

中职篮球训练中存在的问题分析及优化研究

王祎男

(晋城技师学院 山西 晋城 048000)

[摘要]现阶段,在中职学校体育教学的过程中,篮球的运动非常受到大众喜爱,同时也是学生热爱的课程。因为篮球的运动项目不仅可以让学生们的身体素质加强,还可以培养学生身心的健康发展。从中可以看出,中职学校开设篮球学科的价值和意义。但是中职学校在篮球训练的过程中还是存在部分问题,通过这部分问题,制定出一系列教学方案。希望为篮球运动长远发展提供参考。

[关键词]中职学校; 篮球训练教学; 有效策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.319

随着社会的不断发展,科技的不断进步。中职学校为了培养对社会有用的优秀人才,专门开设了篮球学科,篮球运动学科是中职学生比较热爱的学科,同时它也成了体育课程的重点内容。篮球运动不仅可以让学生们的身体素质加强,还可以培养学生身心的健康和适应社会的能力。本文根据中职学校篮球教学中存在问题,制定出一系列教学方案,并改变教学策略,为之后篮球运动长期发展奠定基础。

一、中职篮球运动训练中存在的问题

(1) 篮球运动教学方法传统单一

篮球运动是学生非常热爱的运动项目,在教师教学的过程中,大部分教师还是采用的是传统单一的教学模式,例如三步上篮教学,让学生浪费大量的时间去练习。导致课堂教学的内容枯燥乏味,同时学生对篮球运动不感兴趣。这时就需要教师仔细思考自身在教学过程中存在的问题,同时对整体的教学方法进行有效的改革和完善,让中职篮球运动锻炼来达到目前阶段的教学需求。进而提升篮球运动的质量。

(2) 篮球运动教学模式需要改变

篮球运动是专业比较强的体育课程,它主要通过教师的有效引导,课堂上以学生为核心点,进而帮助学生在自由的空间进行学习,通过教师的有效指导,学生已经掌握了课程的基本内容,同时为学生自身充分的发挥学生的创造能力。以及在教学的过程中,同伴们之间互相帮助,促进学生的合作精神^[1]。通过较多的教学实践,从根本上转变成运动技能,进而有效提高学生的篮球运动技能和技术。因此,在篮球课程教学的过程中,大部分教师还是采用理论的教学方式,在实践的过程中没有及时向学生进行规范的指导,造成大多数学生在运动中没有养成良好的运动行为,同时对篮球运动训练正确技能没有及时的掌握。进而在训练的过程中很容易受到。

(3) 教师忽视篮球训练关注

学生在课堂的训练过程中,教师还是采用灌输式的教学模式,学生只能被动的进行学习,在没有教师的有效指导下,学生自身就开始运动训练。篮球大多数男同学热爱的运动,女同学非常不愿意参加到篮球的训练过程中,所以在篮球运动训练课程中,大部分女生就会进行自由活动,并没有积极主动的参加到篮球运动的训练中,教师忽视了女同学篮球训练教学的关注,非常影响课堂的教学质量。

二、中职篮球运动训练教学有效策略

(1) 篮球运动教学模式进行改革

在中职学生训练的过程中,教师需要有效的改变传统单一的教学模式,有计划安排学生进行参加篮球教学,同时合理的安排学生参加篮球竞赛,进而激发学生对篮球学习的欲望,因此,教师可以借助信息化技术辅助教学,在篮球训练的前期,教师可以让学生观赏精彩的比赛,有效地让学生对篮球运动更加了解和喜爱。同时学生在观看比赛时,教师要结合比赛的情况做出有效的讲解,并让学生仔细观察每一个运动员动作变化^[2]。同时让学生对运动的动作记忆深刻。之后让同学之间互相进行探讨和交流,进而激发学生自身的想象能力,想象在比

赛时怎样可以表现出自身的优势,积极主动的学习篮球运动技能,在比赛中拿到好的成绩。大部分中职学生都观看大型的体育比赛,以此把课堂的理论教学相结合,就能够促进篮球运动活动的组织开展,主动的让中职学生积极的参加。

(2) 篮球运动加入游戏教学方法

在教学活动的开展过程中,教师对学生要进行运动技巧的训练,学生只能利用长时间的训练才能获得每一项动作的重点。在传统单一的教学模式中,大部分教师的训练方法非常简单,极难激发学生的学习欲望,因此,教师在篮球训练中可以加入游戏方法对学生进行运动的训练,在训练的过程中,可以把两个学生分在一组,一个同学运球,另一个同学独自防守,通过这个形式进行训练,有效的让学生提升自身的运球能力^[3],同时让学生的防守能力得以增强。当学生在游戏中环境中进行训练,学生就积极的参加到教学中,学生采用不同手法的运球方式,进而提高学生自身的运球技能,同时也会让自身的协调能力更加稳固。所以教师在教学的过程中需要加入游戏教学对学生训练。

(3) 采用大型比赛开展篮球训练

中职学生在篮球运动学习的过程中,传统单一的训练模式已经不能满足目前的教學情况,因此,中职教师在对學生开展教学中,需要把实战比赛加入到课程的教学里面,通过课堂中的教学实战让学生更加了解篮球运动,同时对学生的自身的技巧熟悉掌握。学生在比赛的过程中,可以运用不同方式的策略,更好地促进学生对运动技巧的掌握,同时有效地帮助提升学生自身的实战能力。因此中职学校体育教师在训练的过程中需要主动对实战比赛进行钻研,在训练的过程中借助实战比赛,进而提高中职高校篮球训练的能力^[4]。同时对篮球的教学质量和水平得以提升。

三、结束语

总而言之,篮球运动逐渐成为中职学校的体育项目之一,这时,就需要中职学校教师需要不断更新教学的模式,对传统单一的教学模式进行创新和改革,积极地将游戏和实战比赛加入到教学中,进而让篮球运动训练教学质量获得提高。在中职篮球训练教学中,需要充分的尊重学生在课堂的主体意识,及时关注每个学生的差异性,积极运用合理有效的教学方法。这样就可以激发学生对篮球运动的学习欲望,进而培养学生中职学校学生的体育意识。为之后的篮球运动发展奠定基础。

参考文献

- [1]石春成. 中职篮球教学中存在的问题分析及优化策略研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(06): 112-112.
- [2]谢燕妮. 高校篮球队体能训练中存在的问题分析及优化策略研究[J]. 农家参谋, 2019, No. 625(14): 282-282.
- [3]张阳. 浅谈中职篮球训练教学中存在的问题及应对策略[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2018, 000(028): 282.
- [4]李康. 高校篮球运动体能训练中存在的问题与对策研究[J]. 文体用品与科技, 2020(7): 215-216.