

循环训练法在初中篮球教学中的运用实践研究

朱鹏旭

吉林师范大学

摘要：随着网络信息化的发展，越来越多的人不喜欢运动，久而久之就造成了各种各样的身体问题，所以说现在初中阶段非常重视学生的体育教学，在中考成绩里面也占据了很大的比例，而初中的篮球也是体育课的重要训练项目之一；但是如今因为各方面的因素，篮球的训练效果并不乐观，所以初中的体育教师就要研究新的训练方式，其中循环训练法就是提高篮球教学质量的方法之一。

关键词：初中学生；体育；篮球教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.05.101

循环训练的方式对于初中阶段的体育教学来说是最有效的方式之一，所谓的篮球训练法就是指体育教师带着学生进行反复地训练，也是指体育教师在教学生的过程中不断反思自己的不足，而学生自然也要在训练过程中不断提高自己打篮球的水平，也就是说循环训练就是教师和学生之间相互促进的过程。

一、善于运用多种方式，激发学生兴趣

初中阶段的学生身体正处于一个重要的过渡时期，由于自身的平衡能力发展较差，初中体育教师如果想要实现篮球训练的标准，可以采用循环训练的方式，让学生反复不断地练习一个动作，如此循环往复、久而久之学生自然就会熟练地掌握这个动作了。初中阶段的学生思维发展不完善，心理上还是比较喜欢，新鲜、有趣的事物和有趣味的运动，虽然说篮球是大多数学生喜欢的体育运动，但是在具体的教学过程中也会有烦躁的情绪，甚至会对自己之前一直喜欢的篮球失去兴趣。初中体育教师为了能给学生打下良好的教学基础，会尝试多种多样的教学方法激发学生学习篮球的兴趣，这样会大幅度提高课堂的教学效率，而篮球身为一门体育活动，要想吸引学生的学习兴趣，还是比较容易的。如，初中阶段的学生喜欢有趣味的运动，体育教师便可以通过技巧教学法、多媒体教学法、合作教学法、互助法等等教学方法来激发学生对篮球的兴趣，给学生营造一个轻松活跃并且十分有趣味的体育课堂氛围。

例如，教师在教授学生进行“运球”，“三步上篮”，“传球”等一些基础性篮球动作训练之前，可以用多媒体给学生播放一些趣味十足的和篮球有关的视频。如可播放“街头篮球”视频，这些视频里面的内容，里面的篮球动作潇洒灵活，更符合初中学生学习篮球的心理，等篮球视频播放完毕后，体育教师可以让学

生思考视频里面运球、传球的动作，这时学生们就会激情满满；这种教学方法能有效调动学生学习篮球的积极性和主动性，将会极大地推动篮球循环训练的高效性。

二、科学地监督管理，发挥语言激励作用

循环训练法拥有着其他训练法没有的优势，这种方式把枯燥乏味的篮球训练变得趣味生动，如：初中体育教师可以给学生分成多个小组，让学生在小组中训练，这种组合训练不仅能够强化篮球训练，还可以培养学生的集体意识，增强学生团结合作的意识，缓和学生之间的关系，有利于同学之间友好相处；同时还可以增强学生学习篮球的自信心。但是在篮球的循环训练当中，体育教师也要及时观察学生的身体状况和运球、传球的动作，以便于教师及时发现学生的身体状况，如果有学生在运动中受伤，可以快速地去送医室。同时，也便于及时发现学生的动作不规范，以便及时指导和纠正；体育教师要注意科学地指导和监督，还要运用语言激励的方式增强学生的自信心。虽然篮球中循环训练的教学方法十分有趣，但是训练强度也是非常大的，它是将各种动作分为不同的组，并进行整合，形成一系列完整的体育训练，在这个基础上再进行循环训练，所以说训练强度大。在训练中，学生必须完成整个循环过程才能休息，在这一过程中，学生的身体状况和心理素质都会发生一些改变，这时候就需要教师给予科学的指导了。

例如，在“运球，传接球、上篮”等一系列的动作训练中，一些身体状况不是很好或者篮球基础较差的学生也许不能顺利完成，这时就需要初中体育教师要用言语来鼓励他们。如：“再坚持一下，马上就好！加油！”“做得很好！”“你很棒！”“老师看见你的进步了”“你其实很有天赋”等等，除了语言上的激励，体育教师还可以给学生鼓掌或者是竖一个大拇指，甚至

