

# 试论篮球素质对大学生综合素质的作用

王文军 王 铮

(眉山职业技术学院 四川 眉山 620010)

**[摘要]** 篮球教育是高校体育教学的重要组成部分,也是素质教育的一部分,受到了广大学生的喜爱。但受到高校教育教学质量、教学设备不完善、师资力量不足等各方面因素的影响,篮球教学只是停留于表面,其优势和作用并未全面发挥出来,大学生的综合素质水平也并未得到显著提升。基于此,本文从我国高校篮球教育发展现状入手,对篮球素质对大学生综合素质的作用进行了分析,并提出了如何通过篮球教育提升大学生综合素质的策略,以供参考。

**[关键词]** 篮球素质;大学生;综合素质;作用

## 前言

随着教育体制的不断变革,高等教育模式也发生了很大的变化。其主要是将提高学生的综合素质水平作为人才培养切入点,通过对学生的思想道德素养、科学文化素养等各方面的教育,从而实现人才培养目标。而高校的篮球素养对学生引导教育提供了最直接的动力支持,这种素质是篮球运动精神、文化及物质等方面的综合。各种篮球活动的有效开展,丰富了校园文化氛围,对学生综合素质的培养有极大的促进作用。

## 1 我国高校篮球教育的发展现状

篮球运动兴起于美国,传入中国已有上百年历史。在各种职业竞技比赛及大学生篮球联赛的影响下,体育的价值和魅力也逐渐凸显出来,吸引了更多的人投入到该项运动中。篮球运动的发展与校园文化是相伴而生的。通过篮球运动,既能够掌握运动技巧,休闲娱乐,还能够增进友谊。在大学校园中开展篮球运动,可以培养学生们的团队合作精神、责任意识及集体荣誉感。但从目前的情况看,我国高校在培养学生的篮球素质方面还存在很大的不足。

### 1.1 传统观念的影响

虽然,篮球运动传入我国已有百年历史,但是全民普及时间并不长,受传统观念的影响,家长及学校对篮球运动的认识仅仅只是停留在休闲娱乐层面,而忽视了篮球锻炼对学生的身体素质等各个方面带来的积极影响。现如今,人们的观念也得到了更新,但重成绩轻锻炼的思想依然存在,这是高校篮球教育得不到持续发展的制约因素之一。

### 1.2 篮球教练员素质不高

我国高校篮球运动的竞技水平并不高,其中比较重要的一个原因是体育教师素质偏度。高校大学生篮球训练多,但涉及到的比赛运动很少,即使有也只是高校小范围的比赛,国际间的比赛几乎没有,这不利于教练员吸收其他优秀教练员的经验、技巧等。虽然我国高校的很多体育教师的专业知识比较丰富,但是与发达国家体育教师相比还存在很大的距离。并且,绝大部分体育教师将关注的重点放在训练上,而忽视了篮球运动素养,这对体育教师自身综合素质水平的提升是不利的,更不用说进行篮球教学了。

### 1.3 基础设施不完善

经调查研究表面,目前我国高校篮球基础设施并不完善,具体表现在:经费不足,篮球场馆数量不多、质量差,体育场馆建设规模与大学生的数量存在很大的差异,对大学生的体育训练是很不利的。同时,体育场馆被占用,成为日常各项活动开展的主阵地,且很多场馆大多都是室内场馆,并不免费对学生开放,受到自身经济条件的限制,很多学生都很少进行训练。

所以,针对如上各种问题,还需要不断地加强校园篮球文化建设,将篮球教育的优势全面发挥出来,提高学生的综合素质水平。

## 2 高校篮球素质对大学生综合素质的作用

在现代的高校篮球教育与一般的篮球健身不同,其不只是为了娱乐、锻炼身体,也与职业联赛中的竞技篮球不同。篮球素

养、文化是高校篮球教育的新要求,是篮球教育的核心所在,更是大学生们发挥自身优势的舞台。篮球运动给予学生们更多的是精神享受,是力量和速度的艺术融合。随着素质教育的全面实施,篮球运动受到了教育领域的重视,即培养篮球教育,培养学生的综合素质。

### 2.1 强化学生的身体素质

现代社会是网络时代,人们足不出户就能够购物消费、娱乐,进行体育锻炼的人也越来越少,大学生们的身体素质呈逐渐下降的趋势,如何提升他们的身体素质也成为素质教育时代教育部门要重点研究的问题之一。高校通过开展体育锻炼,贯彻健康理念是强化学生身体素质的第一步。篮球运动作为一项对抗性的体育运动,篮球运动中,运球与抢断、追击进行抢夺等,不仅需要技术,还要有充沛的体力和意志力。在运动的过程中,有跑、跳等多种身体运动方式,运动强度大,在运动时可以锻炼学生的观察和反应能力,让学生们的肢体得到运动,对神经、感官、骨骼等多个系统都有极大的帮助,强健体魄,而在不断地奔跑、跳跃过程中,使学生身体各部位都得到了锻炼,还增加了无氧呼吸过程,增加了学生的肺活量,提高了他们的耐力,锻炼了他们的身体素质。而在打球期间攻防双方都拥有主动权,能够依据自身体能情况对运动强度进行适当的调整。学生们在参加篮球运动过程中,肌肉在做相应技术动作时会收缩,肌肉收缩必然需要充足的氧气,这时,心脏的收缩次数也会随之增加,肺部收张程度也会加大。当持续运动时,学生们的新陈代谢功能会提高,肌肉在长时间收缩过程中,也会变得更加强壮,这对学生们综合素质的培养是非常有利的。

