

高校篮球教学对学生体能与心理素质发展的影响研究

刘航伟

郑州升达经贸管理学院体育学院， 郑州 451100

摘要：本研究旨在探讨高校篮球教学对学生体能及心理素质的综合影响。通过对某高校篮球课程的系统评估，运用体能测试与心理素质问卷调查相结合的方法，揭示篮球教学在提升学生体能方面的显著效果。研究表明，经过系统篮球训练的学生在力量、速度、耐力和灵敏性等体能指标上均有显著提高，同时在自信心、团队协作能力及抗压能力等心理素质方面也获得了显著改善。这一发现表明，科学的篮球训练不仅有效促进学生体能发展，还对心理素质的提升具有积极作用。本研究为高校篮球教学的优化提供了数据支持，并为提升学生综合素质提出了有力的实践依据，对推动高校体育课程改革具有重要参考价值。

关键词：高校篮球教学， 体能发展， 心理素质提升

DOI:10.69979/3029-2735.24.3.013

1. 前言

篮球作为一种集体性强、技能要求高的运动项目，在高校体育教学中占据着重要位置。它不仅有助于提高学生的身体素质，还能培养学生的团队合作精神和战略思维和心理素质。因此，探讨篮球教学对学生体能与心理素质的影响，对提高高校体育教育的整体水平具有重要意义。

近年来，随着教育政策的调整和素质教育理念的推广，高校体育教学逐渐被赋予了新的使命和目标。在这一背景下，篮球作为一种高参与度、高竞技性的体育项目，被广泛应用于高校体育课程中。篮球运动不仅能够有效提升学生的身体素质，如力量、速度、耐力和灵敏性，还能促进其心理素质的发展。此外，篮球比赛中的压力管理和心理调适也对学生心理素质产生积极影响。因此，篮球教学在高校体育课程中不仅仅是技能训练的过程，更是学生综合素质提升的重要途径。

1.1 研究内容

本研究主要围绕高校篮球教学对学生体能和心理素质的影响展开，具体研究内容包括以下几个方面：

首先，体能提升效果评估是本研究的重要组成部分，研究将通过系统的体能测试，评估篮球训练对学生体能指标的提升效果。

其次，心理素质提升效果评估是研究的另一关键方面，研究将利用标准化心理测量工具对学生的心理素质进行评估，包括自信心、团队合作能力和抗压能力。

教学策略与方法分析旨在探讨当前高校篮球课程中的教学策略和方法，通过课堂观察和半结构化访谈收

集数据。

最后，综合素质发展评估将结合体能和心理素质的数据，分析篮球教学对学生综合素质的影响。

1.2 研究目的与意义

1.2.1 研究目的

1) 通过对高校篮球课程实施前后的学生体能数据进行对比，评估篮球训练对学生体能指标的提升效果；

2) 通过心理测量工具和问卷调查评估篮球教学对学生心理素质的影响，包括自信心、团队合作能力和抗压能力等方面；

3) 对高校篮球课程中的教学策略和方法进行深入分析；

4) 综合评估篮球教学对学生综合素质的发展，探讨篮球课程如何促进学生在团队合作、沟通能力、领导力等方面的提升。

1.2.2 研究意义

1) 通过全面分析篮球教学的效果，为理解篮球运动对学生身体和心理双重影响提供新的理论依据；

2) 为高校篮球课程的优化提供实证依据；

3) 推动高校体育教育的改革和创新；

4) 促进学生的身心全面发展，增强学生的健康水平和社会适应能力。

2. 文献综述

20世纪中期逐渐将篮球运动列为学校中的一门课程，在实践中逐渐认识到这项运动的教育功能，通过集体对抗形式增强团队意识，通过规则的制约培养行为规

范^[1]。齐飞(2017)在教学实验中通过12周的篮球教学得出结论,篮球教学可以对学生的速度素质有着显著提高,同时也改善了学生的心理素质,缓解了焦虑,培养了团队精神、以及不怕苦力争上游的意志力^[2]。同时,通过比赛结识更广的朋友圈,提升自信心,走出孤独、摆脱焦虑^[3]。

