

# 训练器材在初中体育训练中的运用研究

付东俊

(甘肃省张掖市甘州区张掖育才中学, 甘肃 张掖 734000)

**摘要:** 训练器材在初中体育训练中有极强的运用价值, 如缓解学生学习压力, 助力学生提高训练效果等。但是, 到目前为止, 仍有不少初中体育教师不重视训练器材, 或缺乏训练器材运用经验, 导致训练器材的运用价值没能实现, 影响了体育训练效果。针对此情况, 教师以体育日常训练为依托, 着力探究运用训练器材的策略, 弥补传统训练不足, 实现训练器材价值, 增强体育训练效果。本文将先论述训练器材在初中体育训练中的运用价值, 接着阐述训练器材在初中体育训练中的运用现状, 最后介绍训练器材在初中体育训练中的运用策略。

**关键词:** 初中体育训练; 训练器材; 运用价值; 运用现状; 运用策略

【中图分类号】G807

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)14-169-03

任何教育活动都需要有教育载体。就体育训练而言, 训练器材正是其教育载体。训练器材是进行体育训练所使用的材料, 是进行体育训练的物质基础。有效运用训练器材具有诸多作用, 如缓解学生学习压力, 助力学生增强训练效果等。但是, 有不少初中体育教师没能意识到训练器材的价值, 很少运用训练器材。在这样的情况下, 学生机械地进行学习、练习, 产生消极情绪, 甚至倍感压力, 同时没能扎实掌握体育知识、技能, 提高体能水平, 致使训练效果不佳。针对此情况, 体育教师需要了解训练器材的运用价值和训练器材的运用现状, 端正态度, 重视运用训练器材, 尤其, 以日常教学为依托, 使用适宜的策略运用训练器材, 弥补体育训练不足, 实现训练价值, 让学生获得良好发展, 增强体育训练效果。

## 一、训练器材在初中体育训练中的运用价值

### (一) 缓解学生学习压力

在国家逐步提高体育教育质量要求的过程中, 初中生的体育训练要求也被提高。在这样的情况下, 不少初中生产生过重的心理压力, 同时面临过重的训练压力。同时, 大部分初中生缺乏缓解压力的经验, 很难缓解体育训练压力, 久而久之出现心理问题。运用训练器材, 可以在一定程度上帮助学生缓解学习压力。如, 在乒乓球上钻孔, 穿一根绳子, 制作出乒乓球“钟摆”。在进行体育训练时, 教师手握绳子一端, 来回晃动。学生双眼盯着乒乓球, 随着乒乓球的不断摆动, 来回移动眼球。在此过程中, 学生会高度集中注意力, 慢慢地忘却烦恼, 进入良好的精神状态中, 积极体验体育训练活动。

### (二) 提高体育训练效果

体育训练方式是影响训练效果的关键因素。单一的训练方式很容易使学生产生消极情绪, 逃避体育训练, 导致体育训练效果不尽如人意<sup>[1]</sup>。训练器材是体育训练的“左膀右臂”, 可以让体育训练方式多样起来。以运动拉力带为例, 这是一种使用简单的体育训练器材。尤其, 运动拉力带的使用方法多种多样, 如肩部环绕、俯身飞鸟、划船、肩上推举、俯蹲步走。在体育训练中运用运动拉力带, 可以创设出多样的训练活动, 调动学生兴趣。同时, 学生可以多样方式地使用运动拉力带, 锻炼不同的身体部位, 逐步提高体能水平, 切实增强训练效果。

### (三) 突破体育训练极限

一些体育训练往往在一定条件的助力下, 方能实现预期效果。但是, 受到现实因素的影响, 这些体育训练极少有相适宜的条件。在如此情形下, 正常的体育训练遭受束缚。有效运用训练器材, 可以在一定程度上突破训练极限, 使学生获得随时随地训练的机会。如, 用矿泉水瓶制作轻器械, 可以使学生获得多样的训练机会。以跑步节奏器为例, 在矿泉水瓶中装入沙子, 制作出跑步节奏器。学生双手各持一个跑步节奏器具, 跟着指令, 原地摆动臂膀, 掌握正

面摆臂动作, 感受跑步节奏。再以摸高器为例, 用不同长度的绳子双拴住矿泉水瓶, 制作摸高器。学生根据自己身高情况, 调整绳子长度, 并将其绑在高处。之后, 学生进行原地或助跑后双脚跳起, 依次触摸每个矿泉水瓶, 提升弹跳水平和协调素质。

