

高校足球教学与训练技巧分析

文有良

(滇西科技师范学院 云南临沧 677000)

【摘要】 随着我国高等教育中体育课程的深入改革,传统足球教学与训练模式无法满足时代发展对人才体能的需求,为了提升高校足球教学的质量与水平,就必须加快足球教学与训练的创新改革,转变教学思路、创新教学方法,一改传统教学模式的弊端,从而培养出德智体美劳全面发展的高素质人才。

【关键词】 高校足球; 教学与训练; 技巧分析

DOI: 10.18686/jyfyzy.v2i10.30853

足球运动作为一项团体运动,具有人数多、对抗性强、技术水平高等特征,受众群体广泛,尤其在高校深受广大师生的喜爱。但是,在传统教学模式下,高校足球教学存在诸多问题亟待解决。新时期,如何提高足球教学与训练的科学性、针对性,提高教学成效是每位高校体育工作者共同思考的课题。接下来,将谈谈对新时期高校足球教学与训练技巧分析的几点思考。

1 高校足球教学与训练中存在的问题

1.1 缺乏完善的教学配套设施

随着高校扩招政策的实施,大学生数量不断增加,规模不断壮大,对足球教学场地的需求也有所增加,但足球场地的基础设施建设需要大量资金支持,而高校因为政策偏向性、资金压力等方面的因素,导致在体育教学设施配套上投入不足。当下在足球的教学与训练中受训练场地、体育设施限制较大,很多教学与训练的内容无法正常进行,且很多教学与训练的内容尚不能充分发挥有限场地、资源的作用,尤其在分组教学中,引导统筹安排不到位,极易引发场地使用冲突,严重影响教学进度与成效。

1.2 教学内容缺乏全面性

全面素质教育理念下,高校足球教学内容应综合考虑、全盘统筹。作为教师,应先了解教学场地与设施的不足与局限性。当下,很多高校足球训练场地存在严重的不足,导致教学与训练没有足够的场地与空间保证。其次,足球教学理论严重滞后。近年来,足球作为一项全面运动,深受大众喜爱,技术也变得灵活多变、战术体系越来越多样化,这对高校学生的身体素质、专业素养提出了更高的要求。但很多高校仍然沿用传统体能训练方式,教学过程中,只注重对学生柔韧性、力量与速度等的训练,忽视了通过足球教学挖掘学生的内在潜能、增强心理素质的重要性,进而限制了学生整体的全面发展,体能训练是体育运动的重要组成部分,但重要并不代表全部,现下很多高校足球教学中,几乎将体能训练视作足球训练的所有,教学理论严重滞后。另外,教学模式不能与时俱进。传统体育课程教学模式下,很多教师缺乏自主创新,仍然照本宣科,在教学过程中,尚不能真正了解与掌控学生的运动负荷,且足球训练课程不

是简单的教学活动,更是一项专业训练活动,因此,通过足球教学与训练,不仅要注重通过教学增强训练效果,更要注重在训练中增加学生体育知识积累,提升战术战术水平,但目前大部分高校的足球教学与训练尚满足不了实际需求。

1.3 足球训练与比赛严重脱节

首先,现阶段,我国大部分高校足球训练方式陈旧、单一,仍然沿用传统粗放式训练模式,甚至很多高校足球教师尚未制定优质、完善的训练方案与计划,只是对学生简单体能训练,尚未制定技术战术体系,进而无法深入挖掘学生的内在潜能,再加上心理训练的缺失,导致学生在足球赛场上无法充分发挥自身实力。其次,比赛是检验足球教学与训练成效的最佳方式,学生在训练中纠正错误、改善缺点,不断完善自身足球技术战术。但是,足球训练依赖于实战技术,在实战中培养学生足球专业素养。传统教学模式下,高校足球课程以无人对抗的技术战术传授为主,没有创造出竞技比赛氛围,无法凸显足球运动的对抗性,如此一来,学生无法全面理解和掌握各项核心动作的技术要领,一旦上比赛场,很难正常发挥,不利于学生足球水平的提高,影响学生体育学科核心素养的有效提升。

