

初中体育足球梯队建设对学生综合素质的影响

黄杰科

南宁市明秀西路学校 广西南宁 530000

摘要: 初中体育足球梯队建设对学生综合素质发展具有重要意义。足球运动既可以增强学生身体素质,又可以培养学生团队协作精神,心理素质和抗压能力等,也有利于社会交往能力。为促进梯队建设质量的提高,必须强化教练员培训和梯队管理、完善学校体育设施和资源配置、调动学生足球参与热情,并且加强学校和家庭之间的协作,共同推动学生全面发展。

关键词: 初中体育;足球梯队建设;团队协作

引言:

伴随着素质教育的发展,初中体育教育发挥着越来越大的作用。足球这一集体性和竞技性都比较强的项目,在初中体育教育当中发挥着越来越重要的作用。通过足球梯队建设使学生既锻炼了身体又从团队合作中学会了很多有价值的社会技能。所以,探究初中体育足球梯队建设在提高学生综合素质方面的作用,并研究如何提高梯队建设质量对促进学生全面发展有着十分重要的意义。

1. 足球运动在初中体育教育中的地位

足球运动是初中体育教育的重要组成部分,其作为一项集体运动项目,不仅对于学生体能发展有着积极作用,同时也能够通过团队合作的形式来推动学生综合素质提高。我国学校体育课程不断深入,足球已经逐步融入到日常体育教学中,成为核心组成部分之一。学生通过足球学习与训练可以加强身体协调性、养成顽强的意志品质、在集体活动时较好的合作体验。相对于其他体育项目而言,足球更加注重团队配合,快速反应以及个人技战术等因素的综合运用,这几个因素有利于学生创新意识以及实际操作能力的发展^[1]。另外,足球还能帮助学生锻炼心理素质,比赛期间学生往往面临着多重压力的考验,这一考验使学生学会了怎样去面对失败、怎样让自己变得淡定,才能塑造出自己更加坚强的内心世界。

2. 初中体育足球梯队建设对学生综合素质的积极影响

2.1 提升学生的身体素质

足球梯队建设使学生有计划地进行身体锻炼,对强化身体素质起到积极的促进作用。足球训练中涉及到很多跑动,跳跃以及急停急转的运动方式,这几种训练方式有效

地改善了学生心肺功能以及肌肉耐力。学生经过长时间足球训练后,协调性,灵活性及反应速度明显提高,特别是比赛与训练时身体转换快,动作要求准确,使其运动技能得到很大锻炼。足球这门运动项目对于体力以及技巧都有很高的要求,可以促使学生们的体质变得更健康。相对于静态体育活动而言,足球对于学生耐力、力量要求更高,有利于提高学生体能。另外,足球运动还能积极促进学生骨与关节的运动,长期运动训练可以有效地提高骨密度减少运动损伤。

2.2 培养学生团队协作精神

足球比赛的每局都要求队员紧密配合,由传转守、由攻转防、由防转攻,每一个行动都要靠团队协作来完成。这种集体性的合作需要,使同学们在培养与竞赛过程中,深切地感受到团队精神是非常重要的。通过小组内角色的分工合作,可以使学生了解如何同队友进行交流、协调以增强合作能力。足球训练中学生必须随时注意自己和别人之间的位置关系以及怎样通过高效的传球和跑位配合来产生默契进而协助球队实现目标^[2]。另外,在足球比赛中,“团结一心”的精神也能激发学生在遭遇困境时不轻易放弃,积极面对并克服各种挑战,从而展示出集体实力的巨大可能性。这种合作精神不只对足球比赛有着重要的影响,而且还可以移植到日常的生活学习当中去,有利于学生更好的配合各种集体活动,提高学生的社会适应能力。

2.3 增强学生的心理素质与抗压能力

足球梯队建设可以有效提升学生心理素质和抗压能力。竞争激烈时,学生往往面临着各种心理上的挑战,如比赛失误,场上比分滞后等等状况,这就要求学生必须要有充

分的心理韧性去战胜。足球比赛有高度的竞争性和不确定性,比赛期间学生一定要始终保持平和的心态,调整好心态,不要受到外界的干扰。这种心理调节能力对学生应对生活中其他方面压力的能力有显著作用。同学们经过长时间的训练与竞赛,学会了怎样在高压环境中头脑清醒,怎样在失利之后快速调整好自己的心态,用积极向上的态度不断进取。另外足球训练对抗激烈、决策要求快等特点也使学生有很强的心理承受能力。在某些紧要关头,学生需要快速反应,在快速变化的情况下寻求最好的解决方案。学生就是在这种锻炼下抗压能力大大增强,在生活中遇到各种困难与压力的时候,更能稳定自己的心态,直面困难。

