

高校足球运动训练方法探究

沈永慈

江苏护理职业学院 江苏淮安 223005

[摘要]我国教育教学在不断的发展,教育教学也越来越注重对学生进行全面教育,也在对传统的教学方式进行了创新,在实际的教学过程中不断运用创新性以及科学性的教学方式进行了教学,对于体育方面的教学也有了更高的关注,在体育教学中,足球这门课程占据十分重要的地位,更好的进行足球教学,正确引导学生进行足球训练离不开科学合理的足球训练方法,同时也要求高校能够掌握足球训练的基本方向,通过正确的理论指导,加以运用正确的训练方法,才能够更好的进行训练,才能够使各大高校的足球训练水平得到提高。这篇文章就针对高校足球运动训练方法进行具体的探究,同时阐述了足球训练的重要性以及具体的训练方式。

[关键词]高校;足球运动;训练方法

1 引言

随着新课标教育改革的不断深入,我国教育教学水平也在不断的提高,人们对于体育教学的关注度也越来越高,足球是体育教学中非常重要的一部分内容,只有进行有效的训练才能够保障足球教学的质量,但是通过调查发现,我国足球教学中一些训练理念相对比较落后,尤其是没有明确的训练指导思想,并且还没有明确的训练目标,在实际的训练过程中训练方法比较单一,高校如果想提升足球水平,就要不断的创新教学方式,不断的创新训练方式,让学生能够更好的进行训练。

2 足球运动训练理念的重要性简述

高校足球训练的质量会受到训练理念的影响,由此可见足球训练理念的重要性,这就要求高校在设定相应的足球训练理念的过程中能够制定一定的原则。以人为本是现代教学的重要原则之一,在制定足球训练理念的时候也应该秉承这一原则,也就意味着在学生进行训练的过程中,不能一味的关注训练的结果,更应该关注学生训练的过程。另外,引导学生进行足球训练最主要的目的就是能够让学生掌握技能,让学生能够实现全面的发展,让学生能够充分的感受到足球这项体育运动的魅力,所以在制定相关理念的时候应该以激发学生乐趣为主^[1]。

足球在实际的教学过程中能否实现高质量的教学,学生能否真正的掌握技能,更好的进行训练,与高校是否能够在实际的教学过程中明确足球这门课程的主体地位有着很大的联系,所以高校应该明确足球这门课程在众多课程中的重要地位,并且要求高校中的上级领导以及教师都给予足球高度重视,并且能够结合实际情况安排学生进行足球训练,加大足球教学的资金投入力度,更好的进行足球教学方面的建设。学生的学习理念以及教师的教学观念也会影响训练的整体效果,这就要求教师以及学生能够做到教学以学习方面的观念更新,共同投入到学校中的足球训练中来,可以结合学生实际训练的情况,定期的组织学生进行足球比赛,或者还可以开展足球交流会,只有学校为学生提供便利的足球训练条件,才能够确保学生更好的进行足球训练,学生才能够更加热情的投入到足球训练当中去,才能真正意义上提升高校的足球训练水平。

高校体育教师的水平也会影响学生的训练质量,由此可见,足球教师在实际的教学过程中应该充分的明确自身的职责,科学合理的,并且及时有效的教授学生正确的足球技法,同时能够给予学生正确的技能辅导,并且能够带领学生积极的参加足球训练以及一些足球比赛,并且能够在这一过程中做好学生的表率。不同的学生之间存在个体差异,其长处以及短处不同,教师在引导学生进行训练

的过程中,应该结合学生的个体差异,对不同的学生进行有针对性的教学,指导不同的学生进行不同的训练,也就是教学要做到因材施教,可以结合学生的实际特点,为学生制定合适的训练方案,训练方案要符合学生的实际特点,训练的强度以训练的方向要符合学生的实际特点。教师在指导学生进行训练的过程中应该与学生的训练进度保持一致,这样做的目的是能够对学生的训练情况有全面的把握,并且能够做到查漏补缺。及时的发现学生存在的问题,并且能够及时的解决这些问题,夯实学生的基础,避免再次出现错误^[2],这样才能够保障学生的整体水平得到提升。

