过口令或者是石头剪刀布去轮流钻圈，练习学生注意听口令协调一致的精神。

## 结论

总结全文，在高校的体育教学中去开展篮球体能训练，都要结合实际的教学实际，综合的充分的去思考教学里面会遇到的问题。要站在学生的角度去进行教学可靠，要将学生放在体育教学的主体位置，围绕以人为本的价值观念，对高校篮球的体能教学进行高效的讲解，进而去辅助促进高校学生体育课程的教学质量的升高，以达成到强化学生体质能力的同时，也可以很好的塑造学生的人格素质，以求达到寓教于乐的教学效果，进而促进学生综合能力的发展与提升。

## 参考文献：

- [1] 许朝洲. “互联网+”背景下高校篮球教学模式的创新探究[J]. 科技资讯. 2019(26)
- [2] 鞠鑫涛. 新形势下高校篮球教学改革的思路[J]. 科技资讯. 2019(16)
- [3] 刘少军. 高职院校篮球教学的改革思路探究[J]. 科技资讯. 2019(13)
- [4] 王伯涛. 公共体育篮球课开展现状及对策研究——以山西财经大学为例[J]. 长江丛刊. 2018(01)
- [5] 曾崇. 浅谈广西普通高校公共体育课篮球教学现状分析与对策研究——以广西科技师范学院为例[J]. 科技风. 2017(05)
- [6] 解玺. 刍议高校篮球运动体能训练中存在的问题及对策[J]. 运动. 2017(04)

## 作者简介：

韩奥栋(1993.5—)，男，汉族，籍贯：山西省运城市，北京师范大学大学体育与运动学院，西安欧亚学院，助教，硕士学位，专业：体育教育训练学，研究方向：篮球类教学。