2.4 促进学生社会交往能力的提升

足球运动这一集体运动帮助学生从人际交往、团队合作等方面积累了更多社会化经验。足球梯队建设过程中学生们不仅和伙伴们一起训练,一起竞技,也可以借助这个平台广交朋友。在培训和竞赛中,通过交往,使学生逐渐掌握了一些社交技能,如怎样与人建立好关系,怎样在群体中利用个人优势以及怎样尊重队友和对手。足球场中的交流和协作,是培养学生社交能力的重要训练场所。伴随着足球训练的不断深入,学生逐步学会了怎样在小组内进行资源共享和信息共享,怎样在竞争激烈的环境下和其他人和谐共事,继而养成了良好的小组合作意识。这种跨班级、跨年级乃至跨学校的沟通方式进一步扩大了学生社交圈,使学生在更为广阔的社会交往范围内变得更为自信与坦然^[3]。另外,足球运动的胜与败、得与失、发展学生社交场合的应变能力、让学生能在纷繁复杂的社交环境下保持平和的心境、提高社会适应能力。所以,足球梯队建设在促进学生身体发展的同时,也为其以后社会活动奠定坚实基础。

3. 提升初中体育足球梯队建设质量的策略

3.1 加强教练员培训与梯队管理

教练员训练不应该只注重足球技能与战术,还应该涉及心理辅导,团队建设及沟通技巧诸多方面。目前阶段,很多学校在这方面投入比较小,教练员教学质量和梯队整体水平往往很难达到理想。为此,学校应加强教练员定期培训工作,既要引进更加先进的教学理念又要通过专业课程与认证促进教练员综合素质的提高。另外梯队管理是足球水平提升中一个不容忽视的环节。在目前梯队建设方面,许多学校管理模式比较宽松,没有充分挖掘梯队成员潜能。

对此,学校应构建更科学的梯队管理体系以明确其分工和责任,通过经常性的培训和竞赛对队员的发展和成绩进行考核。通过清晰的梯队建设规划可以针对每一位队员制定个性化发展方案以保证其训练和比赛的进度。有效梯队管理应该包括重视队员心理。教练员既是技术传授者也是队员心理建设中的一个重要角色。面对紧张的竞争与训练压力,一个好的心理素质往往决定着队员成绩的好坏。学校可通过经常性的心理辅导课程和团队活动等方式来帮助學生树立信心、发展抗压能力。

3.2 改善学校体育设施与资源配置

初中足球梯队建设质量的提升依赖于学校体育设施的改善和资源的高效分配。目前很多学校体育设施不能适应足球训练与比赛需要,特别是部分偏远地区缺少标准化足球场及专业训练器材。为改善这一状况,学校应投入更多的资源对足球场及其配套设施进行合理规划和建设,以保证学生处于良好环境下接受培训。同时要加强对体育器材更新与保养,保证每个学生在适宜的环境中锻炼。从资源配置上看,除完善物理设施外,加强师资力量也是如此。学校要根据足球教学需要配备充足的专业体育教师尤其要有足球专业背景教练员。另外,学校也可联合社会力量引进外部资源,比如联合当地足球俱乐部和专业足球培训机构等,从而形成多方合作良性循环。通过这些举措,既可以提高足球教学的质量,又可以激发学生学习的兴趣与潜能,促进学生在运动中得到充分的发展。资源配置优化应包括体育课程安排和时间保障等^[4]。足球运动所需训练时间较长,系统性较强,需要学校能合理地安排训练时间,既要确保学生在校期间有足够的时间进行训练,又要避免安排过多而影响其学习。通过科学合理地安排时间,可以使學生找到课业和体育活动的平衡点,进而全面提高学生素质。

3.3 激发学生参与足球活动的积极性

为了调动学生们参加足球活动的热情,应该使学生们对足球这一运动有强烈的兴趣。兴趣是动力最大的源泉。学校通过组织趣味性足球活动能够使学生们在轻松愉悦的气氛中体验足球带来的快乐。例如在校内举办足球体验日活动,请同学们参加简化版比赛或者技巧挑战等活动,在实践活动中感受足球魅力。这类活动既可以使學生在游戏中体验快乐,又可以调动学生参与的积极性。同时体育老师还可通过视频播放,明星球员简介等形式来展现足球运

