

高校篮球运动训练实践中核心力量训练的作用分析

安旭文

(青海师范大学 青海 西宁 810008)

[摘要] 在我国运动体系当中,足球和篮球的地位之争一直在持续,但是随着近几年来篮球事业的发展,篮球设备的完善和篮球环境的优化,篮球已然成了我国的第一大运动。作为我国的第一大运动,篮球自身有着不可比拟的特性。篮球运动对于个人的健康发展的价值是非常高的,它可以提高个人的核心力量和身体协调能力,促进人的身心健康发展,在高校的运动当中占有着重要地位。本文主要针对高校篮球运动训练实践中核心力量训练的作用和策略展开分析和探究。

[关键词] 高校运动; 篮球训练; 核心力量

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.001

引言

篮球运动对于人的身体协调能力的要求是非常高的,在篮球运动中,很多专业动作都需要运动员有足够的核心力量才能够完成,如果运动员没有足够的核心力量支撑他去运动,那么他是无法更好的将自身的篮球技术发挥到极致的,想要取得良好的运动成绩也是十分困难的,另外,核心力量的匮乏还会让运动员在运动的过程中提高受伤的概率,因此,相关的高校篮球教师和篮球教练必须要认识到核心力量训练的重要性,提高篮球运动员的运动水平。

1、篮球运动中核心力量训练的作用

1、提高身体素质 and 运动效率

在篮球运动中,运动员需要围绕篮球争抢这一目的来进行大量的跑动和跳跃,一场正规的全场型篮球比赛需要篮球运动员在篮球场上跑动3500米左右,相当于一个中长跑的距离,而篮球运动员在高强度跑动的同时还要完成各种篮球动作,包括最基本的投篮,突破,运球等,这些基础动作加上大量的跑动对于一个普通运动员的核心力量的消耗是极大的,同时,在参与篮球运动时,运动员的上下肢,腰腹和躯干需要承受巨大的压力,只有身体核心之间相互配合才能更好的完成相应的动作,这对核心力量消耗的程度是很大的。因此,提高运动员的核心力量不仅可以使运动员的动作变得流畅,还可以让运动员的身体素质得以提高,可以更好的提高篮球运动中各项要求完成的质量,可以让运动员更高效的完成相关动作。

2、减少运动损伤

篮球运动有着很高的对抗性,在比赛的过程中,篮球运动员无法避免肌肉之间的碰撞,尤其是在突击内线的进攻和防守的过程中,很有可能会出现各种高强度的对抗,在多名运动员共同争抢,进攻和防守的过程中,很容易出现运动损伤。核心力量的提高可以让运动员的协调性和稳定性增强,在进行对抗的过程中,篮球运动员可以凭借自身的核心力量保持平衡防止滑倒摔倒等现象发生,这也就在根本上防止了运动损伤的出现,由于高校篮球训练过于强调战术和技术的训练,对于核心力量的要求并不高,因此,高校篮球中核心力量的训练是非常有必要的。

二、高校篮球训练实践中核心力量训练的策略探究

1、训练器械的合理应用

我国教育部门对于体育的关注度是比较高的,相关的运动器械装备也比较健全,但是受到各种因素的影响,一些篮球教练或者教师并不能正确的使用篮球运动器械,在进行训练的过程中也缺乏一定的合理性。相关的教师在指导运动员进行篮球训练的过程中,首先需要制定合理的训练方案,而后有效的利用器械来帮助运动员增强核心力量。这里所说的器械主要是指一些外部的运动器械,与核心力量相关的运动器械主要包括瑞士球,单杠转盘等,这些器械的应用可以很好的提高运动员的身体平衡性,在经过长时间合理的训练后,运动员会有效的降低自身的肌肉收缩速度,可以让运动员的肌肉应用变得更加持久。利用器械进行训练的常见方式有直腿仰卧收腹和曲腿仰卧收腹,由于训练方式的单一,可能会让训练变得枯燥无味,所以,相关的高校篮球教师可以创新一些训练方式,让训练变得更加具有趣味性,让运动员可以更加高效的完成核心力量的锻炼。