2 新时期创新高校足球教学与训练技巧具体对策

2.1 彰显“以人为本”的足球教学训练理念

清晰的目标是我们完成任务的风向标,目标明确是我们持续坚持的重要保证,在高校足球教学与训练过程中,只有明确目标、定位精准,才能保证教学活动持续开展,围绕一个目标去奋斗。新时期,在开展高校足球教学训练过程中,教育工作者应树立三个基本目标,具体表现为:第一,注重传授足球基本知识。教育工作者应注重普及足球知识,将基本足球知识传授给全部学生,激发学生对足球运动的兴趣与热情,让他们切身感受足球的魅力,体会足球带给自己的好处与快乐。第二,培养学生热爱运动的生活态度,并保持良好的运动习惯。第三,基于思政教育层面,注重实现思政教育与足球运动的深度融合,在足球教学与训练过程中,注重培养学生努力拼搏、持续坚持的恒心,激发学生团队意识与团队精神。分析上述三个教学目标,其中,思政教育是重

中之重,也是引导学生树立体育精神、团队精神与竞技精神的最佳手段。但是,就目前我国高校足球教学与训练实际来看,过于注重传递足球知识、培养学生良好的运动习惯,却忽视了渗透思政教育的重要性。基于此,新时期要想不断提高足球教学与训练质量与水平,就必须注重优化教学模式、提高训练成效,而这些依赖于教师完善的理论知识储备、较强的专业技能,并站在教学角度,全面分析学生的身体和心理发展规律,进而有针对性地优化教学模式,持续学生学习注意力与热情,培养学生终身体育的理念,进而提升整体教学与训练质量与水平。综上所述,要想实现足球教学与训练目标,就必须深入贯彻“以人为本”的教学理念,在教学过程中,充分尊重学生的教学主体地位,基于学生身体和心理基本特征,制定完善的教学方案、设计针对性强的训练计划,确保将人文精神、人文关怀渗透到教学与训练的全过程中,潜移默化的培养学生体育精神,提高教学与训练成效,提升体育竞技水平。

2.2 优化教学环境,激发学生足球教学与训练兴趣

从足球运动本身来看,时间紧、任务量大,对运动员的身体素质要求很高,一场训练下来,会耗费运动员大量的体力,很多学生都会因为体力跟不上而中途放弃训练,长此以往,运动员很容易丧失运动兴趣与热情,对学生的体育课程学习产生严重的负面影响,甚至会对心理产生负面影响。由此可见,在高校足球教学与训练过程中,只有注重激发学生学习兴趣与热情,才能确保持续学生注意力和动力。基于此,在足球教学与训练过程中,应注重通过有效手段来激发学生学习兴趣与热情,引导学生全身心投入到足球教学与训练过程中去,即使在训练过程中遇到困难和问题,也会主动思考、积极请教,以成功解决问题、克服困难。俗话说:“兴趣是最好的老师”,所以兴趣是持续学生注意力,维持学习动力的主要手段。因此,高校在开展足球教学与训练过程中,应根据实际情况优化教学模式,激发学生学习兴趣与热情。

传统应试教育体制下,很多高校为了应付考试,多通过“灌输式”理论教学模式来开展教学活动,实践教学的占比极小,久而久之,学生极易丧失学习兴趣与热情,不愿参与学习。所以,新时期,首先教师应优化教学模式,增加实践教学比重,激发学生学习兴趣,在实践中培养学生良好的足球运动习惯和技巧。其次,在全面素质教育理念下,高校足球运动教学切忌只通过简单的体能训练来完成教学任务,作为足球运动教师,更要深入思考如何提高训练的有效性。从大量的教学实践来看,“以赛代练”是一种成效显著的足球训练模式,让学生在真实的比赛情境中全面掌握足球运动技巧,掌握各种技术战术,充分激发学习热情与积极性。基于此,足球运动教师在比赛之前,要注重讲解基础知识、技巧战术,全面夯实理论基础,从而能够在真实比赛中学以致用。最后,教师要根据学生实际情况进行分组,进行两组直接对抗形式。建立内部竞争机制,激发学生积极性,