以三分球投篮命中率来看,影响其命中率的因素包含的因素有:投篮时机的选择错误、心理素质差、熟练度、力量。而其中臂肌群力量是影响最大的一个因素,若是没有一个良好的身体素质,不经常进行力量训练,就不可能命中。

### 2.2 提高学生的思想道德素质

青少年是社会主义事业的建设者和接班人,青少年的思想道德素质教育是精神文明建设的一部分,是提高全面素质的基础。篮球比赛有一定的规则,是在规则的约束下开展的对抗竞争运动。在篮球教学中,体育教师需要对学生讲解关于篮球竞赛的规则,让参加竞赛的学生能够自觉规范自身行为,培养良好的篮球素养。如,在篮球比赛中需要各队员的团结合作,各队员要服从裁判的安排、尊重观众,认真对待篮球比赛等。这都是对学生良好思想道德品质的锻炼。

### 2.3 对智力素质教育的作用

在高校篮球教学中通过篮球基础知识的学习、技术的掌握、技能的养成等对学生进行智能教育。智力是人观察、记忆及思维发展各项能力的综合体现。虽然,人智力的发展都是靠智力教育来实现的,但是促进人智力发展的各项器官机能都是依赖于体育活动。所以,在篮球教学过程中,通过示范观察、练习、模仿等各种方式去吸引学生的注意,开发他们的思维,能够提升他们的观察能力。而对各项技术动作的多次练习,对学生记忆力、想象力等方面的发展是非常有利的。通过篮球教学,组织各类篮球

活动,让学生在活动交流的过程中,纠正错误,提高他们判断和解决问题的能力。

#### 2.4 培养学生的审美素质

我国高校大学生们都是经过高考而进入大学的,进入大学前大部分时间都用在了专业知识的学习上,极少接触关于审美方面的教育,而高校篮球教育正好弥补了这一不足。学生们在篮球训练中所需的韵律、节奏等各方面的有效配合,才能将篮球技艺表现出来,无论是参与者还是观赏者都能够体验到这种美,以此提升审美素质。

#### 2.5 对大学生竞争意识的培养作用

竞争意识是人需要具备的一种非常关键的素质之一,有竞争才有发展,才会有素质的提升。现如今,社会竞争日趋激烈,优胜劣汰是社会发展进步的客观规律,而高校大学生们也面临着来自于社会就业压力。篮球运动的开展可以说是为学生们生活中将要发生的竞争提供预演场所。学生们在篮球场所所养成的良好行为习惯、品质,都能够迁移到日常学习、生活中。在篮球常上部分尊卑、资历,只讲求效率,秉承公平、公正理念,培养了学生们积极上进、拼搏、勇于冒险、不断超越的竞争意识。

#### 2.6 提高了学生的社交能力

篮球运动本身就是一项竞技类的团队运动,既然是竞技就少不了与人的交流合作、讨论战术,这是篮球运动很重要的一方面内容。篮球运动对学生的社会生活、人际关系的组织、协调及引导等各个方面都有着很重要的作用。篮球运动可以提高学生对自己认识、增强责任感,在交流合作中,培养他们的团队意识,学会尊重和他人,使他们可以尽早适应社会,促使他们健康成长。

#### 2.7 能够促进学生心理健康发展

篮球运动是愉悦心情,增强心理素质的有效手段。因为篮球运动具有对抗性特征,攻防转换很快,通过训练能够让人的思维变得更加敏捷。练习、比赛过程中所出现的紧张感会在多次练习中逐渐缓解,在竞争中提高学生的进取精神,让他们的智力、勇气、技术等各个方面都能在竞争中得到提升。同时,篮球运动还能培养学生的意志品质。在篮球运动中,受到竞争、对抗等多种因素的影响,让参与人员的意志品质在运动中得以提升。参与人员在比赛中的每个来回、每个必进等都对他们的身体要求很高。当“极点”产生时,就必须要有参与人员用良好的心理素质去对待,去克服困难,将自身情绪调整到最好的状态,以获取比赛的胜利。所以说,高校篮球运动能够促进学生心理健康发展。

