

# 小学业余篮球训练水平优化对策

张建华

(河北省唐山市迁安市上庄中心校 河北 唐山 064402)

**[摘要]** 篮球是一项运动项目,从小学生本身情况入手探究,通过篮球活动,不但能够对身体进行锻炼,还能够对业余生活进行丰富,培养自身的情感素质。但要想让小学生真正参与到篮球运动中,学校则应重视对小学生的篮球训练,在训练小学生的过程中,激发学生的兴趣。这就需要学校应根据实际情况,制定相关的训练方案。因而,为了更加有效的训练小学生的篮球运动,推动篮球在学校的发展。本文将对小学业余篮球训练展开分析,并提出较为合理的优化对策,进而帮助学校提高训练水平。

**[关键词]** 小学; 业余篮球; 优化对策

## 前言

在训练小学生篮球运动的过程中,指导教师必须要掌握每个小学生的身体情况和运动能力,这样指导教师才能在训练时解决小学生训练存在的问题,每个小学生的运动水平都是不同的,教师需做到因材施教,才能在培养小学生的篮球运动能力的同时,提高教学整体质量。尤其在新课改的影响下,对于小学生篮球训练必不可少,我国体育教师要能严格遵循新课程改革提出的教学要求,在训练过程中全面培养小学生的运动能力和身体素质,这也是本文将要深入研究的内容。

## 一、关于业余篮球训练水平的作用分析

篮球是一项可以锻炼学生身体全面发展的运动,在训练学生进行投篮的过程中,学生可以从传球、接球、闪躲等动作中锻炼自身的跑、跳跃等能力,而这就充分的说明篮球运动属于一项综合性的体育活动,在其中,能够有效的锻炼和强化学生身心,第二,通过篮球活动,能够将学生团结协作以及身体协调性提升,对其坚韧不拔的意志力进行培养,他们会思索如何突破,如何精准投篮,怎样同队友合作,从而使得自身思维能力得到优化。所以,学校必须要将课余时间充分抓好,这样对学生运动、思维都能得到良好的发展。

## 二、关于小学业余篮球训练存在的问题分析

### (一) 小学生的基本功不足,心理素质低

对于体育教师而言,培养小学生的篮球运动能力实际上一项较为艰巨的任务,这主要是因为小学生的注意力很难集中,并且运动水平较低,这样一来,教师在训练学生时就会遇到重重阻碍,并且一旦当学生遇到困难时,小学生就会自动放弃,不愿参加篮球运动。对于小学生来讲,在没有充足的篮球运动基本功时,小学生很难坚持展开篮球训练,并且在与队友合作时,也会产生矛盾,这样就影响了篮球训练。据相关数据显示,在北京参加篮球运动比赛的学生中,有80%的小学生都是因为基本功不足,而无法赢得比赛,这不仅让学生失去比赛的资格,也严重打击小学生的积极性。部分学生因为心理素质较差,当听到裁判员吹哨或者队友摔倒等现象时就会心慌,进而出现错误。我通过赛后总结,这两种情况归根结底都是由于队员的心理素质较差,未进行过专门心理训练,害怕失误球从而被对方气势所吓住,种种原因导致小学生盲目投球。

### (二) 体育教师的问题

目前,应试教育依旧对我国学校教育具有较为严重的影响,其主要表现在教师的教学方式、课堂教学氛围、教师与学生之间的互动等几大方面。传统的教育形式较为重视语数外等主科课程,而体育则被忽视,这样一来,体育教师自身的教学观念就会减弱,对学生的教学缺乏认真性,自身在教学时也缺少积极性,进而使

得学生无法得到良好的教育<sup>[1]</sup>。

## 三、针对小学业余篮球训练水平提出的优化对策

### (一) 有计划的展开篮球训练活动

实际上在对学生进行篮球训练时,体育教师应注重训练学生的跑、跳、手脚并用等能力,这就要求教师要帮助学生掌握扎实的基本功,让学生在训练了解篮球运动的多项运动技能。尤其对于小学生的训练,教师应做到因材施教,根据学生的身体发展状况和运动状态,做好基本功训练的方案,让学生在掌握理论知识的基础上,可以深入研究如何正确的进行篮球锻炼和投篮,只要让学生发现其训练的意义,学生才会融入到其中,并认真听从教师的安排,这也有助于学生更细致地掌握篮球运动的要领。其次,教师要考虑小学生的身体发展特点,在方案中运用有趣的训练方法,引发学生的关注,小学生的精力较为活跃,但注意力却很难集中,教师应从这两方面运用游戏教学方法,做到寓教于乐,让学生可以愉悦的进行篮球训练。此外,教师应有层次的展开训练,以防止学生在训练时受伤<sup>[2]</sup>。

### (二) 增加对教师的培训次数,提升教师专业素质

体育教师是训练指导学生进行篮球运动的关键人物,体育教师的指导效果和指导方式影响着学生基本功和整体的训练效果。因此,对于指导教师的选择,学校必须要重视。学校可以从社会上请专业的篮球教练员对体育教师进行培训,进而提升教师的篮球运动能力,当教师掌握正确的投篮技术,学生才能受到教师更专业的教育。其次,对于教师的素质测评也较为关键,学校应定期测试教师的运动能力和专业素质,根据测试结果,建立专业的教师队伍,这样教师就会产生竞争,从而积极的指导学生,在业余篮球训练时加强对学生的督促。比如,学校在组织比赛时,教师就可以引导学生掌握篮球运动的技巧,像如何投篮、如何手脚并用,这都有利于学生训练效果的提升<sup>[3]</sup>。

## 结束语

总而言之,在训练小学生篮球运动的过程中,体育教师要帮助小学生进行投篮,只有小学生可以准确的投篮,小学生才会从中产生自信心,才能热爱篮球运动,在篮球训练的时候发现其运动的意义和作用,这样小学生也会得到全面发展,提升自身的投篮术水平。

## 参考文献

- [1] 武汉市社会体育篮球运动活动形式调查与分析[J]. 张海军, 刘安清, 郝斌. 湖北体育科技, 2017, (04): 90-120.
- [2] 学校体育课程的现状及改革对策[J]. 戴艳. 宿州师专学报, 2013, (04): 67-90.
- [3] 青少年偏爱篮球运动的现象之探讨[J]. 胡继光, 仲卫东. 南方冶金学院学报, 2014, (06): 89-99.