3 足球训练及其发展

足球训练不单单是体能方面的训练,更重要的是能够对学生进行技术以及战术还有心理和体能方面的训练,在对学生进行训练的过程中,应该注重引导学生由简到繁的进行训练,指导学生掌握的各项机能水平也应该由低到高,训练过程还应该由简到难,这样才能够夯实学生的基础,让学生能够循序渐进的掌握技能,另外,训练的具体内容也应该符合实际,训练的内容不但要具有针对性,还应该多样化。随着足球运动在我国的不断发展,我国很多高校中的足球教学水平都有了很大程度的提高,很多的学生都能够掌握足球的相关技能。随着教育教学的不断发展,对于体育教学也提出了更高的要求,对于足球训练而言,不但要求正确的引导学生进行足球训练,让学生能够掌握更多的足球技能,更重要的是能够让学生在实际运用的过程中做到灵活应对,与其他的队员进行良好的配合,总而言之,足球训练中应该具备科学合理的指导思想,这样才能够保障学生更好的进行训练,才能够培养出更多优质的足球运动员,才能够促进我国足球运动有更好的发展。

4 我国高校足球训练理念现状及改革研究

在足球教学中,足球训练能够体现出一种足球的发展趋势,同时也能够体现出具体的训练技术还有具体的比赛经验,也就是对相关的技巧以及理念进行提取,再加以筛选,最终对相应的理论进行概括,最终能够应用在实际的足球训练过程中。

通过调查发现,现阶段我国的足球教学的质量以及训练的质量与西方的一些国家还存在着一定的差距,最主要的差距体现在训练的方法较为陈旧^[3],一些陈旧的训练方式会严重影响足球训练的质量,除了训练的方式较为陈旧以外,我们还发现我国的足球训练存在一些其他方面的问题,最为显著的问题就是一些足球训练的理论较为落后,在实际教学过程中运用的一些教学模式也比较落后,没有应用创新的教学方式进行教学。还有一些教练员自身的水平有限,在指导学生进行训练的过程中难免会出现训练方法不够合理的问题,

影响训练的质量, 另外还有一些足球教练员的主观能动性较为缺乏, 在实际的训练过程中难以激发学生的兴趣。另外, 通过调查我们还发现, 一些学校的足球训练的过程一味的注重体能训练, 对于理论学习不够重视, 这种训练方式是不尊重教学理念的行为, 学生通过学习相关的理论知识之后才能够更好的训练, 才能够在训练的过程中少走弯路, 并且能够在实际的训练过程中减少体能消耗, 如果不改变这种训练观念, 会导致学生对足球产生厌恶心理, 难以很好的进行训练, 所以在足球训练的过程中应该构建足球训练的要点, 能够意识到培养学生人文素养的重要性, 结合学生的实际特点有针对性的进行训练, 训练的相关理念也要充分满足教学发展观, 同时要确保训练方法的科学性以合理性, 在训练的过程中能够结合其他国家的一些经验^[4], 从我国的实际训练现状出发, 同时能够与不同的地区还有不同的学校的足球训练进行比较, 不断丰富教练员还有学生对于足球的感知与了解, 不断培养学生对于足球学习的创新性。对于学校而言, 还应该结合实际情况举办足球运动训练技能以及训练方法的交流会, 不断增强教师与学生之间对于足球的前瞻性。

5 我国高校足球训练方法实施现状及探究

通过进行相关的调查与分析, 我们能够发现现阶段我国足球教学中存在的一些突出问题主要有以下几个方面, 对于这些不足, 应该及时的进行解决。

一方面是在足球训练的过程中, 运用一些较为落后的观念以及理论, 这种落后的观念以及理论难以科学有效的与足球技能联系起来。

还有就是有一些学校的足球训练方式较为单一, 这种单一的足球训练方式难以保障足球运动员在比赛的过程中随机应变, 在实际的比赛过程中也难以与其他队员进行更好的配合, 所以会违背足球队作战的原则^[5], 同时这种单一的训练方式也不利于培养学生的团队精神。

另外还有一些学校在足球训练的过程中一味的注重进行体能训练, 对于学生的心理素质训练常常忽视, 最主要的原因就是很多的学校将足球这项体育训练视作为一项有竞争性的体育运动项目, 但是实际上足球这项体育运动涉及多个学科的知识, 包括体育学还有心理学以及生物学等, 所以应该全方面的培养以及正确的引导学生的技能, 只有这样才能保障学生在实际的训练过程中有最佳的训练状态, 才能过保障训练持续有效的进行。

总的来说, 只有科学有效的足球训练方式才能够更好的培养学生足球训练的习惯, 才能够更好的培养学生运球以及传球还要射门等方面的思维, 所以更好的指导学生进行足球训练, 在实际的训练过程中应该做到以下几点。

