

初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策

应欣辉

江西省宜春市奉新县第二中学

摘要：现阶段，部分学生在学习篮球运动的过程中存在体能不足、运动负荷较大等问题，严重阻碍了学生运动水平的发展。为解决这一问题，从体能训练的内涵及重要价值出发，探究如何通过力量训练、速度训练、耐力训练以及爆发力训练等手段提高篮球运动体能训练收益，帮助学生在良好的运动情境中提高体能水平，逐步增强自身的篮球运动能力。

关键词：初中体育；篮球运动；体能训练；教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.02.028

引言

篮球对于初中生来讲，是一项比较激烈的运动，对学生的身体素质的要求也很高。因此，在对学生进行篮球运动的训练时，体育教师应该着重训练学生的体能，根据学生的不同情况制定针对性的训练计划，提升学生身体素质的同时，对篮球运动的教学质量也有所提升。学生身体素质的提高，就会为教师后续的篮球教学打下坚实的基础，最终使篮球教学的质量达到最优化。

一、初中体育篮球教学的特点

初中体育教学对学生的身心健康发展非常重要，它能巧妙地引导学生，对学生有非常大的辅导作用。在初中阶段，学生面临的学业压力也非常大，他们的神经一直处于紧张状态，这是因为学生每天都要做大量的练习，学习大量的知识。在这种情况下，在体育课上和通过48分钟的篮球教学，可以帮助学生减轻压力，有效缓解紧张的学业神经。然而，还有一些学生并不真正喜欢篮球，对这类学生而言练习往往是非常枯燥和痛苦的，而且体育课上通常是几个班级一起在篮球场上课，当篮球教练讲解理论知识和有效练习技能时，存在混乱现象，不能使篮球训练顺利进行，肯定会对篮球学习产生负面影响。有些学生家长甚至认为体育课是浪费时间，学生应该尽可能地准备考试，避免其分散学生的注意力，严重影响学生的未来发展。这种认识显然是错误的，很容易对体育课的开展造成严重干扰，影响学生的未来发展，进一步分散学生的学习注意力。

二、初中体育篮球教学的重要性分析

（一）增强初中生身体素质

在初中体育教学过程中，教师可以通过对初中生进行篮球训练，激发学生对体育运动的兴趣与爱好。初中体育教师有效地开展篮球课程，可以充分地发挥学生的教学主体地位，有助于初中生建立积极主动的学习态度。在篮球课程有效开展的前提下，在兴趣的促进下，学生可以利用生活中的各个时间段有效地开展篮球锻

炼。在这样的环境中，学生能够从根本上提升身体素质。同时，学生可以提高对体育教学的重视程度，养成终身体育锻炼的习惯。

（二）为体育训练增添趣味性

篮球将竞技、肢体运动、篮球文化、相关规则等融于一体，是广大初中生很喜欢的一项运动。体育教师要想使体育教学发挥出其应有的作用，可以利用篮球训练，提升体育训练的趣味性。在此过程中，体育教师需要对篮球相关内容进行选取，有必要先从初中生的年龄特点开始思考。由于初中学生正处于身心发展的关键时期，对于外界事物有着强烈的好奇心，教师可以通过各种体育游戏激发初中生的学习兴趣。同时，教师要让学生知道篮球是一种有益的运动形式，这样才能够让学生乐于参与其中，产生学习篮球的积极性，使得体育训练更具趣味性。

三、篮球体能训练要点

（一）速度训练

教师在展开速度训练的时候，应该注重层次递进性。对此，教师可以从三个方面着手加以落实：首先，教师要引入小步快步、高抬腿、后蹬腿、左右交叉跑、左右滑步等与速度训练相关的基础性训练内容。在训练这一部分内容时，教师要让学生天天训练，整体提升他们控制身体重心的能力，以期在后续更高强度的训练中能保持身体的平衡，强化运动速度。其次，教师可以基于特定的场景来训练学生的反应速度。比如，训练学生在听到哨声响的时候，快速起身、冲刺、急停、转身等速度，借此来提升学生临场反应能力及灵敏性，目的是要提升他们的综合竞技性能力。最后，教师可以指导学生完成抛接球的训练，以此为基准点来培养学生的篮球运动意识，让学生的体能训练达到较为理想的状态。

（二）耐力训练

教师在指导学生展开耐力训练的时候，应该尝试实现有氧与无氧的有机结合。让二者进行有机融合，取长

补短，充分彰显耐力训练的价值与作用。因而教师在实施耐力训练的时候，可以采取层次递进的方式进行。首先，在引导学生开始训练的时候，教师可以先指导学生做10分钟左右的定时跑，让他们围绕操场或者校园进行。要让学生在过程中达成心肺、各项机能的复苏。当学生完成了这一环节之后，教师可以让学生进行加速跑及变速跑训练，目的就是训练学生的反应能力及身体爆发力。其次，教师可以结合篮球运动的特征，指导学生完成一系列的变向跑训练。篮球场上，运动员需要根据具体的情况顺势变化方向与位置。在变化的时候不仅要灵活，速度还要快，并且有时候需要连续使用爆发力来完成多方向的变动。因此，教师可以指导学生完成变向跑训练，有效地锻炼并提升他们的耐力，实现学生自我竞技水平的提升。

