Educational Teaching,教育教学,(6)2024,4
ISSN:2705-0912(Print);2705-0866(Online)

组合训练法在高校足球教学中的应用研究

李　志

上海海事大学体育教学部，中国·上海　201306

【摘　要】随着对学生综合能力培养需求的增加，组合训练法在高校足球教学中备受关注。本文深入探讨了组合训练法在高校足球教学中的应用现状、具体应用方式以及实际效果。通过综合技能训练、模拟比赛情境、团队合作训练等方式，组合训练法促进了学生技能提升、团队合作能力和整体表现水平的提高。这种综合性训练方法有助于培养学生的综合能力，为其未来在足球领域的发展打下坚实基础。

【关键词】组合训练法；高校足球教学；应用研究

在高校足球教学中，培养学生全面发展的综合能力已成为教育的重要目标。在这个背景下，组合训练法作为一种综合性的教学方法，受到越来越多教练和教育机构的关注和应用。通过将不同技能和动作元素有机结合，组合训练法旨在提升学生的综合技能、团队合作能力和整体表现水平。

1　理论基础

1.1　组合训练法的理论基础

（1）运动学理论。组合训练法的理论基础之一是运动学理论，该理论研究人体运动的规律和原理。在运动学理论的指导下，组合训练法将不同技能和动作元素有机结合，注重动作的连贯性和协调性，以提高学生的整体运动表现。通过对运动学原理的理解和运用，组合训练法能够帮助学生更好地掌握和运用各项技能。

（2）认知心理学理论。认知心理学理论关注个体的认知过程和心理活动，对学习、记忆、思维等方面进行研究。在组合训练法中，学生需要在综合训练中进行决策和应对挑战，这涉及到认知能力的发挥。通过认知心理学理论的支持，组合训练法注重培养学生的认知能力，提高他们在复杂情境下的应变能力和决策水平[1]。

（3）教育学理论。教育学理论研究教学过程和方法，探讨如何有效地促进学生的学习和发展。组合训练法借鉴了教育学理论中的教学原则和方法，注重学生的实践操作和综合应用能力的培养。通过教育学理论的支持，组合训练法能够更好地激发学生学习的兴趣，提高他们的学习效果和综合能力。

（4）动作学习理论。动作学习理论研究人类学习和掌握动作技能的过程和规律。组合训练法在教学实践中结合了动作学习理论的原则，通过将不同技能和动作元素有机结合，帮助学生更快地习得和掌握运动技能。动作学习理论的支持有助于组合训练法更科学地设计训练内容和方法，提高学生的学习效率和技能水平。

1.2　组合训练法与其他教学方法的比较

（1）与分解训练方法的比较。传统的分解训练方法通常将复杂技能拆解成单个动作进行训练，强调技能的细节和基础动作的熟练掌握。然而，与之相比，组合训练法更注重将不同技能和动作元素有机结合，通过综合性训练提升学生的综合能力和应对能力。组合训练法更贴近实际比赛情境，能够培养学生在复杂环境下的综合应对能力。

（2）与隔离训练方法的比较。隔离训练方法将某一特定技能或动作孤立训练，强调技术动作的细节和精准性。相比之下，组合训练法将不同技能和动作元素结合在一起进行训练，注重学生在综合情境中的应用能力和整体表现。这种综合性训练有助于提高学生的综合能力和运动技能的整合水平。

（3）与模拟训练方法的比较。模拟训练方法通过模拟实际比赛情境进行训练，让学生在仿真环境下体验比赛压力和挑战。与之相比，组合训练法更注重将不同技能和动作元素有机结合，通过综合性训练提升学生的综合能力和整体表现水平。组合训练法更加注重技能的综合运用和整体表现，有助于培养学生在实际比赛中的应变能力。

（4）与反复训练方法的比较。反复训练方法强调通过反复练习来巩固技能和动作，使学生熟练掌握基本动作和技能。然而，组合训练法更注重将不同技能和动作元素有机结合，通过综合性训练提升学生的综合能力和应对能力。这种综合性训练可以让学生在实际比赛中更灵活自如地应对各种情况，提高整体表现水平[2]。

2　组合训练法在高校足球教学中的应用

2.1　组合训练法在高校足球教学中的应用现状

（1）教学理念的转变。随着教学理念的转变，越来越多的教育机构和教练开始重视学生综合能力的培养，而不仅仅是单一技能的训练。组合训练法强调整体性和综合性，有助于培养学生的综合能力和应变能力，符合现代体育教学的发展趋势。

（2）科学技术的支持。随着科学技术的发展，现代体育教学越来越注重数据分析和技术支持。组合训练法可以借助科学技术手段，如运动追踪系统、虚拟现实技术等，对学生的综合训练过程进行监控和分析，提高训练效果和个性化指导。

（3）专业教练团队的支持。在一些高水平体育机构和专业训练中心，拥有专业教练团队的支持是组合训练法得以广泛应用的重要因素。专业教练团队能够设计和实施符合学生特点和需求的综合训练计划，提高训练的针对性和有效性。

