

# 初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策

周玉婷

南昌市昌北第一中学

**摘要:** 本文探讨了初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策,包括力量训练、速度训练、耐力训练和爆发力训练等方面。通过创设情境、合作学习、增设活动和预留任务等多种手段和方法的有效结合,可以全面提高学生的身体素质和篮球技能,为学生的全面发展奠定坚实的基础。然而,目前初中篮球运动体能训练的现状并不乐观,需要加强重视和投入,制定科学的训练计划和方法,加强一般体能训练和专项体能训练之间的联系,为学生提供更好的训练条件和环境。

**关键词:** 初中体育; 篮球运动; 体能训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.01.217

## 一、对初中生开展篮球体能训练的重要性

篮球运动是一项深受初中生喜爱的体育运动,它不仅能够锻炼学生的身体素质,还能够培养学生的团队合作精神和竞争意识。在初中体育教学中开展篮球体能训练,对于学生的身心健康和全面发展具有重要意义。

### (一) 养成定期进行篮球运动的习惯

初中生正处于生长发育的关键时期,养成定期进行篮球运动的习惯,有助于促进学生身体的健康成长。篮球运动是一项全身性的运动,能够锻炼学生的身体素质,提高学生的耐力、力量、速度、灵敏度和柔韧性等。通过长期的篮球体能训练,学生的身体素质能够得到全面的提升,从而为学生的健康成长奠定坚实的基础。

此外,定期进行篮球运动还有助于缓解学生的学习压力和心理负担。在篮球运动中,学生可以通过奔跑、跳跃、投篮等动作来释放内心的压力和情绪,从而使学生身心得到放松和舒缓。因此,在初中体育教学中开展篮球体能训练,有助于培养学生的运动习惯和健康生活方式。

### (二) 激发学生的篮球兴趣

兴趣是学生最好的老师,在初中体育教学中开展篮球体能训练,有助于激发学生对篮球运动的兴趣和热情。篮球运动具有趣味性和竞技性,学生在进行篮球体能训练时,可以通过各种动作和技巧的学习和应用,感受到篮球运动的乐趣和挑战性。

此外,篮球体能训练还可以通过比赛和对抗等形式,来增强学生对篮球运动的热爱和投入。在比赛中,学生可以通过团队合作和竞争对抗来展示自己的技能和实力,从而感受到成功的喜悦和成就感。因此,在初中体育教学中开展篮球体能训练,有助于培养学生的兴趣和热情,提高学生的自信心和自尊心。

### (三) 减轻学生的课业压力

初中生面临着沉重的课业压力和升学压力,适当的体育运动可以缓解学生的学习压力和心理负担。篮球体能训练可以通过各种动作和技巧的学习和应用,来增强学生的身体素质和心理素质,从而为学生更好地应对学习压力和心理负担提供有力的支持。

此外,篮球体能训练还可以通过团队合作和竞争对抗等形式,来培养学生的团队合作精神和竞争意识。在比赛中,学生需要互相协作和支持,才能够取得胜利。因此,在初中体育教学中开展篮球体能训练,有助于培养学生的团队合作精神和竞争意识,提高学生的社交能力和适应能力。

对初中生开展篮球体能训练具有重要意义。通过养成定期进行篮球运动的习惯、激发学生的篮球兴趣和减轻学生的课业压力等多种手段和方法的有效结合可以全面提高学生的身体素质和心理素质为学生的全面发展奠定坚实的基础。

## 二、体能训练的内涵及重要价值

### (一) 内涵

体能训练,顾名思义,是指通过一系列的训练手段和方法,提高人体的各项身体素质,包括力量、耐力、速度、灵敏度和柔韧性等。它不仅仅局限于体育运动员,对于普通人来说,适当的体能训练也是保持健康、提高生活质量的重要手段。

体能训练的内涵包括以下几个方面:

**身体素质训练:** 通过力量训练、耐力训练、速度训练、灵敏度训练和柔韧性训练等手段,全面提高人体的各项身体素质。

**体能恢复训练:** 在高强度运动后,人体需要一段时间来恢复体能。体能恢复训练就是通过一系列的手段和方法,帮助人体快速恢复体能,以便再次进行高强度运动。

**体能测试与评估:** 通过对人体各项身体素质的测试和评估,可以全面了解人体的体能状况,为制定科学合理的训练计划提供依据。

### (二) 重要价值

体能训练对于人体健康和生活质量具有重要意义,主要体现在以下几个方面:

**提高身体素质:** 通过体能训练,可以增强人体的力量、耐力、速度、灵敏度和柔韧性,使人体更加健壮、灵活和有活力。

**预防疾病:** 适当的体能训练可以增强人体的免疫力,提高抵抗疾病的能力,预防一些常见疾病的发生,

如心血管疾病、糖尿病等。

**减轻心理压力：**运动是缓解心理压力的有效手段之一。通过体能训练，可以使人体的身心得到放松和舒缓，减轻心理压力和焦虑情绪。

**提高生活质量：**适当的体能训练可以改善人体的睡眠质量、增强食欲、提高工作和学习效率等，从而提高生活质量。

**促进社会交往：**运动是一种很好的社交方式。通过体能训练，可以结交志同道合的朋友，增强社交能力，扩大社交圈子。

**延长寿命：**研究表明，适当的体能训练可以延长寿命。通过提高身体素质和免疫力，减少疾病的发生，从而延长寿命。

体能训练对于人体健康和生活质量具有重要意义。它不仅可以提高身体素质，预防疾病，减轻心理压力，提高生活质量，还可以促进社会交往和延长寿命。因此，我们应该重视体能训练，将其融入日常生活中，享受运动带来的健康和快乐。

### 三、现阶段初中篮球运动体能训练的现状

篮球运动是一项高强度的对抗性运动，要求运动员具备良好的体能素质。然而，目前在初中篮球教学中，体能训练的重视程度还不够，存在一些问题亟待解决。

#### （一）没有进行专门的体能训练

目前，在初中篮球教学中，许多学校并没有安排专门的体能训练课程，只是在篮球教学中穿插一些简单的体能练习。这些练习往往缺乏系统性和针对性，无法满足篮球运动对体能的高要求。此外，一些学校由于场地和器材的限制，也无法开展有效的体能训练。

#### （二）没有科学的训练方法

一些学校虽然开展了篮球体能训练，但由于缺乏科学的训练方法，往往无法取得良好的效果。例如，一些教师在体能训练中过于注重力量训练，忽视了耐力、速度等其他方面的训练；还有一些教师过于强调集体练习，忽视了个体差异的存在，无法充分发挥每个学生的潜能。

**（三）一般体能训练与专项体能训练之间的联系不紧密**

目前，一些初中篮球教师在体能训练中过于注重一般体能训练，忽视了专项体能训练的重要性。一般体能训练虽然能够提高学生的身体素质，但由于缺乏针对性，无法直接转化为篮球运动所需的体能素质。因此，在篮球体能训练中，应该更加注重一般体能训练和专项体能训练的有机结合，以提高体能训练的实效性。

目前初中篮球运动体能训练还存在一些问题亟待解决。为了提高初中篮球运动员的体能素质，应该加强对体能训练的重视程度，制定更加科学的训练方法，并注重一般体能训练和专项体能训练的有机结合。只有这样，才能够更好地满足篮球运动对体能的高要求，为初中篮球运动员的全面发展奠定坚实的基础。

### 四、初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策

在初中体育教学中，篮球运动的体能训练是非常重要的。通过有效的体能训练，可以提高学生的身体素质和篮球技能，增强学生的体能储备和抗压能力。下面将从力量训练、速度训练、耐力训练和爆发力训练四个方面，探讨初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策。