2、日常无器械训练

在部分高校中,由于训练设备器械有限,一部分运动员没有办法利用器械完成核心力量的训练任务,为了可以更加全面的照顾到每一个运动员的训练需求,相关的篮球教师需要引导运动员去完成一些无器械的核心力量训练。在进行无器械训练的过程中,要注意降低运动员的训练受伤可能性,尽量用一些简单高校的训练方式来帮助学生完成篮球训练。首先,篮球教师可以采用单双球静态支撑的方法来锻炼运动员的核心力量,在进行单双球支撑训练的过程中,运动员容易出现韧带拉伤等现象,教师要引导运动员使用正确的方法进行训练,让运动员垂直平躺,保持水平,提高运动员控制身体的能力。教师还可以采用单人支撑的方法来锻炼运动员的核心力量,这种锻炼方式的要求比较低,完成度较高,训练效果明显,可以很好的锻炼到运动员的腰腹肌和背阔肌,对于学生核心力量的提高有很大的影响。另外还有一种训练方法就是对抗阻力练习,这种训练方式可以让运动员的三角肌,腹外斜肌等肌肉群得到提高和锻炼,可以很好的提高运动员的身体协调性。

3、悬吊训练的有效应用

悬吊训练是运动界最流行的一种训练模式,它对于运动员的康复和提高都有着很好的作用,悬吊训练强调运动员需要在不平衡的状态下进行运动,进而提高运动员对于自身平衡的控制能力,在训练的过程中,教师需要将橡胶垫和橡胶垫枕利用起来,配合运动员完成相应的悬吊训练。篮球运动员在进行突破投篮对抗的过程中,很多时候都是在空中与对手进行对抗来完成相应的投篮动作的,如果篮球运动员没有良好的核心力量,那么他在空中停滞的时间过短和较差的平衡性会导致投篮动作变形从而降低投篮准确度,而且极易出现肌肉拉伤等现象。悬吊训练可以帮助运动员适应不平衡的状态,提高运动员在不平衡状态下的身体控制能力,可以帮助运动员在突破对抗的过程中更好的控制自己的身体,进而让自己在失去平衡的状态下还可以完成投篮动作,避免肌肉损伤出现。而且,这种悬吊训练的方式还可以让肌肉群之间协调发力,可以让运动员变得更加灵活,更具有爆发性,在一定程度上还可以提高运动员的运动持久性。

结束语

总体而言,核心力量的训练可以让各个肌肉群之间协调发展,有助于身体协调性的提高,但是,核心力量的训练方式比较少,还不够系统和合理,需要相关的教练和教师在训练中不断的探讨和创新,帮助运动员更好的提高自身的身体素质和协调能力,让运动员的篮球水平得以提高。

参考文献

- [1] 陈析侃. 核心力量训练在高校篮球运动训练中的应用研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(20): 43-45.
- [2] 师磊. 关于高校篮球运动训练实践中核心力量训练的作用探析[J]. 黄河. 黄土. 黄种人, 2020(11): 53-54.
- [3] 刘晗含. 探析核心力量训练在高校篮球运动训练中的作用[J]. 体育风尚, 2020(02): 60.
- [4] 何鹏飞. 核心力量训练在高校篮球训练中应用[J]. 当代体育科技, 2020, 10(03): 52-53.

