

Physical Fitness Training and Education of College Students in Basketball

Xin Huang

School of Physical Education, Chifeng University, Chifeng, Inner Mongolia, 024000, China

Abstract

Basketball, as one of the “three balls”, is an important part of physical education in most colleges and universities. It is also one of the effective ways to improve the physical fitness level of college students in a broad sense. However, in the current stage of college basketball physical training and education, especially in the physical training project of basketball, limited by the insufficient ideological cognition of some teaching personnel and the backward physical training environment of basketball, there are still some problems, which affect the effect of college basketball physical training and the sustainable development of college basketball education. In view of this, this paper discusses the significance of college students' basketball physical conditioning training and education, analyzes the current situation of college students' basketball physical conditioning training and education, and puts forward the implementation path of college students' basketball physical conditioning training and education.

Keywords

college physical education; basketball; physical conditioning training; education

高校学生篮球运动体能训练与教育

黄鑫

赤峰学院体育学院, 中国·内蒙古赤峰 024000

摘要

作为“三大球”中的篮球运动,是大部分高校体育教育中的重要组成部分,也是广泛意义上提升高校学生体质水平的有效途径之一。但是,在现阶段的高校篮球体育训练和教育中,尤其是篮球运动的体能训练项目中,受限于部分教学人员的思想认知不足和篮球运动体能训练环境落后的制约,还存在一些问题,影响到高校篮球运动体能训练的效果和高校篮球运动教育的可持续发展。鉴于此,论文从新时期高校体育发展目标的角度,论述高校学生篮球运动体能训练与教育的意义,分析高校学生篮球运动体能训练与教育的现状,以期提出高校学生篮球运动体能训练与教育的实现路径。

关键词

高校体育; 篮球运动; 体能训练; 教育

1 引言

越来越多的证据表明,社会压力和缺乏锻炼,极大地影响到高校学生的心理健康和体质水平,已经引起了社会和学界的广泛关注。专家们普遍认为,一定程度的压力对于生活来说是必不可少的,然而,如果压力超过正常水平,它就会成为一个(心理和生理)健康问题。在身体健康方面,压力因素的影响包括:身体状况欠佳、一般运动能力指标偏低、身体主要系统运作不当、生理指标参数偏低表示疲劳状态、身体姿势不正确^[1]。从生物学的角度来看,身体对压力因素的反应是由于肾上腺素、去甲肾上腺素、皮质醇等荷尔蒙的释放^[2]。研究表明制定,适当体能训练,在身体上增强荷尔蒙的作用,达到体质调理的目的;在心理上,

有助于释放压力减少焦虑、抑郁、不信任和孤独感^[3]。在此背景下,论文深度探讨了高校学生篮球运动体能训练与教育,以期对相关研究提供理论和经验。

2 高校学生篮球运动体能训练与教育的意义

2.1 高校学生篮球运动训练和比赛的基础

在以往的篮球比赛中,高校篮球运动员体能不足,会出现较多的失误,不能主动进攻,在防守过程中经常选择原地站位,失去比赛的主动权。因此,篮球运动员体能训练素质优良与其比赛中的发挥具有重要联系。运动员想要在比赛中发挥较好的技术水平,完成战术任务,体能水平是其重要保证。伴随着体能水平的不断提高,运动员的负荷力刺激会增加,这是高校学生篮球运动训练和比赛的基础所在。

2.2 提高高校学生的身体素质和心理素质

与健康相关的身体素质是指身体素质的特定组成部分,如身体成分、心肺健康、柔韧性和肌肉健康。现有研究表

【作者简介】黄鑫(1976-),男,中国内蒙古赤峰人,硕士,从事体育教学与训练研究。

明,决定高校学生体质水平的最佳因素是参与有组织的体育运动课程的程度^[4]。考虑到高校学生的身体发育程度和课程安排情况,有效的体能训练是必不可少的。通过高校学生篮球运动体能训练与教育,提高了高校学生的篮球运动成绩,加强了高校学生的社会和认知能力,增强了高校学生的自信和自尊的情感,并为高校学生健康所必需的大脑和身体能力的发展提供了条件。

3 高校学生篮球运动体能训练与教育的现状

3.1 高校学生篮球运动体能训练与教育存在的问题

通常的球类运动都需要一些统一的技能,包括身体、技术、心理和战术方面。其中,运动员的身体技能显著影响他们的比赛成绩和球队的战术安排。作为“三大球”的篮球运动也是如此,这是一种间歇性运动,包括连续的、有氧的和无氧的负荷。