#### （一）力量训练——创设情境，提高学生运动储备

力量训练是篮球运动体能训练的重要组成部分，通过力量训练可以提高学生的爆发力和耐力。在初中体育教学中，可以通过创设情境的方式，来增强力量训练的效果。

##### 创设情境，激发学生兴趣

在力量训练中，教师可以创设一些有趣的情境，如“大力水手”“超人”等，来激发学生的学习兴趣 and 积极性。通过这些情境，可以让学生更加专注于力量训练，提高训练效果。

##### 合理安排训练内容

在力量训练中，教师应该根据学生的实际情况和训练目标，合理安排训练内容。可以采用器械训练、自重训练等多种方式，来全面提高学生的力量素质。同时，要注意训练负荷的逐渐增加，避免过度训练导致学生受伤。

##### 强调技术动作的正确性

在力量训练中，技术动作的正确性非常重要。错误的动作不仅会影响训练效果，还可能导致学生受伤。因此，教师应该强调技术动作的正确性，及时纠正学生的错误动作。

#### （二）速度训练——合作学习，锻炼学生变向能力

速度训练是篮球运动中非常重要的一项体能训练，通过速度训练可以提高学生的奔跑速度和变向能力。在初中体育教学中，可以采用合作学习的方式，来增强学生的速度训练效果。

##### 合作学习，提高学生兴趣

在速度训练中，教师可以采用合作学习的方式，将学生分成小组进行训练。通过小组间的竞争和合作，可以激发学生的学习兴趣 and 积极性，提高训练效果。

##### 多样化的训练手段

在速度训练中，应该采用多样化的训练手段，如直线冲刺、变向跑、折返跑等，来全面提高学生的速度素质。同时，要注意合理安排训练负荷和休息时间，避免过度训练导致学生受伤。

##### 注重技术动作的规范性

在速度训练中，技术动作的规范性非常重要。错误的动作不仅会影响训练效果，还可能导致学生受伤。因此，教师应该注重技术动作的规范性，及时纠正学生的错误动作。

#### （三）耐力训练——增设活动，延长运动状态时间

耐力训练是篮球运动中非常重要的一项体能训练，通过耐力训练可以延长学生的运动状态时间，提高学生的抗疲劳能力。在初中体育教学中，可以通过增设活动

的方式,来增强学生的耐力训练效果。

增设有意义的耐力活动

在耐力训练中,教师可以增设一些有趣的耐力活动,如“耐力接力”“定时跑步”等,来激发学生的学习兴趣 and 积极性。通过这些活动,可以让学生在轻松愉快的氛围中完成耐力训练。

合理安排训练时间和负荷

在耐力训练中,教师应该根据学生的实际情况和训练目标,合理安排训练时间和负荷。可以采用长时间低强度运动和高强度间歇运动等多种方式,来全面提高学生的耐力素质。同时,要注意合理安排休息时间和营养补充,避免过度训练导致学生受伤或疲劳过度。

强调呼吸和节奏的控制

在耐力训练中,呼吸和节奏的控制非常重要。正确的呼吸和节奏可以提高身体的供氧能力,延长运动状态时间。因此,教师应该强调呼吸和节奏的控制,及时纠正学生的错误呼吸和节奏。

(四)爆发力训练——预留任务,发展学生弹跳能力

爆发力训练是篮球运动中非常重要的一项体能训练,通过爆发力训练可以提高学生的弹跳能力和瞬间爆发力。在初中体育教学中,可以通过预留任务的方式,来增强学生的爆发力训练效果。

预留弹跳任务,激发学生动力

在爆发力训练中,教师可以预留一些弹跳任务,如“单脚跳”“立定跳远”等,来激发学生的学习兴趣 and 动力。通过这些任务,可以让学生更加专注于爆发力训练,提高训练效果。