宋陆陆(2019)认为在篮球教学中不同学段教学内容的目标设计上,应对映身体健康目标、心理健康目标及社会适应目标等领域,遵循身心发展规律^[4]。传统教学法中反复重复单一动作,不利于发挥篮球教学效果,在多变的篮球情境下进行学习,更符合球类运动这种开放式技能学习规律,并且更能提升学生的主动性与创造性^[5]。

J. SIMENZ等人(2005)^[6]通过对NBA中20支NBA篮球队体能教练发放调查问卷,初步了解了美国职业篮球队的体能训练现状与问题,为职业篮球运动评估与训练提供指导。国外学者基本认为篮球运动是以无氧供能为主,如美国著名篮球教练BobKnight(2019)认为“篮球是一项高度的无氧运动”^[7]。McInneset(1995)进一步指出,在篮球比赛中,诸如快速上篮、跳跃、投篮、运球和抢篮板球等持续时间很短的动作主要靠ATP转化为CP供能,在连续的攻守转换时,主要靠糖酵解系统供能^[8]。

关于篮球队个人的心理的调节,MichelKröhlerAle na(2021)认为自我调节,尤其是情绪的调节,是运动成绩的重要组成部分,自我调节可以调节运动员不同程度的体验(即情绪和愤怒)和行为^[9]。ShihoMoriya(2021)在探讨情绪智力对女子篮球运动员心理坚韧性的影响,以期提高其竞技表现。结果表明自我控制和情境意识对心理坚韧性有显著的正向影响^[10]。

总体来看,当前的研究成果为了解篮球教学的效果提供了基础,未来的研究应当更加注重篮球教学对学生综合素质的全方位影响,尤其是在心理素质和适应社会能力方面的深入探索。

3. 研究方法

本研究采用混合研究方法,通过定量与定性相结合的方式,对高校篮球教学对学生体能和心理素质的影响进行全面评估。

3.1 定量研究:

通过体能测试和心理测量工具收集数据。数据收集后,使用t检验和方差分析等统计方法;

3.2 定性研究:

通过课堂观察和访谈,对篮球教学的策略和方法进行深入分析。

4. 结果

通过定量分析和定性分析相结合的方法,展示高校篮球教学对学生体能和心理素质的综合影响:

4.1 体能提升效果

研究发现篮球训练对学生体能能有显著提升效果:

测试项目	训练前平均值	训练后平均值	增长幅度
卧推重量	50 公斤	60 公斤	20%
深蹲重量	70 公斤	85 公斤	21.43
30 米冲刺时间	5.2 秒	4.7 秒	10%
12 分钟跑步距离	2000 米	2300 米	15%
T 型测试时间	12 秒	10.5 秒	12.50%

表1 高校篮球训练前后体能测试结果

首先,力量测试数据表明,学生在篮球训练后,卧推和深蹲力量显著提升。学生的平均卧推重量增长幅度为20%。深蹲重量增长幅度为21.43%。其次,速度测试结果显示,学生的30米冲刺时间平均提升约10%。耐力测试结果显示12分钟跑步学生增长幅度为15%。灵敏性测试结果显示学生的T型测试平均成绩提升幅度为12.5%。

4.2 心理素质提升效果

研究发现篮球训练对学生心理素质有显著提升效果:

心理素质项目	训练前平均得分	训练后平均得分	提升幅度
自信心	60 分	75 分	25%
团队合作能力	65 分	80 分	23%
抗压能力	50 分	40 分	20%

表2 高校篮球训练前后心理素质测试结果

自信心方面,学生平均提升25%;团队合作能力方面平均提升23%;抗压能力平均提升20%。

4.3 教学策略与方法分析

通过对课堂观察和访谈数据的分析,研究发现不同教学策略对学生体能和心理素质的影响有所不同:

系统化训练策略下,学生的体能提升效果最为显著。具体体现在力量、速度和耐力的显著提升,学生在系统化训练中能够获得全面的体能发展。

战术模拟策略下,学生的团队合作能力和战术意识得到显著提升。通过模拟实际比赛情境,学生能够更好地理解和运用篮球战术,提高团队协作能力。

心理调适策略下,学生的自信心和抗压能力提升效

果最为明显。通过心理辅导和情绪管理训练,学生能够更好地应对训练和比赛中的压力,提升心理素质。

5. 讨论

1) 高校篮球教学对学生体能素质的提升具有显著效果。参与篮球教学的学生在耐力、力量、速度及灵活性等各项体能指标上均显著提升,表明有氧与无氧结合的篮球训练对人体机能的综合提升作用显著。

2) 高校篮球教学对学生的心理素质发展起到了积极作用。我们发现参与篮球教学的学生在自信心、团队合作、抗压能力和情绪调节等方面均有所提升。这与社会心理学理论中的群体动力学和个体行为变化理论相吻合。

3) 进一步丰富了体育教育学和运动心理学的理论体系,验证了篮球运动对体能和心理素质发展的双重促进作用,拓展了体育教学对学生全面发展的影响范围。

4) 为高校体育课程的设置与教学提供了实证依据,建议将篮球作为核心课程之一,并合理安排训练内容与强度,以全面促进学生的身心健康发展。

5) 本研究存在一定的局限性。首先,研究样本主要集中在某一地区的高校;其次,研究周期较短,未能全面反映长期训练效果;此外,在数据采集过程中,个别主观问卷可能存在学生自我报告偏差,影响数据的准确性;环境因素如天气变化和场地条件也可能对训练效果产生影响,未在研究中完全控制这些变量。

6. 结论

6.1 高校篮球教学能够显著提升学生的体能素质。

参与篮球训练的学生在耐力、力量、速度和灵活性等体能指标上均表现出显著的提升。

6.2 篮球教学对学生心理素质的发展也具有积极作用。

通过定性和定量分析,发现参与篮球训练的学生在自信心、团队合作、抗压能力和情绪调节等方面均有显著提升。

6.3 进一步丰富了体育教育学和运动心理学的理论体系。

通过实证研究,验证了篮球运动对体能和心理素质的双重促进作用,拓展了体育教学对学生全面发展的影

响范围。

6.4 为高校体育课程的设置与教学提供了实证依据。

建议将篮球作为核心课程之一,并合理安排训练内容与强度,以全面促进学生的身心健康发展。高校可以依据研究成果,设计科学合理的篮球训练计划,结合实际情况,灵活调整教学方法,最大限度地发挥篮球教学在提升学生体能和心理素质方面的积极作用。

总之,高校篮球教学在提升学生体能与心理素质方面的起到积极作用,并为高校体育教学提供了重要的理论与实践参考。未来应继续深入探索,进一步优化篮球教学模式,为学生的全面发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 薛岚. 论篮球运动的本质特征及发展趋向. 北京体育大学学报, 2001, 24(1): 12-14
- [2] 齐飞. 篮球运动对少年儿童身体素质影响的研究与分析. 北京体育大学, 2017
- [3] 薛玉龙. 篮球运动对兰州地区大学生身心健康的影响研究. 成都体育学院, 2014
- [4] 宋陆陆, 李笋南. 大中小学篮球技术教学内容衔接问题的研究. 广州体育学院学报, 2019. 36(5): 125-128
- [5] 王四维. 小篮球运动对小学生运动素质的影响研究——以南京师范大学附属小学为例. 南京师范大学, 2019
- [6] SIMENZ. Strength and conditioning practices of NBA strength and condition in coaches. Journal of Strength and Conditioning Research, 2005, 19(3), 495 - 504.
- [7] Bobknight et. Preparing to Play Basketball • The BobKnight way. 2019.
- [8] McInnes et. The physiological load imposed on basketball player during competition. Journal of Sports Science 13: 387-397. 1995
- [9] Michel Kröhler Alena et al. Self-Distancing as a Strategy to Regulate Affect and Aggressive Behavior in athletes: An Experimental Approach to Explore Emotion Regulation in the Laboratory. Frontiers in Psychology, 2021, 11: 572030.
- [10] Shiho Moriya et al. Influence of Emotional Intelligence on the Psychological Competitive Ability of Female Basketball Players. Japanese Journal of Sport Psychology, 2011, 38(1):