

DOI: 10.12361/2705-0866-05-03-118727

组合训练法在高校足球教学中的应用分析

刘 志

兰州职业技术学院, 中国·甘肃 兰州 730070

【摘要】在目前的条件下,学校足球教育的发展应以充实教育资源为目的,并以最优教育模式为目的。在当前大学足球教育不断发展、不断改进的情况下,传统的足球教育模式所存在的弊端也越来越明显。这不仅没有真正地反映出现代教育的真谛,而且严重地影响了学生的素质教育。因此,如何选择一种行之有效的教学方式,就成了当前大学足球教育工作者亟待解决的课题。例如,组合训练方式是将体育教学和心理教学等有机地融合在一起的一种训练方法,它可以极大地提高学生的精神素质和教学效果。因此,相关工作者应该加大对这一问题的重视。

【关键词】组合训练; 足球教学; 分析; 高校

Application Analysis of Combination Training Method in College Football Teaching

Zhi Liu

Lanzhou Vocational and Technical College, Lanzhou 730070, China

[Abstract] Under the current conditions, the development of school football education should take the enrichment of educational resources as the purpose, and take the optimal education model as the purpose. With the development and improvement of college football education, the disadvantages of traditional football education mode are becoming more and more obvious. This not only does not reflect the true meaning of modern education, but also seriously affects the quality education of students. Therefore, how to choose an effective teaching method has become an urgent task for college football educators. For example, combination training is a kind of training method that organically integrates physical education and psychological teaching, which can greatly improve students' spiritual quality and teaching effect. Therefore, relevant workers should pay more attention to this problem.

[Keywords] Combination training; Football teaching; Analysis; Colleges and universities

引言

在高校体育教学中,足球是一项深受学生欢迎的具有对抗性的团体项目。然而,目前高校学生的足球技术和水平普遍较低。造成这一现象的根本原因在于,目前国内大学足球教学中,在技术上过于强调“简单”、“对抗”、“速度”等。很多学校在进行足球训练的时候,仍然是以传统的单一叠加式的教学方式为主,在对学生的体能、技术、战术、心理方面的训练方面有所欠缺。而这套组合法,最重要的就是身体素质,技巧,战术,心理素质。它能够运用各种方式来提高学生的足球技术,技能。与常规的足球教学方式相比,综合教学方法在教学中有着明显的优越性。在我国大力开展校园足球运动的大背景下,我国大学足球运动中的“组合式”训练方法越来越引起人们的关注,它是一种值得我们进一步探讨和研究的方法。

1 关于足球组合训练的意义

组合训练理论是一种把多种训练方式有机结合起来,以全面考虑学生身体负荷强度极限为基础,根据不同阶段的训练目标,

对训练活动的规范性进行指导,从而提高学生的身体素质和技术水平。组合训练模式可以根据不同层次的训练群体制定合理的训练方案,调整训练强度,以个性化的专项强化训练来提高整体的技战术水平与竞技状态。大学足球队采用的组合训练模式就是在特定的训练单元中,以现代足球的训练原理为基础,根据学员所处的训练阶段、自身的优势特点和竞赛水平,对训练内容进行调整和完善。这种模式可以有效地提高学生身体素质和技术水平,使他们更好地应对比赛。老师要对每个人的弱点和优点有一个清晰的认识,并且在此基础上制定出适合每个人的训练计划,以便让他们更好地发挥自己的优势,同时也要让他们克服自身的弱点,培养出强大的心理素质^[1]。此外,高校还要进行组合训练,以增强学生的身体素质,培养学生以积极、乐观的态度对待学业,培养出高质量的足球人才。此外,在训练中还要结合各项技能教学,以便让学生更好地掌握技能。

2 关于足球组合训练法的概述

体能训练、技战术训练和心理素质训练是整个足球运动教学

体系中的基本内容。他们需要经历一个从简单到复杂,从低级到高级的过程。只有这样,他的身体素质才会得到提升,才会有更好的效果。在进行体育教学时,要根据体育教学的特点,根据体育教学特点,采用综合训练方法。针对不同类型的学员,制定出不同类型的培训计划,并对其进行相应的培训,使其在保障学员生命安全的同时,实现综合培训的目的。训练内容主要包括体能训练、战术训练,以及心理训练等。训练指导主要是针对大学生的身体特点,从学生的实际情况出发,结合理论知识,制定出一套科学合理的训练计划;同时,还要制定出一个阶段的训练目标,以确保学生的身体机能得到全面发展;此外,还要根据培训目的,对不同培训水平的学员制定不同的培训内容,以提升学员的足球技能。

