

# 中学生课余篮球活动现状分析与探讨

◆李靖

(北京体育大学 100084)

**摘要:** 课余篮球活动自身具备了健身性和娱乐性,中学生参与课余篮球活动的目的更多是为了享受篮球运动带给他们的乐趣和达到锻炼身体效果。本文以中学生课余篮球活动为研究对象,通过运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法、逻辑分析法,对中学生课余篮球活动的开展现状进行分析探讨。研究结果表明篮球是中学生课余体育活动的主要项目之一,并找出了目前影响中学生篮球活动的一些不利因素,提出了相应的建议,为中学生课余篮球活动的改善提供参考。

**关键词:** 课余篮球活动;开展现状;分析探讨

## 1 前言

近些年来,随着姚明、易建联等中国球星进入NBA,使人们对篮球的关注程度大幅提高,特别是受到了中学生的热烈追捧。学校体育作为培养体育人才的重要组成部分,具有举足轻重的作用,因此篮球在中学的开展便成为我国中学生体育发展的重要一环。但是中学篮球课程开设课时较少,只将其作为一般性教学内容,对其不重视。然而,就目前国家“阳光体育”的带动下,学生对篮球运动的关注度和参与性较高,同时加上体育赛事和媒体传播的影响,中学生对篮球运动的兴趣日渐高涨。本文将以中学生为研究对象,分析其课余时间篮球活动的开展状况,找出当中存在的一些问题,并提出相应对策,为提高中学生的篮球水平,提供一定的理论依据与指导参考。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 中学生课余篮球活动开展现状

#### 2.1.1 中学生参加课余篮球运动的目的

中学生参加课余篮球运动的目的主要包括健身、增进健康;娱乐、丰富课余生活;缓解学习压力;人际交往;提高球技等方面。健身、增进健康为最主要的目的,可知学生们已经认识到体育锻炼对于他们身体的健康发育,学习能力的加强,以及工作效率的提高,都起着积极作用。

#### 2.1.2 中学生参加课余篮球活动的次数和时间

参加篮球活动的时间长短,对于一个人的身体机能锻炼情况具有十分重要的意义。参与时间若较短,参与者的身体内环境将无法起到锻炼的效果;参与者参与时间过长,虽然对于身体可以起到锻炼的效果,但是可能造成身体的疲劳,注意力不集中;因此要根据自己体质情况进行合适的活动时间。导致这种现象发生可能是因为学生体质的下降和与上课时间的冲突。

#### 2.1.3 中学生参加课余篮球活动的形式

中学生课余篮球活动主要是通过半场的形式开展的。其中3对3、4对4是课余篮球活动的主要形式,学生们通过半场的形式使接触球的时间增多,跑动范围减小,特别是在活动中能够自由的打球。并且这些活动的形式与全场5对5形式相比,在技战术方面有很大的差距,从他们的现实情况出发,半场篮球活动更适合他们。此外,场地设施的不足对课余篮球运动的开展也有较大影响,所以以3对3、4对4为代表的活动形式成为了现阶段学校课余篮球活动开展的最主要形式。

### 2.2 影响中学生课余篮球活动开展的因素

#### 2.2.1 中学生对课余篮球活动的态度

中学生在参与课余篮球活动的主观意愿方面,都是具有积极的态度,这表明大部分学生是愿意参与篮球运动的。因为中学女生受其身体的限制,所以对篮球活动一般感兴趣或者不感兴趣的学生大多为女生,这一点不仅体现在篮球项目上,其他体育运动项目也存在这样的问题。

#### 2.2.2 学校硬件设施对课余篮球运动的影响情况

在当下我国绝大部分地区,中小学中大多数的篮球场都为室外篮球场,仅有很少学校有室内篮球场,进而明显的表现出学校该方面的硬件条件较差。另外,在调查过程中,发现有不少学校的篮球场出现破旧,破烂现象却无人打理,这一方面会造成学生参加篮球活动的抵触心理,一方面会带来安全隐患。缺乏政府和学校的支持是导致硬件设施缺乏的直接原因,是影响篮球运动的间接因素。

#### 2.2.3 学校对中学生课余篮球活动的支持情况

对于中学生课余篮球活动的支持情况,学校领导若重视篮球发展,则会投入资金进行一些设施的建设,从而满足学生对于篮球场地的需要,并且安排专门的指导教师在规定时间内,给学生篮球技术动作的指导和帮助,组建学校篮球队等措施。学校领导对课余篮球活动表示支持的情况下,课余篮球活动开展状况很好,但大部分学校并未真正加以重视。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

3.1.1 从中学生参加课余篮球活动的现状来看,每周参加的次数比较少,并且每次参加的时间不多,学生对于参与篮球活动的目标也各有不同,大部分学生进行篮球活动,就是为了单纯的健身和增进健康,而真正是兴趣爱好和学习提高篮球活动技能的学生却是很少。

3.1.2 中学生参加课余篮球活动以开放性篮球活动为主要内容,主要以半场三对三、半场四对四对抗练习为主要活动形式,全场五对五的正规篮球比赛开展比例不高,主要受场地和篮球裁判缺乏的影响。

3.1.3 学校篮球基础设施的配置、学校篮球场地的数量,很难满足学生参与课余篮球活动的需要,再者在场材质方面,绝大多数场地是水泥地,只有少数是塑胶场地,因此影响到学生参与篮球活动的积极性。

3.1.4 校领导和班主任比较重视学生的文化课方面,对学生课余篮球活动的支持力度不够。

### 3.2 建议

3.2.1 加强学生对于篮球活动兴趣的培养,使得他们从原来的被动学习,变为主动参与,使他们对于参与篮球活动的态度发生根本性转变。学生要权衡好学习和参与课余篮球活动的时间。通过参加课余篮球活动减轻学习的压力,更加积极地投入到文化课学习中。

3.2.2 学校可以组建篮球队,进行系统的训练,并经常举办一些篮球比赛,为其他学生在篮球活动方面树立榜样,提高他们参加篮球课外活动的积极性。

3.2.3 逐渐改变篮球场的质量,如地面材质。保证学生可以安全的放心的进行课余篮球活动,不必为数量不够而担心。

3.2.4 学校应合理的安排学生学习和活动时间,使学生有充足的课余时间参加篮球活动。

## 参考文献:

- [1]蒋星武. 体育新课程下道县中学课余篮球活动现状调查分析[J].湖南道县濂溪学校.2013
- [2]姜晶. 吉林省西部城市中学生课余体育活动现状的调查与分析[J].东北师范大学.2006
- [3]王岩慧. 山东省滨州市区初中课外篮球活动开展现状及发展对策研究[J].首都体育学院.2012
- [4]刘文忠. 洪洞县高中学生课余篮球活动现状调查[J].山西师范大学体育学院.2011