

高校女子篮球选项课教学中体能训练的重要性与对策分析

夏亦昕 关焱 谢仕莲

上海财经大学浙江学院, 浙江 金华 321000

[摘要] 篮球运动过程中不仅有较强的对抗性, 还需要一定的技术基础支撑, 这个特点影响了大学女生参与篮球运动的体验感与积极性。而体能作为技术学习的基础, 水平的高低势必会影响大学女生掌握篮球技能的效果, 因此, 高校篮球教学过程中也不容忽视体能的重要性。本研究运用文献资料法对女子篮球教学开展体能训练的重要性进行分析, 进而探究当下高校女子篮球教学中体能训练存在着学生与教师对体能训练的认知、女生自身在力量、速度与耐力素质等问题, 从而提出在体能训练过程中, 需要综合考虑女生的身心特点, 拓宽学习途径、优化教学设计、创新练习方法、全面协调发展的策略, 以期促进高校女子篮球教学的发展。

[关键词] 体能训练; 高校; 女子篮球; 选项教学

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6493

中图分类号: G841

文献标识码: A

Analysis of the Importance and Countermeasures of Physical Training in the Teaching of Women's Basketball Elective Course in Colleges and Universities

XIA Yixin, GUAN Yan, XIE Shilian

Shanghai University of Finance and Economics Zhejiang College, Jinhua, Zhejiang, 321000, China

Abstract: Basketball not only has strong antagonism, but also needs some technical support. This characteristic affects the college girls' sense of experience and enthusiasm to participate in basketball. As the basis of technical learning, the level of physical ability will inevitably affect the effect of college girls' mastering basketball skills. Therefore, the importance of physical ability can not be ignored in the process of college basketball teaching. This study uses the method of literature to analyze the importance of physical training in women's basketball teaching, and then explores the problems existing in physical training in women's basketball teaching in colleges and universities, such as students' and teachers' cognition of physical training, girls' own strength, speed and endurance quality, and so on. It is proposed that in the process of physical training, it is necessary to comprehensively consider the physical and mental characteristics of girls, broaden learning ways, optimize teaching design innovative practice methods, comprehensive and coordinated development strategies, in order to promote the development of women's basketball teaching in colleges and universities.

Keywords: physical training; colleges and universities; women's basketball; optional teaching

引言

高校体育选项课教学的重点内容之一就是加强学生技能与体能的培养, 目标是让学生通过体育课获得强健的体魄, 掌握一两项终身受益的运动技能, 进而提高学生的运动能力和身体素质^[1]。随着我国高校体育课程改革不断推进, 高校选项课教学广泛实施, 篮球运动已然成为高校体育选项课教学重要的组成部分。而大学女生相较于男生在身体素质与意识形态有所差异, 导致大学女生在掌握篮球技术动作、培养战术素养等方面有所偏颇。运动技能的提高需要协同体能的发展, 两者是相互促进、优势互补的。因此, 发展大学女生的体能才会更加有利于女生对篮球技术动作的掌握, 从而进一步提升大学女生的篮球实战能力与战术素养, 更好地参与到篮球比赛当中, 丰富女生在篮球运动中的体验感与成就感。由此, 在女子篮球选项课教学过程中, 必须系统、科学、全面地促进技能与体能协调并举。本研究在分析高校女子篮球体能训练重要性的基础上, 对高校大学女生体能相关问题进行探讨, 并探索性地

提出相应的对策。

1 女子篮球教学开展体能训练的重要性分析

1.1 有助于大学女生掌握篮球专项技术动作

首先, 良好的体能是学生生活和参与体育锻炼的基础, 亦如是在篮球教学过程中掌握篮球技术与提高战术素养的基础。体能包括力量、速度、耐力、柔韧、灵敏与协调性等方面, 而篮球运动又是一项综合性较强的运动, 在篮球选项课教学过程中融入体能训练, 有助于学生对篮球技术动作的掌握, 如在篮球三步上篮的教学过程中, 该技术动作对学生综合体能要求较高, 既需要一定的力量素质, 也需要一定的协调性, 动作才能够完整流畅。而在教学过程中, 能发现体能较差的学生, 在该技术动作的学习上呈现出明显的弱势, 如腿部力量不够, 蹬地起跳不充分; 或是手臂力量不够, 无法将球投入筐中; 亦或是协调性较差, 动作无法连贯, 不懂得如何协调发力等。因此, 篮球技能教学的同时体能训练也不容忽视, 发展大学女生的基础体能, 能够更快地掌握技术动作, 适应各种篮球技能教学。

