

高校足球教学中的运动负荷控制策略探究

钟 南

(云南轻纺职业学院 云南 昆明 650000)

【摘 要】在体育教学中,足球运动具有竞技性、娱乐性等特点,其本身所具备的观赏价值和健身功能也是其他体育运动无可替代的。在当前我国的体育教学中,足球运动是一项比较热门且具有较高竞技性,同时也较为受学生们所喜爱。本文主要从高校学生对足球教学中的运动负荷控制策略进行了探究。本文对高校足球教学中所存在问题进行了分析,并提出合理化建议,将高校足球教学中的运动负荷这一问题作为研究对象,进行探讨与分析并提出相应对策建议以供参考借鉴意义所在,以期更好地提升我国校园足球运动项目的水平,促进我国体育教学中运动负荷与时间上合理安排,进而提高其整体水平和质量。

【关键词】高校足球;运动负荷;控制策略

引言

随着我国体育事业的发展,高校足球运动也逐渐成为学生们喜爱的体育运动之一,但是在教学中对其进行负荷训练时经常会出现一些问题。本文主要针对现阶段足球课程开展过程中常发生和容易产生问题存在原因而提出合理有效的解决方法。因此本文主要从高校开展校园足球教学这一角度出发对其进行分析与研究。通过文献资料法和访谈调查等方法来了解目前高校学生在校园里对于足球项目的需求量以及他们对于体育运动负荷安排的态度,并在此基础上针对这些情况提出一些合理化建议,以便更好地促进我国体育教学中运动负荷调整工作能够顺利展开。

1 高校足球教学中现状及其所存问题分析

足球运动是一项在我国发展迅速的体育项目,其具有竞技性、健身和娱乐等特性,因此对于学生来说更容易接受。而高校开展校园足球教学则正好满足了这些条件。高校足球运动是我国体育教学中的重要项目之一,它不仅能锻炼学生身体,还可以在激烈比赛当中获得优异成绩。但目前国内很多地区都已经认识到了这一项体育运动对于促进社会发展和进步具有一定积极意义。本文主要针对当前高校开展足球课程所产生的负荷问题进行研究分析与探讨并提出相应解决方法以帮助其更好地完成学业任务、从而实现自身价值最大化目标以及进一步提高教学质量水平等方面有着重要作用。

近年来,随着我国体育事业的不断发展,高校足球教学中所存在或潜在的运动负荷现象越来越严重。通过文献资料法以及专家访谈法等方法了解了目前国内高等院校在不同阶段对校园足球比赛课时量及次数上都出现过惊人地增长情况;同时,在体育教学中进行运动负荷的调整,是十分有必要而且必须要遵循和开展起来的一项重要工作。通过调查分析得出以下结论:首先,大部分学生都认为足球课程安排比较简单枯燥乏味;其次就是部分学校对其课外时间没有足够重视导致了运动量不足、身体素质下降等问题出现,最后总结出目前我国高校中的学生对于篮球项目热爱现状及参与度较低,当前足球运动教学在高校发展不均衡这些问题。本文主要针对目前高校在足球方面存在严重缺失现象采取一些方法进行调整与改善,以促进我国体育教学水平和质量的提高以及社会综合效益提升。

我们要明确足球负荷运动,它主要包括运动量和运动强度,这两方面的训练,我们为了使高校的大学生身心健康同时发展,有必要提高他们的耐力、力量、速度水平,使他们这些能力得到显著的提高,通过锻炼使他们保持一定的运动负荷,进而能够达到锻炼的目的。

然而在目前许多高校在进行足球教学中教师没有进行系

统科学的足球教学安排,往往忽视了学生体能的训练,学生缺乏有效的锻炼。有的老师对运动负荷没有产生相应的概念,对学生体能锻炼的把控不到位,忽视了学生的体能的培训。另一方面教学模式过于机械化,没有对学生展开专门的足球负荷训练。所以为了加强高校足球运动负荷量,我们需要对学生进行一系列的指导,使学生在进行负荷正常锻炼情况的影响,能够科学地进行足球锻炼。

