

浅析高等职业学校篮球教学与训练的新方法

刘庆山

河南省驻马店农业学校

[摘要] 篮球作为高等职业学校体育的重要项目之一,不仅可以有效锻炼学生的身体素质,促进身心的有益锻炼,帮助大学生发现篮球学习的乐趣性;更为中国体育的篮球项目的发展,提供更多的可能力量,培养建设出更多的优秀篮球健将。本文主要围绕高等职业学校篮球教学展开讨论,并提出篮球训练的新方法,希望可以有效推动高职篮球运动的建设发展。

[关键词] 高等职业; 篮球教学; 训练新方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.276

引言

篮球是一种技能性与对抗性为一体的运动项目,采用科学适当的训练新方法,可以有效锻炼学生的身体素质,提升学生的技巧与对抗能力,使得学生学会平衡身体协调能力,帮助运动员减少身体机能的损耗,预防肌肉的损伤。所以针对高等职业学校的篮球教学,要坚持制定适合每位学生的科学训练计划,解决因为对学生训练不够,造成的后期疲惫感,开展对学生力量、耐力、柔韧、弹跳、速度、灵敏等各项体能的综合训练,实现对学生的有益篮球训练教学。

1 高等职业学校篮球教学现状

虽然当前高职篮球教学,逐渐取得卓有成效的教育效果,但是是一些不良现象仍旧存在,使高职学校篮球教学难以实现质的教学进步。首要是学校不重视对学生的篮球等体育教学,让学生形成不正确的学习观,只注重对学生的知识与职业教学,忽视对学生身体素质的关注。很多高职篮球课程经常走流程性的自由活动,使学生根本得不到应有的锻炼,更不用提学习到应有的技巧,很多学生经常利用篮球课做一些其他的事情,浪费良好的学习机会。

其次是学校篮球理论与实践教学没有有效联合,很多高职教学只重视对学生的理论教学,使学生经常“纸上谈兵”式的学习篮球知识,而且学校期末的考核也无法落实到位,为彰显学校的教育成果,经常出现考核“放水”现象,使学生的篮球学习一沓糊涂也未得到有效改正。还有部分高职篮球教学,过于重视实践训练,忽视科学性的理论结合,学生难以理解篮球专业知识,在不专业的实践训练中,学生很容易受伤甚至出现其他危险,使高职篮球教学出现教学危机^[1]。

最后高职篮球教学缺乏周期性、创造性训练,周期性体现在教学时长较少,高职篮球课程一般每周只有一次,且每次间隔时期较长,导致学生的训练度不够,学生很容易就忘记之前所学,身体素质也因间隔时间太长无法达到标准,教师无法对学生形成规律性的周期训练计划制定。创新性体现在教师的教学方式太陈旧,很多学生不愿意感受篮球学习的乐趣,甚至因教师的教学方法产生厌恶情绪,导致高职篮球教学出现更多的问题,对学生的积极训练自然难以有效开展。

所以针对上述问题,高职篮球学校教师要积极创新教学与

训练方式,采用适合学生的专业性、科学性教学,端正学生的学习态度,提高学生的学习兴趣,使学生在课下也能主动自主训练,实现篮球训练的周期性与创新性教学,推动理论结合实践的教学探索。在不断完善的篮球教学方法与训练中,有效增进学生对篮球理论知识的理解,使其具备更加专业性的篮球技巧,在实践过程中也会因此降低训练的难度,推动篮球教学工作的有益开展。

2 高等职业学校篮球训练的新方法浅析

2.1 创新篮球训练方法,提高学生学习主动性

当前高职篮球教学因为较为落后的教学方式,使很多学生宁愿在教室,也不愿意参与到篮球训练活动中,这种教学方式会降低学生学习的热情,使学生产生固有认知错误,认为篮球学习就是枯燥且劳累的运动。这就需要高职教师采用创新训练方式,提高学生学习主动性,像游戏化、生活化的篮球教学手段,拉近学生与篮球学习的距离性,让学生感受到篮球学习的快乐,自然而然的就可以,主动参与课下的篮球自主练习,提升篮球教学效果。

例如,教师可以开展趣味篮球对抗活动,将班级学生根据篮球场人数分为几个队伍,两两队伍为一组展开对抗,几个队伍在不同的场地同时展开活动,根据具体规则那个队伍进球得分多就可以获胜。为提高比赛的趣味性,可给予女同学一些得分优惠,每次进球可多得一分,提高女生的参与感与游戏体验,赛后教师要及时进行专业分析,增进学生对篮球专业知识的学习。通过趣味篮球运动,可以有效提高学生对篮球学习的兴趣度,利用竞赛性质的游戏教学,使学生的竞赛意识被激发,学生会推动自我主动训练,争取在下次竞赛中取得良好成绩^[2]。

2.2 理论联系实践教学,建立学生训练信心

当前很多学生容易陷入电子产品的诱惑中无法自拔,教师要转变学生的学习态度,充分将电子产品转为对学生有益的教学手段,重视对学生的实践教学指导,通过理论与实践的有益教学,实现对学生综合性教育引导。例如,教师可以利用电子产品,为学生展示一些现实中难以做到的帅气篮球动作,让学生对篮球技巧知识充分清晰认识,有效利用雨天、雾霾等天气,无法参与户外实践教学的时间段。像著名的科比转身后仰