### 3 通过篮球教育提升大学生综合素质的策略

一直以来,我国高校篮球课程教学的重点在于运动技术教学层面,而忽视对学生的素质培养,这不适应社会发展对高校体育教学的要求。所以,为了将篮球教学的作用全面发挥出来,提高学生的综合素养,高校需要不断地更新和改进自身教学思想观念、手段。

#### 3.1 更新篮球课程设置,调动学生兴趣

当前我国高校所开设的篮球课多半都是选修课,作为选修课上课人数不足,课时少,加之大学生们的能力水平等都不一样,选修课方式无法满足大学生们的实际需求。为了解决这一问题,高校可以设置学校篮球俱乐部等,以学校或单位等多种形式开展篮球比赛,在团队比赛活动中,学生们可以发挥自身的优势、兴趣进行篮球学习。同时,学生们也可以结合自身兴趣、体育基础选择相应的训练项目,在课余时间去学习所喜欢的内容,以学生练习为主、教师指导为辅开展篮球教学,调动学生们篮球学习的兴趣,提高篮球教学质量和效率。

#### 3.2 构建和谐、融洽的师生关系

篮球教学活动的有效开展需要师生共同努力,仅靠一方的力量是远远不够的。体育教师应该准确地把握好篮球教学方向、

进度等,用自身道德素质水平、知识技能影响学生,加强对学生们的引导教育,尊重学生个体间的差异。而学生作为篮球学习的主体,自身的学习目的、积极性、情绪等都会对教学效果产生影响。只有构建和谐的师生关系,才能营造温馨、积极的篮球课堂教学氛围,以此激发学生们篮球学习的兴趣,更自觉地参与到篮球活动中,为综合素养的培养奠定基础。

#### 3.3 提升篮球教师的专业素养及教学水平

篮球教学质量和教师的专业素质水平有着直接的联系,而教师篮球专业素养主要体现在如下方面:其一,教师要对篮球运动有一个全面的了解,准确地把握篮球运动基本技巧、原理,对篮球运动所包含的文化及素质内涵有一个清楚的认识,这样,在开展教学活动的过程中才知道怎样发挥篮球教学的优势,培养学生的篮球素养;其二,教师的理论知识也要丰富,这样,在具体教学时才能更有效地对学生们进行指导。篮球教师要不断地更新自身教学思想观念,提高自身的专业素养、教学水平,努力探索篮球教学方法,科学的教学手段,调动学生学习兴趣,让学生们体会到篮球学习的乐趣。

#### 3.4 更新篮球教学方式,提高教学效率

传统的篮球体育教育都是以考评为主,主要就是进行一些篮球训练活动,教学的重点在于理论知识的讲述,一般都是采取灌输式的方式来教学。教师看重的并非学生的全面发展,其目的在于怎样在短时间内讲完所有的知识点。甚至有些教师对篮球教学并不重视,所谓的篮球练习也只是走走形式,应付检查而已,忽视了学生在篮球课堂上的主体性,忽视对学生篮球素质的培养。篮球教学不同于一般都文化知识教学,需要教师各分解动作进行讲解,讲给他们运动技巧,并鼓励他们加强练习。因此,体育教师要更新传统的篮球教学方式,可以借鉴健美操中的一些比较经典的教学方法,如分解练习、直观示范等,并在此基础上分析它的实战作用,并将其运用到篮球教学过程中,提高篮球教学质量。同时,还要营造温馨、和谐的课堂学习氛围,鼓励学生大胆提问并质疑,通过集体探讨、实践操作等多种途径解决问题,提高学生分析和解决问题的能力。

#### 结语

篮球运动是一项具有趣味性、竞技性的体育项目,在我国用于很雄厚的群众基础。所以,高校篮球教育对学校体育文化发展及学生素质水平的提升有着很重要的作用。高校应认识到篮球教育的重要性,加强篮球文化的建设、组织,不断地完善篮球体育设施场所,壮大师资力量,更新教学思想、手段,调动学生参与的热情和积极性,以此提高学生的综合素养。

#### 参考文献

- [1]林新忠,王姗姗.论高校篮球教学中篮球文化的传承[J].宜宾学院学报,2018,5(12):188-197.
- [2]杨修厂,丁伟.高校篮球文化发展的探索[J].兰州教育学院学报2016,10(21):105-116.
- [3]申忠华.高校篮球文化对大学生素质教育影响研究[J].湖北成人教育学院学报,2016,17(3):118-122.
- [4]贾文,王晓瑜.论高校篮球文化对提高大学生综合素质的积极影响[J].科教文汇,2015,6(08):133-134.
- [5]许奋奋.体育文化和校园文化的融合与发展——探析篮球文化在校园文化发展中的作用[J].北京体育大学学报,2018,2(07):176-177.

#### 作者简介:

- 1.王文军,男(1965年2月)汉族,四川仁寿,本科,体育副教授,眉山职业技术学院,体育教学。
- 2.王崢,男,1989年8月29日,汉族,四川眉山,大学本科,助教。