

Current Situation and Countermeasures of Physical Fitness Training in College Sports Basketball Option Courses

Mingbo Hu

Hainan Institute of Tropical Ocean, Sanya, Hainan, 572022, China

Abstract

Nowadays, carrying out physical education in universities has become a normal state, and basketball, as a sport loved by students, plays a good role in training students' physical fitness and increasing students' amount of exercise. College physical education teachers must take appropriate methods to stimulate students' interest in basketball learning, improve the teaching efficiency of basketball optional courses, and make students exercise and improve their physical quality in the process of curriculum development. On this basis, the paper analyzes the physical training methods of college basketball optional course.

Keywords

university; sports optional courses; physical training

现阶段大学体育篮球选项课中体能训练的现状及其对策

胡铭博

海南热带海洋学院, 中国·海南 三亚 572022

摘要

如今,在大学开展体育教学已经成为一种常态,而篮球作为一种深受学生喜爱的运动,对于训练学生的体能、增加学生的运动量有着较好的促进作用。大学体育教师必须采取适当的方法,激发学生对于篮球学习的兴趣,提高篮球选项课的教学效率,在课程开展过程中,使学生得到锻炼,提升身体素质。论文便在此基础上,对大学篮球选项课的体能训练方法进行了分析。

关键词

大学; 体育选项课; 体能训练

1 引言

篮球是一项深受世界人民喜爱的运动,在如今的大学体育教学中,篮球也成为体育教学的重要科目之一。在部分学者的研究中指出了,篮球选项课中学生的自觉性和积极性得到了提高。由于多种原因,大学篮球选项课教学出现了一定问题,教学中存在着学生上课不积极、锻炼氛围不足等现象,阻碍了学生的身体素质发展,不利于学生的篮球选项课训练。

2 大学篮球选项课体能训练的概述

就目前对大学生身体素质的调查现状而言,大多数大学生的身体素质较差,许多大学生在刚步入大学军训的时候还出现了昏厥和休克的现象,导致大学生体能不断下降的原因是多方面的,因而在大学的体育课篮球选项课中,加强学生的体能训练非常必要,只有学生的体能得到了锻

炼,学生身体素质才能够得到提高^[1]。在篮球选项课的教学过程中,如果学生要打好篮球,就必须有较好的体能。因此,体能的锻炼,能够更好地挖掘大学生的篮球潜能。现阶段篮球选项课中体能训练存在专一性,大学体育教师必须根据现阶段学生的身体素质及兴趣爱好,设计出具有针对性的训练计划,避免学生由于过度训练而出现一定的不良情况。大学体育教师在对学生进行体能训练时,必须秉持一定的原则,既要锻炼学生的体能,又要训练学生的耐力和速度,从多个方面提升学生的灵敏度,提升学生的综合素质。

3 大学篮球选项课的教学现状分析

3.1 课程设计中的问题

如今的大学体育课中,篮球选项课的课程设计存在许多问题,如教师在教学过程中使用的方法较为陈旧,没有重视学生的学习主体地位,往往在让学生进行了简单的热身运动后,就开始进行基础篮球技能的教学,但对于一些专业性较强的篮球技能却缺乏训练,导致学生在课程学习中没有学习到专业性的篮球技能,慢慢地学生也就丧失了

【作者简介】胡铭博(2000-),男,满族,中国吉林辽源人,本科,从事体育教学研究。

学习的兴趣。由此,学生也就逐渐失去了参与篮球技能训练的积极性,这是导致篮球选项课教学质量和效率一直无法得到提升的原因之一^[2]。

3.2 教师的教学方法过于陈旧

虽然新课改的不断深入使得许多教师的教学方法和教学思想有了一定的改善。但随着素质教育的不断发展,大学对于学生身体素质的要求越来越高,许多教师尽管改变了传统的教学思想,但教学工作依然未能以学生为中心开展。大多数时候,都是为学生讲述简单的篮球技巧,之后便让学生自行开展练习活动。这样的教学方式并不利于学生对篮球技能的掌握,反而会让学渐渐对体育锻炼失去兴趣,并且这样的方式,也无法增强学生的体能。在对学生的体育成绩进行考核时,教师采用的方法也较为简单,并没有真正将篮球技能训练的核心体现出来,使篮球训练失去了其本身的价值。

3.3 大学体育教师师资力量较为缺乏

在教学的过程中,由于多方面因素的影响,大学生对于体育课程的兴趣本就缺乏,多数学生对于体育活动学习缺乏重视,加上大学对于体育教学的投入较少。除了一些体育院校外,多数学校不会刻意将资金投入体育设施的建设中,而是更多地建设学校的各类基础设施。这一情况导致学生在上体育课时能够使用的体育器材非常有限,并不利于大学体育课程的开展^[3]。加上一部分体育教师对于体育知识的理解不到位,师资力量不足以及教学科目种类较少,种种问题使得大学体育教学水平一直无法得到提升,阻碍了大学体育课程的进步和发展。

