

# 高职教育中足球竞赛与训练教学关系研究

张晓健

苏州工艺美术职业技术学院 江苏 苏州 215104

**【摘要】**：随着高等职业教育改革的不断推进和深化，对足球教育提出了新的要求和标准，而传统的足球教育模式目前已难以满足实际的教育需求。为此，足球教育改革得到了各高等院校的高度重视，他们开始积极采取各种方法，帮助推动改革进程。足球训练游戏的引入和应用是最常见的形式之一，对提高足球教学的质量和效率具有重要意义。本文简要介绍了足球训练游戏及其在高等教育足球教学中的意义，分析了其在后者中的应用，并讨论了如何加强其应用，以利于高等教育体育教师的教学。

**【关键词】**：足球训练游戏；高等教育机构；足球教育；应用

## A Study on the Relations between Football Competition and Training and Teaching in Higher Vocational Education

Xiaojian Zhang

Suzhou Arts and Crafts Vocational and Technical College Jiangsu Suzhou 215104

**Abstract:** With the continuous promotion and deepening of higher vocational education reform, new requirements and standards have been put forward for football education, and the traditional football education mode has been difficult to meet the actual educational needs. To this end, the reform of football education has been highly valued by various institutions of higher learning, and they began to actively take various methods to help promote the reform process. The introduction and application of football training games is one of the most common forms, and it is of great importance for improving the quality and efficiency of football teaching. This paper briefly introduces the football training game and its significance in football teaching in higher education, analyzes its application in the latter, and discusses how to strengthen its application to facilitate the teaching of physical education teachers in higher education.

**Keywords:** Football training games; Higher education institutions; Football education; Application

在大学的众多体育项目中，足球是最受大学生欢迎的项目之一，也是中国急需发展的项目。然而，目前大学足球教育和培训过程的特点是教学方法落后和机械化教学。因此，现在应该是大学足球教育和培训改变传统教育理念的时候了。关于大学足球教育和培训中教学方法的改进，提出了以下意见。长期以来，高职足球的教学效果不尽如人意，不能满足真正的教育需求。而在高等教育改革的深化中，现代教育对高职足球教学提出了更高的要求 and 标准，如何提高足球教学的质量和效率，成为高校和体育教师要解决的一大问题。足球训练游戏的引入在一定程度上改善或解决了这一问题，并逐渐被各大高等教育机构所采用。因此，高职体育教师应加强对足球教学方法的研究，以提高其教学质量。

### 1 足球训练游戏及其在高校足球教育中的重要性

足球训练游戏指的是使用游戏进行足球训练。事实上，足球既是一项运动，也是一种游戏。足球训练游戏的核心是保持足球的运动性，同时进一步突出其游戏性，以游戏化的形式发展足球训练。通过这种方式，可以使足球训练更加有趣，不那么枯燥，更加轻松，更加有趣，从而提高足球训练的效果。足球训练游戏主要有五类：热身、技能、战术、守门员和整合，整合的形式可以是转球比赛、练腿和蛙跳。

足球是一项对运动员体力要求极高的运动。身体健康是踢

足球的根本，能够更好地训练和赢得比赛。这是因为在比赛场上，球员既要踢球，又要传球，这就需要强壮的双腿、快速的短跑和一定的爆发力来完成所需的动作。出于这个原因，教授体能训练方法是大学足球教育的重要组成部分。目前大学的体能训练方法包括四个方面：耐力训练、速度训练、平衡训练和力量训练。这四个方面的训练将极大地提高运动员的身体素质，使他们在未来的比赛中能有更好的表现。

如何在这四个方面进行训练。首先是力量训练，因为踢足球时腿部必须强壮，教师应要求学生以五人一组的方式，采用大腿与地面平行的“鸭子步”，每次走30米的距离，不要休息。接下来，对于速度训练，要求他们多次跑20米，最好是至少休息一分钟。另外，在耐力训练方面，教师可以选择400米的跑道，每圈20圈，每圈平均速度为2:20，这样学生可以练习长跑，比如说。这只是每种强度训练方法的一个例子，教师也可以采取其他的训练方法，但训练时必须有科学详细的训练计划，不能盲目练习。

大学足球俱乐部的基本技术培训主要是讲解足球知识的技巧，示范动作，纠正学生的动作。如在讲解足球知识和技能的过程中，有的学生对动作不完全理解或动作不规范，教师应耐心地积极为学生示范，及时纠正不正确的动作。其次，教师在讲解过程中应将教学内容系统化，让学生在头脑中形成对动

