

高校篮球运动基本理论教学水平研究

赵颖慧

篮球运动是高校体育教育的重要组成部分,也是提高大学生综合素质的基础课程。高校篮球运动不仅要培养学生的运动技能,增强学生的运动素质,而且要注重学生身心发展。因此,体育教师要提高自身篮球运动基本理论教学水平,提高篮球技能技巧和战略战术教学能力。刘青松撰写的《高校篮球运动教程》一书分析了篮球运动的专业理论知识和技能技巧,涉及篮球运动的起源与发展、教学训练和游戏竞争等,丰富了高校篮球运动理论教学和理论研究,对大学生篮球运动教学实践起到积极的指导作用。

该书主要有六大部分。第一部分概述篮球运动的起源与发展、特点与价值、发展趋势等,阐述了篮球运动的生理学、心理学和运动学等学科基础,进一步探究了篮球运动教学的原则与方法、教学课程、运动教学文件、教学质量的测评等教学基本理论,以及篮球运动训练的原则与方法、训练计划的制定和训练水平的测评等训练基本理论。第二部分论述篮球运动的安全营养保健、技战术原理、教学与训练等理论知识,具体阐述如何消除篮球运动带来的疲劳、如何进行合理的营养补充、如何防止篮球运动中的常见损伤与疾病,以及技战术结构原理、分类体系与运用,阐述篮球运动基本功的概念、基本功教学与训练的内容与方法,分析篮球运动进攻和防守等的基本技术、战术教学与训练。第三部分论述篮球运动体能和心理素质训练等教学理论知识。运动体能训练包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等基本素质的训练,运动心理素质训练包括篮球运动的意识与培养、专项心理素质训练和比赛中的心理训练等。第四部分论述篮球运动比赛的分析与训练、游戏教学与训练,具体阐述了篮球运动比赛的准备、攻守转换、比赛训练、篮球运动身

体素质类游戏、单项技术类游戏和综合能力类游戏等主要内容。第五部分阐述篮球运动员的培养、选材以及队伍管理,如篮球运动中锋和后卫的培养、青少年篮球运动员的选材与训练、体育管理的一般知识、队伍管理的基本理论、运动员与教练员的管理等。第六部分论述篮球运动竞赛的组织与管理、竞赛的方法与编排、制度与组织、篮球运动的基本规则、篮球运动裁判法、裁判员的培养等。

笔者认为,提高高校篮球运动基本理论教学水平,要做好几点。一要培养大学生的篮球意识。强烈的篮球意识可以有效支配大学生在篮球运动赛场上积极运用各种技术及战术,因此教师要关注视野训练,注重培养学生观察能力与应变能力,不断完善训练教学过程,加强大学生篮球心理素质训练。二要大胆改革与创新教学方法。如,运用“快乐教学法”提高大学生的篮球战术和运动技能,强化战术技能训练。教师要营造和谐融洽的教学环境和氛围,帮助学生树立掌握篮球运动技能的自信心,充分发挥学生在教学中的主体地位,把学习主动权交给学生,适时利用多媒体设置模拟画面以强化战术和技能。除了使用游戏、案例、示范、比赛等传统教学方法,教师要运用板块式与分段教学法、对比法、想象训练法、互动式教学法、分层教学法和自学指导式教学法等。三要运用“适应与转化”教学基本原理,通过反馈原理、有序和整体的原理在教学中的运用,实现“适应与转化”目标,激发学生学习的积极性,提高他们的思维能力。四要培养学生的情商,遵循与篮球运动特点相适应、和学生身体心理素质符合的原则,培养学生的合作与竞争精神,增强学生的心理承受能力,提高学生的情绪管理能力、自动自发能力和人际沟通能力等。

(赵颖慧,青海师范大学讲师)