（三）投篮训练

投篮是每一个运动员的基本功，所以教师在对学生进行技术训练的时候，一定不能忽视他们投篮动作的训练。除了要保证学生正确的投篮姿势之外，还要让他们多加练习，要让他们明白在什么样的情况下使用什么样的投球姿势是最为合理且科学的。要让学生对此形成具象感知，这样才能够驱动他们完成更有意义的投篮活动。在指导学生完成投篮训练的过程中，定点的投篮和罚球都是必不可少的。针对投篮而言，教师更多的是要采取定点投篮及行进间急停投篮或者行进间单手上投篮等练习手法。借助这种多元化的练习手法，帮助学生实现对多元化投篮技术动作的认知，整体提升学生在比赛中的实践能力及操作能力。针对罚球而言，教师需要结合具体的教学内容，让学生进行高强度的训练，这样才能够提升学生的命中率，才能够对学生产生更为积极的影响及训练效果。从某种程度上来说，比赛场上罚球可以直接左右整场比赛的胜负，所以教师一定不能忽视罚球训练，要将其作为比较关键的训练环节，带动和引导学生完成多元化的罚球训练，提高学生罚球的命中率，这样才能够提升他们的篮球运动综合素养。

四、现阶段初中篮球运动体能训练的现状

（一）没有进行专门的体能训练

体能训练在初中篮球运动的训练中很少会得到教师和学生们的关注，他们所关注的重点是战术的研究，会对一个战术进行多次的模拟训练，但是不会花费时间在体能训练上，就会导致初中生的体能达不到要求的标准。除了缺少相应的训练计划以外，许多初中没有专门进行体能训练的教练，或者是教师的自身体能素养就不达标，对于学生的体能训练就会忽视，造成学生身体素质低下的情况产生。

（二）没有科学的训练方法

初中阶段对于篮球运动体能训练的一个通病就是，整体的体能训练的量是不够的，还有就是训练的方法不科学也是初中篮球体能训练的问题。有许多的初中教师的观念还是停留在固有的思维之中，对于学生展开的训练没有科学性，会让学生在训练时很快就会出现身体透支、体能不佳的现象，对于整体训练的进度会造成很大的影响。由于教师的训练方法不科学，进行评价的方式也是很单一的，不能满足篮球运动的要求。会对学生的体能进行错误的判断，导致学生的体能素质不能得到提升。

（三）一般体能训练与专项体能训练之间的联系不紧密

体能训练整体分为一般体能训练和专项体能训练，两者在训练的内容有着本质的区别。一般体能训练主要是增进学生的身体素质，提高身体各技能的水平。专项体能训练则是对速度、耐力、力量等进行专项的训练，目的就是为了提高学生在这些方面的素质，改善运动的水平，使得战术和技能在篮球比赛中能进行正常的发挥。就目前初中体育教学的现状来看，教师对于学生的体能训练还一直处在一般体能训练的层面上，一般训练与专项训练之间的联系不够紧密，导致教师对于学生的训练没有针对性，长期的训练也会没有成效。

五、初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策

（一）大力创新训练形式，激发学生竞争欲望

基于全民开展体育运动项目的背景下，扩大了篮球运动的影响范围，也引起更多领域的关注，从活动群体的类别方面划分，部分初中生对篮球运动的认知会受不同因素影响发生较大的变化，如果单一化地从旁观者的视角了解篮球运动特点、比赛规则等，只是对一些理论性知识的学习，无法保证学生具备丰富的实践经验。从育人角度分析，因部分教师受传统教学模式及理念的禁锢，创新工作不到位，在篮球技术教学中出现了偏差，使学生对篮球运动逐渐失去信心，实际情况与预期有较大的差距，在期望下降的过程中也会影响教学成效，甚至还出现了溜号、不集中、分神等问题，导致初中体育篮球体能训练教学质量与效率不高，甚至会对初中生的身心健康发展造成阻碍。为从根本上解决此问题，需要教师的正确引导，首先是教师主动优化育人理念，明确自身与学生在其中的角色、地位等，精准定位后创新教学模式，改变传统化、单一化的训练形式；其次，实践总结，了解每位学生的性格特点、认知水平等，在体能训练的过程中消除学生的排斥心理，能从激发学生学习兴趣方面入手，引导学生自主参与训练活动，提升