2 运动负荷控制在足球运动中的重要价值

从专业的角度来说,运动负荷又被称为生理负荷,指在进行足球训练过程中,学生练习时所承受承受的生理负荷,涉及运动强度和运动量两方面的内容。为的是在运动的过程中不损伤身体,通过适宜的运动负荷,进而保证心率不至于太高。通过一段时间的锻炼,对学生进行运动负荷控制,能够有效地提高他们的耐力、速度和训练水平。在实际的教学过程中要尽量做到因人而异,因为每个人的心理素质都是不同的。倘若学生在一节课中一直是较大强度的训练,他们的运动负荷就会相对偏大。因此,在足球教学的过程中运动负荷控制这一概念就显得格外的重要。教师要灵活地调整教学内容的安排,根据实际情况进行运动训练。在保证学生达到应有的运动量的同时,能够适宜运动强度,更好地提高他们的心肺功能,帮助他们更好地进行体育运动训练。

3 高校足球教学中的运动负荷控制有效策略探究

3.1 教师要合理安排足球教学任务

首先,教师在进行高校足球教学的过程中,要想取得良好的教学效果,教师要合理安排足球教学任务。做到对足球教学中的运动负荷控制要精确地把握,教师要对每节课的内容布置好相应的任务,明确运动本节课的任务。通过向学生讲解一些必要的技巧,使学生不断地练习,使学生获得新的技能。通过长时间的训练,教师有耐心地指导学生,学生才能更好地控制运动的负荷。在运动负荷的训练过程中,教师可以通过趣味的方式将学生分成几个队伍,让他们先绕着操场跑两圈,在他们热完身之后,对学生进行跳跃、训练反应速度的训练。大概半小时左右,复习传球接球的技术,更加地精确为他们讲解射门的动作以及传球的动作的要领使他们的动作更加地规范。学生再进行专门的训练之后,最后进行一下恢复训练及其课堂小结,教师对于本节课出现的问题进行一系列的总结。教师要根据每一节课学生的实际水平进行相应的课程内容调整,这样才能够保证足球训练的高效开展,促进学生体育课堂的良好发展,加强高校学生足球运动负荷的有效控制。

3.2 采用多元化的教学方式

教师为了确保足球教学顺利地开展要对教学的教学手段

和方法进行灵活的调整,避免教学方式过于单一化和机械化,这样会容易降低学生对足球运动学习的兴趣。因此教师最好可以创新足球的教学模式,在实际的足球教学模式中,学会打破传统的教条化教学模式。教师可以允许学生自由地进行练习,通过对一些技巧的讲解,让学生自由地进行一段时间的训练运动,在课堂上留有大量的时间给他们独自地训练。这样既能够增强学生运动的负荷又能够保证学生学习足球教学的兴趣。另外,教师也可以将游戏化的方式引入。比如在足球教学训练时,将学生分成若干个小组,通过竞技的方式还有进行足球联赛的方式,让学生在游戏的过程中提升足球的专业技能,也可以通过小组之间展开竞争的方式,使学生之间互相的学习和借鉴,在讲解的过程中示范动作,这样也可以有效地控制运动负荷,使学生能够在休息的同时也能够愉快地进行学习。

3.3 调整练习时间灵活安排休息时间

教师要根据相应的天气状况、外界因素来考虑学生运动负荷。为了使学生更好地进行锻炼有必要合理地安排学生的休息时间,使他们的体能得到迅速地恢复。比如在夏天天气过热的情况下,为了使学生有一个良好的积极的心态进行训练教师有必然要对学生的练习时间进行一系列的缩短,可以有效地防止学生中暑,也能够使学生在短时间内快速地提高自己的身体机制的机能。针对天气不好的情况下,教师有必要对体育负荷训练进行一定的暂停,多给学生讲解一些体育基础知识,通过网络的视频的形式,让同学更加知道在体育负荷训练中需要注意哪些问题。另一方面教师可以将课堂上的一部分时间都留给学生,使学生之间互相的切磋商讨自己的不足。

3.4 进行足球运动后体能恢复训练

学生在足球训练之后要进行一定的恢复,通常学生在足球训练之后,体力会得到大量的消耗,他们的肌肉会产生疲劳感,身体会出现一系列的不适应情况,教师此时很有必要帮助学生恢复体能,通过同学之间互相的按摩拉伸,告诉他们要吃一些高蛋白的食物使他们学会冷热水交替洗澡,教给他们一些基本的快速恢复体能的帮办法,帮助他们普及体育训练的常识。告诉学生懂得根据自己的水平来调整自己的运动训练,也是为了避免学生在运动过程中不受伤害。也可以给学生观看一些健身运动拉伸课程,教给他们正确的锻炼方法,为他们普及科学知识使他们能够更有效地保护自己,在面对突发的运动伤害时不会手足无措,使他们更好地学会自救。

