

中职体育教学中如何培养学生对足球运动的兴趣

陈 沂

(广西交通运输学校, 广西南宁 530007)

摘要: 我国不仅是人口大国, 更是体育大国, 但是同样存在体育运动发展良莠不齐的问题, 比如足球运动始终是我国体育运动项目的短板。中等职业教学作为我国教育领域的重要构成, 在中职体育中发展足球运动, 培养中职学生对于足球运动的兴趣爱好, 具有十分重要的现实意义。为此, 本人基于对足球运动的认识出发, 对如何培养学生对足球运动的兴趣展开积极探索。

关键词: 中职体育; 足球运动; 兴趣

足球运动始终是我国体育运动发展的薄弱之处。足球运动受场地、队伍建设、管理等方面的掣肘, 难以得到普及开展, 发展水平与我国的国际地位极不匹配。因此, 正所谓“兴趣是最好的老师”, 作为一名中职学校体育教育从事者, 要通过各种有效途径培养学生对于足球运动的兴趣爱好, 提升足球运动教学的实效性, 为我国足球运动视野贡献自己的微薄之力。

一、普及足球运动的益处

(一) 增强肌肉力量, 提升身体灵敏度与柔韧性

中职学生在掌握了科学的足球运动方法后, 并坚持合理强度的足球训练, 通过足球运动中的奔跑、跳跃等一系列动作, 能够有效增强腿部肌肉的力量, 对于提升肌肉收缩能力的作用也是显而易见的。另外, 足球运动中, 中职学生身体灵敏度与柔韧性, 在足球运动这一全身性运动中, 通过经常性的躲闪、转身等动作, 能够得以大幅提升。因此, 经常性的足球运动能够有效延缓肌肉的退化。

(二) 提高耐力

耐力是每一个优秀运动员必须具备的。良好的耐力, 能够使运动员对抗疲劳, 快速恢复体力。耐力又包括有氧耐力与无氧耐力两种。足球运动作为一项持续时间长、活动强度大的运动, 对于运动员耐力有着更高要求。足球运动所需耐力是没有周期的, 也毫无规则可言, 需要有氧耐力与无氧耐力共同供应, 特别是短距离的反复冲刺更需要足够的耐力。所以说, 通过合理的足球训练, 能够明显提高中职学生的耐力。

(三) 增意应变能力

足球运动的最大魅力就在与它的不确定性。在足球运动赛场上, 存在众多不确定因素, 需要随时调整战术打法与之配合。因此, 一名优秀的足球运动员, 不仅要具备扎实的基本功, 更要具备灵活机动的战略战术, 对于身体的灵活性以及思维的敏捷度更是要求严苛, 才能应对千变万化的赛场形势。

(四) 培养团队意识

足球运动需要亲密、默契的团队合作, 是一项集体性的体育运动。队员间要凝聚力量, 通力合作, 才有赢得足球比赛的可能, 这也是足球的精神魅力。团结就是力量, 强大的团队意识, 能够推动足球运动员不畏强敌, 勇敢向前, 争得荣誉。因此, 通过科学的、系统化的足球训练, 能够促使中职学生真正感受集体荣誉感, 培养团队意识。

(五) 增强心理素质

足球运动作为一项竞技类运动, 是比赛, 就难免会有输赢。因此, 足球运动员必须具备“胜不骄, 败不馁”的心理素质。不仅如此, 足球运动作为一项体能运动, 比赛过程中不可避免的会

有肢体碰撞, 甚至造成损伤, 足球运动员必须具备相当强大的心理承受能力, 以平和的心态去看待比赛输赢、处理突发情况。通过足球训练与赛事, 能够使得中职学生的心理素质逐渐发展强大, 才能在充满竞争的现实社会立足。

二、中职体育教学中学生足球兴趣的培养

(一) 深入挖掘学生的足球运动潜能

中职体育教师要在教学活动正式开展之前, 精心设计足球课程内容, 深入挖掘学生在足球运动方面的天赋与潜能。足球对于运动员的体能有着较高要求, 能够将运动员的力量美感在比赛过程中淋漓尽致展示出来。因此, 在足球训练中, 教师要敢于创新、突破传统体育教学模式的掣肘, 在进行常规足球训练的同时, 还要加以思想引导, 让中职学生多了解足球史上的励志故事, 激发学生的自信心, 才能让他们以饱满、高涨的状态投入到足球训练中。

(二) 切实可行的教学方法

在中职学校的课程计划中, 体育课程所占比重通常较小, 很多班级每个星期只安排了一节体育课。而足球运动作为体育课程的分支, 留给它的课程时间更是少的可怜。因此, 如何在有限的时间内完成足球教学计划, 实现教学目标, 就需要体育教师探索切实可行的教学方法, 合理利用体育课程时间, 达到预期的教学效果。教师的教学计划要细化到每一节课, 明确每一节课的训练要点, 立足于中职学生的实际足球水平, 运用科学的训练方法, 才能高效的提升中职学生的足球技战术水平。

(三) 灵活运用、创新教学方法

体育教师应根据中职学生的实际情况, 大胆改革、创新足球训练方法, 突破传统体育教学模式的桎梏, 寓教于乐, 让学生快乐的掌握足球技战术能力。例如, 可通过分组训练的方法, 提升中职学生对于足球训练的参与度, 使得中职学生的足球技能得到整体提升。另外, 还可以通过校间的足球友谊赛, 取长补短, 如此比单一的校内训练, 更加容易激发中职学生的参与激情。

三、结语

中职教育中学生对于足球运动兴趣的培养, 首先要让学生真正了解足球运动, 了解足球运动的益处, 体验足球魅力所在。其次, 要基于中职教学课程安排情况, 探究切实可行的教学方法, 根据中职学生足球水平, 开展“靶向性”足球训练, 从而提升中职学生对于足球运动的兴趣。

参考文献:

- [1] 常爱军. 论中职体育教学中足球运动的兴趣培养[J]. 西部素质教育, 2015(9).
- [2] 高山. 论体育教学对学生足球运动兴趣的培养[J]. 文体用品与科技, 2014(11).