树立为小组荣誉而战的意识,让学生在比赛中进行真实的防守、进攻和竞争,加强对足球知识的记忆、理解和掌握。值得一提的是,“以赛代练”的方式并不适用于所有的足球教学内容,教师应秉承提高学生实战能力的原则,遵循培养学生团队协作的意识与能力的目标,有针对性地选择“以赛代练”的方式来不断提高足球运动教学与训练成效,改变学生对以往足球运动的看法,提高教学和训练的趣味性,进而激发学生足球学习兴趣与热情,进而能够持续学生对足球的热爱,进行持续学习、长期训练,全面掌握足球运动技术技巧。

2.3 注重培养大学生足球意识与素养

全面素质教育理念下,引导学生树立正确的足球训练态度和习惯,培养学生良好的足球意识是保证足球教学和训练成效的重要保证,足球意识对学生的体育学科核心素养、对运动员的综合素养都具有较大的影响,因此,要想成为一名合格的、高素质的足球运动员,良好的足球运动意识是重要保证。但是,培养学生良好的足球意识,不是一蹴而就的事,是一个循序渐进的过程,是对学生在潜移默化的训练和影响中培养的。作为高校足球教师,首先要持续、有耐心地对学习予以有效指导,注重实现理论教学与实践的深度融合,在潜移默化中产生足球意识。其次,足球运动教师应注重培养学生自主训练意识和能力,注重训练好自己的体能,在教学中积极配合体育教师完成各项教学任务,从而为培养良好的足球意识夯实基础。另外,教师应树立现代化教学理念,充分发挥互联网思维、多媒体技术等足球教学与训练中的作用,搜集典型教学案例、经典比赛视频组织学生观看,并深入分析视频素材中的训练技术、战术,开阔学生眼界,并开展实战训练,让学生在实战练习中运用这些先进的技术战术,切身感受这些技术战术的优越性,从而在潜移默化中培养学生良好的足球意识,提升高校足球整体教学质量与水平,贯彻落实“健康中国”战略理念,以此推动全民体能的提高。

2.4 注重渗透足球文化知识

随着高等教育体育课程教学的深入改革,足球教学目标不再是简单的让学生掌握足球运动理论知识、专业技能,更重要的是引导感受足球文化价值与内涵,切身体验运动的魅力,进而通过足球学习培养体育学科的核心素养,树立终身运动的理念。由此可见,在具体教学与训练过程中,教师应注重渗透足球文化内容,为学生创造良好的体育运动体验。如,在理论教学中向学生讲解足球运动的起源、发展历程、典型人物、经典足球比赛等内容,让学生了解足球运动的发展文化、运动理念。重点讲解我国古代的蹴鞠运动其实就是最早期的足球,且当时非常受欢迎。并注重引导学生深入思考:“足球文化最早起源于中国,为什么当代我国足球在国际上毫无竞争力?”如此一来,学生深入思考,拓宽眼界,并坚定提高我国足球国际竞争力的理想信念。又如,组织学生观看一场国际足球运动比赛视频直播,有条件的院校可以组织学生到比赛现场进行观看,并在观看过程中进行有效讲解,让学生近距离感受足球运动的刺激与魅力,

充分调动学生运动积极性与热情,全方位、多角度感受足球的魅力,掌握足球运动技巧战术,了解足球运动文化,增强体育运动能力的同时,也能换个角度看足球,感受足球文化的魅力,接受足球文化的熏陶,实现持续发展进步。

2.5 构建完善的网络学习平台

随着现代教育技术在高等教育中的运用,高校各课程教学出现翻天覆地的变化。新时期,体育课程教学过程中,注重构建完善的网络学习平台,有利于突破时空的限制,让学生随时随地能够接受多元足球文化的熏陶,不断提升课下学习成效。作为足球运动教师,要有针对性地开展足球教学活动。如,利用网络教学平台,分享PPT课件、视频等重要的学习资料,让学生课后结合自己的实际情况安排学习,通过这些生动、形象的教学素材,有利于激发学生对足球运动学习兴趣与热情,并不断提升教学成效。又如,教师通过学校自主搭建的学习平台开展学习打卡、随堂测试等内容,对学生的足球运动学习起到监督、督促的作用,并结合收到的学习反馈信息及时优化、完善后续教学模式和教学内容,从而不断提高教学的针对性。如此一来,通过完善的网络学习平台来调动学生课后学习积极性与主动性,在潜移默化中培养学生良好的足球运动和训练习惯与态度,真正通过足球运动训练来增强自己的体魄,实现身心全面发展。