良好的育人效果；最后，因初中生的心理及学生需求的变化，为增强师生互动性，建议教师从激发学生学习兴趣、探究欲望等方面入手，调动学生积极性，在训练活动中自主参与，凸显自身较强的学科能力与身体机能，逐渐向专业化运动员的方向发展。例如：篮球教师组织开展“篮球运球”训练活动，学生在具体的表现过程中，教师首先需清楚掌握每位学生的技术动作，关于不规范、不扎实的技术动作要及时地提出与纠正，避免学生一错再错。教师优化育人理念，使自身具备创新意识与能力，应用现代化技术手段，在互联网上搜集更多的教学资源，提高各类资源利用率，以强化自身篮球运动技巧为根本；其次，教学过程中教师借用多媒体设备播放一些精彩的篮球比赛视频，或者是在网络上搜集学生喜欢的篮球人物的相关视频，让学生在课下自主学习，也能逐渐提升学生的综合能力，进一步激发学生的学习兴趣，优化课程，以导入形式确保实践活动的良好开展；最后，播放经典的“花式运球”视频，突出篮球体能训练的重点、难点内容，教师会根据视频对“运球”技术动作进行详细讲解，并为学生示范，调动学生积极性、参与性。由学生踊跃报名，辅助教师教学，也能改变传统的教学模式，使课堂氛围越来越浓烈，便于学生直观地掌握“运球”动作及技巧，增强学生学习的主体性，教师发挥引导作用，进一步增强初中体育篮球体能训练效果。

（二）加强宣传，培养学生篮球意识

篮球是一项实用性运动，教师不仅要帮助学生学习基本的篮球技能，如传球、带球、躲避、掩护和投篮等，还应该注重提高学生的篮球意识，灌输篮球文化，灌输篮球所体现的团结合作精神，以及篮球本身的乐趣。教师可以在篮球课中加入体育游戏，让学生进行投篮、跑步、传球和带球等实际练习。学生的参与和合作将帮助他们理解合作的重要性，并不断提高他们对篮球运动的认识。此外，教师应了解学生的身体素质和个人特长，确保学生在篮球运动中扮演不同的角色，如前锋、后卫和中锋，让他们发挥自己的特长，更加积极地参与篮球运动。教师可以定期给学生播放NBA比赛的视频，让他们了解篮球运动，帮助他们了解职业篮球的规则。篮球训练不仅仅是体能训练，更重要的是培养学生的体育精神，促进学生的身心发展。

（三）因材施教，实施分层教学训练

为提高篮球训练效果，教师应摒弃传统的“一刀切”的篮球教学模式，坚持“重点指导”的教育理念，针对不同学生采用不同的指导模式。教师应考虑到体能、运动基础和技能，将学生分为三个层次。A级学生的身体和运动基础相对薄弱，学习篮球的积极性不高，

因此应采用重复训练和强化训练相结合的方式。对于身体和运动基础非常好、学习能力强的C级学生，篮球教学可以以综合和探索性学习为主，以加强学生的探索能力为目标。此外，还可以采用“以学生为中心的篮球教学”的理念，考虑到学生的个性和性别差异，不断增强教学的针对性，提高初中篮球教学的有效性。综上所述，在新课程改革的背景下，初中体育教育受到学校的高度重视。提高初中体育教学质量，培养学生的运动热情，是初中体育教学部门的重要目标，也是每位教师的不懈追求。在篮球教学实践中，教师应充分认识到整个初中体育教学的重要性，认识到篮球教学在整个初中体育课程中的重要性和价值，根据学生的能力合理选择教学内容和活动，提高篮球教学的质量，使整个体育课程变得生动活泼。

（四）树立终身体育锻炼的理念

在对学生进行体能训练的时候，体育教师不仅要对学生身体素质进行培养，还要对学生的思想观念进行正确的引导。在新的时代教育背景之下，体育教育被赋予了新的使命，在帮助学生增强身体素质的时候，也要树立学生进行终身体育锻炼的理念。对于初中阶段的学生来讲，学习并不是唯一的重点任务，在学习的同时也要进行体能和思想的培养，这样才能够实现自身的全面发展。

结束语

综上所述，在初中体育篮球运动中，教师需要关注体能训练的重要价值，围绕力量、速度、耐力以及爆发力展开体能训练，根据学生的身体素质及学习情况进行合理设计与安排，以安全第一为要义，遵循学生个性化发展需求，帮助学生在良好的训练环境中提高自身体能质量，掌握篮球运动的基本技能及方法，为后续参与高中阶段篮球训练奠定坚实基础。

参考文献

- [1]冯旭晨.初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策[J].拳击与格斗,2022,(07):97-99.
- [2]张建.快乐教学法在初中体育篮球体能训练中的有效运用[J].天津教育,2020(6):16-17.
- [3]冯旭晨.初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策[J].拳击与格斗,2022(13):97-99.
- [4]朱江.初中篮球教学发展学生体能的有效策略[J].2019(04):60.
- [5]林俭星.初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策[J].灌篮,2020(11):19.
- [6]马骥.初中体育篮球教学现状及策略探究[J].当代体育科技,2020(24):100-101.