

循环训练法在初中篮球教学中的应用

顾文龙

(宁夏回族自治区吴忠市第四中学 宁夏 吴忠 751100)

[摘要] 初中阶段的体育教学内容丰富多样,其中篮球教学内容是教学中非常重要的内容。通过篮球教学实现学生身体素质的提升,还能够培养学生的协调能力。在教学过程中,笔者发现采用循环教学法,能够提升整体教学质量,实现高效教学。因此,在初中篮球教学当中,如何运用循环教学法,这是初中体育教师一直所探讨的问题。

[关键词] 初中体育; 篮球教学; 应用策略

在初中体育教学中,篮球教学是比较重要的教学内容,是学生综合能力提升的关键项目。通过篮球教学加强学生的身体素质,在实际的教学过程中,篮球教学仍存在着许多问题,教师需要认识到循环教学法在篮球教学中的重要性和意义,以此有效实施教学。

一、循环教学法的概念以及教学现状

(一) 循环训练法的概念

在体育教学中,将具体的训练作为基础,采用科学合理的训练策略,并将训练策略作为一站,并且每一站都有差异化的负荷。在练习中将所有的超负荷联系起来,并且根据一定的训练流程,对学生进行实质性的指导,学生可以反复的练习,这种教学方法叫做循环训练教学法。在初中篮球教学过程中,教师首先考虑当前的篮球教学任务,采用不同的方式实施复合性训练,并设置更多的站点,在相同场地的训练过程中,每个小组都有各自的练习任务和方法以及目标,让学生可以根据所设置的教学计划实现循环练习。其次,所有的学生都按照相同的训练内容和流程,以传接球的方式或运球的方法,进行篮球基本技能的练习。

(二) 初中篮球教学现状

首先,学生在练习过程当中,意志力不够坚定。由于初中阶段学生意志水平能力有限,他们没有形成吃苦耐劳的品质。篮球运动对学生的意志要求较高,在运动过程中,学生会遇到重重困难。如果学生没有坚强的品质会严重影响教学效果。例如,中锋在进行防守的过程中,抢断摆脱等动作是运动过程中非常有必要的动作,还需要同对手有一定的对抗。如果学生在运动过程中没有坚强的意志力,学生就不能够成功地进行篮球练习。而使用循环训练方法可以帮助学生克服学习过程中所遇到的各种困难,让学生可以运用坚强的意念去克服这些难题。将循环训练方法渗透于篮球教学当中,可以帮助学生勇敢的去面运动中所遇到的任何难题,让学生的意志力得以提升。其次,学生的身体素质水平较差,在篮球运动中需要学生有比较激烈的竞争,而且局势多变,甚至会出现一些难以预测的问题。因此,学生在实际运动过程中,需要针对这些情况调整动作,而教学中渗透循环教学方法,在提升学生意志力时,还能让学生学会随机应变。但对当前初中生而言,他们的整体身体素质不高,一旦运动缺乏体力。在强烈的竞争过程中,缺乏体力支撑。通过循环训练法,可以增强学生的体质,提升学生的身体素质。

二、初中篮球教学中循环教学法的运用方法探究

(一) 加大学生的体能训练强度

在教学中将循环训练法渗透于教学当中,教师首先要重视学生的体质锻炼,让学生拥有良好的身体素质。在教学过程中,教师需要了解学生的身体实际情况,合理的设置教学。通常情况下设置九个站。一站训练学生单脚跳,让学生统一动作,连贯反复练习。二站让学生原地双脚跳。三站,让学生进行两人小组练

习并规定学生的训练范围,让学生在规定的范围内有效训练。四站,让学生急停疾跑。五站,让学生进行30米运球训练,并且让学生两人小组一对一练习。六站,让学生绕过栏杆运球练习。七站,双人合作互推、力量练习。八站,学生扶墙深蹲练习。九站,组织学生在篮球场上进行变速跑步。在学生进行循环练习过程中,教师需要严格的要求,让学生达到相应的训练标准,让学生进行反复练习,增强学生的个人体能,提升学生的跑步速度,让学生的运动持久力能得以提升。循环训练的方法,让学生的身体综合素质得以提升,但在具体训练过程中教师需要合理的安排循环训练的时间以及休息时间。当然,在具体的训练过程中循环的时间并不确定,要以学生的实际情况和身体状况作出判断。

(二) 对于学生实施有针对性的篮球训练

学生在篮球运动过程中,持球技能是必须掌握的技能,能锻炼学生在投篮、传球、运球过程中的能力。所以在循环练习过程中,需要培养学生的持球能力。教学中教师首先要培养学生的双手持球能力,不需要规定持球姿势,学生可以根据自己的喜好自由的选择姿势,最终提高学生的控球能力。在运行过程中,保持平衡。其次,组织学生进行传球训练,让学生进行小组训练,以个人的喜好传球,接球以提高学生的传接球能力。此外,教师还需要引导学生进行投篮练习,让学生站在1米的范围内,实施交替抢板练习。通过这样的方法培养学生的持球技能水平,让学生能够熟练的运动,减少学生在运动中出现失误。

(三) 循环训练过程中所应注重的问题

首先,在篮球训练过程中,教师需要合理的设置时间,让学生可以劳逸结合,让学生反复练习,提升学生的篮球训练效率。并且教师还需要设置训练任务,让学生高效地进行训练。教师需要把控学生的战术节奏,进行适当的战术指导,促进学生运球传球能力的进一步提升。其次,教师在组织各种类型的练习过程中,要根据学生的日常学习情况,有针对性地进行练习,调整训练方式,让训练变得更加科学化。在学生遇到困难时,教师要更多的去理解,并鼓励克服困难。

结语

初中,体育教师在篮球教学中,合理的运用循环训练方法,通过正循环教学,加强学生身体素质。组织学生有针对性地进行练习,提升学生的篮球基础能力,实现学生综合素质培养。

参考文献

[1] 蔡清洪. 循环训练法在初中篮球教学中的应用[J]. 开封教育学院学报, v. 35; No. 141 (11): 221-222.

[2] 彭海丰. 循环训练法在初中篮球教学中的应用探究[J]. 当代体育科技 (25): 53-54.

[3] 刘勇. 浅谈循环训练法在初中篮球教学中的应用[J]. 华章, 2013 (29).