## 二、训练器材在初中体育训练中的运用现状

### (一) 训练器材数量、种类有限

有关调查显示, 当前的初中体育训练器材在数量、种类上存在问题。如, 大部分初中体育训练器材数量少, 且类型单一。在训练器材数量、种类无法得到保证的情况下, 体育训练活动难以有效进行。同时, 学生也很难获得良好的训练机会。

### (二) 训练器材存在安全隐患

近些年, 体育训练安全问题频发。造成此现象的原因之一是训练器材存在安全隐患<sup>[2]</sup>。校园中的部分训练器材, 如高单杠、低双杠、跳箱等因年久失修, 存在安全隐患。学生在使用这些器材进行训练时, 很容易遭遇安全问题。一些教师为保证学生安全, 减少训练器材使用频率, 或不再使用训练器材。

### (三) 训练器材使用单一

训练器材的使用涉及时间、地点、方式等。当前的体育训练器材使用存在单一问题。如, 使用时间单一, 以课堂训练为主, 很少进行课外训练; 使用地点单一, 以体育课堂为主, 很少进行家庭训练。训练器材使用单一, 无法实现训练器材的应有价值, 阻碍了体育训练提质增效。

## 三、训练器材在初中体育训练中的运用策略

要想实现训练器材价值, 需要制作丰富且安全的训练, 并灵活地运用于课堂训练、课外训练中。

### (一) 训练器材多样, 丰富训练方式

多样的训练器材, 可以使体育训练方式多样起来。体育训练器材包括自制训练器材、传统训练器材和现代训练器材。教师要依据体育训练需要, 选用不同的体育训练器材, 丰富训练方式。

#### 1. 自制训练器材

自制训练器材是教师和学生依据训练需要, 改造生活物品, 制作出的训练器材<sup>[3]</sup>。一般情况下, 自制训练器材简单易操作, 尤其能打破时空限制, 让学生获得多样的训练机会, 逐步实现良好发展。

如, 在现实生活中, 随处可见废旧饮料瓶。废旧饮料瓶是不可多得的体育训练器材资源。教师和学生可以搜集、改造废旧饮料瓶, 获得多样的训练器材, 继而进行体育训练。例如, 学生可以先在废旧饮料瓶中装入沙子, 接着用PVC管连接废旧饮料瓶, 用胶带加粘牢废旧饮料瓶和PVC管, 制作出“哑铃”形状, 进行推举或下蹲练习, 锻炼下肢力量。还如, 学生可以剪开废旧饮料瓶的底部,

并将边缘打破整齐,制作出“接球器”,进行抛接球训练,锻炼灵敏素质。

## 2. 传统训练器材

传统训练器材是日常常见的“小器材”,如毽子、跳绳、小胶球等<sup>[4]</sup>。传统训练器材科轻松易得,尤其可以用来进行各种体育训练。

如,跳绳是常见的传统训练器材,有极强的应用价值。长期坚持跳绳,可以有效防止肌肉流失,提高身体新陈代谢水平,降低体脂率;提高骨质密度,血液循环;增强手脚协调水平,提高身体反应速度,提升大脑记忆力;锻炼肺活量,提升心脏供血力度,保持旺盛的体能和精力。同时,跳绳花样很多,诸如:

基础跳绳	先进行2—3分钟的弹跳练习,保证弹跳高度在3—5厘米。接着进行跳绳,留心手腕作弧形摆动。每次跳10—20次后,休息1分钟,共跳10—15次。
侧身斜跳	向一侧侧身跃绳,斜身跳回原地。跳跃时用力摆动双臂,持续跳1分钟,休息5分钟后继续,共跳3次。
单脚屈膝跳	右腿屈膝,向前抬起。踮起脚尖,单脚跳10—15次。然后换左腿,重复如上动作。右腿、左腿跳跃各2轮。
分腿合腿跳	进行2—3分钟的弹跳练习后,双脚叉开跳绳,落地时并拢双脚。重复此动作10次。
双臂交叉跳	先进行2—3分钟的弹跳练习后,摆动双臂,挥动绳子。当绳子在空中时,双臂交叉,双脚同时抬起,跃过绳子,双臂向后,恢复到初始状态。
侧脚跳	先进行2—3分钟的弹跳练习。然后摆动双手手腕,挥动跳绳。右脚跃过绳子,左脚斜向一侧,共跳15次。之后,左脚跃过绳子,右脚斜向一侧,共跳15次。

