

中学推广三人制篮球的价值研究

张亦晨

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 采用文献资料、逻辑分析等方法, 注重探讨三人制篮球教学在中学推广的价值分析, 从育人价值、健身价值、娱乐价值三个方面进行分析, 并提出了中学开展三人制篮球教学的对策, 以便促进三人制篮球在中学能得到更好的推广。

关键词: 三人制篮球; 中学; 价值分析

Study on the Value of Promoting Three-player Basketball in Middle School

ZHANG Yi-chen

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: By using the methods of literature and logic analysis, this paper focuses on the value analysis of three-player basketball teaching in middle schools, from the aspects of education value, fitness value and entertainment value, and puts forward the countermeasures to carry out three-player basketball teaching in middle schools, so as to promote the three-player basketball teaching in middle schools to get better promotion.

Key words: Three-player basketball; Secondary school; Value analysis

1 前言

随着社会经济的持续发展, 人们物质文化生活的日渐丰富, 社会生活节奏的加快和社会竞争力的加大。人们日常体育锻炼的频次显得愈发不足, 特别是学业繁重的中学生, 升学的压力往往会导致他们只注重主科却忽视了体育课。前几年在疫情影响下进行线上体育课学习的中学生们, 常常会因为场地和一些不可控的因素, 用敷衍了事的态度来对待线上体育课, 有些学校里体育课千篇一律的教学内容也使得学生对体育课的兴趣逐渐下降, 从而导致学生和家长对体育课愈来愈轻视。

“健康第一”一直是我国体育课堂所遵循的指导思想, 然而在教学实践当中, 却存在学生喜欢体育锻炼却不喜欢体育课的现象^[1]。在紧紧围绕体育课堂指导思想的基础上, 为提升和培养青少年的体育锻炼兴趣, 可以尝试将新兴的、适合中学生开展的体育项目带入体育课堂, 激发学生对体育课的兴趣, 并研究其对青少年学生

体质健康水平的影响, 为三人制篮球进课堂提供可行方案, 力求丰富中学体育课堂教学内容, 促进青少年身心全面、健康发展。

篮球运动具有集体性、对抗性、时空性、综合性、职业化的特点, 是只有集整体的技能和智慧, 发挥团队精神、协同配合, 才能获得比赛胜利的运动^[2]。篮球运动起源于学校, 其健身、教育、增智、社交功能和价值越来越受到重视, 学校篮球运动已成为增强学生体质、提高健康水平、活跃校园文化生活、陶冶情操、锻炼意志、培养团队精神和创新精神的特殊教育形式。东京奥运会上, 随着中国女篮摘下三人制篮球比赛的铜牌, 三人制篮球迅速占据了国人的视野。三人制篮球起源于美国街头的三对三篮球“斗牛”赛, 被称为“街头篮球”^[3]。由于三人制篮球充满趣味性、游戏性、观赏性, 与五人制篮球相比, 三人制篮球比赛规则较为灵活, 组队仅需三到四人且对场地要求低, 便于开展、利于推广,

因此该项目运动近年来受到广大青少年的喜爱^[4],我国引入三人制篮球,发展十分迅速。目前三人制篮球运动教学及赛事的开展大多是在社会或高校中进行,而在中学里并不普及。中学现在五人制篮球比赛相对较多,三人制篮球运动的教学及赛事的普及工作还需进一步加强。

2 中学开展三人制篮球教学的价值分析

2.1 育人价值分析

2021年8月3日,国务院发布了《全民健身计划(2021—2025年)》,计划的主要任务中提到:促进重点人群健身活动开展,实施青少年体育活动促进计划,推进青少年体育“健康包”工程;推进全民健身融合发展,深化体教融合,完善学校体育教学模式,保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间^[5]。