动在世界范围内的文化及影响力,使学生认识到足球并不只是体能上的比拼,而是一种团队合作和智慧的融合。学校要重视每一个学生的兴趣点并为他们量身定做不同水平的足球训练内容。不同学生的出发点与需要是不一样的,所以个性化训练安排能最大限度地激发其参与热情。对初学者来说,可设置一些简单易行、趣味性强的技巧训练来循序渐进地提高其基本技能,使学生在最基础的操作中,就能体会到自身的提高。并且对具有一定足球基础学生来说,可加入战术训练以及竞技比赛等因素,让其在较高水平中展现自身的才能。这种分层次训练方法不仅可以维持学生参与的积极性,而且有助于学生在技术方面不断取得突破。另外学校也可通过在生生之间建立良性竞争机制来进一步调动参与积极性。经常组织校内足球联赛或者友谊赛等活动,给同学们一个展现自己的平台。比赛在提升学生竞技水平的同时,也增加了学生对于输赢的重视程度,刺激了学生更多训练动力。透过这些充满挑战的事件,同学们能够从团队合作当中发现自身的缺点,也能够从合作当中获得更多的快乐与成就感^[5]。足球不只是一种体育活动,更是发展团队协作,责任感和竞争力的重要手段。所以学校在布置足球活动时应将学生全面素质发展考虑进去,使每一个学生在参与过程中得到发展。

3.4 增强学校与家庭的合作,共同促进学生全面发展

学校和家庭的配合是学生全面成长的重要保证。家庭作为学生发展的第一个环境,对子女产生着深刻而持久的影响。所以,加强学校和家庭之间的互动和协作可以有效地支撑学生学业和体育的双发展。学校要定期召开家长会,将足球教育所蕴含的价值与意义传递给家长,尤其要对儿童个性培养,团队合作,心理素质等产生积极作用。通过家长会可以让家长们充分了解到学校对足球教育的布局 and 目的,和学校一起讨论怎样更好的扶持孩子们成长。这一交流有利于打破家庭和学校间的信息隔阂、形成合力、共同推动学生发展。此外,父母参与并不局限于开会、沟通等活动,家庭的大力支持对学生体育活动的开展同样重要。家庭可以给孩子们提供一些必要的后勤保障如给孩子们买

合适的足球装备等,以保证孩子们有充足的时间投入到训练中去,以免因为家庭原因缺席一些重要的培训或者比赛。父母也可透过亲身参与成为子女体育活动之助推器,如陪子女在校外进行足球训练、甚至以志愿者身份参加学校足球赛事与活动等。这一直接支持能够极大地调动学生参与的积极性,使学生感到家人的重视和支持,继而更主动地参与足球活动。另外学校和家庭配合也应重视对学生心理健康方面的扶持。在足球这项运动中,孩子不仅要接受身体上的锻炼,还需要得到心理上的指导。家长、学校要一起关注学生参赛时的表现情况,帮学生调整好心态、学会应对失败和紧张。对部分参赛落选的同学,父母的鼓励和安慰能帮助其快速摆脱失落、找回心态。并且学校可通过心理辅导课程以及团队活动等方式来进一步协助学生养成积极向上的健康心理状态,提高其抗压能力。学校和家庭通过这全方位的配合,一起为学生们的发展奠定坚实基础,帮助学生们从各个方面得到充分的发展,他们不但在足球方面有进步,而且还在其它方面有优异的表现。

结束语:总之,初中体育足球梯队建设对于提高学生综合素质有明显的正面作用。通过强化教练员培训,完善体育设施,激发学生学习兴趣和推进家校合作的策略能够切实提高梯队建设的质量,继而推动学生全面发展。今后,学校、家庭和社会各界要齐心协力,给学生们创造更多的足球运动参与机会,使学生们在欢乐中发展,挑战中提高。

参考文献:

- [1] 金圣晃.应用素质拓展训练优化初中体育足球教学[J].第二课堂(D),2024,(10):45.
- [2] 张海林.初中体育教学对学生足球兴趣的培养策略研究[J].学周刊,2024,(29):152-154.
- [3] 代青松.体育学科核心素养导向下初中体育足球课程学业质量评价体系构建研究[D].河南大学,2024.
- [4] 吴培新.合作学习模式在初中体育足球教学中的应用分析[J].安徽教育科研,2024,(14):40-42.
- [5] 杨智.新课标背景下足球游戏在初中体育教学的实践运用[J].读写算,2024,(13):140-142.