

篮球教学组合练习法的运用

彭 进

(湛江海洋大学 体育部, 广东 湛江 524088)

摘 要:传统篮球教学模式已经不能适应现代教学发展的需要;提出组合练习的教学来提高教学效果,验证了组合教学法比传统教学法有较大的优越性,能使学生在有限的教学时间内,学会上场打球并培养良好的篮球意识。

关 键 词:大学生; 篮球教学; 组合练习

中图分类号:G841.2 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)04-0101-02

Study on emphasizing combination training in basketball teaching of college students

PENG Jin

(Department of Physical Education, Zhanjiang Ocean University, Zhanjiang 524088, China)

Abstract: The traditional basketball teaching can no longer meet the requirements of the trend. Researches show that the rapid-result teaching method which provides combined practice can improve the teaching efficiency and has more advantages than the traditional one because it can help the students to grasp the necessary skills within limited time.

Key words: undergraduates; basketball teaching; combination training

长期以来,普通高校篮球教学一直沿用竞技篮球运动教学的教材和组织练习。其特点是教材体系的组织采取了最大限度分解的方法,把篮球运动的方法、手段分解为多层次的多个基础上发展应用能力,坚持把技术看作相对固定的操作方法,由浅入深的教学原则,主要通过技术分解来实现,学生在教学活动中以掌握技术动作的方法为主。而高校篮球技术教学实际情况是,学生篮球基础普遍较低,学习时间短,要使学生掌握篮球基础知识、基本技术、基本战术,存在较大困难。为了使学生在较短时间内(1个学年30次课,1次课70 min)学会打球,设计了一种适合普通高校大学生篮球教学实际情况的注重组合练习的教学方法,并于2001年8月至2002年6月,在湛江海洋大学2000级篮球选项班随机抽取2个班,每班30人(全部为男生),进行教学实验。

1 实验教学设计

实验组采用注重组合练习进行教学:

(1)第1阶段(8~9次课)。要求学生初步了解篮球运动特点,在组合练习中学习与掌握运球、投篮技术;在实践中提高运用这两项技术的意识与能力。主要教学内容与方法:讲解与示范这两项技术;运球简单组合练习(矩形、蛇形、三角形运球);投篮简单组合练习(定点投篮及不同位置的跑动投篮);各种投篮与运球进行组合练习。教学要求:要求学生在

教师的主导下积极练习,组合练习由易到难,逐渐接近实战,在各种难度下对抗练习,增加学习兴趣。

(2)第2阶段(8~9次课)。学生在组合练习中掌握传球技术及脚步移动;在运用各种脚步移动技术中进行各种传球、运球并结合投篮;在实践练习中检验运用技术能力,了解简单战术配合。主要教学内容与方法:讲解与示范传球及脚步移动技术;传球组合练习;脚步移动组合练习;传、运、投组合练习;篮板球组合练习;逐渐由单个技术组合向多个技术组合过渡;在比赛中进行练习,简单战术讲解。教学要求:要求学生在教师的组织安排下进行组合练习;组合练习由易到难,逐渐接近比赛实践,在对抗下练习,增强兴趣。

(3)第3阶段(11~12次课)。巩固提高技术熟练程度,将学生分成几组进行半场(3对3)及全场(5对5)对抗练习;实际比赛中运用所学技术、战术。主要教学内容与方法:单人组合技术逐渐向多人发展;简单战术讲解,打半场(3对3)战术,打全场(5对5)比赛熟练技术、战术。教学要求:鼓励学生大胆运用所学技术动作;对比赛中出现的技术、战术运用错误及时纠正;对学生进行综合技术、战术教学,同时加强集体主义教育。

对照组采用篮球传统教学法进行教学。两种教学方法的特点比较如表1。

表 1 两种教学方法特点对比

比较内容	传统教学	实验教学
教学内容课时比重分配	单个动作教学占总课时的 54%，移动练习占 38%，对抗性练习占 8%	简单组合技术练习占总课时 20%，简单对抗性练习占 32%，复杂组合技术练习和有关难度的对抗练习占 40%，理论教学占 8%
教学组织	准备活动：走跑练习，复习单个动作技术；基本部分：学习单个动作，由固定动作到移动中练习；再进行组合技术练习及较少的对抗练习	准备活动：发展手臂专门性知觉能力练习 基本部分：学习组合技术进行组合练习，由简单组合向复杂组合逼近，并进行难度大的对抗性练习
教学重点	突出各技术环节要求与评价；重点改进技术环节	要求学生在老师的组织安排下进行由易到难的组合练习；突出场上动作技术能力的培养，发展实战意识水平，学会打球