作顺序的回放,这样更有利于学习。同时,教师也要做好体育教学工作,在示范动作的过程中注意安全,避免自己受伤,提高学生的安全意识。

教师应该教学生如何偷球。攻球的方式主要有四种:正面跨步、适度鞭打、正面铲球和反脚铲球。在正面推搡中,球首先被移到持球人处,然后膝盖略微弯曲以降低重心。如果持球人的触球脚在触球时没有落地,这时就比较容易舀球,舀球手将脚沿地面滑动,用手托起滚向另一边,并立即站起来。在教师向学生解释并示范该动作后,学生被分成两人一组,其中一名学生扮演控球者,一名学生扮演抢球者,并模仿该动作。这时,教师应观察并纠正任何不合理的动作,并提醒他们注意安全。

高等院校传统形式的足球教学效果不理想的主要原因之一是学生兴趣不高,不能主动积极地配合教师开展教学活动,这大大降低了教学效率,难以达到预期效果。在足球教学中使用足球练习游戏可以改变人们对足球教学的成见,用各种有趣的游戏开始足球教学。这样一来,学生的兴趣就能被充分调动起来,参与足球训练的主动性和积极性就能大大增加,这样就能有效地提高足球教练的效率。在传统的高等院校足球教育模式中,教师的教学内容单调、重复,教学形式也单调、低效,只是向学生讲解基本的足球知识,示范基本的技术动作,让学生不断进行机械的重复性练习。这样的教学方法不仅不能激发学生的学习动机,而且教学质量本身也有问题,效果不佳。另一方面,足球练习游戏的应用可以说是充分尊重了学生的主动地位,不再被动地、机械地让学生重复学习足球技能,而是以游戏的形式教会学生自主学习、探索和练习足球技能。在这种情况下,足球教育的质量明显提高,足球教育与实际教育要求完全吻合。

## 2 目前在高职学校足球教育中使用的足球训练游戏

在高校的足球教育中,足球训练游戏有很多优势,可以显著提高教育效果。然而,目前的情况是,有许多高等职业教育机构和教师没有充分认识到这一点,仍然采用传统的教学方法,没有在实际教学中尝试应用足球训练游戏。因此,高校足球教育的现状难以有效改变,学生缺乏兴趣、对足球教育不感兴趣、教学方法落后、效果不佳等问题依然存在,严重阻碍了高校足球教育的发展和进步,与现代社会的教育需求相悖。

为了使足球练习赛在高校足球教育中发挥有效作用,促进教育质量和效率的全面提高,必须保证其在实践中的合理应用。然而,现实是,一些教师在应用足球练习赛时犯了某些错误。首先,部分教师对足球练习赛过于自信,以练习赛代替教育内容,缺乏理论教育的支撑和日常训练的基础,使得足球练习赛无法发挥其功能,容易影响实际教育效果。其次,在应用足球训练游戏时,有些教师没有根据实际情况设计相应的游戏,显得不配套,限制了训练游戏的应用效果。例如,在战术

教育中,教师以射击比赛的形式训练学生,这自然不会有训练效果。

由于足球是一项团队运动,如果没有每个球员的充分合作,就无法实现良好的比赛。因此,第一件也是最重要的事情是在球员中培养一种社区意识。其次,教师可以使用画图等方法向学生展示如何合作、如何防守以及其他战术指导。在足球教学中,还需要发掘每个人的优势和劣势,为他们安排更好的位置,例如,擅长防守的球员应该被安排在门将的位置。为每个防守位置提供专门的和个性化的训练。你不是用你的脚来玩,而是用你的头来玩;你不是机械地使用你所学的基础知识和知识,而是灵活地使用它们,不断地改变它们。

例如,在正常的训练过程中,老师可以把学生分成两组,只有经过练习,学生才能在练习中来发现两队之间的不同战术,从而拥有战术意识。应特别注意一些战术和技术在游戏中是如何进行的。例子包括短传的小规模渗透,局部区域内的协调和配合,以及多次快速回防演习。教师还可以鼓励学生观看足球比赛,研究比赛中的相关战术,并将其应用于未来的比赛。

## 3 足球训练游戏在高等院校足球教育中的应用策略

热身运动在足球教练中是非常重要的和必要的,因为它不仅可以帮助球员进入更快更好的运动状态,还可以充分加强身体的力量和灵活性,避免足球教练过程中的运动伤害。因此,热身运动在高等教育的足球教学中是必不可少的。在传统的教学模式中,热身运动只是教师安排的慢跑或行进练习,让学生的四肢进行简单的活动。这样的热身运动是有效的,但这个过程是乏味和重复的。因此,许多学生对热身活动感到厌烦和忽视,未能充分利用热身活动,影响了他们对后续足球教练活动的积极性。在这方面,教师可以利用热身游戏,使热身过程更加有趣,激发学生的兴趣,使他们积极主动地参与到热身运动中。例如,教师可以采用蛙跳比赛的方式,让学生以小组为单位完成一个简短的蛙跳比赛,在享受过程的同时也进行了热身。控制好热身赛很重要,如果热身赛时间太短,就不能起到热身的作用,如果热身赛时间太长,就会增加教学时间,也容易使学生出现运动伤害。

