

高校篮球训练教学有效性的提升研究

前言

高校大学生体能素质培养是高等教育中的重要组成部分，篮球作为大学校园中常见的体育活动，一直是高校体育教学的课程重点。但目前我国高校篮球训练教学仍存在一定的缺点，如篮球学方法落后、教学模式单一、训练方法不合理等问题。为进一步提高高校篮球训练效果，提升训练教学的有效性，本文针对性地提出四点可行性建议：制定合理的篮球训练计划、注重高校篮球教学中的体能训练、在训练中强化学生的战术意识、运用情景教学法提升高校篮球训练教学的有效性，希望对当前高校篮球训练教学有效性的提升有所帮助。高校体育；

关键词

高校篮球教学；篮球训练；研究

我国一直以来奉行“体育强国”战略，要求在校大学生加强身体锻炼，提高个人身体素质，并将高校体育课程纳入学生综合素质测评。然而在调查研究中发现，很多高校对体育课程的重视程度不高，体育课程的设计不合理，以高校体育课程中篮球教学及训练为例，很多学校普遍存在篮球学方法落后、教学模式单一、训练方法不合理等问题。高校篮球教学是体育课程中的重要组成部分，高校篮球训练教学存在较大的提升空间，如何有效地提高在校大学生篮球训练教学的有效性，培养大学生对体育锻炼的兴趣，是目前高校体育教育改革的主攻方向。

1 当前高校篮球教学训练存在的问题与现状

较多高校在篮球训练上存在着以下问题：篮球教学方法落后；篮球教学模式单一；篮球训练方法不当以及篮球教师队伍有待完善。

1.1 篮球教学方法落后

随着时代的变迁，体育运动也在不停地更新发展，篮球训练的机制和理论知识也在不断地完善，但目前仍有较多高校篮球教练停留于过时的教学方法，并不能与时俱进地做出改善，这也是导致我国高校篮球教学有效性仍然较低的原因之一。

1.2 篮球教学模式单一

很多高校篮球教学模式趋向单一，学生学习主动性不高，教师教学得过且过，师生之间缺乏有效的沟通和互动，课堂积极性较差，很难真正培养出有较强体育竞技能力和竞技精神的大学生，这同样也限制了高校篮球教学的有效性。

1.3 篮球训练方法不当

非体育专业的在校大学生身体素质差异往往较大，在同一个班级接受相同的体能训练中，有的同学表示很轻松，但也有的同学表示难以承受，这是因为老师并未根据学生不同的耐力、速度和爆发力进行训练分组，而是只进行统一的集体训练。这使得很多在校大学生在日常训练过程中训练效果往往较差，学生很难在篮球教学课堂中找到属于自己的定位，也大大抑制了学生参与篮球训练的主动性和兴趣，影响了篮球训练教学的有效性。

1.4 篮球教师队伍有待完善

由于篮球教学对高校体育教师的专业性要求相对较高，并非篮球技术好就可以做一个好的篮球教练。在高校篮球教学与训练过程中，主要内容是帮助学生制定系统性、合理性的训练计划，通过多种训练方法让学生掌握篮球运动技术和战术配合技巧。这要求高校老师能够准确了解高校篮球运动

员的身体情况和大学生身体快速成长期的客观规律,并能够根据篮球运动员的自身身体特点制定合理的专属训练计划,同时也要求高校篮球教练不断学习先进的体育训练理论和方法,提高自身的综合素养^[1]。然而目前我国很多高校篮球教练并不能达到以上要求。

2 提升高校篮球训练教学有效性的可行路径

2.1 制定合理的篮球训练计划

提高高校篮球训练教学的有效性关键在于制定合理的篮球训练计划,良好的计划是工作开展依据,篮球训练教学并非一蹴而就,而是一个循序渐进、不断积累的过程,这就要求高校篮球教练能够在教学课堂中合理地将理论教学与实践训练联系在一起,先理论,后实践,让学生能够了解篮球运动的内在机理,提高学生对学会篮球运动的信心^[2]。