2 结果与分析

经过 1 学年 30 次课实验教学，由 4 名篮球专项教师在

第 31、32 次课对学生进行了严格技术考试与学习效果测评，测评结果见表 2。

表 2 实验后两组技术、身体素质测试成绩对比

组别	n/人	原地单手或双手投篮技评/分	行进间投篮传球技评/分	双手或单手传球技评/分	罚篮达标/分	行进间往返投篮达标/分
对照组	30	6.78 ± 1.82	7.02 ± 2.13	5.95 ± 1.93	4.92 ± 1.06	17.41 ± 4.87
实验组	30	8.06 ± 1.45	8.44 ± 1.54	7.74 ± 1.84	6.12 ± 1.26	14.98 ± 3.29
t		2.80	2.75	3.42	2.94	2.44
P		<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.05

组别	n/人	50 m 跑时间/s	100 m 跑时间/s	立定跳远/m	掷铅球/m	引体向上/次
对照组	30	7.15 ± 0.98	12.45 ± 1.47	2.25 ± 0.42	8.58 ± 1.58	11.75 ± 3.81
实验组	30	6.69 ± 0.54	13.34 ± 1.11	2.49 ± 0.32	9.18 ± 1.12	12.89 ± 3.24
t		2.10	2.98	2.42	1.58	1.16
P		<0.01	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05

实验组和对照组 3 项技术技评和 2 项达标都有提高，其中实验组 3 项技术技评和 2 项达标成绩均高于对照组，其差异达到显著性水平和非常显著性水平。这表明实验组的教学对于学生迅速掌握技术动作效果显著。学生 50 m 跑、100 m 跑、立定跳远成绩显著性差异均为实验组高于对照组；而掷铅球、引体向上力量性素质差异显著，说明实验组教学对提高学生耐力、速度和弹跳力比传统教学效果优越。

为了评价学生实际运用篮球技术的能力，第 3 阶段末期安排教学比赛练习，每班分成 3 组分别对抗测评，特邀请 3 位篮球专项教师对学生比赛能力进行评定，结论为：

1) 实验组和对照组学生实际意识差距较大，实验组学生攻防意识明显；

2) 实验组和对照组学生技术运用能力有很大差距，实验组学生运用技术更灵活、合理，实用性更强，而对照组学生技术比较生硬，而且连贯性不好；

3) 实验组和对照组学生控制球时间不同、场上情绪不同。实验组学生控制球、配合能力强于对照组，而且积极性较高，气氛更为活跃；

4) 比赛能力评定结果为：实验组优秀 24.2%，良好 35%，中等 30.6%，及格 6.0%，不及格 3.7%；对照组优秀 13.1%，良好 20.2%，中等 45.4%，及格 10.1%，不及格 11.1%。

3 结论

(1) 注重组合练习法指导思想优于传统教学思想。本实验采用适合高校学生特点与实际情况的速成教学法，主要教给学生传、运、投、脚步移动、抢篮板球几项主要技术，以适应学生学习时间短的特点，并运用大量组合练习，逐渐增加难度，接近实战，并在比赛中检验所学技、战术，使学生真正体验到篮球运动本身的魅力，进而产生浓厚兴趣，为毕业以后的终身体育打下坚定的基础。

(2) 注重组合练习教学法有利于教师的主导作用和学生的主动性相结合，教学效果明显优于传统教学法。

(3) 注重组合练习教学法有利于学生掌握知识与能力的培养。

参考文献：

- [1] 吴志超. 现代教学论与体育教学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1993.
- [2] 全国体育学院教材委员会. 体育统计[M]. 北京: 人民体育出版社, 1994.

[编辑: 李寿荣]