

对普通高校篮球教学与训练的改革与发展探讨

谷科男 牛晓倩

(南京工业大学体育学院, 江苏南京 210000)

摘要 ▶ 在素质教育的大环境下, 高等院校的体育运动教学与活动拓展是促进学生身体健康、增强学生综合素质的重要教学措施。篮球作为高校最受欢迎的运动项目之一, 普通高校篮球教学与训练的改革与发展能够提升学生的身体素质和综合能力, 并且能够推动校园体育文化的繁荣发展。传统高校篮球教学通常过于注重基础技能的传授, 而忽视了现代篮球运动中战术的应用和综合素质的培养, 这导致学生在比赛中难以灵活应对对手的变化, 影响其整体竞技水平的提升。文章分析了当前普通高校篮球教学与训练中存在的问题, 并提出了推动篮球训练与教学改革发展的具体策略。

关键词 ▶ 普通高校; 篮球教学; 篮球训练

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.044

篮球作为一项受欢迎的体育运动, 在普通高校体育教学中一直扮演着重要角色。随着社会的发展和体育产业的兴盛, 对普通高校篮球教学与训练的改革与发展提出了更高的要求。目前一些普通高校篮球教学与训练存在着一定问题, 例如过分注重比赛成绩而忽视技术水平的提升、训练方式单一导致学生兴趣不足等, 这些问题亟待进行深入研究。此外, 传统的训练模式往往偏重体能训练, 而忽略了学生的心理健康和团队协作能力的培养。在当前社会背景下, 培养学生的综合素养已经成为教育的重要目标, 本文通过深入研究发现问题, 提出科学合理的改革方案, 以期为普通高校篮球教学与训练的未来发展提供有力的支持和指导。

1 普通高校篮球教学与训练的基本原则

普通高校篮球教学与训练的基本原则是在综合发展、科学性、系统性和个性化的指导下, 努力培养学生的全面素质, 使其在篮球运动中达到更高水平, 同时为其未来的职业发展奠定坚实基础。首先, 综合发展是指培养学生在篮球运动中不仅具备出色的技术水平, 还要注重身体素质、心理素质和团队协作等多方面发展。这要求在教学与训练过程中,

不仅要关注篮球技战术的训练, 还要注重提高学生的综合素质, 使其在球场上具备更强的适应性和竞技力。其次, 科学性是指篮球教学与训练应紧跟国际先进水平, 吸纳最新的训练理念、战术策略和运动科学成果。通过科学的训练方法, 有助于提高球员的技术水平、身体素质和比赛应变能力。同时, 科学性还包括合理的体能训练、饮食营养和休息管理, 以确保学生在训练过程中能够健康、全面地成长。最后, 系统性和个性化是由技战术训练、体能训练、心理素质培养、个性化培养等多个方面相辅相成, 形成一个完整的篮球运动发展体系。系统性和个性化的教学与训练, 有助于学生在全面发展的同时, 形成更为完善和稳定的篮球基础, 为其未来的专业发展提供更为坚实的支持。

2 普通高校篮球教学与训练存在的问题

2.1 教学模式过于单一

一方面, 现代篮球注重团队协作、个人技能和智力对抗的综合运用, 而目前大部分教学内容相对陈旧, 主要集中在基础篮球技术和规则的传授上, 缺乏对现代篮球战术和策略的深入剖析。这使得学生在面对不断演变的比赛环境时, 难

基金项目: 江苏高校哲学社会科学研究一般项目《江苏省校园篮球教学与后备人才科学训练研究》(2023SJYB0221)

作者简介: 谷科男, 男, 讲师, 研究方向: 体育教育、运动训练; 牛晓倩, 女, 助理研究员, 研究方向: 体育教育、行政管理。

以作出灵活而有效的应对,影响其比赛表现,导致学生在实际比赛中的竞技水平相对滞后。另一方面,教学方法相对死板,过于强调集体训练和基础练习,而忽略了个体技战术的训练,同时缺乏对球员的针对性培养,使得学生难以在个人技术上有所突破。在现代篮球比赛中,个体技战术的发挥影响着球队的整体实力,过于集中在集体训练上的教学方法极大限制了学生的个性化发展。