（4）学生需求的变化。随着社会发展和教育理念的更新，学生对体育教学的需求也发生了变化。他们不再只满足于单一技能的训练，更希望通过综合训练提升自己的综合能力和竞技水平。组合训练法能够满足学生多样化的需求，受到学生的欢迎。

2.2　组合训练法在体育教学中的应用前景

（1）提升学生综合运用能力。组合训练法注重将不同技能和动作元素有机结合，使学生在综合训练中不仅能够熟练掌握各项技能，还能够灵活运用这些技能应对复杂的比赛情境。通过综合性训练，学生可以培养综合运用技能的能力，提高他们在实际运动中的表现水平。

（2）促进学生认知能力发展。组合训练法要求学生在训练中不仅要掌握各项技能，还要在复杂情境下做出决策和应对挑战。这种训练模式有助于激发学生的思维活力，培养其分析和解决问题的能力，提升他们的认知水平和决策能力。

（3）增强团队合作意识。在组合训练中，学生通常需要与队友合作完成各项训练任务，这有助于增强他们的团队合作意识和沟通能力。通过共同训练和协作，学生能够建立团队精神，提高团队整体的战斗力。

（4）提高训练效率。组合训练法将不同技能和动作元素有机结合，使得训练更加系统和全面。学生在综合训练中可以一次性学习和训练多个技能，提高训练效率，节省时间和精力。

3　具体应用方式以及实际效果

3.1　组合训练法在高校足球教学中的具体应用方式

（1）综合技能训练。组合训练法首先注重综合技能训练，教练可以设计一系列综合训练，涵盖传球、控球、射门等多项技能。通过综合训练，学生能够在不同技能之间实现有效的转换和结合，提高技术水平和整体表现能力[3]。

（2）模拟比赛情境。组合训练法可以模拟比赛情境，让学生在综合训练中体验到比赛的压力和挑战。通过模拟比赛情境，学生可以更好地适应实际比赛中的各种情况，培养应变能力和决策能力。

（3）团队合作训练。在组合训练中，教练可以设置团队合作任务，要求学生共同完成各项训练内容。通过团队合作训练，学生能够培养团队意识、沟通协作能力，提高整体战斗力和团队凝聚力。

（4）综合应用能力培养。组合训练法强调学生在综合训练中的应用能力，要求他们灵活运用各项技能解决复杂情境下的问题。通过综合应用能力的培养，学生能够更好地适应比赛中的各种挑战和变化。

（5）实践与反馈。组合训练法强调实践和实时反馈，教练可以在训练过程中及时给予学生反馈和指导，帮助他们纠正错误、改进表现。通过不断的实践和反馈，学生可以更快地掌握技能要领，提高训练效果。

（6）个性化指导。组合训练法也可以根据学生的个体特点和需求进行个性化指导。教练可以针对不同学生的技能水平和发展需求设计个性化的综合训练计划，确保每位学生都能得到有效的指导和帮助。

3.2　组合训练法在高校足球教学中的实际效果

（1）技能提升。组合训练法有助于学生在综合训练中全面提升各项技能。通过将不同技能和动作元素有机结合，学生能够在综合训练中灵活运用各项技能，提高技术水平和技能整合能力。传球、控球、射门等技能的综合训练有助于学生在比赛中更加全面和灵活地运用技能。

（2）团队合作。组合训练法强调学生之间的团队合作和协作能力。在综合训练中，学生需要与队友合作完成各项任务，这有助于培养团队精神、沟通能力和协作意识。通过团队合作训练，学生能够更好地理解团队配合的重要性，提高整体战斗力。

（3）认知能力提升。组合训练法要求学生在综合训练中做出决策和应对挑战。这种训练模式有助于激发学生的思维活力，培养其分析和解决问题的能力。学生在综合训练中需要快速做出决策，适应不同情境，这有助于提高他们的认知能力和应变能力。

（4）整体表现水平提高。通过综合训练，学生的整体表现水平得到显著提高。他们不仅在技术方面有所进步，还在比赛中展现出更好的应对能力、决策能力和团队合作意识。整体表现水平的提高使学生在比赛中更具竞争力，更有信心面对各种挑战。

（5）比赛成绩提升。组合训练法的实际效果反映在比赛成绩的提升上。通过综合训练，学生的技能水平和整体表现得到提高，团队合作能力得到加强，这直接影响了比赛成绩的提升。学生在比赛中能够更好地发挥个人和团队的优势，取得更好的成绩。

4　结束语

在高校足球教学中，组合训练法作为一种全面、综合的教学方法，展现出了重要的教育意义和实际效果。在实践中，组合训练法不仅帮助学生在足球领域取得更好的成绩，更重要的是培养了学生的综合能力和团队精神，为他们未来的发展奠定了坚实基础。因此，继续探索和推广组合训练法在高校足球教学中的应用，将有助于培养更多优秀的足球人才，为足球事业的发展贡献力量。

参考文献：

[1]杨楠.组合训练法在高校足球教学中的应用研究[J].武侠故事,2022(14):22-23.

[2]陈鹏.组合训练法在高校足球教学中的应用研究[J].冰雪体育创新研究,2020(8):2.

[3]王金东.组合训练法在高校足球教学中的应用分析[J].教育研究,2021,4(10):80-81.