足球组合训练规则是一种独特的运动训练模式,它将传统的运动训练理论和足球运动训练模式相结合,形成一种全新的综合锻炼方法。它根据学员的身体发展特点,在平时的锻炼中,综合考虑学员的身体素质和发展水平,从而使得训练更加有效。此外,它还可以根据足球训练的基本原理,将单个和若干个训练单元进行整合,通过对训练内容的调整,使其在短时间内得到最大限度的提高。足球组合训练法并非简单的将训练内容进行混合或重叠,而是通过合理、规范化的交叉结合,将其融入已有的训练系统中,实现互补。同时,它还可以根据学员不同年龄阶段、不同能力水平及身体素质等因素进行个性化设定,从而实现有效科学地实施足球组合训练规则。

3 关于高校足球教学的现状

足球运动被称为世界第一运动,是最具影响力的一项体育活动。可是,现如今高校足球训练教学虽获得了一定的进步与发展,可是依旧存在着很多的问题。妨碍了高校足球体育发展,所以还需要在发展道路上持续完善。现如今高校足球训练教学的不足体现在三个方面^[2]。

一是足球教学内容缺乏完整性。足球运动训练有着足球战术教学内容不完善的问题。在这之中,最关键的一个原因就是教学目标仅仅规定了学生掌握基础技能,而忽略了足球战术的重要性。与此同时,学生足球意识匮乏。除此以外,足球教学未能培养与提升学生心理素质。这就导致高校足球教学长期作为单一的教学科目,无法有效结合现代足球发展目标与要求。

二是老师的职业化程度较低。从目前的实际情况来看,当前的体育教育现状,体育教育的创新和体育教育的理论内涵还不够丰富。在体育教育方面,没有专门的师资,现有的老师也没有及时地进行教育理念的更新,从而导致了足球训练的中心内容

不够突出,教学内容也不够丰富。此外,许多老师在教学之后很长时间都没有参加过任何一种足球的训练,这也是老师缺乏创造力和知识更新缓慢的主要原因。由此可见,提高足球教学人员的素质是十分必要的。

三是没有足够的时间进行足球训练。据相关数据显示,目前仅有10%的学校在进行体育锻炼,而许多院校只是在比赛前进行足球训练,而不注重对运动员的训练,这是一种没有经过正规训练,也没有经过正规训练。这是由于学员练习的时间较短,且缺乏相关的实践经验,直接影响到学员的能力提高。因此,要想有效地提升学员的足球水平,就需要增加培训时间,让学员有足够的实践经验和机会来提高自身能力。

4 关于足球组合训练法的准则

在足球的赛场上,运动员的体力消耗是非常大的,因此,这就需要他们有一套有效的训练方法来提高他们的身体素质和耐力。而增加训练的强度和数量可以让运动员的身体素质和耐力得到很大的提升,这就要求体育老师在进行组合训练时要根据学生身体状况确定锻炼强度和锻炼数量。另外,在高校足球运动中,运动员的运动强度和运动量又是最基本的负重因子,因此体育老师在开展组合训练时要把握好相关准则,确保学生能够取得更好的运动成绩。

4.1 保持基础训练,加强体能训练

在国外,主要使用的是以速度训练为主的力量训练。为了提高速度,运动员的神经和肌肉之间的协调性也可以通过许多的力量练习来达到。而想要做到这一点,就必须要有足够的肌肉,才能做出足够的动作^[3]。只有经过基本的练习,在提高自己的力量素质的同时,还可以有效地确保自己在对抗能力、技术控制能力、速度控制能力等方面的提高。特别是在足球比赛的防守进攻中,运动员的防守、进攻和强拼的效果,在某种程度上与他们的身体素质有直接的关系。因此,在高校足球运动中,应注意对学生进行力量锻炼,以提高他们的身体素质,从而有效地提升他们的防守能力、进攻能力和强拼能力。此外,还要注意加强运动员的耐力和运动技能训练,以提高他们在比赛中的发挥能力。

