

探高职足球教学中强化学生体能训练的有效措施研究

王金周

(武汉铁路职业技术学院 湖北武汉 430205)

【摘要】 随着教育改革的不断深入,体育教学也要与时俱进,为了提高高职足球教学质量,促进足球教学的发展,就要革新理念,强化体能训练,本文分析了高职足球教学中体能训练现状,并对高职足球教学中强化学生体能训练的有效措施进行了探讨,希望可以为学生全面发展提供一份参考。

【关键词】 足球教学;体能训练;专项训练

DOI: 10.18686/jfzyj.v2i11.31619

足球运动广受学生的喜爱,也是高职体育教学的重要组成部分,在足球教学中强化体能训练是为了促进足球运动的发展,良好的身体素质是提高足球技能的基础,而高效的体能训练需要采取科学的训练方法,结合学生的身体发展规律,制定针对性措施,才能更好的发挥出足球教学价值。

1、高职足球教学中体能训练现状

首先是足球运动中教师缺乏对体能训练的认识,高职足球教学中,教师并未意识到体能训练的重要性,教学重点放在足球技巧传授方面,认为足球技巧是足球运动的根本,还有很多教师在体能训练过程中,训练理念比较落后,训练方法比较单一,训练内容比较教条化,盲目引进先进训练理念,并未结合学生的实际情况进行科学调整,致使体能训练难以发挥其作用。其次是体能训练不够规范,影响训练效果,高职足球运动教学中教学计划存在缺陷,并未合理安排体能训练,体能训练缺乏系统性,使学生难以体验到体能训练产生的效果。最后是缺乏完善的恢复机制,学生在参加体能训练之后,其身体各部分需要得到及时的补充,才可以使学生变得更加强健,但目前高职足球教学中体能训练并未建立恢复机制,学生在经过高强度的训练过后,身体器官感到疲劳而未及时得到补充会使得身体器官造成一定的损伤,长此以往就会对学生的身体造成负面影响,因此,高职足球教学中强化体能训练,需要建立完善的恢复机制,增强训练效果。另外,高职足球教学在技术以及负荷方面对学生有较高的要求,很多高职院校的足球教学模式不科学,不关注学生的差异性,或者并未结合学生的身体特点开展训练活动,使得训练效果不理想^[1]。

2、高职足球教学中强化学生体能训练的有效措施

2.1 加强身体训练与足球技能训练

首先重视学生的基础身体训练,身体训练是体能训练的基础,与专项训练有一定区别,从训练目的角度来看,身体训练是帮助学生协调与开发肌肉,采取系统性训练提高学生的身体机能,而专项训练是根据要进行的运动为主,通过训练使学生在该项运动中可以节约精力并达成较高效果的运动,因此,身体训练是专项体能训练的基础,良好的身体素质可以使学生更好的投入到运动中,促进全面发展。高职足球教学中,教师一定要了解学生的身体体能基础,这些学生很少经历正规体能训练,一般身体素质都较弱,而且高职学生大多都已成年,在柔韧度方面具有一定的缺陷,因此,教师要因材施教。常见的身体训练方式有很多,包括有氧耐力和无氧耐力等,教师可以在

训练上添加一些乐趣,促进学生的新陈代谢,例如:进行负重跑时,可以组织开展趣味接力比赛活动,让学生以游戏方式进行负重两地取物,既可以实现教学目标又可以增强乐趣。其次重视学生足球体能训练,只有良好的身体素质也难以很好的掌握运动技能,要将其与专项体能训练相结合,足球运动需要传球和带球等技能,运动中难以像百米短跑般直线前行,足球运动具有一定间歇性,以及瞬间爆发性,需要时刻关注对手及队友特征,因此,足球教学需要进行技能训练。例如:学生在经过基础身体训练以后,具备了一定的长跑、短跑能力,教师在训练时就可以设置障碍物或者弯曲跑步轨道等,帮助学生体会足球运动的多变性。最后重视足球技能训练,将足球技能与体能训练相结合,使学生深入理解体能训练,高职足球教学一般是作为一门体育课程开展的,与职业足球运动中有所区别,训练中很少有机会,导致学生对其熟悉度较低,难以真正掌握足球技能,因此,教师要在体能训练基础上辅以技能训练,更好的发挥出体能训练作用。足球运动中会有很多运球、传球等富有技巧的动作,这些动作需要学生熟练掌握自身各部位机能,可以在训练中灵活运用,这一过程与体能训练密不可分,例如:在运球机能训练上,很多学生腿部力量充足就可以将足球踢至远方,如果学生的腿部力量不足就容易将球踢偏,足球是一个需要团结协作的运动,重视队员之间的配合,运球出现失误就会致使比结果不理想,因此教师要重视运球技能训练^[2]。