1.2 有助于大学女生身体素质的改善

大学阶段作为青少年各项身体素质不断发展的最重要时期,针对这一特别的群体,教育部办公厅制订了《国家学生体质健康标准》,体质测试也成为衡量学生体质健康水平的一个重要指标^[2]。但通过查阅相关体测数据与资料发现,大学生超重、肥胖率以及体测的不及格率呈现上升的趋势,学生的体质健康问题不容忽视。篮球运动的特点,对学生体能要求较高,需要有力量、速度、爆发力的同时,也需要有一定的弹跳能力、灵敏与协调性,此类综合素质协同发展,对于学生体质健康水平的提高也有益处。因此,在高校女子篮球选项课教学过程中,更应将技能教学与体能练习相融合,以体能训练促技能掌握的同时,通过体能训练的融入来发展女生的身体素质,增强体质健康。使学生在篮球运动的过程中,既锻炼了身体,又提高了技能。

1.3 有助于预防在篮球运动过程中的损伤

女生体能的发展有利于提高学生在运动过程中自我保护能力,减少运动损伤的发生。由于篮球运动具有比较激烈的对抗性,在运动过程中的损伤在所难免,如女生们在传球过程中,接球时女生手腕力量能有效的控制速度比较快或力量比较大的来球。而在实际的运动过程中,由于女生的手腕力量较差,接传球时,球很容易脱手砸到头甚至是造成手指扭伤、挫伤。而进行专项体能训练能够在女生运动过程中有效规避不必要的运动损伤。女生各项素质和能力的提高,能够使女生在运动过程中身体及时作出反应与应激性,从而提高自我保护能力。

2 高校女子篮球选项课教学中体能训练的现状

2.1 学生对体能训练的认识

当前,高校大学生对体能锻炼缺乏正确的认识,普遍不重视甚至不喜欢课程中设置的体能训练活动。在篮球教学过程中,能够很明显感受到,当进行课程体能训练时,女生所表现出的不情愿。通过走访得知,普遍女生认为体能训练相较于技能练习太过于辛苦、乏味,甚至有一部分女生认为体能训练会导致身材走样,腿变粗壮。大学女生对体能训练认识的偏颇影响了其课堂参与体能训练的积极性。同时在日常生活中,大学女生缺乏主动锻炼的意识与习惯,除了每周固定的体育选项课进行运动外,其他时间更倾向于窝在宿舍,长此以往,容易导致久坐行为。此外,大学期间学生自主时间较多,应试教育下普遍学生已习惯了有教师、家长督促与监督的生活,步入大学后,在各种各样的诱惑下,学生难免对自身的约束能力与控制能力下降,导致不健康的生活习惯的形成,生活作息紊乱、饮食不规律等,以致于学生体质健康每况愈下。促进大学女生对健康行为与体能锻炼的正确认识尤为重要。

2.2 教师对体能训练的认识

高校体育选项课教学中,体能虽然被反复强调,但在实际的课程教学中却容易被忽视,教师未能正确认识技能

教学与体能训练之间的关系。篮球选项课教学过程中,教师往往容易将教学的重心放在技术动作上,考虑学生对技能的掌握,而忽视了技术动作的学习与掌握需要体能的协同发展。如在篮球单手肩上投篮教学过程中,往往教师示范讲解了技术动作后,女生还是无法掌握该技术,究其原因在于女生在体能水平上对该技术动作的掌握存在着劣势。而教学过程中安排的体能训练内容,也只是点到为止,相关专项体能练习的内容、次数、组数安排上也缺乏科学性,在很大程度上也弱化了体能训练的效果。同时,在课程中体能训练的方式也较为简单,缺乏系统性与创新性。以致于女生参与专项体能训练的积极性降低,通过走访发现,普遍女生认为体能训练较为枯燥、乏味,也不愿意参与更大强度的体能训练。由此,在篮球选项教学过程中如何安排体能训练内容与方式也值得我们深思。