通过进行花样跳绳,可以实现传统训练器材价值,让学生获得良好发展。

## 3. 现代训练器材

现代训练器材是以平板、电子白板、微课等为主的训练器材。现代训练器材是体育训练的辅助。学生可以借助现代训练器材,准确掌握动作要领和方法,认真训练,增强技能水平。

如,微课是短小精悍的教学视频,可以直观、动态展现动作。学生可以反复观看微课,尤其可以慢速观看,分解动作,剖析动作要领,由此建构直观认知。同时,学生可以整体认知某一动作,从部分到整体,掌握动作方法。还如,在进行体育训练时,可以利用数字化技术记录学生的训练情况,继而与学生一起分析,发现问题,及时改正。以加速跑技术训练为例,在学生练习时,教师和其他人通力合作,站在该学生的右侧方、后方、左侧方,拍摄视频,记录加速跑过程。之后,教师用数字化技术分解视频内容,一一展示步幅大小、前后摆臂幅度、身体躯干变化等情况。全体学生一起观看视频,分析具体情况,合作解决问题。通过应用现代训练器材,可以使学生准确掌握动作技术,增强训练效果。

### (二) 灵活运用器材,丰富训练活动

体育训练应贯穿学生日常生活始终。教师要灵活运用体育训练器材于不同教学阶段,创设多样的训练活动,让学生踊跃体验,在实现训练器材价值的同时,提升自身发展水平。

#### 1. 运用训练器材于课前阶段

课前阶段是学生进行体育训练的准备阶段,亦是学生进行自主训练的阶段。各种类型的训练器材均具有趣味性,可以调动学生训练积极性<sup>[5]</sup>。因此,教师可以依据课堂训练内容,布置课前训练任务,让学生自主操作训练器材,做好课堂训练准备。

例如,不少学生畏惧跳高,害怕触碰横杆。在课前阶段,教师要帮助学生消除畏惧心理。将跳高横杆转化为“软杆”,可以在一定程度上消除学生的畏惧心理。于是,在课前阶段,教师设计如此

训练任务:“请用橡皮筋替代跳高横杆,利用课前时间进行跳高练习。”在此任务的作用下,学生会搜集生活用品,认真改造,自制出体育器材。与传统的跳高横杆相比,橡皮筋有弹性,且危险系数小。同时,大部分学生有跳皮筋的经历,感受了跳皮筋的乐趣。在使用自制体育器材时,学生在生活经历的作用下,产生浓厚兴趣,自觉地进行提高练习,顺其自然地消除畏惧心理。同时,学生可以积累跳高经验,为进行课堂训练做好准备。在进行课堂训练时,教师则依据学生的自主训练情况,先利用软木棍替代传统的跳高横杆,让学生产生熟悉感,消除内心的畏惧。之后,则换成传统的跳高横杆。

如此运用训练器材,不但使学生获得了自主训练机会,还使学生慢慢适应训练条件和环境,有利于建立积极心理,增强体育训练积极性。

#### 2. 运用训练器材于课中阶段

课中阶段是学生进行体育训练的关键阶段。此阶段包括导入环节、学练环节。教师要依据训练需要,将训练器材运用于不同环节,生成多样的训练活动,让学生积极体验。

##### (1) 运用训练器材,导入课堂

运用训练器材可以增强体育训练的趣味性。学生可以因此感受体育训练乐趣,产生强烈兴趣,自觉体验体育训练活动。课堂导入环节是学生产生兴趣,走进课堂的环节。在进行体育训练时,教师要将训练器材运用于导入环节,实现课堂导入价值。

例如,在“障碍跑”课堂导入环节,教师利用训练器材——呼啦圈,创设“穿越烽火线”游戏情境。具体地,教师将数个呼啦圈按照同等距离,依次摆放在一条直线上。学生两两pk,从起点出发,依次越过呼啦圈,达到终点。先达到终点者为获胜方。

趣味游戏很容易调动学生兴趣。在玩游戏时,学生发挥主观能动性,或单脚安全地跳过呼啦圈,或双脚安全地跳过呼啦圈。如此,学生锻炼了灵敏素质、上下肢协调能力,提高了腿部力量,为进行课堂训练做好了准备。

##### (2) 运用训练器材,学习新知

学练环节是学生掌握运动项目动作要领和方法的环节。训练器材是学练环节不可或缺的“工具”<sup>[6]</sup>。在此环节,教师要依据运动项目动作要领和方法,选用适宜的训练器材,助力学生进行探究。

