

体育精神视域下高校足球教学中组合训练法的应用研究

郑谋荣

广州体育学院 广东 广州 510000

【摘要】为促进我国当代高校足球教学水平的不断提升,提高当代大学生群体的个体体能素质与对运动技能的掌握水平,任课教师必须在足球教学中运用先进的教学理念与指导思想,促进大学生群体学习态度的转变,并根据大学生群体的客观体质差异与学习需求设计具备较高对抗性与竞争性的课堂练习活动,使大学生群体快速掌握足球运动的各项技术动作与技巧。本文主要分析了在足球教学活动中采用富有成效的组合训练法的可行性与必要性,并全面的评析了目前我国高校主流足球教学模式的问题,提出了提高教学质量、有效应用组合训练法的可行策略。

【关键词】高校足球教学;组合训练模式;应用路径研究

前言:新时代的高校足球教育必须坚持“以人为本”的教育思想与教育改革理念,强化足球运动练习的系统性与持续性,以提高大学生群体的课堂活动参与度与学习积极性为目标,贯彻科学合理的教学理念与具备较高可行性的教学方式对大学生群体的足球运动技能进行训练,从大学生个体体质、集体配合、运球技术等不同领域开展全方位的能力训练与价值观培养,以此促进校内足球文化的蓬勃发展与足球教学水平的全面提升。

1. 在足球教学活动中合理运用组合训练法的必要性分析

组合训练法可被概括为组织大学生群体在课上采用多种方法对专业化的标准技术动作与战术实施持续性的练习,这一训练方法相比其他训练方法而言具备更高的开放性,可根据大学生群体个体能力的动态演变与发展对教学计划与指导思路进行临时调整与方向性修改,并促使大学生群体从全新的角度与路径认识足球运动所具备的特殊魅力与强身健体的必要性^[1]。高校体育教师应当在足球教学活动中根据大学生群体的个人能力水平与所处的学习阶段将课程分为多个部分,并按照简单到困难的顺序开展由浅入深的课堂教学活动,在带领大学生群体了解现代足球运动的发展趋势与基本内容的同时,使学生深入全面地认识到自身的不足之处以及运动项目对个体技能的客观要求,并使大学生群体根据自身学习需要在教师的指导下选择适合自己的训练内容,以此使学生群体快速达到最佳的竞技状态^[2]。

组合训练法在高校足球教学中有着较为广泛的实践应用意义,有效利用这一复合式训练方法可获得显著的正面教学效果,任课教师在训练基础性的足球技能的课堂活动中可使用组合训练法拓展教学内容,使大学生群体在课堂上通过参加多种形式的分层练习活动掌握重要的运动技能。任课教师可为大学生群体设计一对一传球训练、运球过人训练以及具备高度对抗性的小组攻守演练等,通过组织大学生群体参加可提高其最大身体负荷的持续性演练活动,深化大学生群体对任课教师所示范的各类技术动作与战术的理解,还可根据大学生群体在此类复合式训练中的具体表现为其设计富有针对性与衔接性的下一阶段训练,大学生群体的体能素质与对足球技术的掌握程度可获得不同程度的提升^[3]。

2. 目前我国高校足球教育模式的偏差问题分析

2.1 教学方法落后, 指导思路僵化

任课教师未能在运用组合训练法组织课堂教学活动的过程中突出课程学习重点,无法吸引大学生群体的注意力,课堂教学与课上自主练习的实际效率不高。任课教师未能抓住组合训练模式的核心

教学原则,忽视大学生群体的主观能力进步需求与客观的体力差异,无法在课上训练活动中融入多种有教育意义的训练要素,学生无法通过参与课堂学习活动了解并掌握足球运动基础技能与各类技术动作的要领^[4]。

2.2 学生未能养成持续练习足球技巧的习惯

我国当代大学生群体普遍不重视利用休息时间锻炼进行体育锻炼,未能将足球运动当作一种业余的兴趣爱好进行自主化的练习,由于任课教师未能教会大学生群体怎样沿正确路径出发独立完成课下基础性运动能力训练,多数学生未能意识到积极参与综合性体能训练、在锻炼中融入部分足球运动技术动作的必要性,没有能力为自身制定一套具备较高合理性与全面性的体能训练计划。严重忽视课后体能锻炼的大学生群体不会有良好的身体素质与外部环境适应力,因此无法承受课上高强度、高对抗性的模拟实战练习与重复性训练^[5]。