以《新起点大学日语综合教程》为例探讨选题策划的实施路径

张博宇

(高等教育出版社 北京 100029)

[摘要] 本文以《新起点大学日语综合教程》为例从市场调研、明确选题特色及选题实施方案、市场推销方案等四个方面介绍了选题策划的实施路径。

[关键词] 选题策划; 实施路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.002

前言

选题策划是编辑人员按照一定的方针和客观条件,开发出版资源,设计选题、落实选题受众及行销方案的创造性活动。选题策划的水平以及编辑的眼光直接决定了产品的受众和生命周期,是策划编辑综合能力的体现。

下面笔者以策划的《新起点大学日语综合教程》为例,浅谈如何进行选题策划的实施。首先笔者认为一个选题的策划需要具备以下几个要素:一、市场调研;二、选题特色;三、选题实施方案;四、市场推销方案。

一、市场调研

出版社之间竞争日趋激烈,而竞争的焦点之一就是选题,要想在选题竞争中取胜,就必须面向市场,增强市场意识。一次成功的选题策划,往往来自对图书市场的正确分析。许多成功的图书选题经验充分证明,重视图书市场调研,分析图书市场走向,了解大众需要,增强编辑策划选题的市场意识,是衡量一个出版社是否成熟的重要标志之一,也是一个出版社能否在激烈的市场竞争中立于不败之地的因素之一。

市场调研分为以下几个层次:1.形势分析;2.目标客户调研;3.同类产品调研,需要从这三方面进行全面、深入的市场调研。

(一)形势分析

首先《新起点大学日语综合教程》这个选题的提出是基于近三年日语高考人数持续上升的大背景。2017—2019年这三年以日语为高考外语的学生人数呈爆发式增长,据教育部的数据,2017年日语高考人数为1.6万,2018年为2.3万,2019年为4.8万,以广东省、江苏省、浙江省、湖北省、山东省这几个区域表现尤为明显。这些学生进入高校后,需要有相应的公共外语衔接课程,相应的也需要有合适的教材。多语种高考背景下全国大学公共日语教学出现了很多变化,本教材就是为适应

这种新形势而策划的。

(二)目标客户调研

本选题目标客户定位于高考日语学生的大学日语课程衔接,是为以日语为高考外语的大学生量身定制的。笔者从课程设置、开设学期、学时、学生能力水平、使用的教材五个方面,对20所不同省市、不同层次的高校进行了调研,了解到高考日语生的大学日语课程为综合日语,开设2—4个学期不等,学时128—224不等,学生能力水平在JLPT(日本语能力考试)N4或大学日语三级的水平,使用的教材是学校既有使用的第二外语教材的第二册。

(三)同类产品调研

面向非零起点的日语学习者,目前有以下两套教材。《新世纪大学日语1-4》(外语教学与研究出版社2002)贯彻2000年修订的《大学日语教学大纲》,中日合作,选用日本出版的中级教材的素材,内容丰富,重视技能培养与训练。但是教材容量过大、难度较高、语法解说复杂,对于教师和学生来说门槛较高,实际操作性弱。另一套是高等教育出版社出版的《新大学日语阅读与写作1-4》《新大学日语听力与会话1-2》。经调查了解到,该教材实用性强、使用方便,但是在课时削减和学生水平参差不齐的背景之下,该教材也有难度稍高、课时不够的问题,不利于有限学时下的大学日语教学实施。

基于这样的调研资料,笔者决定策划一套专门针对以日语为高考学生的大学日语教材。

二、明确选题特色

所谓特色,从某种意义上讲就是图书的创新。没有特色就没有生命。现代信息社会的发展瞬息万变,出版业的发展一定要跟上时代的要求,图书的内容和知识涵盖只有以满足读者越来越高的求知要求为目的,精神产品才会最大限度地成功地发

挥其应有的作用。

本选题基于学生入学的日语水平和需求,以学生为中心,通过调整难度、优化内容、改善结构、明确教学目标等举措,切实提升学生日语应用水平,提高自主学习能力。有效开拓学生国际视野,助力学生学业和职业规划。

确定教材具备针对性、有效性、可操作性、实用性的特点。1.针对性:适用于高等院校各专业学生非零起点公共日语教学。2.有效性:内容新颖、符合大学生特点;注解简洁明了,通俗易懂;练习题型由浅入深,容易实施。3.可操作性:内容简洁有针对性,利于教师在有限的课时内结合学生实际情况和需求选择使用。