合理的篮球训练计划应该包括以下几个方面:第一,球性训练。球性训练在大学生初次接触篮球时进行,可以通过单手训练、原地训练、双手后接球训练等方式来帮助学生熟悉和掌握篮球运动,增强球感,为后续训练打下坚实的基础。第二,运球训练。包括原地运球和行进运球两种,学生在熟练掌握原地运球后才可以进行行进运球,此项训练的目的在于锻炼学生的运球能力和运球时的气息调整。第三,防守和投篮训练。二者都是篮球战术中的重要组成部分,对于有一定篮球基础的学生可以直接开展此项训练。第四,小规模球赛和游戏。可以让学生在经过一段时间的篮球训练后,组织开展进行小规模篮球比赛,帮助学生提高篮球运动信心和兴趣,在运动中提高身体素质,改善大学生的精神面貌。教学比赛的重点在于培养大学生的战术意识以及运用技战术的能力,同时进一步提高学生的组织能力与对抗能力。教学比赛的方法主要有友伴分组、轮流比赛等。教师首先需要进行赛前指导,然后进行合理分组。学生在明确比赛要求的基础上,按照计划制定比赛战术,且合理运用技术来获得胜利。教师在比赛过程中需要进行巡回指导,且在赛后组织学生进行小组讨论,并进行赛后总结。

2.2 注重高校篮球教学中的体能训练

随着篮球运动体系和训练方法的不断完善,体能训练在其中占据着越来越重要的作用,在高校篮球训练教学的体系中,应该制定合理的体能训练方法来帮助学生更好的完善篮球训练。高校篮球教练在进行体能训练教学时,应该摒弃传统不合理的训练误区,避免进行所谓的“超负荷”训练,在篮球体能训练中应该时刻注意到的是训练强度与周期并不

与最终的训练效果成正比,对于盲目的超负荷训练只会积累学生的疲惫感,延长学生的身体恢复周期,使得很多学生训练间隙期内身体达不到充分的修复,反而对身体体能产生了负面不利影响,影响了训练效果^[3]。当然,一味低强度的体能训练也并不能达到体能训练应有的价值和作用,这就需要高校篮球教练制定合理正确的训练计划。

超量恢复作为高校篮球体能训练中的常用理论,指的是单次体能训练超过身体极限负荷时,身体恢复后将超过原有的极限值,实现身体机能的突破。高校篮球教练应该对这两种训练情况准确把握,既能够帮助学生突破身体机能的极限,又不至于过度的超负荷训练。在日常体能训练方法上,可以注重学生的身体力量训练、弹跳训练、耐力训练、短跑速度训练等训练方法。身体力量是篮球运动的核心,可以进行俯卧撑和卧推举这两种常见的力量训练方式,这两种训练方式可以锻炼人体肌肉,帮助人体供能和储存氧气的细胞数量增加,实现更好的学习效果。弹跳训练可以决定篮球运动的上限,在训练开始前要求学生对身体各个关节进行充分拉伸,避免出现损伤情况,可以借助台阶完成换腿跳跃训练,对于一些体重较大的学生来说,训练完成后应该充分拉伸和保养,保护学生的膝盖、关节等特殊位置,避免留下身体损伤。耐力训练将决定学生篮球比赛时的持久性,可以通过有氧跑步的方式来让身体适应长期的机械运动,也可以有氧和无氧相结合,打破运动时的肌肉记忆,使肌肉处于不适应状态,以此来提高体能训练效果。短速跑步训练是提高学生爆发力,帮助学生快速持球突破、快速回防的重要训练,可以进行转身式起跑、转身式短跑等训练方法^[4]。

2.3 在训练中强化学生的战术意识

技术和战术对篮球运动同样重要,很多年轻气盛的大学生热衷于提高自己的篮球技术,而往往很容易就忽略的自己战术意识的培养,使得团队之间的配合默契性不高,团队成员很难在比赛中找准自己的定位,因此必须要在日常训练中强化学生的战术意识。战术训练往往比较复杂,需要在不断的实践中积累,在实践中检验。篮球教练首先应明确战术训练目标,认识到并非所有的战术都与学生相适应,对于篮球技术、体能素质存在差异的学生,要有针对性地采用不同的战术进行教学,同时鼓励学生主动观察分析,进行举一反三,在日常实践中提高自己的战术意识^[5]。