2.3 女生自身体能问题

2.3.1 力量素质方面

力量素质是篮球运动专项对抗能力、专项速度、专项技术掌握和完善的基础和保障^[3]。在篮球运动中,运球、投篮、传球、突破与防守等技术的学习与运用无不与力量素质有关。在篮球技术动作的学习过程中,女生自身力量素质的特点与差异性影响着对技术动作的掌握与运用。在运球过程中,需要协调手腕、手臂力量,而女生相较于男生在该部位的力量素质较差,因此在运球过程中女生对球的控制能力也较弱,影响着运球技术动作的进阶学习;在投篮技术动作学习过程中,女生在手臂力量、腿部力量与核心力量上均表现出一定的弱势,导致距离稍远的投篮练习中,投篮的抛物线与弧度较低,球无法投入框内,亦或是无法合理控制力量,无法精准的将球投入框内;在传球练习过程中,女生表现出腕指力量的薄弱,导致距离稍远的传球传不到位,双手无法稳定接住来球;在突破与防守技术练习上,女生表现出腿部力量、爆发力较差,突破时脚蹬地无力,无法有效过人,防守也无法及时依靠腿蹬出的力及时跟随。从目前女生的力量素质来看,体能上的弱势影响着女生对技术动作的掌握,在篮球选项课中进行专项的体能训练是非常有必要的。

2.3.2 速度素质方面

速度可以分为多种不同的类型,其中反应速度、动作速度等都是速度的主要类型。篮球运动中的速度具有应变性、稳定性、隐蔽性和突然性的专项特点^[4]。在篮球选项课教学中,专项技术涉及较多的速度素质主要体现在学生位移速度、持球突破的起速、单个技术动作速度以及临场反应速度等。而女生在篮球技术动作的学习过程中,速度素质上表现出的弱势主要有:篮球运动的特点,对学生短距离提速要求较高,女生在场地折返提速、急停急起以及变速上较为费力;在突破技术上,持球突破的过程中,女生在突破起速上脚步速度较迟缓以及突破后的加速过人

衔接较慢,影响突破的效果;在针对单个技术动作的学习上,女生表现出能完成相关技术动作,但在无法在实战过程运用出来,究其原因在于女生在实战中动作速度、反应速度较慢,无法及时的依据临场情况作出反应与动作衔接等。力量是基础与保障,那速度就是篮球运动的灵魂,是其生命活力之所在,在提升力量素质训练的同时,也不容忽视对女生速度素质的提高,锻炼女生在篮球运动中的动作速度与反应速度,提升女生的实战能力。

2.3.3 耐力素质方面

耐力是指机体长时间坚持运动的能力。篮球场虽然场地较小,对女生的爆发力,起速与急停要求较高,同时篮球运动的强度与对抗性较大,需要反复进行短距离的高强度运动,也面临着攻防转换的问题,既需要充沛的体能进攻,也需要有充足的体能防守,由此,耐力也是篮球运动中不容忽视的体能素质。而目前高校女生的耐力素质在篮球运动中,表现出在半场3v3的教学比赛中,大部分女生由于缺乏耐力素质训练,比赛进行3-5分钟时间,就已经表现出体力不支。在全场5v5教学比赛中更为明显。同时女生也普遍表现出在实战过程中,进攻与防守两者无法兼顾的问题,大部分女生积极参与进攻后,便无力再参与防守。由于实战过程强度较高,对女生综合素质要求较高,以致于大部分女生参与实战的积极性不高,通过走访发现,女生认为篮球实战太过于激烈,参与后身体能感觉明显的剧烈运动后的不适感。从体测过程中,女生跑完800米后身体所产生的反应与不适感来看,目前女生的耐力素质上还是有待于进一步的提高。