2.2 加强专项训练

一是耐力训练,耐力训练是发展学生有氧代谢的一个重要手段,对提高学生心血管系统机能有着重要作用,足球的运动特点决定学生需要具有较好的耐力素质,才可以取得好成绩,因此,教师要开展耐力训练活动,提升学生的耐力素质。二是速度训练,足球运动需要良好的速度素质,速度在一定程度上是足球比赛取得优势的重要因素,在高职足球教学中教师可以采取游戏方法训练学生的速度。速度训练方法包括:起动跑、加速跑、全速跑等,加速跑是指学生在慢跑、控球、传球等情况下突然快速带球,这种练习可以采取视听信号提示方式,提高学生的反应速度。全速跑可以采取接力跑、追抢跑以及计时跑等方式。速度训练一般要在学生体力较好的情况下练习,在发展动作速度时要合理变换速度,可以采取先快后慢的变化模式。三是力量训练,开展体能专项训练的目标是发展足球动作,激烈的足球运动中需要学生克服自身重量所产生的惯性而完成各种跳、停、转身动作等,在对抗中完成停球、射门等技术动作,所以教师要加强学生的力量训练,练习内容侧重模拟

比赛中力量素质比较鲜明的动作训练。四是柔韧度训练,足球运动需要学生具有较高的柔韧度,才可以做出一些大幅度动作,例如:摆腿射门与侧踢腿等,这些动作都需要专门的体能训练才可以完成,因此,教师要在日常体能训练中安排柔韧练习,但要把握好练习的尺度,避免学生出现肌肉拉伤^[3]。

2.3 优化训练方法,完善动作要领

首先,结合学生的兴趣优化训练方法,增强训练效率,机械式体能训练非常枯燥乏味,难以调动学生参与体能训练的积极性,因此,教师要结合学生的兴趣优化体能训练方法,利用现代技术与训练策略创造良好的训练氛围,提高训练质量。可以从以下几个方面入手:一是加入趣味性的游戏,改善枯燥、重复的体能训练,例如:进行腿部力量训练时,可以采取全蹲起的方式进行训练,但一味的重复进行全蹲起训练会使学生感到乏味,在训练一段时间后,教师可以加入比较流行的萝卜蹲游戏,蹲的学生要做全蹲起动作,通过游戏提升训练的趣味性。二是利用模拟比赛来提高训练质量,模拟比赛可以充分激发出学生的竞争心理,使其更加投入体能训练中,提高训练的结果。三是利用多媒体等现代信息技术提高训练趣味,例如:在进行体能训练时,用多媒体播放相关标准动作视频,使课堂活跃起来,调动学生训练兴趣,增强训练效果。其次,强化技术指导,优化训练效果,体能训练是高职足球教学的重要内容,教师要将体能训练作为重点,尽职尽责,为了提高训练效果,需要强化技术指导,可以从以下几个方面入手:一是做好动作示范,教师在进行体能训练时不止要口头传授,还要进行标准示范,

使学生精准掌握动作要领,增强学生的体能。二是加强自主训练,教师在自主训练中进行动作纠正,教师要时刻关注学生的体能训练情况,及时改正学生出现的错误,传授学生正确运动技巧。三是加强与学生的沟通,师生沟通非常重要,如果教师只是一味的说教不重视与运动员的心灵沟通,便难以使学生掌握动作要领,不利于提升训练质量,因此要加强师生沟通。最后,要合理搭配训练后餐点,运动与营养是密不可分的,想要增强体能训练效果,还要在饮食上进行合理搭配,如果在透支体力下进行训练会影响学生的身体发育,因此,高职足球教学中开展体能训练时教师要督促学生进行健康饮食,避免学生在体能训练时出现乏力现象,提升训练效果。例如:体能训练后教师要告诉学生适当的增加蛋白质补充,想要增加体力,蛋白质成分是不可缺少的,现在很多学生都追求减肥,如果其蛋白质摄入量不足,就难以进行体能训练,教师要加强与学生的沟通督促其合理搭配饮食,科学摄入蛋白质,保障营养均衡,增强训练效果^[4]。

3、结语

社会的发展使得人们越发重视身体健康,高职足球教学中强化体能训练可以促进学生的全面发展,学生都比较热爱足球运动,教学中开展体能训练可以弥补学生缺乏运动的不足,让学生在学完文化课之余,可以通过体能训练提高身体素质,并学会正确进行足球运动,避免运动中发生损伤。

参考文献

- [1] 郭茂辰. 分析高职体育中足球教学方法的创新 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(16): 155-156.
- [2] 叶诗敏. 足球游戏在高职院校足球教学中的应用实践 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(14): 100+102.
- [3] 王江. 浅谈功能性体能训练在初中足球教学中的应用 [J]. 课程教育研究, 2020(06): 213-214.
- [4] 曹西文, 郭守康. 高校足球教学中强化学生体能训练的措施 [J]. 田径, 2019(10): 28-29.