在全民健身背景下,在校园内积极开展体育教学工作,是有效改善当今青少年体质健康问题的重要途径^[6]。三人制篮球教学在高校推广后,其特点和优势得以凸显,从而为三人制篮球教学推广至中小学课堂的实践工作奠定了基础。三人制篮球教学作为篮球教学体系中的重要成员,其本身的运动形式以及价值取向都与传统的五人制篮球存在一定的区别,例如:三人制篮球于新手而言更加友好,也有利于青少年学生更快地学习与掌握,更加符合青少年的现实需求和身心发展规律^[7];三人制篮球运动员并不需要“偏科的专家”,而是需要具备全能属性的“全才”,更能考验运动员的个人能力、创造性思维、团队配合意识和协作水平;三人制篮球强调的是比赛的乐趣和个人心理上的满足,三人制篮球更具有观赏性,强调个性,彰显自我的特点^[8],正好满足了青少年学生自我表现的心理,从而促进学生的个性、自信心、进取心的成长,也符合国家教委提出的快乐体育的教学宗旨,有利于培养学生“终身体育”意识。

综上所述,三人制篮球教学不仅可以有效培养学生的身心健康,促进学生团队精神的形成,以及协作意识的提升,还可以提高学生的人际交往能力和良好的社会适应性,更为学生的个性发展提供了舞台,有利于学生和吃苦耐劳的性格和坚韧不拔的精神等良好心理品质的形成,对学生在今后的学习、生活以及工作中都会起到一定的积极影响。

2.2 健身价值分析

篮球比赛是在一定的时间和空间范围内进行的,时间和空间的竞争表现为速度和高度的竞争。篮球是一项全身性、综合性的运动,可以促进人体的力量、速度、耐力、弹跳、灵敏等身体素质的发展,有效地增强体质、

促进健康,对青少年学生的身体发育有着很好的锻炼价值。

三人制篮球与传统五人制篮球就技术层面而言并没有较大的不同,在促进身心健康发展水平的作用上来看,二者都能够在一定程度上发挥作用,但三人制篮球由于运动负荷量小、门槛低等特点,更符合青少年阶段的身体发育状况。

有研究表明^[9],参加三人制篮球比赛的大多数队员下场时脉搏跳动在160次/min~180次/min,运动强度适中,不仅可以提高有氧代谢水平、增大心输出量、提高肺活量,还可以增加呼吸的力量和耐力,提高肺通气量,减少安静时的呼吸频率。刘志伟将^[10]40名中学生标记为三人制篮球教学组与对照组进行为期12周的教学干预,发现三人制篮球教学组的学生就身体形态(身高、体重、BMI)而言变化并不明显($p>0.05$),但在下肢力量、腰腹力量、速度和耐力素质的指标上较12周之前有着显著改善($p<0.05$),且与对照组学生的指标差异显著($p<0.05$)。由此可见,在体育课堂中采用三人制篮球教学内容可以提高学生的部分身体素质,主要表现在下肢力量、腰腹力量、速度和耐力素质的提升上。外国学者Morten组织20名没有经过任何专业体育训练的男子进行了为期90天的三人制篮球训练,结果发现,这些参与者的身体素质、健康状态和精神面貌都得到了不同程度的改善,证实了三人制篮球能够提高人体健康水平这一观点^[11]。

三人制篮球比赛技战术中的任何专项技术,主要都是通过眼睛的观察、思维的判断和四肢的协调性来完成的,球员需要集中精神观察球的飞行路线、队友和对手的位置、动作及意图来做出下一步反应,这有利于提高球员的观察能力和及时反应能力。所以三人制篮球对促进学生身体各部分的协调,促进骨骼的发育及体内系统的增强,对学生的视力、快速反应能力和临场判断能力的提高皆有益处。

三人制篮球的比赛场地更小,攻防转换节奏更快,运动形式包含了跑、跳、投、运等各种身体活动,是一项有氧供能与无氧供能相结合的运动项目^[12]。三人制篮球的教学与训练涉及体能、技术、战术、心理和智力等,因此学生可以在三人制篮球的学习与训练过程中可以促进人体的力量、速度、耐力、弹跳、灵敏等身体素质的发展,提高人体内脏器官与感觉器官的功能和中枢神经系统的支配能力,对身心综合素质有着很好的锻炼价值。