2.6 注重组织开展校园足球比赛

随着高等教育体制的深入改革,校园文化氛围对于教书育人具有重要的影响。首先,要想提高足球教学与训练成效,就要注重在校内营造良好的足球文化氛围,组织举办各种足球比赛活动。如,高校每年组织举办“校园杯”足球比赛,为全部的足球爱好者创造机会与平台,让学生在足球比赛中找到班级荣誉感、幸福感和成就感。站在观看比赛的学生角度来看,也能切身体验足球运动的激情与魅力。其次,应充分发挥高校足球相关社团的作用,定期组织开展各种足球训练活动,组织足球综合素质突出的学生参加市级、省级、国家级各种联谊比赛,在比赛中获得更多的足球知识与技能。高校可以通过举办或参加各种足球比赛来传播足球文化,为校园文化、学校品牌的推广贡献一份力量,促进本校足球事业又好又快地发展。

2.7 注重心理训练

新时期,要想提高高校足球运动教学与训练质量与

水平,不仅要加强理论与实战教学,更要注重加强心理训练。一般来说,意念训练、模拟训练是最为常见的心理训练方法。众所周知,足球运动复杂、多样、技术性强,对运动员的战术、技术和体能方面的要求十分高,还注重多方面因素间的协调,一旦中途发生故障,极易伤害到学生,进而对正常训练产生不利影响,而心理训练有利于消除这些问题。如,意念训练,由足球教师先深入讲解相关要领,组织学生用自己的意念进行模拟,回想这些动作,当作实际训练,如此有利于减少不必要的损伤。学生通过意念练习,也能掌握相关动作的精髓,并扎根于自己的脑海中,如此不仅能掌握足球教学与训练相关技术技巧,还能有效培养学生足球意识,进而提高训练成效,培养学生的足球专业能力。

2.8 注重增强足球教师整体实力

众所周知,教师作为教学的组织者、指导者,其理论知识功底、专业技能、职业素养直接决定足球运动教学与训练的质量和水平。由此可见,加快高素质、高水平教师队伍的建设,注重提高整体师资力量至关重要。加快足球队教师队伍的建设,通过“引进来”“走出去”相结合的手段,不断完善教师队伍结构。提高“引进来”的质量。现阶段,高校要提高足球教师准入门槛,引进一些理论功底扎实、专业技能强、业务水平高、职业素养突出、足球教学经验丰富的教师,不断完善和优化现有足球队教师队伍结构,提高整体水平。还要注重“走出去”。加强对在职足球队教师的培训,定期组织专家学者、行业精英到本校针对足球队教师进行系统培训,在国家足球队、省足球队为教师争取挂职锻炼的机会,引导他们及时掌握足球新知识、新技术、新理念,注重为在职教师创造更多外出学习和进修的机会,从而增强足球队教师的整体质量与水平。

3 结语

综上所述,传统高校足球教学与训练存在很多问题亟待解决。新时期,高校足球教育工作者应树立正确的教学理念、及时转变教学思路,正视教学与训练中存在的问题,全方位、多角度创新教学模式和方法,进而不断提高教学质量与水平,提高训练成效,进而提升高校学生整体足球水平。

作者简介: 文有良(1979.11—),男,云南元谋人,副教授,硕士,研究方向:体育教学,运动训练学。

【参考文献】

- [1] 刘洪科. 高校足球教学与训练模式的优化研究[J]. 运动, 2014(8): 80.
- [2] 黄大鑫. 当前高校足球教学与训练工作的优化创新探讨[J]. 当代体育科技, 2018(26): 40-41.
- [3] 苏聪. 分析高校足球训练教学科学化的实现方法[J]. 当代教育实践与教学研究(电子版), 2018(5): 139-140.
- [4] 马国全. 当前高校足球教学与训练工作的几点探讨[J]. 商业文化, 2012(1): 286-287.
- [5] 褚洪洋. 浅析高校足球教学训练的改革与创新路径[J]. 当代体育科技, 2017(14): 29-30.
- [6] 宋创业. 试论高校足球教学与训练的新方法[J]. 体育世界(学术版), 2018(5): 25-26.
- [7] 朱兆庭. 贵州省高校足球教学训练存在问题及对策分析[J]. 小作家选刊, 2016(15): 126-127.