2.3 课程内容体系中涉及实战演练的部分较少

多数任课教师过度重视理论知识与运动常识层面的单方面讲解与演练示范,未能在课上留出时间组织大学生群体进行小组对抗训练与竞赛,大学生群体在枯燥乏味的理论学习活动中无法形成对足球战术的深入理解与体会,找不到进一步学习足球运动技能的正确发展方向。课上足球运动的训练未能突出实战性,能力训练流于表面,无法将理论教育融入专业化的实践活动之中。

3. 合理运用组合训练模式强化教学效果的可行策略研究

3.1 改进课上教学指导方法

校方与任课教师应当加大力度开发潜在的可利用教学资源,为大学生群体的足球项目学习活动提供必要的完备技术设施与器材,通过多媒体设备与数字化线上学习网站为大学生群体展示各类有价值的足球运动学习资料,任课教师应当在教学活动中主动使用有一定概括性与指向性的教学案例,以此提高足球运动教学的思想性,拓展体育课程的具体内容与涉及范围,使课堂教学方法与指导方式更为契合目前足球运动的真实发展状况,为有能力进步需求的大学生群体提供全方位的多元化教学。任课教师应当秉承“因材施教”的适度教学原则,根据大学生群体的个体体能发展差异为其布置重点不同、具体方向相同的学习任务与课堂练习目标,并在大学生群体遭遇意外的学习困难时及时为其提供无死角的周密指导,帮助大学生群体打牢学科基础,深化其对基础性运动技巧与策略的掌握与理解程度,并通过对学生的学习状况与进步程度做出精准、详细的评估,为学生设计各阶段的系统化学习内容。

3.2 使学生养成进行自主锻炼与课下练习的习惯

任课教师必须向大学生群体提出利用课余时间进行体能训练的要求,并向其定时发布健身任务,督促大学生群体根据自身实际状况在反应速度、力量、身体适应性等不同方面开展专项训练,以此强化大学生群体的爆发力、持久力以及身体重心控制能力。体育教师必须及时向大学生群体传授最为先进的健身方法与体能训练技巧,为未来学习更高层次的运动技能打下坚实的基础,并从长期和短期两个不同方面为大学生群体设计体能提升锻炼计划,使大学生群体在不同时间段进行富有成效的体能训练,以此强化学生群体的自我控制能力,使大学生群体有足够的力量参加持续性的反复练习。体育教师必须让大学生群体明确地意识到只有不断强化自身的身体素质,才能保证自身独有的优势与运动天赋的正常发挥,并在训练活动中采用组合训练法拓展体能练习所涉及的具体范围,在教学实践中找出足球项目的基本技能与体能锻炼活动之间的联系。

3.3 频繁组织实战演练,唤起学生的竞争意识

任课教师应当在课上练习活动中积极组织大学生群体参加对抗性的集体演练,将个人基础技能训练与整体性的团队协同演练融合在一起,使大学生群体认识到作为团体运动的足球项目的独特魅

力,强化大学生群体的技战术操作水平与阵型组织能力,使大学生群体在进行以小组为单位的集体技能训练的过程中与其他团队成员进行互动,共同协商下一阶段的竞赛应当使用怎样的战术。任课教师应当为大学生群体的集体练习与小组竞赛提供良好的外部支持条件,根据球队成员的实际情况与既定的教学计划制定多层次的训练方案,并选择空间宽广、设施齐全的场地,营造贴近真实比赛情况的模拟情境学习环境与热烈积极的学习氛围,当代大学生群体的战术意识与综合性技术应用能力可在对抗性训练中获得完善充分的锻炼,专业性运动技能训练的实际效果能够获得极大地提高。

结论

为了将我国建设为世界足球强国,当代国内高校必须主动承担为社会提供优秀足球运动人才的职责与使命,成为普及足球运动、传播足球文化的基地,在课堂练习活动与教学演示过程中合理运用组合训练模式,重点培育大学生群体的集体配合意识与对足球战术的理解、运用能力。任课教师应当根据大学生群体的实际学习习惯与体能发展趋势制定科学、有效的训练计划,使大学生群体在练习活动中不断积累运动经验,发挥自身的运动潜能结合实践进行高效率的学习。

【参考文献】

- [1]孙志军. 组合训练法在高校足球教学中的应用研究[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(01):18+28.
- [2]马超. 高校足球教学中组合训练法的应用探析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(03):49-50.
- [3]陈文锋. 组合训练在高校足球训练中的应用探究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(21):41+43.
- [4]杨金锯. 高校足球运动训练课程中组合训练模式的创新应用与实践检验[J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(17):118-119.
- [5]李志刚. 组合训练在高校足球运动训练中的应用探讨[J]. 科教文汇(下旬刊), 2016(12):75-76.