3 体能训练在高校女子篮球选项课教学实施策略

3.1 拓宽学习途径,让女生树立良好的篮球运动价值观

体能训练在普遍女生的主观印象里是比较枯燥、乏味且又易造成运动后身体上的不适与酸痛感,这使得大部分女生对体能训练产生排斥感,以至于普遍女生对于选项课的教学内容更倾向于技术动作的学习,以应付的心态对待体能训练。由此,需要拓宽路径,促进女生对体能的正确理解与认识。采用线上、线下教学结合的方式,线下课程进行技术动作学习与体能提高。线上提升学生的理论素养,学习篮球相关规则与裁判法的同时,让学生对技术学习与体能训练相互关系形成正确的认识;充分利用学校体育公众号、篮球社团、俱乐部等加强对体能训练、身体锻炼相关健康知识的传播,以新媒体或团体活动的形式让学生认识到加强锻炼、发展体能的重要性。

在教学过程中,教师也需要引导学生对篮球运动与体能训练正确的认识,女生普遍认为篮球运动是适合男生的运动,对女生来说篮球身体上的接触、对抗太过于激烈。同时,她们还认为过多的体能训练,会导致身材走样,不符合当下对女生的审美。由此,需要教师在篮球技术教学与体能训练过程中,潜移默化地转变学生观念,一方面引

导学生对篮球运动正确认识,女生打篮球,能够展现出女生在运动中的阳光气质。另一方面教导学生体能训练不仅不会造成身材强壮,反而能够强身健体,保持良好身材。同时,组织各种适合女生的篮球活动或篮球比赛来激发女生参与课外体育活动的积极性与兴趣性,通过校内比赛的形式,既可以提高女生篮球的实战水平,以赛代练、以赛反应自身不足,也可以展现女子篮球风貌,吸引更多的女生参与篮球运动,使更多女生走出宿舍走向球场,主动参与到篮球运动中,并在运动中提升自身的体质健康水平。

3.2 优化教学设计,合理分配技能教学与体能训练时间

没有体能的学习与训练,技能的学习将会成为无水之源;没有技能的正确学习,体能的发展也只能盲目无章,没有方向^[5]。在高校选项课教学中,学生技能的学习与掌握必须有一定的体能基础作为支撑,体能的提高与发展有利于技术动作的巩固与实战运用,两者是密不可分,辩证统一的。而实际面临的问题却是选项课教学过程中,教师教学重心反而倒向了技术动作的教学,而忽视了体能训练。片面地认为学生通过技术动作的学习与练习,就能提升学生的体能素质,这种观点在实际的教学效果中是差强人意的。在女生篮球选项课中,单靠技能教学,学生对技术动作的掌握程度有限,尤其是在综合素质要求较高的技术动作上,表现出在力量、速度、爆发力与协调性上的体能弱势。

鉴于目前篮球选项课技能与体能教学中的诸多问题,亟需教师改变固有观念。首先,在备课过程中优化教学设计,在设置相关技术动作教学与练习的同时,设计相应的体能训练内容,使女生在学习与练习技术动作的过程中兼顾体能训练,以体能的提高来促技能的巩固。其次,合理分配课程中技能教学与体能训练的时间,大学女生篮球运动能力的提高,需要全面、协调地进行相应体能与技能的练习,而体能训练不是一蹴而就的,需要将体能训练结合专项技能贯穿于教学始末,也需要教师依据专项技能的特点制定相应的体能练习内容与方式,并随着学生运动技能地不断提高,适时地增加体能练习的强度,形成不断提高的系统学习计划。

3.3 创新练习方法,将体育游戏融入体能训练当中

从女生的视角分析,传统的体能训练方式已很难调动女生参与练习的积极性,如果仍采用传统的训练方式,选项课教学与练习效果将会事倍功半,反而打击了女生参与篮球课的热情。因此,需要教师创新与改革练习方法,探寻适合女生并能让其参与其中的练习方式。可以考虑以体育游戏为载体,融合体能训练,让学生在游戏的过程中提升兴趣性与积极性的同时体能得到提高。体育游戏作为体育教学重要的方法之一,并非只是单纯的团体游戏活动,而是需要依据专项特点、女生特性、体能特征等方面综合考虑所设计的体育活动。以体育游戏的方式进行体能训练,不仅能让女生积极的动起来,也能够让学生感受体育运动