战术意识的培养要求教师在日常教学中,不断的优化教学课程与内容,增强学生的学习兴趣,注重理论战术教学的同时,保证实践教学,也要注重学生战术应变能力的培养,

提高学生思维与心理训练水平。理论性的篮球战术知识是学生提高自身战术意识的基本养分,在日常教学中,教师要合理安排教学课程和内容,吸引学生的注意力和兴趣,通过研习视频和分组讨论来提高学生的集体意识和对比赛关键点的战术把握能力,再通过学生和老师之间的互动来逐渐培养学生独立的战术意识和能力,进而提高学生的篮球综合能力。篮球运动只有不断地将理论和实践相结合才能提高篮球运动水平,高校篮球教师要合理规划理论知识学习和篮球实践训练,二者之间不能厚此薄彼,只有这样才能在最短的教学时间内提高学生的篮球综合能力。比如高校篮球教师可以在理论学习之余,借助不同的户外天气来锻炼学生在不同环境中理论知识和实践技能的结合情况,培养学生的篮球综合素质,提高学生篮球运用的综合能力^[6]。

2.4 运用情景教学法提升高校篮球训练教学的有效性

运用情景教学法的目的主要在于给学生营造一个良好的教学环境,提高学生学习主动性,也给学生提供一个更好地提高篮球技术的训练模式。情景教学法的运用首先要求高校篮球教师要设计更加趣味生动的教学场景,让学生能够以乐观愉悦的心情投入到交际活动中,比如可以借助多媒体设备来为学生提供NBA、CBA等篮球视频,让学生在实战训练过程中可以学习专业篮球运动员的一举一动,教师也可以和学生进行积极的互动和沟通,以更加趣味、有效的方式帮助学生进行篮球训练。

其次,要引导学生深度体验教学情景,教师可以提出问题和任务要求学生小组合作完成,并记录实际体验过程中存在的各种问题。比如在小组篮球投篮和防守训练中,可以让其余小组成员拍摄视频,也可以模拟篮球明星的训练动作,通过两者间的对比,来引导学生发现自己的问题^[7]。在学生体验教学情景时,教师也要进行讲解指导,那总结学生在训练中的问题,并针对学生的疑问做出详细的解答,老师也可以适当地进行示范性讲解以帮助学生更好的领会和掌握篮球运动技术。

最后,还可以给学生营造紧张的篮球赛场氛围,给学生一展身手的机会,进而培养学生对篮球运动的学习积极性,提高篮球训练效果,促进篮球训练教学有效性的提高。

3 结语

我国作为一个篮球大国,篮球运动一直以来都是一项备受欢迎的体育运动,特别是对于高校大学生来说,校园篮球场上经常可以看到众多篮球爱好者的身影。现如今我国高校篮球教学体系中,这项教学内容仍然存在着一一定的缺陷,高校篮球训练教学的有效性亟需提升。在以后的篮球教学中,高校篮球教师应采取适当的行动,进行高校篮球训练教学的改革,努力提高高校篮球训练教学的有效性,让高校篮球运动真正发挥其应有的作用和价值。

文/张旺(广西民族大学相思湖学院体育与健康科学学院,广西南宁530000)

作者简介:张旺,男,江苏东海人,广西民族大学相思湖学院体育与健康科学学院讲师,研究方向:体育教育与运动训练。

参考文献:

- [1] 吕永飞,董为. 高校篮球教学及训练有效性提升的措施研究[J]. 灌篮,2021(30):8-9.
- [2] 潘奎. 拓展训练的思维方式引入高校篮球教学的可行性探究[J]. 冰雪体育创新研究,2022(2):74-76.
- [3] 李腾. 情境教学法在高校篮球技术教学中的应用探微[J]. 才智,2017(28):51.
- [4] 翁壮峰. 新兴体育,新型课堂——高校篮球教学拓展训练的应用[J]. 运动精品,2022,41(2):45-46+51.
- [5] 吕永飞. 无视觉投篮教学法在高校公共体育课篮球教学中的尝试[J]. 网羽世界,2021(8):81-82.
- [6] 王荣. 高校篮球教学及训练有效性提升的措施研究[J]. 当代体育科技,2021,11(31):83-85.
- [7] 邹思洁,丁文杰. 高校非体育专业学生课余篮球训练组织与管理[J]. 文体用品与科技,2021(22):37-38.