例如,在“短跑”训练时,教师按照起跑、起跑后加速跑、途中跑和冲刺这四个环节,录制视频。在学练环节,教师利用数字化技术展示视频,引导学生分析每个环节的动作要领。如,学生先正常速度地观看起跑后加速跑视频,整体认知起跑后加速跑。接着进行慢速观看,试着分解动作。在自主分解后,学生主动与小组成员交流,碰撞思维火花,分解出24个动作。之后,学生利用数字化技术的数据功能,解读每一个动作,确定动作要领。如,“第一步的着力点尽量靠近身体重心投影点,脚着地后,迅速转入后蹬”。通过一次次地分解、分析,大部分学生掌握了正确的动作要领。之后,教师组织练习活动。在组织活动时,小组其他成员手持数字化设备进行录像。在练习后,小组成员合作观看录像,分解动作,判断正误,探究动作方法。在数字化技术的助力下,学生准确地掌握了动作要领和方法,尤其做到了学练结合,有利于内化动作要领和方法,提高技能水平,增强课堂训练效果。

##### (3) 运用训练器材,随堂竞赛

竞赛环节是学生将认知转化为技能,积累竞赛经验的环节。体育教学改革倡导“教会、勤练、常赛”。随堂竞赛是实现“常赛”的途径之一。在进行随堂竞赛时,训练器材是不可缺(下转第173页)

### (三) 重视与同学的沟通, 提高教师与同学联系的融洽度

要有效地开展情感教育, 老师必须要以情感人, 让学生感觉到老师对他们的情绪的启迪和激励, 这样他们就会被这些情绪所感染, 从而达到情感教育的目的。从一些学校的教学计划来看, 体育教学的课时相对比较短。与其它科目的老师相比, 体育老师不可能天天与同学们保持密切的联系与交流。体育老师与同学的交流与互动, 通常都局限在体育教室里, 在体育教室外, 老师与同学很少有交集。就是这样的互动与沟通方式导致教师与学生的关系疏远, 从而妨碍了体育教师对学生的情感教育, 削弱了体育学科教学对学生的情感启发。因此, 体育教师要重视与学生的沟通与交流, 建立起更为密切的师生关系, 让学生能够更为轻松地与老师进行互动, 只有在这种密切的师生关系下, 老师才能更好地从情感上给予了学生良好的教育。所以, 体育老师应该在课余时间, 多参加一些学生的活动。例如, 偶尔去一些专业课上听一听, 也可以在课余时间参加一些同学的比赛。此外, 还可以在课余时间与同学们多沟通, 聆听同学们在学习上所面临的难题, 让同学们将自己在平时的工作中所承受的压力告诉自己, 老师们会给予正面的建议和启发。情感的培养是最难的, 也是最容易的。说难, 是由于体育老师无法通过特定的教学活动在情绪上对学生产生感染, 从而实现情绪教育; 说容易, 则是由于老师在教学工作中倾注了极大的激情, 对学生的个性给予了充分的尊重, 并与他们之间建立起了友好的联系, 在老师和同学之间进行沟通和学时, 他们就会被老师的各种因素所感染, 从而在老师的情绪驱

(上接第170页)少的助力。在实施体育教学时, 教师要依据学生学、练情况, 编设适宜的竞赛方案, 引导学生与训练器材“互动”, 体验竞赛活动, 获得良好发展。

例如, 在“足球: 脚内侧踢球”这节课上, 学生体验学、练活动, 掌握脚内侧踢球动作要领。立足于此, 教师使用传统训练器材——足球、足球门, 编创“趣味足球射门”竞赛。在竞赛之前, 教师在足球上划定区域, 摆放障碍物和足球门。接着, 教师将全体学生分为四个小组(每个小组人数相同)。然后, 各组成员依据自身情况, 选择出场顺序, 纵队站立。之后, 每组的第一个学生踢球, 出发。在前进的过程中, 踢球绕过障碍物, 进入指定区域, 采用脚内侧踢球的方式进行射门。在射门成功后, 踢球原路返回, 并将足球交给本组第二个成员。第二成员按照如上方式进行踢球。以此类推, 小组中的全体成员轮流踢一次球。在此期间, 教师进行计时。用时最短的一个小组为获胜方。在这个竞赛过程中, 学生要遵循如此规则: 必须将球踢进指定区域, 必须采用脚内侧踢球射门; 倘若没有使用脚内侧踢球, 则回到起点, 重新开始; 倘若没有射门成功, 则回到起点, 重新开始。

在体验竞赛的过程中, 大部分学生受到竞争意识的驱动, 踊跃地表现自我, 尽量将每个动作做标准。如此, 学生不但将认知转化为了技能, 提高技能水平, 还学会了遵守竞赛规则, 有利于形成规则意识, 为后续体验其他竞赛活动奠定坚实基础。

### 3. 运用训练器材于课后阶段

课后阶段是学生进行家庭体育训练的阶段。有效的家庭体育训练, 可以让学生形成终身锻炼意识, 逐步提高体质水平, 塑造健康身心。训练器材是家庭体育训练的助力, 既可以让学生产生家庭体育训练积极性, 又可以让学生获得应有发展<sup>[7]</sup>。因此, 在体育训练的课后阶段, 教师要以家庭生活为归宿, 运用训练器材。