跳投、麦蒂干拔跳投、詹姆斯战斧式暴扣等动作，以视频等形式为学生展示篮球的炫酷点，吸引学生的篮球学习热情度。

同时在真正的户外篮球教学中，对于学生不理解的篮球知识点，要进行详细的讲解，而不是仅仅一笔带过，只为了课堂的效率，而放弃篮球课堂的教学质量，结合教师的示范动作加以讲解，并让每位学生参与练习，实现对某个篮球技能的真正掌握，实现理论与实践的综合教学指导。事实上有些学生看起来肢体不协调，只是其理解能力较慢，所以教师要慢慢提升学生篮球训练的信心，帮助学生在课后通过及时的理解训练，实现教学效果的有益进步。

2.3 丰富篮球教学内容，完善运动器材设备

目前高职篮球教学出现单一性的特点，降低学生学习的积极性与创造力，所以教师在教学过程中，要不断丰富篮球教学内容，不仅具备理论与实践的双重教学，更可以定期开展篮球竞赛，鼓励学生在篮球竞赛中，自主设计对战方案，才能有效锻炼和提高学生的实战能力。还可以定期组织学生观看国际知名赛事，让学生在观看国际知名赛事时对赛事篮球知识，进行专业且详细的讲解，帮助学生掌握相关的动作要领和实战经验，提高篮球实战能力与经验学习，才能在真正的对抗竞赛中发挥最优的水准。

高职院校也要做出相应的努力，不断完善学生的训练设备，利用具备科学性的篮球设备，可以使篮球训练效果取得事半功倍的结果，还能够降低学生的运动受伤率，在保障学生安全的前提下，可适当加强训练难度，培养学生的坚强意志力。例如，可以利用“瑞士球”等专业机器设备，在保障学生安全的前提下，利用肩背部将瑞士球，在墙上推动进行上下匀速运动，此动作可以有效锻炼学生的腿部肌肉，提高其身体的稳定性，强化学生身体的核心力量，运动起来更具备持久性^[3]。

2.4 采用层级分类教学，转变学生学习观念

面对当下的篮球教学，很多高职篮球教师不重视对学生的引导教学，使学生篮球训练的积极性被扼杀，甚至出现一定的抵触心理。教师可以制定不同的教学策略，采用适合不同特点学生的层级分类教学，对一些不愿意篮球训练的学生用更基础的教学概念，更多的给予关注，找清学生不愿意参与训练的问题所在，对症下药的解决问题，转变高职生对于篮球学习的原始态度，让学生主动建立起具有思维性的篮球学习方法，增加学生对于篮球的训练度。

例如，高职教师在扣篮、补篮、卡位、运球突破等基础性篮球动作的教学时，对一些身体素质较弱、运动天赋较差的学生，有针对性的练习基础动作，让这些学生通过不断的练习，具备篮球运动开展的基本能力，克服篮球学习的难度性。而对具备一定基础、身体素质较好且天赋较高的学生，教师可以教

授像投空心篮、抛界外球、区域联防等，难度性较高且具备团队合作性的篮球技能，促进其实现篮球学习知识技能的有益提升，并积极鼓励学生自主进行战术创新，为国家的篮球项目的发展提供更多的建设人才^[4]。

2.5 综合性训练教学，提高学生身体机能

高职教师进行篮球教学，最重要就是开展综合性的训练教学，首先对学生的力量、速度、弹跳力、柔韧性等身体基本素质训练，要具备科学性与专业性，学生才能更好的进行组合训练与交叉训练。教师可以先通过抬脚跟、原地收腹跳、跨越障碍物等方式进行专项训练，提高学生的力量与弹跳力。

还要辅助以压腿、拉伸、柔韧体操等训练，提升关节肌肉的柔韧性和协调性，实现柔韧性完美配合弹跳力训练。通过不断综合体能素质训练，实现对篮球肢体力量的有效锻炼，使学生具备高素质的身体机能，参与到专业篮球学习中，可以利用上肢训练、下肢训练、核心训练等组合训练与交叉训练，使学生的体能训练具备更加直观的效果，促进学生身体机能健康运行^[5]。

3 结语

综上所述，高等职业学校篮球教学，应当不断完善器材设备与训练方法的创新，采用具备学科性、专业性的训练新方法，实现层级分类式篮球教学，根据每位学生篮球训练的薄弱点，实现篮球教学的新发展。同时篮球教师更要重视自身训练素质的提升，对训练的内容和强度进行有针对性的合理安排，注重训练前后的准备与放松活动，丰富篮球训练内容，坚持篮球实战训练，降低学生受到伤害的风险，提高学生的篮球训练积极性，为高职篮球教学的发展提供新的生命力。

参考文献

- [1] 刘若福. 普通高校篮球教学改革的设想与思路[J]. 湖北函授大学学报, 2018(09): 151-152.
- [2] 邵佳颖. 核心力量训练在高校篮球训练中的应用探析[J]. 科技资讯, 2018(15): 228-229.
- [3] 卢辉阳. 力量训练在高职院校篮球训练中的有效应用探究[J]. 当代体育科技, 2019(09): 34-35.
- [4] 赵博. 高职学生篮球训练的理念与训练技巧探讨[J]. 科学大众(科学教育), 2020(07): 181+90.
- [5] 万宏. 高校篮球教学与训练中“意识训练法”的研究与应用[J]. 中国科教创新导刊, 2012(05): 208.

作者简介:

刘庆山, 1975年4月出生, 男, 河南·驻马店, 职称: 讲师、国家二级篮球裁判、学历: 本科, 研究方向: 篮球规则在比赛中场面控制的把控。