4.2 重视培养学生的团队意识

由于足球是一种集体运动,因此在足球的训练中,大部分的动作都是由球员自己决定的。所以,在大学足球的训练中,我们要注重对每一名学生的个性的训练,只有每个人自己强大了,才能形成一个更强的团队。然而,要注意的是,如果个人与个人之间缺少了合作的能力,那么学生与学生就不会如何去

合作。这样的话，整个队伍都不会有太大的进步。因此，当将组合训练法在大学足球训练中的运用时，老师除了要重视对学生个人的训练之外，还应该重视对学生的团队精神的培养，要让学生明白集体合作的重要性。只有这样，足球队的综合实力才能得到有效地提高。

5 关于足球组合训练法在高校足球教学中的应用

5.1 组合训练法对体能方面的培养

足球是一种对身体素质有很高要求的运动。要在体育中提高足球技术，就必须要有足够的体能。在以前的体育锻炼中，老师都是把运动量与运动强度分离开来。这一教学模式不但影响了大学生身体素质的提高，更是导致当前大学体育教学质量难以提高的重要原因。为此，将组合训练方法运用到大学足球的教学中，对大学生的身体素质进行全面的培养。首先，在体育教学中，要根据学生的实际情况，把训练的内容与训练的强度相结合，并根据学员的实际情况，对其进行科学的设计。其次，要把身体素质的培养和足球的教学相结合，使之更好地发挥作用。所以，在体育教育中，要把有氧运动和无氧运动有机地结合起来，才能更好地提高学生的身体素质。另外，在体育教学中，还应针对不同的学生，有针对性地开展体育教学。在以足球为体育手段的体育项目中，每位球员都必须具备一种“球感”。与职业球员相比，中学球员的“球感”明显低于职业球员。在教学中，老师要把“人球合一”的精神传达到学生身上，把足球当成自己的一部分。而在训练过程中，要把这些运动要领分解开来，然后再做一些演示，这样才能让学生对这些运动有足够的兴趣，从而实现所要达到的教学目标^[4]。

5.2 组合训练法对技术方面的培养

足球是一项有别于其它体育项目的高技能运动。所以，要提高学生的足球技能，提高足球教学的质量，就必须在组合训练的教学中，对现行的技术培训进行持续的突破和创新。根据动作的基本原理，采用由浅入深，循序渐进的方式，对技术方面进行了教学和指导。在此基础上，提出了一种由单一训练向组合训练的

方法，以提高学生的足球技术^[5]。除此之外，大学生的创新思维能力和接受新事物的能力都比较高，同时，足球运动本身也是一项需要有很高创造力的体育项目。所以，在进行教学的时候，教师应该充分重视对学生的创新思维与创新能力的培养，从而可以有效地提高学生对足球理论与技能的掌握程度。同时，要利用足球的战斗特性，把所教的足球技术应用于仿真比赛中进行教学。训练学员在比赛中的应变和团队协作，以提高比赛体验。在此基础上，针对训练进度，对训练计划进行更新和优化，以保证学员的专业技术和身体素质得到全面提高。

6 结束语

“组合训练法”作为一种多样化、系统化和严谨化的教学手段，在大学足球的教学中起着至关重要的作用。它不仅关注学生的身体素质、心理素质和技术素质的提高，而且还充分发挥了学生的主动性。然而，在当前的大学足球教学中，仍然存在着一些问题，如教学设施不够健全，教学方法单一等，这些都是影响学生整体素质发展的重要原因。因此，要想提高大学足球的综合水平，就必须加强对学生身体素质的培养，以有效地促进学生综合素质的发展。此外，针对学员的不同训练层次，要进行针对性的教学，根据他们自身的特点制定相应的训练计划，以提高他们在足球技术方面的综合能力。

参考文献：

- [1]王欢. 高校足球教学中组合训练法的应用[J]. 田径, 2022(05): 32-34.
- [2]华庭福. 高校足球教学应用组合训练法的策略探索[J]. 成才之路, 2021, No. 691(27): 30-31.
- [3]李洋. 组合训练法在高校足球训练中的应用措施研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(34): 25-26+29.
- [4]许扬帆. 组合训练法在高校足球教学中的应用探析[J]. 冰雪体育创新研究, 2020, No. 13(13): 17-18.
- [5]赵晓辉. 组合训练法在高校足球教学中的应用探讨[J]. 文体用品与科技, 2020, No. 437(04): 116-117.