是只给学生一个赞许的眼神，学生都会感受到自己喜欢的老师对自己的赞许，就会更加充满学习篮球的动力。当然，体育教师在进行语言激励的同时，也不要忘记纠正学生的专业动作，在这个过程中教师要注意语气态度不能太冲动，要做到既能纠正学生的动作，还不损伤学生的自尊心。

三、制定科学循环训练，提高学生协调能力

篮球运动教学以分解某个动作教学为基础，如两只手接球这个动作，看似其非常简单，但其也要经过如下分析：一是学生在双手接球的时候，应该注重篮球抛过来的方向提前做出判断，手掌心应该对着球，将手指分开，才能更自然地伸出手臂接住这个篮球；二是手指在接触到篮球以后，双肘会自然而然地快速弯曲，身体呈后弓状，两条腿的力量下沉，这样做的主要原因就是在身体的缓冲下接住篮球。通过对循环训练动作的合理分解，帮助学生做好每个动作的规范与掌握，使其身体协调能力与合作意识进一步增强的基础上，提升感知篮球的能力及实践运用能力。在循环训练动作的分解前，教师应该截取篮球竞赛视频中可以帮助学生开展训练的动作短片，通过重复观看对其战术技巧进一步了解，就此展开讨论与研究。新课标理念下，要求教师将班级学生实际状况结合起来，再组建分组开展篮球运动和循环训练技巧，通过这样的战术分解方式，才能加深学生对篮球运动基本训练的掌握。循环训练分解动作，既有利于学生篮球运动能力与体育核心素养的提升，又能在小组合作下增强自身的协调能力。

四、重视评价的作用，提升学生篮球技巧

1、在循环训练中，巧用评价方式

在初中篮球循环训练中，教师是训练的参与者而学生才是训练的主体，在训练当中要想体现学生的主体地位，就要利用循环训练提高学生篮球的技巧，提高学生的身体素质；但是在初中阶段想要达到这一目标，教师就要正确地运用评价方式。在篮球教学中特别关注学生的自我评价，因此，初中体育教师要引导学生学会运用正确的评价方式认识自我，认识到自己的优势和不足，以便于学生能够学会充分发挥自己的优势，完善自己的不足，不断地提高和发展自己。教师要知道自我评价、互评和教师评价对于学生来说都是十分重要的，而评价的最终目的是鼓励学生努力反思自己的不足，并勇于面

对自身的问题，这样才能及时作出改变，提高自身能力。不仅如此，初中体育教师还要及时调整训练规则，根据学生身心发展的特点和本节课上的学习状态进行调整。同时，要注意训练强度，要知道初中设置体育课程的目的是让学生在复杂的专业课后得到放松，而不是在无形之中增加学生的压力。所以这就要求初中体育教师，在完成教学目标的同时，减轻学生的压力，提高学生的身体素质，让学生知道怎么样才能放松自己的压力，这时喜欢体育的学生就会觉得打篮球就可以很好地释放压力，在把篮球投进球篮的那一刻会让学生感到很有成就感，而如果球没有进篮也不会感到遗憾，那一刻就仿佛一切的烦恼和压力都在抛篮球的时候抛出去了。因此，在初中阶段让学生学习打篮球是很重要的一个教育内容。

例如，在“原地单手、双手弹拨球和绕球”的循环练习后，教师可引导学生进行自评、互评等。在评价中要做到既帮助学生认识到自己的优势，又能帮助学生认识到自身缺陷，提高学生训练的积极性，对于训练效果好或者是比上一次训练有进步的学生，体育教师都要加以称赞或是给予奖励。如教师可以给学生买一些饮料或者是雪糕来奖励有进步的学生，在篮球教学中“原地单手、双手弹拨球和绕球”训练是较为复杂的，所以在训练的时候教师要及时鼓励学生，而学生在听到教师的认可与指导后，会大幅度提高他们训练的积极性，之后的训练也必然会达到出乎意料的效果。

2、在循环训练中，提高学生技巧

循环训练法主要是通过不断地反复练习，针对篮球比赛中战术的基础性配合而开展，目的就是把不同类型的进攻战术和学生之间的基础性配合全部融合到一起，便于学生学习。体育教师发现通过学生的循环练习，提高了学生在篮球比赛中互相配合的能力，在循环训练的环节中，教师应该要求学生跑位及时、准确，以此来确保战术节奏的随时变化，并且一定要有速度上的改变，因为传球和运球这两个最基础的动作，却是最需要速度的，所以学生在篮球比赛中需要快速地完成这两个动作，这样才能确保投篮的准确性。在初中篮球分组中一般是5个人一组进行练习，每当一个练习结束之后，小组成员可以自己选择是自由活动还是跟着其他组接着进行训练，无论是选择哪一个对于学生来说都是最