2.2 教学资源不均

部分高校由于校园规模有限或者缺乏适当的场地,导致学生在进行篮球教学与训练时面临场地紧张的困扰,不仅限制了学生参与篮球活动的机会,也影响了篮球教学与训练的质量。一方面,大部分普通高校在篮球设备的购置上投入不足,导致学生在进行训练时面临器材不齐全、质量参差不齐的问题。这不仅影响了学生的训练效果,还增加了运动安全隐患。合适的篮球、篮球鞋、运动服等器材对于学生的篮球发展至关重要,缺乏适当的设备支持势必制约学生在训练中的发展潜力。另一方面,高校缺乏具备专业篮球知识和经验的教练,使得篮球教学与训练方式的科学性和系统性不足,也使得教学缺乏提供个性化指导,难以满足不同学生的发展需求。一支经验丰富、素质过硬的教练团队对于培养优秀篮球人才至关重要,而教练力量的短缺无疑成为高校篮球教学与训练面临的一大挑战。

2.3 实战经验匮乏

首先,大部分的高校篮球教学注重基础技能的传授,但在比赛中的实战经验较为匮乏。学生在训练过程中掌握了一定的篮球基本技能,但由于缺乏真实比赛的锻炼,难以将这些技能在实际场景中灵活运用。这可能导致学生在比赛中过于依赖基础技能,而在应对对手的复杂战术时显得相对无力。其次,有些学校的训练更注重基础训练,而在战术训练方面相对薄弱。缺乏对真实比赛中复杂战术的模拟,使得学生在实际比赛中难以适应对手的变化,缺乏战术应变的经验。最后,部分学校篮球训练缺乏高强度比赛的机会。高强度比赛是提升球员身体素质和心理承受能力的关键途径,但部分高校由于赛事时间安排或资源匮乏等原因,学生很难参与具有一定水平和强度的比赛,导致学生缺乏大赛应对的经验,从而影响其在真实比赛中的发挥。

3 普通高校篮球教学与训练的发展策略

3.1 引入先进教学方法

为促进普通高校篮球教学与训练的发展,高校可以通过

深入了解国际先进的篮球教学理念,更新教学大纲,调整课程设置,注重培养学生的战术思维和综合素质。同时引入新颖的训练方法,如小组战术演练、个体技能突破等,有助于打破传统教学的束缚,使学生更好地适应现代篮球运动的发展趋势。一方面,结合现代科技手段,例如运用视频分析技术、虚拟现实技术,对学生的比赛表现进行深入剖析,帮助他们更清晰地认识自身的优势和不足,从而提升了学生的学科水平,培养其对技战术的深层次理解;另一方面,教师可以通过采用更富创意和互动性的授课方式,如案例分析、角色扮演等,吸引学生更主动地参与到篮球教学中,从而提升学生的学习乐趣,增强其对篮球运动的热情,提高学习积极性。此外,在实践层面,引入先进教学方法还包括注重个体差异化的指导,通过认真分析每位学生的身体素质、技术特长和心理素质,制定个性化的训练计划,使每位学生在篮球教学中能够得到更为精细和针对性的培养,有助于挖掘学生的潜力,从而提高篮球队的整体水平。

3.2 构建系统化的训练体系

高校应注重与其他专业篮球机构、职业球队等合作,吸纳专业知识和经验,以确保训练体系的先进性和实用性。通过构建系统化的训练体系,高校篮球教学与训练能够更好地满足学生的需求,促使篮球事业在校园内得到全面发展。

