

谈高校足球训练科学化的路径思考

李志刚

(吉林体育学院, 吉林 长春 130022)

摘要:近年来,随着《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《教育部办公厅关于开展体育美育浸润行动计划的通知》《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》等文件的出台,素质教育被推上了核心位置。在此背景下,高校教师要遵循教育规律,贯彻“五育”并举的理念,通过对教学内容、课程标准的深度剖析,创设多种形式的教学情境,增强学生课堂体验感的同时,推动我国高校体育事业的蓬勃发展。基于此,本文以高校足球训练为例,阐述目前课堂教学存在的问题,并提出具体优化策略,希望为广大教育工作者后续研究提供一份参考。

关键词:高校足球;科学化训练;路径探究

随着教育体系的不断优化,教育部门对高校体育教师教学工作提出了更高的要求。体育作为一种复杂的社会现象,其以人体、主观意识为载体,通过多种形式的活动促进自身运动技能、身体机能的提高,并对人体思想意识、行为认知有着正向的引导作用,而足球作为风靡世界的一项体育活动,对学生体育素养的培育有着一定积极的作用。

为此,在新的时代背景下,高校体育教师要注重学生身心发展需求,通过对教学内容、课程标准的深度剖析,开展多种足球活动,调动学生学习积极性的同时,进一步提高高校足球教学效率。

一、现阶段高校足球课堂教学存在的问题

(一) 体育教师教学理念僵化,课堂沉闷古板

从目前高校足球课堂教学工作开展情况来看,受传统教学理念的影响,部分体育教师在开展教学工作时过于注重教学内容的传授,对学生运球能力、体育素养等方面的培育并未过多涉及。枯燥单一的教学模式不仅影响了学生的运动积极性,而且教师对体育理论教学的不重视,使得课堂教学魅力不足,学生对足球的认知也只是停留于表面。

(二) 体育课程内容缺乏拓展,学生兴趣缺失

随着经济社会的不断发展,信息技术逐渐成为教师教学工作开展的重要辅助工具。智能手机、电脑、微课等网络工具的普及,使学生学习渠道愈发广泛,其也能够利用网络了解更多形式的体育活动与足球赛事。但从目前高校足球课程教学结构来看,部分教师过于注重书本知识,对一些新颖的足球训练方式也只是打着“了解”的口号简单带过,并让学生利用课余时间自主学习,加之专业课、考试、日后就业发展等压力的影响下,学生自主训练时间缩减,学习压力与日剧增,极容易对体育运动产生抵触心理,从而使得体育课堂吸引力不足。

(三) 体育运动指导过于形式,学生发展受阻

高校作为人才培养的重要基地,对学生情感认知、思想道德

等方面的培育有着举足轻重的作用。但从目前体育课时分布情况来看,在升学、就业的影响下,部分高校不得不将体育课程课时以及教学内容进行压缩调整,给予学生更多自主练习的时间。这样虽然保证了学生运动时间,但体育教师并没有很好地发挥自身优势,指导学生进行有效、安全进行足球训练。

这种断点式的教学模式下,学生并没有掌握基本足球能力,加之教师的不重视,使得学生白白浪费了宝贵的学习时间,进而影响自身体育素养的培育。甚至一些学生没有经过教师系统性的指导就盲目进行足球训练,动作的不规范就会对身体造成二次伤害,从而在一定程度上影响了教师教学工作的高质量开展。

二、高校足球训练科学化具体路径探究

(一) 优化备课形式,恢复学生主体地位

备课作为开展教学工作的重要前提,亦是教师教学工作成效的重要保障。为此,在新的时代背景下,高校体育教师在开展教学工作时要以“尊重学生课堂主体地位”为前提,依托互联网等现代化手段的优势,改变传统备课形式,将课堂主导权交还给学生,使其自行决定学习内容以及知识拓展方向,保证课堂参与度的同时,为其日后学习、训练增添一份保障。

例如教师在开展足球训练时,可以采用师生合作备课模式,通过对教学内容、课程标准的深度剖析,将本节课涉及的重难点与教学目标下发至学生,然后借助常用的社交软件收集学生希望学到的足球知识以及实战技巧。

与此同时,教师还要对现阶段学生情感认知、兴趣爱好等方面进行分析,有针对性地穿插一些学生感兴趣足球知识及足球文化,并借助微课、慕课等方式将抽象的概念变得具体化,实现课内外知识有效衔接的同时,拓宽学生视野。

在实际教学过程中,学生还可以利用信息技术对教师教学内容、方式选择进行记录,提出多种形式的改正意见,以此改善传统枯燥乏味的课堂氛围。教师则要根据学生学习反馈适当调整理论、实践知识配比,改善传统“教师主导”课堂结构的同时,化“灌”为“导”,有效调动学生主观能动性。

(二) 依托体育文化,激发学生运动热情

体育文化作为体育教学的核心内涵,亦是激发学生运动兴趣的重要载体。在此背景下高校教师在开展教学工作时要借助体育文化这一优势,调整原本枯燥的教学模式,以此调动学生运动热情。