4.实用性:掌握好生词量和语法难度,文中要点与大学日语四、六级考试大纲及日语能力测试(JLPT)紧密结合,一部分练习采用和考试类似的形式,提高学生的应试能力。

教材分为四册,供大学低年级四个学期学习(大一至大二,也可根据各高校培养方案灵活选择),此外还计划有电子课件及电子配套拓展资源等配套。

三、确定选题实施方案

(一)选题内容

根据学习者的实际情况,大学日语教学目标分为基础、提高、发展三个等级。因此四册教材的难易程度分别定位如下。基础阶段——第一册: JLPT N4—N3水平,大学日语四级考试;提高阶段——第二册: JLPT N3—N2水平,大学日语五级考试;发展阶段——第三册: JLPT N2—N1水平,大学日语六级考试。

据了解,各高校的大学日语课时差别较大,开设学期2到4个学期,学时128到224。本套教材共有三册,应对不同水平,教师可以根据学生水平自由组合各册,

应对不同情况。每册包含三个单元16课内容,按照4课时1课的进度一学期完成一册。

每课包含“阅读部分”“会话部分”“基础练习”“听力练习”“写作练习”五大模块,基于“导入→充实→产出”的理念,促进听说读写全方位语言技能的提高。

(二)作者团队

本选题确定了由西安交通大学团队进行具体的内容实施,西安交通大学团队的日语系曾经和本社合作过面向大学第二外语的《新大学日语标准教程》,基于本教程制作的慕课《大学日语》在爱课程平台受到广泛关注,得到了很好的评价。此团队成熟、作者专业和教学都有很高的水平。

四、市场推销方案

教材出版后编辑通过撰写公众号等方式,在多个高校日语教师微信群进行推广,同时利用各种大学日语教师研修会及中国日语教学研究会的活动进行会上宣讲和推广。同时在广东省、江苏省、浙江省、湖北省、山东省这几个高考生明显增加的省份做新书推介活动,同时给感兴趣的老师邮寄样书。

当前,选题策划已成为各个出版社的工作重点,一个出版社想要在日益激烈的市场竞争中谋求发展,就必须下大力气抓选题策划工作。那么只有下大力气进行市场调研,把握市场的空白和需求,在此基础上定位选题的特色和内容以及市场实施方案,才能够使得选题脱颖而出、畅销畅销。

作者简介:

张博学(1985-),女,黑龙江牡丹江市人,硕士研究生,高等教育出版社编辑,从事日语教材的策划、编校、出版。

基于赛事的大学生创新创业能力培养探究 ——以“互联网+”大学生创新创业大赛为例*

夏云超

(桂林电子科技大学 广西 桂林 541000)

【摘要】第六届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛“数广集团杯”广西区选拔赛于8月7日在贺州学院落下帷幕,我校最终取得金奖4项、银奖12项、铜奖14项,并获得高教主赛道优秀组织奖,取得一定的成绩,但是也暴露了一些问题。本文将通过对本届“互联网+”创新创业大赛全过程的梳理总结,分析存在的问题并提出相应解决对策,为万众创新、大众创业时代背景下基于赛事的大学生创新创业能力培养提供思路。

【关键词】互联网+;万众创新;大众创业;创新创业能力

【DOI】10.12525/j.issn.2096-627X.2020.07.003

中国“互联网+”大学生创新创业大赛作为由国家主席习近平批示、国务院总理李克强提议举办的全国级别最高、最具影响力的大学生赛事,在学校推进创新创业教育与专业教育、信息技术与教育教学深度融合,提高学生实践能力方面起着极其重要的作用。

笔者先后以辅导员和团干部的身份参与了学校历届“互联网+”创新创业大赛组织申报的全过程,现就本届大赛的相关工作进行梳理,结合前几届的实际情况,认为目前存在如下问题,并对此提出对策。