采用多样化的训练方法

在爆发力训练中,应该采用多样化的训练方法,如重量训练、爆发力训练和速度训练等,来全面提高学生的爆发力素质。同时,要注意合理安排训练负荷和休息时间,避免过度训练导致学生受伤。

注重技术动作的细节和规范性

在爆发力训练中,技术动作的细节和规范性非常重要。错误的动作不仅会影响训练效果,还可能导致学生受伤。因此,教师应该注重技术动作的细节和规范性,及时纠正学生的错误动作。

初中体育教学中篮球运动的体能训练是非常重要的。通过力量训练、速度训练、耐力训练和爆发力训练等多种手段和方法的有效结合可以全面提高学生的身体素质和篮球技能,为学生的全面发展奠定坚实的基础。

五、初中体育教学中篮球运动体能训练的注意事项

在初中体育教学中,篮球运动的体能训练是非常重要的。但在训练过程中也需要注意一些问题,以确保学生的身心健康和安全。

(一)加强对学生的运动安全教育

在篮球体能训练中,由于运动强度大、动作复杂等原因,学生容易受伤。因此,加强对学生的运动安全教育非常重要。教师应该向学生讲解正确的运动姿势

和方法,避免学生在训练中受伤。同时,在训练前要做好热身运动,避免因突然进行高强度运动而引起肌肉拉伤等问题。此外,教师还应该及时纠正学生在训练中的错误动作,以避免因为错误的动作而造成受伤。

(二)树立终身体育锻炼的理念

篮球体能训练的最终目的是为了学生的身体素质和篮球技能,但不应该仅仅局限于课堂内的训练。教师应该树立终身体育锻炼的理念,鼓励学生在日常生活中也要积极参与体育锻炼,保持身体健康。教师可以向学生介绍一些适合日常锻炼的运动项目和方法,如慢跑、游泳、瑜伽等,让学生养成定期锻炼的好习惯。

此外,教师还应该注重培养学生的运动兴趣和热情。只有学生对运动产生了兴趣和热情,才能够真正享受运动带来的乐趣和益处。教师可以通过组织比赛、展示优秀运动员的表现等方式来激发学生的运动兴趣和热情,让学生更加积极地参与到篮球体能训练中。

在初中体育教学中开展篮球体能训练需要注意加强对学生的运动安全教育和树立终身体育锻炼的理念等问题。只有这样才能够真正发挥篮球体能训练的作用,促进学生的身心健康和全面发展。

结语

综上所述,初中体育教学中篮球运动的体能训练是非常重要的。通过力量训练、速度训练、耐力训练和爆发力训练等多种手段和方法的有效结合可以全面提高学生的身体素质和篮球技能,为学生的全面发展奠定坚实的基础。然而,目前初中篮球运动体能训练的现状并不乐观。为了改善这一现状,学校应该加强体能训练的重视和投入,制定科学的训练计划和方法,加强一般体能训练和专项体能训练之间的联系,为学生提供更好的训练条件和环境。只有这样才能真正发挥篮球运动的作用,促进学生的身心健康和全面发展。

参考文献

- [1]谈初中篮球运动体能训练存在的问题及对策[J].吴潇滢.新课程(中),2019(08)
- [2]初中篮球运动体能训练对策[J].陈绍飘.中学课程辅导(教师通讯),2018(11)
- [3]初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策[J].冯旭晨.拳击与格斗,2022(07)
- [4]篮球运动发展初三男生核心体能训练的实践研究[J].陈彩军;梁志成.体育科技,2018(03)
- [5]试析初中篮球运动体能训练存在的问题及对策[J].黄箭.新智慧,2019(14)
- [6]乡村体育教学中的篮球运动体能训练研究[J].道杰才让.体育视野,2023(02)
- [7]初中体育课堂中篮球运动的体能训练管窥[J].徐亚晓.田径,2019(06)
- [8]初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策[J].孟志锋.中学课程辅导,2023(24)
- [9]探究中学篮球体能训练的价值与策略[J].华意.运动,2018(05)