首先,系统化的训练体系应当包括全面的篮球技术和战术训练。通过设立明确的技术训练课程,注重学生基础技能的打磨,如投篮、传球、运球等,以建立稳固的个体技术基础。与此同时,充分重视战术训练,培养学生对不同战术的理解和运用能力,使其在比赛中灵活应对各种局势。其次,训练体系应该整合体能训练,包括力量、速度、耐力等多个方面。这有助于提高学生的身体素质,增强其在比赛中的爆发力和持久力。最后,心理素质的培养至关重要。通过心理训练,培养学生在比赛中保持冷静、应对压力、保持团队合作的能力。这不仅有助于提高学生比赛时的心理素质,还有利于学生在日常生活和学习中保持积极向上的心态。篮球是一项集体性极强的运动,强调团队的整体配合和协同作战,系统化训练体系可以促进学生的集体荣誉感,提高团队的整体实力。教师可以通过组织集体训练、团队建设等活动,培养学生在球场上的默契和团队协作能力。与此同时,科学训练体系的构建也需要强调科技手段的应用。通过引入现代科技,如运动追踪、数据分析等工具,对学生在训练和比赛中的表现进行科学分析,为教练提供更有针对性的指导和改进建议。

3.3 拓展比赛机会

在当前高校篮球教学与训练的模式下,充分促进普通高校篮球教学与训练的全面发展,拓展比赛机会是一项至关重要的发展策略。高校需要增加校内和校际篮球比赛的举办频率,为学生提供更多实战机会。这有助于学生在真实比赛环境中学习如何应对压力,增加比赛经验,加深对篮球技战术的理解。同时,通过积极参与各类比赛,学生也能够更好地展现自己的篮球天赋,为其未来的发展奠定基础。

一方面,高校需要结合实际教学要求,与其他高校、职业篮球队建立合作关系,促成友谊赛和交流活动。这不仅能够扩大学生接触不同水平对手的机会,增加其比赛经验,还有助于学生学习高水平经验和技巧。与职业球队的合作,也能够让学生更好地了解职业篮球领域的要求,为其未来职业发展提供更清晰的方向。另一方面,高校还可以通过参与各类锦标赛和赛事,为高校篮球队提供更广泛的展示平台,有助于树立学校篮球队的形象,吸引更多篮球人才的加入。赛事的举办不仅是学生锻炼的机会,更是展示学校篮球事业实力的舞台,是高校校园篮球文化的重要推广途径。此外,教师还应该鼓励学生积极参加地区级、国家级的篮球比赛,为

其提供更高层次的竞技平台,不仅能够提高学生的竞技水平,也有助于他们在比赛中结识同行、拓展人际关系,为日后职业发展做好准备。同时,学生拥有更高级别的篮球比赛经验,也能够提升其在篮球运动中的竞争力。与此同时,教师要鼓励学生参与篮球联赛、锦标赛等多样性的比赛形式,培养其对不同比赛环境的适应能力。

4 结语

综上所述,在普通高校篮球教学与训练的改革与发展方面,构建系统化的训练体系、引入先进教学方法、拓展比赛机会等综合性策略是至关重要的。通过系统化的训练体系,高校能够全面培养学生的篮球技术、战术、体能和心理素质,提高其在比赛中的综合水平。同时,引入先进教学方法注重科技手段的应用,不仅提高了教学科学性,也激发了学生对篮球的学习兴趣。此外,通过拓展比赛机会,不仅提升了学生的比赛经验,也能够促进学生未来的职业发展。这些策略的综合运用,将为普通高校篮球事业奠定坚实基础,培养更多拥有全面素质的篮球人才,推动篮球在校园中的蓬勃发展。

参考文献:

- [1] 刘扉.高校篮球训练教学有效性研究[J].当代体育科技,2015,5(13):164+166.
- [2] 魏世亮.新时期高校体育篮球训练教学探析[J].黑龙江科学,2014,5(11):90.
- [3] 张旺.高校篮球训练教学有效性的提升研究[J].体育世界,2022(8):113-115.
- [4] 王佳祺.高校体育篮球训练教学现状与创新[J].当代体育科技,2020,10(36):109-111.
- [5] 尹纯仙.新时期高校体育篮球训练教学探析[J].缔客世界,2019(12):80.