一、本届“互联网+”大学生创新创业大赛开展的基本情况

赛事启动以来,学校多次召开专题会议,进一步细化任务,落实责任,形成了领导重视,分工明确,学院和部门各司其职,各负其责又配合联动的工作局面。同时在疫情防控常态化背景下,主动求变积极利用网络平台开展各项活动。初期,举办了线上线下培训讲座30余场,覆盖全校一万余名学生;中期,利用腾讯课堂、钉钉等网络平台对入围决赛的项目开展了多轮专项培训;后期,对入围自治区现场赛的最终开展多次路演打磨,为比赛优异成绩的取得打下了坚实的基础。

本届大赛赛事吸引了全校1660个项目,8714人次报名,通过院级初赛,校级复赛和校级总决赛选拔38个项目参加区赛,最终斩获金奖4项、银奖12项、铜奖14项,并获得高教主赛道优秀组织奖。

二、存在的问题和不足

(一)培养方案对创新创业教育支撑力度不够,需要进一步优化

目前,人才培养方案对创新创业教育支撑力度不够,学校虽然出台了《创新创业课程教学计划(计划)》,将创新创业教育课程以积分的形式纳入学生教学培养计划,与学生毕业要求挂钩,但是从过去三年的实施情况来看,教学计划中除了一些必修课程外(如就业指导、职业生涯规划、社会实践),其他创新创业课程形式相对单一,基本以听讲座和观摩为主;同时创新创业教育与创业教育融合度不高,专业教育与创新创业教育融合度也不高,最终导致各学院在修订培养方式时,不能及时把握市场变化。

(二)师资队伍总量不足,结构不合理

师资总量严重不足,师生比例失调,难以有效支撑学生开展创新创业赛事。团委有一名创新创业教育专职管理岗教师,学校也没有相关的专任教师,更缺乏专精创新创业教育的学科带头人、学术骨干,大多工作是由商学院的教师、辅导员以及负责管理学生工作的干部来兼任。各学院虽然也有少量行业企业专家、创业成功人士担任兼职教师,但兼职教师大多缺乏教学经验,随意性大,更没有了解学生所需,大多数仅能通过讲座起到个人经验分享的作用,难以形成一套系统,教学效果有待提升。

(三)调研实践效果需进一步强化

在学校整体赛事安排时间相对紧凑的背景下,又受到新冠肺炎疫情的影响,绝大多数项目实践过程中存在有诸多困难和顾虑,导致项目对市场的调研不够充分,对市场的痛点把握也不够清晰,最终导致项目的实施效果不尽如人意。特别是对于“青年红色筑梦之旅”活动,学生难以走进革命老区、偏远山区和城乡社区,没有良好的实践和切身体会,仅通过网络上的资料和视频连线,学生无法准确把握未摘帽贫困县在科技、农业、环保等方面需求,学校和项目团队也就难以结合自身的优势做出相应的帮扶。

三、后续解决策略

(一)软硬结合,积极营造校园创新创业赛事氛围

“软”环境方面,结合校风、教风和学风建设,提前制定教学计划和授课大纲,有计划、有组织的举行面向全体师生的创新创业论坛;系统的、有针对性的邀请校内外行业大咖和知名校友同在校师生分享创新创业案例和交流创新创业心得,使广大师生都能认识到创新创业教育的重要性,激发师生对于创新创业热情和潜能。

“硬”环境方面,通过宣传栏、海报、校园广播、微信公众号、微博等载体及播放创业电影、点缀校园环境等方式对创新创业知识及案例进行宣传和公开展示,潜移默化地提高学生创新创业意识和品质。特别是要加强对获得“互联网+”大学生创新创业大赛和“挑战杯”大学生创新创业大赛国家级奖项的项目和团队的宣传力度,

度,树立榜样。同时,在校内划定区域,设立只能由学生参与的二手交易“跳蚤”市场,吸引和鼓励学生参与创业,提高创业实践能力。

(二)以第二课堂成绩单制度实施为抓手,系统构建创新创业教育课程体系,着力打造一批优质创新创业课程

学校于2019年12月出台的《第二课堂成绩单制度实施办法(试行)》,从2019级学生起,以第二课堂成绩单替代现行的创新创业教育课程积分。应以第二课堂成绩单制度实施为抓手,统筹资源,从实际发展和需求的角度出发,系统构建适合本校特点的创新创业教育课程体系,着力打造一批优质创新创业课程:

(1)坚持创新创业教育与专业教育相融合,坚持创新实践与创业孵化融合。进一步加强对专任教师的培训和帮扶力度,助力广大教师创新创业教育理念的养成,以开展专业教育教学改革为契机,引导教师主动探索和挖掘专业人才培养方案中固有的创新创业要素,通过言传身教,去激发学生的学习兴趣和启发学生的创新意识,训练学生的创新思维,让学生带着发现问题和解决问题的意识而学习,为了职业生涯或创业生涯而学习,从而掌握扎实的专业知识和技能,为创新创业打下良好的基础。

(2)纵横结合:按大一至大四纵向成长历程,划分“能力培养模块”,构建“素质-技能-实践”创新创业课程体系,开展课程建设。

(三)加强创新创业师资队伍建设和提升,为项目提升赋能

教育部印发的《关于做好2016届全国普通高校毕业生就业创业工作的通知》要求所有高校从2016年起都要设置创新创业教育课程。作为一门新兴学科,学校在组建具有实战经验的创新创业师资队伍建设方面存在一定的欠缺,相关工作主要由相关课程的老师或者临时聘请校外专家指导完成,缺乏系统性和针对性,导致学校在打磨优化竞赛项目的过程中稍显欠缺。

在后期的创新创业课程改革中,应该结合实际,通过引进和培养专业化的创新创业师资队伍,进行创新创业师资队伍建设和提升。具体可以通过对本校师资队伍进行有效整合,组建专业性的创新创业教育师资队伍,并加强创新创业师资培训,打造专业化的创新创业师资队伍。同时主动作为,企业聘请优秀的创新创业人才,使其参与到学校的创新创业教育之中,有针对性的成为学生的创新创业导师,以学校创新创业师资缺乏的问题。

(四)进一步完善健全的创新创业保障机制,助力项目孵化

在2014年9月召开的夏季达沃斯论坛开幕式上,李克强总理首次提出要借改革创新的“东风”,在960万平方公里的土地上掀起“大众创业”“草根创业”的浪潮,形成“万众创新”“人人创新”的新态势。如今,创新创业风潮席卷中国大地。在国家的大力号召和支持下,很多高校学生都跃跃欲试,准备大干一场,“互联网+”大学生创新创业大赛的蓬勃发展即是最好的证明。但是由于学习环境、社会因素以及经济因素的影响,很多学生难以放手一搏,除极少数项目成功孵化外,大多数项目仍然停留在比赛阶段。究其原因,除了学生对自己缺乏信心外,更主要的是学校的创新创业保障机制还有待进一步的完善和健全。无论是创新还是创业,都有失败的可能,尤其是创业更是九死一生。

在后续的创新创业教育改革中,应该及时构建完善的创新创业保障体系,以免除学生创新创业失败的后顾之忧。学校作为首批高等学校科技成果转化和技术转移基地,拥有国家大学科技园以及国家级众创空间,应该及时将其纳入创新创业人才培养体系中,依托其举办SYB创业培训,组织开展创业模拟体验,进一步增强学生的创新创业能力,为毕业生进入社会创业做好铺垫;大学生科技园也可以提前介入,做好利好政策的宣传与指导帮扶,为有意向创业的学生营造良好的社会环境,支持和鼓励学生创新创业。

参考文献

[1]张晨阳,梅汉成;高校创新创业教育:问题、对策及保障措施[J],东南大学学报,2020年

[2]侯明迪.大学生创新创业教育的问题与对策研究[D].哈尔滨师范大学,2019.

[3]刘宝忠.大学生创新创业精神培育研究[D].牡丹江师范学院,2019.

*基金:广西高等教育本科教学改革工程项目(2018JG1616)