好的选择,因为选择自由活动的学生说明他已经可以掌握基本的篮球动作了,而选择接着训练的学生就说明他想继续钻研自己的打球方式。

五、循环训练法的优势

在初中篮球教学当中,循环训练法是一种应用广泛的训练方式。准确来说篮球是一种无氧运动,所以这就要求体育教师要把耐酸性训练当成基本的训练,篮球的循环训练中,当然少不了基本的代谢方式,大自然充足的光照能够满足学生参与篮球运动的需要。无论是在篮球训练还是在篮球比赛中,都需要学生和自己的队友紧密配合的同时,还要留有足够多的体力可以和对手对抗,同时在运球的时候要有明确的目的和不同寻常的思路来适应球场上面多变的比赛形式,以便于能够快速地进行攻防转化,这就要求学生拥有快速移动速度和强有力的耐力。除此以外,循环训练法的应用还可以促进学生的篮球技术全面发展,让学生能够熟练地掌握打球时的基本技巧,完善自己的缺点,提高自己的能力。

循环训练法在初中篮球教学中有着很大的优点,但初中体育教师在运用这种方式进行教学的时候,也要注意技巧和方法。首先就是要做好学生的心理工作,要让学生知道篮球运动属于集体型运动,只有和同伴相互合作才能取得胜利,除考验学生的身体和技能外,还考验了学生的心理素质;除此之外,教师一定要坚持理论联系实际的原则,因为在循环训练中肯定会涉及很多有关篮球的理论知识,但又要求学生拥有较好的实践能力,所以教师要将理论教学和实践教学联系在一起穿插教学,让学生在理论和实践中提高篮球水平。篮球的循环训练最大的优势是可以增强学生的身体素质,这也是体育教学的重要任务之一,同时也是篮球训练的最基础环节,如果学生没有良好的身体素质,就不能很好地实施体育活动,所以在循环训练当中,教师一定要注意锻炼学生的身体。现在大多数学生因为长期坐在教室,在上下学时乘坐交通工具,所以整体学生的身体素质都不高,体育教师在上课之前可以带着学生跑300米或者是简单的热身运动,这种教学方式不仅可以避免学生在篮球训练中受伤,还可以带着学生一起锻炼身体。

六、循环训练模式运用中应该注意的事项

初中篮球教学活动开展中,采用循环训练教学模式应该充分融合篮球运动战术,外加科学讲述运动技巧,

结合其与篮球运动的进攻战术,因为篮球运动与其他运动进攻展示并不相同,以此为前提进行科学配合。如何提升篮球运动的进攻战术,应以重复训练的方式来实施,加之学生战术配合的合理指导,使初中生篮球运动能力与身体素质全面增强;如何提高学生的篮球训练效果,要求学生在训练之前,充分把控战术节奏,加上科学督导,促进训练速度有效掌控,有效提高传球及运球等能力。学生参与篮球训练期间,要求教师充分了解学生训练状况,围绕学生训练中的常见问题制定有效的应对方法,使循环训练更科学与更合理。学生在参与循环训练期间,针对可能发生的问题,应该发挥教师的指导作用,帮助学生积极克服问题,认识到自己的缺陷,才能让循环训练更有针对性,不断提高训练效果,从而增强初中生的身体素质。

结语

总而言之,循环训练法是提升初中生篮球技巧的一种有效方法之一。为了在初中篮球训练中有效应用循环训练法,教师可以采用多种教学方式,丰富体育课的教学内容,吸引学生对篮球的兴趣,注意结合实际亲身实践的引导,在篮球训练中多积累教学经验,多鼓励学生,增强学生信心。

参考文献

- [1]周良平.解析初中篮球训练中循环训练法的运用[J].考试周刊,2018(72):2.
- [2]胡文韬.循环训练法在初中篮球教学中的应用探究[J].课程教育研究:学法教法研究,2018(12):1.
- [3]欧文锐.循环训练法在初中篮球教学中的运用[J].新教育时代电子杂志(教师版),2018,000(039):92.
- [4]顾文龙.循环训练法在初中篮球教学中的应用[J].文渊(中学版),2019.
- [5]杨开润,买慧君.初中篮球教学中循环训练法的优化实践[J].体育风尚,2017(10):1.
- [6]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,2015,35(11):2.
- [7]冯磊.初中体育篮球教学中循环训练法的应用研究[J].灌篮,2019(35):1.
- [8]李洪林.循环训练法在初中篮球教学中的应用分析[J].最漫画·学校体音美,2018(29):1.