所带来的快乐,同时在参与游戏的过程中也能够培养学生团结协作、同心协契的意志品质。但在设计专项体育游戏的过程中需要注意:由于大学女生的心理特点,思想趋于成熟,需要教师依据女生的特点,创新或是创造具有新意、适合大学年龄阶段的体育游戏。例如在篮球选项课教学过程中,可以设计“抛球叫号”的体育游戏,此游戏既可以练习女生抛接球的能力,也可练习女生的反应能力。以及“躲避球”的体育游戏,此游戏不仅可以练习女生反应速度、协调性,也可以兼顾提高传导球的能力等。诸如此类体育游戏,既富有乐趣,也较好的结合了专项的特点,同时学生也能够积极的参与其中,技能与体能都能够得到锻炼。

3.4 全面协调发展,注重女生各方面体能的综合发展

在篮球运动中,女生在力量、速度、耐力等体能素质上的弱势,也影响着女生对综合性较高技术动作的掌握与实战过程中技术动作的运用。因此在篮球选项课技能教学的同时,也要注重女生各方面体能的发展,全面、协调发展女生的体能与技能。教师在教学过程中往往只针对某一身体素质进行练习,虽具有针对性,但容易影响学生综合运动能力的平衡性,过于侧重一类素质练习,也容易让学生在训练后身体部位的不适感尤为明显,从而让学生对体能训练产生排斥感。对于不经常锻炼的女生,过多锻炼一个部位,也容易拉伤肌肉,引起肌肉酸痛等。所以在实际的教学过程中要保证学生体能全面发展,合理安排综合性较强的体能训练计划,并实施课程分阶段性的安排针对性的体能训练。例如,在课程开始的热身后可以安排强度较小的综合性体能练习,在课程的练习过程中可以以小组竞赛的形式,安排手臂力量或腿部力量练习。在课程后半段可以以半场或全场的实战比赛进行耐力练习,在课程结束

部分可以安排横梯脚步练习放松或是拉伸韧带的柔韧练习等。将体能练习串联于教学过程中,以合理分布的形式进行练习,使学生在体能练习后能得以充分休息与缓解的同时综合地练习各方面素质。

4 结语

总而言之,在高校女子篮球选项课教学中实施系统、全面的体能训练,对提升女生的身体素质,提高女生的篮球技术有着十分重要的现实意义。女生具备较好的体能,才能够更好地掌握篮球技能,更积极地参与到篮球的实战比赛当中,感受篮球运动所带来的趣味,进而让更多的女生走出宿舍,在篮球场上展现女生运动风采。此外,在篮球选项课体能训练过程中,还需综合考虑女生的心理、生理特征和体能特点,制定更加具有针对性、趣味性、系统性的训练计划,充分调动女生参与专项体能训练的积极性,全面提高女生的身体素质,从而促进女生篮球运动技能水平的提升。

[参考文献]

- [1]张立争. 高校体育教学加强体能训练的重要性和对策研究[J]. 北京城市学院学报, 2019(3): 62-66.
 - [2]佟浩, 廉东旭. 高校大学生体能素质的影响因素及培养途径研究[J]. 体育世界(学术版), 2019(6): 127-129.
 - [3]王昭然. 高校篮球队体能训练现状与对策探究[C]. 北京: 中国管理科学研究院教育科学研究所, 2021.
 - [4]贺湘源. 论篮球运动技术动作模式下的体能训练[J]. 当代体育科技, 2021, 11(13): 47-49.
 - [5]钱龙超. 高校学生乒乓球体能与运动技能相长的教学研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(26): 155-157.
- 作者简介: 夏亦昕(1996-)女, 汉族, 浙江丽水, 硕士, 助教, 上海财经大学浙江学院, 研究方向: 体育教学。