足球训练的整个过程是否具有针对性直接影响整体训练的质量, 这就要求足球教练员在引导学生进行训练的过程中能够做到有针对性的训练, 这里所说的针对性主要体现在两个方面, 一方面是能够在足球训练的各个环节进行专项训练, 另外一方面是能够结合学生的实际训练情况, 为学生制定符合实际的有针对性的训练方案, 帮助学生解决其存在的短板, 这样才能够真正意义上提升训练的水平以及质量。

学生的心理素质会影响训练的质量以及效果, 所以在引导学生进行训练的时候也应该注重对学生进行心理素质训练, 帮助学生提升自信, 同时也能够减轻学生在训练过程中的心理负担, 引导学生以正确的心态面对比赛, 让学生能够有正常的心态面对不同的足球

比赛。所以足球训练应该与心理训练进行有效的结合, 这种训练方式也更加符合学生的身心健康发展特点, 通过实践发现, 这种训练方式是一种十分有效的方式。

在进行具体的研究以及调查之后, 我们发现我国足球训练的一些方法与国外的一些足球训练方式存在着一定的差距, 国外的一些足球训练方式更加注重调动学生的主观能动性, 并且还不断的通过运用合适的方式开动学生的大脑, 并且在对学生进行足球训练的过程中也在不断的对训练的方式进行创新, 国外的这种足球训练方式值得我们借鉴^[6]。学生在整个足球训练的过程中是主要的参与者, 占据主体地位, 在实际的训练过程中更应该注重体现学生的主体地位, 应倡导大家集思广益, 同时能够确保足球训练方法的科学性。

在社会发展的过程中, 方方面面都不开创新, 教育教学也同样如此, 对于足球训练而言, 也应该不断的创新训练的方式, 应该结合训练的实际情况对训练的内容进行适当的调整, 传统的足球训练理念已经不能够适应我国教育教学的发展, 并且这种训练方式也难以满足我国当代大学生发展的需求^[7], 所以在群信的教育背景下, 在素质教育培养的过程中, 应该对足球训练的方式进行全面的创新, 对训练的方式进行创新, 学生的训练积极性也能够提高, 能够全身心的投入到训练的过程中, 还能够引导学生更好的进行训练, 使其能够全面的掌握技能, 实现全面发展, 使其能够彰显自身的价值和意义。

结语

综上所述, 少年强则国强, 青年一代是祖国的未来民族的希望, 当代大学生是新一代的社会力量, 是未来社会的主流, 因此在实际的教学过程中应该明确学生的主体地位, 充分了解学生的实际发展需求, 对大学生进行足球训练是促进其实现综合发展的必要举措, 同时也是促进我国体育教学发展的重要举措, 应该引起人们的广泛关注, 高校应该关注学生的发展, 积极的对学生展开训练, 另外在引导学生进行训练之前, 应该对学生有充分的了解, 能够给予学生的综合性以及学生自身的发展性高度的重视, 正确的引导每一位学生, 不但如此, 教练员还应该关注学生的心理健康, 帮助学生养成正确的心态, 这样才能够提升足球训练的质量, 体现足球训练的价值。

[参考文献]

- [1] 于树才. 足球运动中的对抗与身体接触训练的思考[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2012, 25(01): 105-106, 108.
- [2] 谭联斌. 论足球运动的攻守综合性对抗规律[J]. 首都体育学院学报, 2015, (03): 33-35.
- [3] 王艳, 崔万军. 高水平职业足球赛季准备期力量训练新探——以NBL联赛总冠军江苏同曦为研究对象[J]. 北京体育大学学报, 2012, 32(06): 135-140.
- [4] 史江杰. 论足球运动的发展趋势及我国足球运动的发展方向[J]. 南京体育学院学报: 社会科学版, 2014, 25(3): 93-95.
- [5] 高凯, 郑新刚, 张华. 现代足球运动科学化训练方法探析[J]. 体育科技文献通报, 2012, 56(09): 53-54.
- [6] 孟琛博, 陈永英, 石远航. 对大学生足球运动员专项体能诊断与评价研究综述[J]. 四川职业技术学院学报, 2011, 45(02): 87-89.
- [7] 张平, 刘勇. 甘肃省第二届大学生运动会排球运动员体能训练中存在的问题及对策[J]. 当代体育科技, 2013, 32(05): 28-29.