在现阶段的高校篮球运动的训练和教学中,传统的训练模式注重对学生篮球运动的理论培养和战术培养,侧重篮球技术的训练而忽视篮球运动的体能训练等。学生在实际体能训练中,较为单调,高校学生的体能训练水平较低。这些问题严重阻碍了高校篮球体能训练的有效性,阻碍了高校篮球教学训练的可持续发展。

3.2 高校学生篮球运动体能训练与教育问题的成因

导致高校学生篮球运动体能训练与教育问题的原因,主要在于以下几个方面:

首先,教学过程是根据教学特点实现的。体能训练的教学思想体现了运动性、认知性和情感性的变化,这是学界一直关注的,也是由于学生在不同教学情境中的实施而反映在学生行为中的。作为高校篮球教学训练的一项重要内容,体能训练投射了新时期体育运动在拓展高校学生身体素质和心理素质方面的积极作用。

其次,教学大纲明确提出了体能训练的目标,但在实践过程中,受限于高校篮球教学训练人员的思想认知的主观因素和高校篮球体能训练环境的客观因素,篮球体能训练是高校篮球教学训练中孤立的部分。由此导致部分篮球教学训练人员,不会主动的进行体能训练课程设计,将技术训练作为重点,篮球体能训练质量较低,学生在课堂中没有相应的积极性。

最后,体育教学的评价应该是一个多维度、多元化评价,是对参与体育训练的学生的身体和心理综合素质的全面评估。然而,受限于传统观念,部分篮球教学训练人员单纯的以卷面或者投篮表现作为学生期末学习情况的评价标准,不但评价单一,而且没有很好的体现篮球运动在高校学生素质提升方面的参与性。

4 高校学生篮球运动体能训练与教育的途径

4.1 树立正确且充分的思想认知

高校篮球教学训练人员的教学思想是一种预见教学过

程的基础,使其在实践中可以延伸为一种以行动和控制手段为基础的科学,这种科学是指引教学训练人员达到教学目标的可靠途径^[5]。在传统的体能训练思想中,教学训练人员通常只考虑运动目标,没有教学投射过程,从而影响了教学过程的效率。为此,实现高校学生篮球运动体能训练与教育的首要前提,是转变高校篮球教学训练人员的教学思想认知,明白和理解体能训练的意义所在,进而创新思想,在后续的体能训练中采取更加积极干预措施,以提升学生的依从性,满足高校学生体能训练的需求。

具体来说,高校篮球教学训练人员要清楚,篮球运动的体能训练需要结合水平和垂直训练,以及单侧和双边训练。事实上,尽管篮球教学训练人员可以使用多种训练方法来提高参与篮球运动的学生的体能属性,但与其他训练方法(例如,传统的阻力训练)相比,体系化的体能训练更加有效,潜在优势更大。

高校学生篮球运动体能训练与教育存在的问题及问题的成因分析表明,陈旧的常规训练内容和方法不仅枯燥无味,削弱了学生参与体能训练的兴趣,而且无法高效的开发学生的体能潜力,调理学生的身体素质,实现学生体质水平的提升。在实践中,体能训练计划包含多种功能的体能训练,以提高学生在篮球运动中的机动性、力量、敏捷性、下肢和上肢力量以及心血管耐力。具体的训练强度将根据学生的心率(HR)区域进行单独调整。其中,弹跳训练的目标是强度3(最大HR的70%~80%);耐力训练的目标是强度4(最大HR的80%~90%);速度训练的目标是强度5(最大HR的90%~100%)^[6]。不同的体能训练负荷将通过增加每块距离和每节块来增加。具体的训练计划如表1所示。

如表1所示,体能训练计划的总体目标是帮助高校学生发展身心健康,提高心血管耐力。从理论上讲,目标是通过旨在增加能量储存和输送以及增加最大摄氧量的调节练习来提高学生的篮球运动能力。此外,通过在计划中添加健美操和阻力训练来诱导神经肌肉适应。为此,基于训练前调节计划(PCP)的体能训练计划设计方式,能够最大限度地提高学生的体能训练负荷,同时仍提供足够的变化和恢复,以最大限度地降低过度体能训练的风险。