技术教学是高级足球教练中最基本和最重要的部分,也是最难的部分。一般来说,高校足球的基本技能主要是控球、运球、传球、接球和射门,这些技能看似很难,需要学生进行大量训练才能掌握。因此,在传统的教学方法下,教师采取讲解和示范的方法,然后让学生重复训练,教他们。这种机械的、重复的、枯燥的教学方法大大降低了学生的耐心和兴趣,使他们在长时间的训练中难以保持注意力。相比之下,技能训练游戏结合了实际的教学技术、现场条件和学生的基本技能。例如,在射击游戏中,学生被分成两个大组,分别负责射击和传棒,教师采取接力跑的形式,而学生则进行射击比赛。在比赛中,传棒者跑200米与守门员相遇,然后守门员跑20米到指定地

点进行射击。在这一轮结束时,传棒人由守门员代替。比赛的获胜者是根据射击的分数来判断的,如果分数相同,完成时间短的大组获胜。通过这种方式进行竞争,让学生体验到游戏的乐趣,同时提高他们的射击技能,充分调动他们的学习积极性。

战术教育历来是高等教育中足球教学的一个领域,战术协调本身就很困难,而且由于学生缺乏理解,实践往往效率很低。因此,教师需要改变传统的教学方法。他们应该首先利用足球训练游戏来帮助学生几个球员之间的战术协调,而不是画图和视频来解释整个球场。因此,在实践中,教师可以设置一个简单的战术游戏,将学生分成几个小组,要求他们进行研究。例如,教师可以设置一个游戏,将三个学生分为一组,进行二过一的循环游戏,传球成功不受罚,传球失败则要受罚跑步。这样做的目的不仅是为了以一种有趣的方式教授游戏,也是为了让学生们参与到游戏中来,这将加深他们对游戏的理解并加强战术教学。

门将将是足球教学中一个容易被忽视的角色,也是许多学生不愿意扮演的角色。在这方面,教师可以首先向学生展示门将的精彩扑救集锦,以提高学生对门将在足球中的重要性的认识和改变观念。然后,教师应讲解门将的接球技术、角度等,并亲自上场示范。然后老师可以安排守门员决定谁来防守球门,其余的学生分成两组,每组把左脚绑在右脚上,进行有趣的射门比赛。每组从起点跑到射击位置,绑住左脚的学生进行射击。

#### 参考文献:

- [1] 刘桦楠,季浏.我国高校体育教育专业足球专修课程改革的思考--基于复合型足球师资的培养导向[J].北京体育大学学报,2017,40(03):79-85.
- [2] 陈向明.质性研究的新发展及其对社会科学研究的意义[J].教育研究与实验,2008,(2).
- [3] 韩桂凤,徐守森,燕凌,吴卫国.(2011).青少年运动友谊质量量表的编制.中国体育科技,47(2),134-139.

这种教学形式不仅轻松有趣,而且为守门员提供了心理和技术训练,不仅让他们笑口常开,而且还能应用他们所学的技能。

不能让学生在紧张的足球教学结束后立即休息。学生的身体很容易受伤,所以教学中应逐渐放松精神和肌肉。由于这一阶段的主要目的是放松学生的肌肉,教师不妨选择一些相对简单、不那么费力和具有高度趣味性的训练游戏。例如,可以设置一个类似于打鼓的传球游戏,学生们围成一个大圈,一边缓慢移动,一边以恒定的缓慢速度传球。如果老师停下来或传球走火,学生就会受到有趣的惩罚。这种终结游戏是足球教练的一个重要组成部分,因为它可以让学生迅速从训练的压力中解脱出来。

#### 4 结论

虽然足球是大学生最喜欢的运动之一,但目前大学的培训和教学方法比较落后,大学需要在传统的教学理念上进行改进,继续改变教学方法,如对学生进行体能、基础知识或技战术意识的培训。只有通过不断地改变,才能让更多的大学生对足球产生兴趣,促进中国足球的发展。足球练习赛在大多数高等教育的足球教练中被广泛尊重和使用,因为它能有效促进教学效果的提高。然而,在实际应用中,仍然存在一些问题,这使得应用的效率降低。在这方面,训练赛可以在热身、技能、战术、守门、终结等方面进行合理应用,使训练赛充分发挥自身的作用,促进足球教学质量和效率的提高。