作为风靡世界的一项运动,教师在开展足球教学时可以从足球的起源出发,借助信息技术将足球发展历程以图片、影像等形式展示于学生,使其对足球文化有一个较为清晰的认知。

在此过程中,教师还可以借助微课、慕课等学习平台的优势,将足球发展历程制作成多种形式的体育游戏,并有针对性渗透足

球文化。这样一来,从“蹴鞠”到“足球”,多元化的教学情境有效激发学生运动热情,学生也能切身感受足球文化的魅力。

随后,根据学生学习能力、情感认知的不同,教师可以将学生分成多个小组,并借助比赛视频对足球具体跑位、射门、传球等技巧进行详细讲解,使其了解足球战术配合、后腰、前锋等位置跑位的重要性,并在教师理论、实践教学模式的引导下逐步提高角球、运球、任意球的射门技巧。

此外,在进行“热身运动”时,教师也可以开展多种形式足球活动,并制定多种形式奖励制度培养学生良好的竞争意识,帮助其进一步巩固足球技巧的同时,有效激发其对体育运动的热爱,从而提升体育教学魅力与教学效率。

(三) 巧借信息技术,提高学生足球技巧

随着社会经济的不断发展,信息技术逐渐成为人们日常生活、学习、工作的重要工具其丰富的教学资源与灵活多样的教学手段也为教师教学工作提供了许多新的思路。

从目前高校学生身心发展情况来看,他们学习兴趣往往和其身体素质与理解能力相关联,而大部分学生都是第一次真正接触足球,对足球技巧认知流于表面,就会出现技术动作不标准、难以理解教师的讲解等问题。

教师在面对这些问题时,往往会采用机械式的练习与定期考试来检验、帮助学生进行巩固、记忆。单一形式化的训练模式不仅会影响学生运动积极性,而且枯燥的学习氛围也会使得教师教学工作起到事倍功半的效果。

基于此,在实际教学过程中,教师要秉持“以生为本”的教育方针,将信息技术作为教学辅助,为学生营造多种形式的学习氛围通过多元化教学情境为学生呈现更加形象具体的效果,进而实现足球教学难点的突破。

例如教师在讲解“足球技巧”时,传统的教学模式下,教师往往会采用“演示+练习”的教学方式,但由于动作的连贯性,使得学生很难捕捉教师的动作,但用慢动作展示出来,教师动作就会出现变形、不规范等问题。学生难以学到精髓,影响自身学习积极性,在一定程度上阻碍了教师教学工作效率。

为此,教师可以借助微课、慕课等学习平台,将运球、传球等技巧以图片、影像等形式展现于学生,使其从基本形态上掌握。随后,教师也可以利用多媒体播放相关足球比赛,并采用逐帧播放的形式让学生进行动作模仿,并采用“三角、多立形运球”方式,进而提高足球基本技巧。

与此同时,根据学生学习能力的不同,教师还可以采用小组合作学习、分层结对等方式,充分发挥“先进分子”的带头作用,保证每位学生都能有所发展的同时,为其日后训练、成长增添一份保障。

(四) 优化评价体系,助力学生多元发展

教学评价作为高校体育教师教学的重要环节之一,是对现阶段学生学习情况的总结,教师教学工作的反馈。受传统应试教育

理念的影响,高校体育教师在开展教学评价时只是针对学生足球成绩、课堂表现等方面进行评价,对其足球技巧、运动意识等方面的培育并未过多涉及。

形式单一的评价模式不仅时间长、跨度大,而且千篇一律的评价意见使得学生无法及时发现自身的问题。久而久之,就会对学生身心发展造成不同程度的影响。

对此,在新的时代背景下,体育教师要充分立足学生发展需求,优化教学评价体系,提高评价真实性与可靠性的同时,培养学生正确的运动意识。

首先,评价体系要具有实时性。由于学生自身运动能力、身体素质的不同,教师在进行评价时要以“尊重学生个体差异”为前提,以线上、线下;课前、课上、课后为分界点,制定不同形式的评价内容,并通过阶段性的评价引导学生及时发现自身存在的问题。

以“带球过人”为例,教师可以根据课程安排将本节课分成:初识阶段、学习阶段、巩固阶段三个部分。初识阶段,教师可以借助微课的优势,将重难点制作成微视频让学生进行学习,并联系欧冠、世界杯等比赛,通过实际案例帮助学生初步掌握运球的重要性。

在此过程中,教师可以对学生知识掌握程度、理解深度进行评价,并总结其第一阶段学习存在的问题:学习阶段时,教师要针对学生课前预习存在的问题制定多种形式的训练方案,并开展“障碍过人、快速穿越”等足球活动来提高学生足球技巧。

在此过程中,教师可以对学生课堂表现、活动参与积极性进行评价,从而掌握学生在第二阶段学习情况:巩固阶段时,教师要根据之前两个阶段整理的数据为参照,将学生合理进行分组,针对其兴趣爱好制定多种形式的练习活动,并采用定期、不定期抽查方式对其掌握情况进行检测,实现全程育人的同时,提高教学效率。

四、结语

综上所述,教师作为学生发展路上的“指明灯”,要充分发挥自身优势,立足学生身心发展需求,探寻多种教学途径,依托多种形式现代化手段,创设多种形式的足球训练方案,科学分层、合理引导,培养学生体育素养的同时,促进其身心多元化发展。

参考文献:

- [1] 姜虎.“比赛教学法”在高校足球课堂教学中的作用探究[J].当代体育科技,2020,10(30):112-113.
- [2] 赵鹏,高校足球教学训练的有效性开展分析[J].当代体育科技,2020,10(32):174-175+178.
- [3] 杨军.新媒体时代高校足球教学的创新[J].拳击与格斗,201):11-13.
- [4] 阿依比丽柯·喀依木,组合训练法在足球教学中的应用[J].拳击与格斗,2020(10):112-113.