例如, 在进行投实心球课堂训练时, 教师利用两根木棍和一根

绳下, 自动地效仿老师为人处世的优秀行为准则。因此, 在教学中, 教师要重视建立师生之间的良好关系, 让他们之间不会有任何的隔阂, 可以顺畅地进行情感交流, 这样才可以清除对学生进行情感教育的障碍。

### 结语

总之, 通过体育教育, 既可以提高学生的体质, 又可以使学生会和运用某些运动技能。也能让学生在体育运动与实践感受到运动带来的积极影响, 体会到生命存在的意义和价值。要在体育教学活动中激发学生的情绪, 体育老师就要多考虑怎样让学生了解运动对身体的重要性, 怎样让他们感受到体育运动的乐趣, 怎样在体育运动中养成积极的心理状态。最关键的一点, 就是体育教师在对学进行教学的过程中不能以老师的身份去呼来喝去, 要适当地放低自己的姿态, 让学生能够接纳自己, 与自己逐渐成为朋友, 并与自己进行亲密的交流与沟通, 通过交流与沟通实现相互了解、相互信任的目的。在这样一种和谐的气氛推动下, 学生们对老师的尊重和热爱就会越来越强烈, 学生会更倾向于听从老师的教导和安排, 这样老师就会更易于对学生进行情绪激发和情绪教育。

### 参考文献

- [1] 王丹丹. 浅谈情感教育在初中语文教学中的运用[J]. 作文, 2022, 634(36): 25-26.
- [2] 张小娟. 浅谈初中体育教学中的素质教育[J]. 学周刊, 2020, 424(04): 160.
- [3] 黄国荣. 体验运动快乐 唤醒生命激情——浅谈初中体育教学中的情感教育[J]. 考试周刊, 2021(46): 109-110.
- [4] 王双来. 浅谈如何调动情感功用提高体育教学质量[C]//2016年3月现代教育教学探索学术交流论文集, 2016.
- [5] 许彦杰. 浅谈中学体育教学中的情感教育[J]. 科学大众, 2009(07): 34.

绳子自制训练器材, 借此帮助学生掌握投掷角度。在课后, 教师鼓励学生与小组成员合作, 用绳子和木棍自制训练器材, 并操作自制训练器材, 确定投掷的大概角度。

在训练时, 手持木棍的学生上升或下降绳子。投掷实心球的学生则根据绳子高度以及投掷线和绳子之间的距离, 迁移数学认知, 认真运算, 得到投掷的大概角度——38~42度。在得到角度后, 学生牢记绳子高度以及投掷线和绳子之间的距离, 确定投掷的最佳位置, 继而反复投掷, 提高投掷水平。同时, 学生积极动脑, 打破学科限制, 实现跨学科学习, 有利于实现知识间的融会贯通, 提高知识学习水平。

总而言之, 在体育训练中有效运用训练器材, 可以突破体育训练极限, 缓解学生学习压力的同时, 增强体育训练效果。鉴于此, 在实施初中体育训练时, 教师可以紧扣训练器材的运用价值, 审视当前训练器材运用不足, 联系体育训练需要, 与学生通力合作, 自制训练器材, 挖掘传统训练器材和现代训练器材, 将其灵活地运用于课前阶段、课中阶段和课后阶段, 创设多样的训练活动, 让学生积极体验。在体验活动时, 学生发挥自主性, 灵活操作训练器材, 感受到体育训练乐趣, 增强体验训练积极性, 切实缓解学习压力, 同时, 掌握动作要领和方法, 积极实践, 提高技能水平、体能水平, 增强体育训练效果。

### 参考文献

- [1] 张军. 发挥体育器材功能 助力学生体能发展[J]. 田径, 2022(11): 35-36.
- [2] 范迪峰, 张冲冲. 学校体育场地器材的利用与管理研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(22): 56-58.
- [3] 沈静. 小学体育器材开发效果的影响因素分析与思考[J]. 田径, 2022(04): 67-69.
- [4] 郑佳喜. 高校体育教学中体育器材的合理运用路径分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(24): 63-65.
- [5] 路鸿瑞. 体育器材资源开发与利用途径及注意事项[J]. 中国教育技术装备, 2021(09): 140-141.
- [6] 苗茜. 自制体育活动材料在体育教学中的应用[J]. 材料保护, 2021, 54(03): 208-209.
- [7] 于希鹏. 如何合理安排初中体育特长生训练的场地、器材、时间[J]. 中国教育技术装备, 2019(19): 97-98.