3.5 考虑学生心率控制负荷

在进行足球训练中,教师要注意学生的心率控制,结合学生的心率控制进行足球教学。通常学生的心率达到最佳的水平,这样有利于足球效果的充分展现。所以教师在开展足球教学时,应根据学生身体的实际水平进行训练,注意到学生的运动负荷,有目的性的对学生在足球方面进行一系列的指导,帮助学生更好地调节他们的运动负荷,进而使他们逐渐地适应该运动的强度,使他们在运动的过程中,学会如何有氧呼吸,提高他们的新陈代谢。在增强他们学习足球技能同时,能够更好地提高他们的水平和应用技能。使得心率和速度相匹配,保证呼吸系统通畅。因此,在实际教学过程中考虑并结合学生心率控制负荷是很有必要的。

3.6 优化足球教学方法

高校的体育教师在进行足球教学内容时。要充分考虑到高校学生的实际需要,和他们的兴趣爱好,这样体育该项目的实用性、经济性、娱乐性发挥到最大。

为了使广大的学生积极地参与足球运动,高校的教师有必要然后通过优化足球内容的方法,将学生的注意力充分的转移到课堂之中,在课堂上,提高学生的实际水平,保证每位学生都能集中注意力。同时,为了更好地培养学生学习足球的意识,增强他们的体质,需要适当的改变一下教学的内容,为了更好地与本节课相衔接可以加入体育欣赏、体育保健等方面的内容,更有利于促进足球运动的发展,兼顾足球的教学,这样可以使教师的教学更加的灵活,有利于多层次的教学,使学生掌握不同的足球方法。因此,教师有必要通过优化教学内容的方式,是帮助高校的学生掌握更多的有关足球技能的方法和知识,培养他们对足球的热爱,使整体的学生都能达到一定程度的发展,进而增强他们的身体和心理素质。

4 运动负荷控制需要遵守的原则

首先运动负荷要遵循着循序渐进的原则。一方面,我们要使训练次数由少次变得多次,训练强度由弱变强。为了避免学生在某一次训练中应遭到大量的训练而产生一系列的不适,带来不必要的损失。因此在课堂上一定要学会学生热身,教师要根据实际情况,合理安排运动负荷,教学任务需要安排妥当。夏天的时候可以适当的减少运动的负荷,在教学的实际过程中,为了避免学生体能因过多的负荷而消耗,教师有必要进行专门的训练,使他们能够合理地掌握自己的情况,通过自己的实际能力,对运动量的增加或减少有个明确的心理准备,使他们能够正确的把握自己的身体,使之不会受伤害。

另一方面为了给学生安排正确的负荷,要保证在足球训练中技能和运动量之间相互配合,处理好两者的关系。明确负荷是基础运动的重要保障,负荷量对人体的作用很明显,我们必须不断地积累才能够达到一定的负荷量。通过增加或减少运动,使学生在不同程度上受到一定的训练,根据学生的实际能力进行一定的训练,帮助学生建立起对足球训练良好的态度,有利于提升他们对足球运动的热爱,从而提升他们的足球学习技能。因此,我们要严格地遵守足球运动负荷的原则。

结束语

通过以上策略我们可以看出,足球运动负荷控制在足球教学中具有重要的地位,足球教学过程中教师根据实际的水平进行一定的训练,这样的训练这样才能更好地激发学生学习足球的兴趣,更好地完成教学的目标,而不一味地追求速度、效率教学。我们必须打破传统的教学模式,改变当前高校足球教学的现状,已成为许多教师进行足球教学改革的关键。通过合理的教学任务使学生在进行训练的过程中也能够得到相应的安排。严格遵守运动负荷的原则,在足球运动后进行体能的恢复训练,在考虑到学生的实际水平的基础上,采用多元化的教学方法,灵活的安排教学时间和内容,这样既有利于体能的训练,也使他们能够在运动的过程中产生积极的情感,在情感的升华中提高足球运动技能,增强运动负荷量。

参考文献:

- [1] 鹏姜. 高校足球教学中的运动负荷控制策略探究[J]. 教育研究, 2020, 3(7).
- [2] 许宇斌. 高校足球教学中的运动负荷控制策略[J]. 当代体育科技, 2020, 10(16): 2.
- [3] 党杨. 高校足球教学中的运动负荷控制策略[J]. 2021(2017-10): 13-14.

作者简介:

钟南, 男, (1987, 6-) 讲师, 硕士, 傣族, 广东梅州人, 研究方向: 高校足球教学