2.3 娱乐价值分析

篮球运动最初是作为一种游戏而存在的,娱乐性是一种根植于篮球运动中的原始特征^[10]。与五人制篮球

比赛技战术水平相比,三人制篮球比赛战术配合比较简单,个人技术水平更容易发挥,其各项技术性要求,应结合娱乐性来实现,寓技于乐,也为青少年满足个体的表演欲望提供了展示的舞台^[13]。三人制篮球的赛时短、上场人数少、随意性强的特点,使三人制篮球比赛过程更精彩,结果更具有悬念,比赛更有观赏性。

中学生往往面临着学习压力大,升学竞争力强的情况,长时间处于压力状态下,会导致学生的身心健康存在一些潜在问题,对学生日常的学习生活造成不小的影响^[14]。三人制篮球运动强调的是人们的参与性和项目的娱乐性,从而淡化了竞技和对抗,最大限度地还原了体育活动的娱乐性和游戏功能,目的就是为了让学生不要刻意地去追求比赛的输赢,只追求享受愉快的运动过程,通过运动挥洒汗水来释放压力,进一步调整和改善自己的身心健康问题。三人制篮球运动的灵活性较强,规则比较随意,人员也可以自由搭配,不论年龄、性别都可以随意组队。

综上所述,三人制篮球比赛是集对抗性、观赏性于一体的蕴含较强的娱乐性的运动项目,轻松和谐的运动过程能够缓解学习压力,宣泄自己的情绪,达到娱乐身心的价值。

3 中学开展三人制篮球教学的对策

3.1 获得学校有关部门对推广三人制篮球教学的支持

在学校体育中,任何教学活动或训练形式的推广与实施,都离不开学校相关领导的支持与鼓励。各地方政府、体育部门及学校的有关部门应从教育学、运动训练学、儿童生理学及心理学的相关理论去认识三人制篮球的战略意义,从战略高度上认识三人制篮球的价值所在,并切实在活动资金、基础设施建设、后勤保障等方面给予足够的重视,为切实有效开展三人制篮球课程的教学工作提供较大的支持。三人制篮球教学推广只有在获得学校有关部门的大力支持和助推下,才可以在中学得到有效的发展与提升,从而达到以点带面,影响整个社会对该运动项目的更加了解和喜爱,并在我国篮球运动的发展过程中取得显著的成效。

3.2 建立相对系统完善的三人制篮球课程教学标准

虽然三人制篮球和传统五人制篮球在运动形式上并没有太大的差别,但鉴于三人制篮球是一项新型的运动项目,在实际的课堂教学中并没有建立较为系统或统一的教学标准与要求以及教学课本的缺失。现存的三人制篮球的教学方法较少,大多数体育教师进行三人制篮球教学所采用的教学手法都是参考传统五人制篮球的教学

模式,只将教学重点放在基础技术的教授上,忽略了三人制篮球运动的特点。因此就需要建立能结合三人制篮球运动特点的课程教学标准,系统的教学目标的制定和教学计划的实施,不仅为体育教师提供了较为科学的三人制篮球教学方法,还可以促进体育后备人才的培养,壮大我国三人制篮球后备人才基础,为国家输送更多三人制篮球项目的后备人才。

3.3 提升体育教师三人制篮球教学水平,丰富课堂教学方式

体育教师要不断地提高自身的知识储备及教学能力,学校也应该立足培养更加专业的三人制篮球运动教师,帮助体育教师充分分析三人制篮球和传统五人制篮球运动之间在教学内容方面的区别。定期对中学体育教师进行三人制篮球运动的相关培训,保证中学体育教师对三人制篮球运动有充分的了解。中学体育教师可以根据学生的身心发展特点及身体承受能力,遵循由简到难、由静到动循序渐进的动作技能的形成规律,根据三人制篮球运动技术动作的难易程度,体育课中合理安排一定比例的教学内容安排适合各个阶段的三人制篮球运动的教学内容,让中学体育课堂多元化,丰富教学方式,促进学生运动智能、动作技能和体能等全面发展。在一定程度上能吸引更多的学生以更加积极饱满的态度投入到三人制篮球课堂的学习中去。