4.2 构建多维且完善的评价体系

在学生的成长和成熟过程中,身体表现会发生复杂的变化,这会影响他们的运动竞技能力。也就是说,由于肌肉尺寸增大、肢体长度增加、肌腱组织发生变化(例如,僵硬增加)等,个体的体质水平和体能素质之间存在很大差异,因此,教学训练人员不仅应考虑所应用的体能训练计划的特征,还应考虑整个体能训练过程中,学生发生的动态生理变化。为此,需要构建一套多维且完善的评价体系,方便教学训练人员时刻掌握学生的身体和心理动态,拟定更加科学的体能训练计划,同时,科学的处理体能训练、运动恢复和教学目标之间的平衡和关系。为此,可以在体能训练的最后两

表1 高校学生篮球运动体能训练计划表(总计80学时)

学时	内容
1~2	介绍体能训练计划的内容并进行2700m跑
3~5	15min动态热身——动态跑步训练;广泛的间歇训练,包括600m×4;重量训练,包括俯卧撑、仰卧起坐、引体向上、平板支撑
6~12	低强度跑步进行热身;广泛的间歇训练,包括800m×4+健美操;大肌肉群训练,包含深蹲,各种举重等
13~20	热身;广泛的间歇训练,包括80m×5;基于七个核心动作(即弯曲、拉、推、扭转、下蹲、弓步、步态)的灵活性练习;冲刺跑一般60m
21~40	热身;广泛的间歇训练,1000m×4;多元训练,包括跳跃(例如,反向运动跳跃)、直线冲刺(例如,10m、20m)、变向训练、平衡训练和力量训练
41~60	热身;广泛的间歇训练,1000m×4;不同的跳跃训练,例如反向运动跳跃、手臂摆动反向运动跳跃(Abalakov跳跃)、下跳、深蹲跳跃、水平跳跃;线性冲刺训练(期间距离≤10m和>10m)和变向适应训练(≤40m和>40m),
61~78	热身;广泛的间歇训练,1000m×6;场地三角跑、对角跑、四角传球跑等
79~80	热身;体能测试

学时,收集学生的心率(HR)和生理感知反应,完成经过修改和验证的体育活动享受量表,并以5点李克特量表进行综合性的评分。

具体来说,所有身体机能测试均在相同条件和一天中的时间进行,并在短暂的动态热身活动后以随机方式进行,包括有氧适能、冲刺、柔韧性、跳跃和姿势平衡的评估。内容包括转向速度的敏捷性测试;力量测试(推肩、深蹲、引体向上;1min最大重复次数×重量);核心稳定性(平板支撑时间、手脚交替抬起);跑步耐力(2700m跑);握力(LODE HDM-915)等。例如,根据每个学生身体评估的初始表现,将学生分为三组,学生被要求在规定的时间内(2min)完成尽可能多的重复动作(俯卧撑);在相距20m的两条平行线之间反复奔跑,每级速度增加 0.5km/h^{-1} 直到自愿终止。对于测试结果,使用卡方检验的双变量进行统计分析,以准确评价学生的体能提升情况。

5 结语

综上所述,本次研究提供了从业人员关于高校学生篮球运动体能训练和教育的全面解析;扩展了从业人员对高校篮球运动体能训练的意义和现在的了解;鼓励了从业人员在

高校篮球运动体能训练实践中,积极创新,转变思想认知,创新训练方法,构建评价体系,实现对高校篮球运动体能训练的有效干预。为此,研究结果提供了一定的经验借鉴,可以作为未来高校篮球运动体能训练中十分关键的内容组成。总之,从业人员可在本次研究结果基础上,结合自身的实际情况,丰富体能训练内容,提升体能训练水平,促进高校学生的体能发展。

参考文献

- [1] 杨永强.体能训练对预防篮球运动损伤的作用探究[J].冰雪体育创新研究,2021(10):174-175.
- [2] 惠吕.篮球训练中体能训练问题分析及其对策研究[J].体育风尚,2021(5):47-48.
- [3] 卓金源,王卫星,陈小虎,等.无创肌肉状态诊断技术(TMG)在中国男篮体能训练中的应用[J].山东体育学院学报,2020,36(2):79-88.
- [4] 何倩倩.青少年篮球运动员体能训练存在的误区及对策研究[J].当代体育科技,2019,9(30):28-29.
- [5] 董芮.中国篮球体能训练的研究进展——基于科学知识图谱的可视化分析[C]//第七届中国体育博士高层论坛论文摘要汇编,2018.
- [6] 杨政盛.篮球运动员损伤预防性体能训练理论建构与实证研究[D].北京:北京体育大学,2018.