4 体能训练中存在的问题

教师对于体能训练的不重视直接影响了学生的想法,教师不重视体能训练,学生也跟着不重视体能训练。大学开展体育教学的最主要目的,是为了缓解学生在学习和生活中过大的压力,让学生能够通过适当的体育锻炼,放松身心,如此也能更利于学生对其他科目的学习。正因如此,许多教师认为,既然学生只是为了放松身心,就没有必要开展过度的体能训练,这样的想法直接导致篮球选项课中的体能训练方法较为单一,教师没有创新体能训练方法的意识,教师认为,只要能够对学生的体能进行锻炼就不需要更多的训练方法,这种想法并不利于学生体能素质的提高。大学阶段,体育教师应该注重对学生的体育训练,教师要树立起正确的教学目标,通过适当的手法增加学生体能训练,这样才能促进大学生身体素质的提升^[4]。现阶段,大学体育教师在训练学生体能时,存在一个通病。无论学生选择何种项目,教师都会让学生通过跑步来热身,这就大大降低了学生对于体育学习的兴趣,学生没有参与体育活动的兴趣。除此之外,教师在训练中对于时间的安排也存在不合理性,一方面教师对学

生开展的体能训练时间不够;另一方面,教师在不适合学生体能锻炼的时间开展体育锻炼,这是教师在日后教学中所需要重视并改进的关键问题。

5 体能训练对大学生的影响

大学生适度进行体能训练,能够较好地缓解学生的身心压力,缓解学生的焦躁情绪,让学生在释放压力后,能够更好地面对学习和生活。同时,学生的身体素质也能够得到锻炼,在通过体育运动释放压力后,学生的情感也将得到极大的丰富,这样学生就能够更好地端正自己的思想,也会有更坚强的意志面对生活中出现的各种困难,进而帮助学生更好地成长与发展。在大学的教学中,体育教育和德育教育是相辅相成的,德育教育能够让学生思想道德品质得到提升,体育锻炼能够让学生拥有更加强壮的体魄,锻炼学生的意志力,让学生在体育训练中形成良好的品质。

6 大学体育篮球选项课体能训练的方法

6.1 加强对于师资的建设

各大学必须充分意识到师资力量的重要性,要对大学体育教师进行充分的培养,提高体育教师的知识理论体系和技能水平,只有大学体育教师的教学水平得到了提高,教师才能够更好地开展教学活动,同时还需要加强对体育设施建设的力度,为大学体育课程的开展提供充分的人力、物力基础,建设一支优秀的大学体育教师团队。不同的体育教师在开展篮球选项课的教学时,对于教学的理解存在着一定的差异,这些差异导致学生的体能训练无法得到全面发展。所以,必须提高体育教师的教学水平,让体育教师能够在教学的过程中不断创新,提高学生对于篮球学习的兴趣,这样才能让学生积极参与到篮球体能训练的活动中^[5]。

6.2 采取合理的教学方法

体能训练能够较好地提升学生的身体素质,帮助学生更好的成长。同时,在学习过程中学生也能够掌握更多的篮球技能,篮球技能的训练能够很大程度提升学生的肢体协调性和灵活性,对于学生身体机能的发展有着促进作用。大学体育教师应根据学生的具体情况,采取有效的、合理的教学方式开展训练,这样才能使训练达到较好的效果。

6.3 对教学的内容进行优化

大学体育教师在开展篮球课程教学时,还应对教学的内容进行充分的优化。一方面,要让学生对篮球选项课感兴趣。另一方面,也要让学生的身体机能得到锻炼,同时大学体育教师在教学过程中必须将理论知识和实践充分结合在一起,提高学生对于篮球技能训练的积极性,让学生能够自觉参与篮球学习,且还应当让学生认识到体能训练的重要

性,使学生能够接受体能训练,自觉参与体能训练。大学体育教师可根据实际情况,设计相应的考核制度,对学生篮球技能学习中的体能及技能训练进行考核,通过考核引起学生对篮球体能训练的重视,进而更好地培养学生的身体锻炼习惯。

7 结语

总而言之,在大学体育篮球选项课中,对学生的体能训练是非常重要的,大学体育教师必须重视对学生的体能训练,让学生在体能训练的过程中锻炼肢体的协调能力,促进学生优秀品质的形成。大学体育教师也应在教学的过程中,不断积累经验,根据学生的实际情况,调整教学的方法和教学内容,对教学的方式进行创新,激发

学生对于体育训练的兴趣,从而不断促进学生身体素质的发展。

参考文献

- [1] 吴林.大学体育篮球选项课中体能训练的现状分析[J].文体用品与科技,2021(16):21-22.
- [2] 胡江.浅谈大学体育篮球选项课中体能训练与教学的现状及对策[J].文体用品与科技,2019(22):231-232.
- [3] 王源.体育篮球选项课中体能训练对策研究[J].文体用品与科技,2019(12):243-244.
- [4] 孙荣珍.大学体育篮球选项课中体能训练的现状及对策分析[J].灌篮,2019(12):23.
- [5] 张浩.探讨大学体育篮球选项课中体能训练的现状及对策[J].休闲,2019(3):152.