3.4 加大对三人制篮球的宣传力度,营造校园体育文化氛围

任何一项运动项目均离不开对该项目的广泛宣传和引导,通过宣传能够有效的促进人们对该项目的理解和认识,并能够积极投入到该项目运动中去。学校应该充分利用校内广播、宣传栏等传播媒体重点宣传三人制篮球知识,通过校内社团、三人制篮球爱好者、学生会的体育部和宣传部积极展开三人制篮球运动的宣传工作。宣传到达一定力度,定会产生耳濡目染的效果,使老师、学生甚至学生家长都对三人制篮球运动有充分的了解,从而支持这项运动的顺利开展。通过有效的宣传和引导手段,激发学生对三人制篮球的学习兴趣,营造积极向上的校园体育文化氛围,促进中学开展三人制篮球教学工作。

3.5 加强校园三人制篮球比赛的组织和开展

三人制篮球比赛相对于传统五人制篮球比赛来看更加容易组织和开展,一方面是因为三人制篮球比赛进行所需场地小,参赛人数要求不高和竞赛时间短,另一方面是三人制篮球比赛攻防转换节奏更快、上场人数少、比赛战术配合简单精练、人均场地占有率大,更容易发挥个人技战术水平。定期举办校内三人制篮球比赛或校

外交流赛可以充分调动学生对该项目的学习兴趣,还可以通过比赛提升学生的积极性。不管比赛大小,都是存在竞争力的,竞争力产生压力,压力产生动力,从而让学生对三人制篮球运动长期保持积极性还能起到以赛代练的作用。在比赛中设施奖励机制,鼓励和支持优秀的三人制篮球运动员积极参与到更高级别的赛事中去。通过对三人制篮球比赛的积极开展,能够有效地带动中学生对该项运动的兴趣和参与三人制篮球运动的积极性。

参考文献

- [1] 赵玉成. 中国健康体育课程模式: 让体育成为学生一生的习惯专访华东师范大学体育与健康学院院长、终身教授, 教育部高等学校健康教育指导委员会主任委员, 教育部中小学体育与健康课程标准研制组和修订组组长季浏[J]. 上海教育, 2020(33): 24-27.
- [2] 薛培育, 徐金芳. 篮球运动对大学生心理健康的影响[J]. 科技资讯, 2020, 18(21): 184-186.
- [3] 巩莲莲. 中学校园“三人制”篮球运动的育人功能[J]. 体育世界(学术版), 2016(7): 89-90.
- [4] 石胜杰. 重庆市普通高校开展三人制篮球教学的可行性研究[D]. 哈尔滨: 哈尔滨体育学院, 2022.
- [5] 新华社. 国务院印发《全民健身计划(2021—2025年)》[J]. 现代城市研究, 2021(9): 131.
- [6] 胡晓晗, 郭修金, 刘红建. 我国青少年和学校体育政策演进历程、特征及趋势[J]. 体育文化导刊, 2023(5): 93-102.
- [7] 高文博. “三人篮球”在黑龙江省普通高等院校篮球课开展的可行性研究[D]. 哈尔滨: 哈尔滨体育学院, 2020.
- [8] 刘国聪. 三人篮球进奥运对促进全民健身发展研究[J]. 文体用品与科技, 2018(20): 213-214.
- [9] 黎凯. 体育信息化视域下中学篮球教学模式创新研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(10): 162-164.
- [10] 刘志伟. 三人制篮球教学对提高初中生体质健康水平的实证研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2022.
- [11] Morten B Randers, Marie Hagman, Jonathan Brix, et al. Effects of 3 months of full-court and half-court street basketball training on health profile in untrained men[J]. Journal of Sport and Health Science, 2018(2).
- [12] 蒋箔. 初中引入三人制篮球教学的现状研究及可行性分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(5): 65-66.
- [13] 王江, 马彩珍, 赵云霞. 高校篮球课程思政育人的探索[J]. 教育理论与实践, 2022, 42(30): 44-47.
- [14] 韩海珍. 浅析篮球运动对普通大学生的健身价值[J]. 当代体育科技, 2018, 8(16): 133-134.