

# 比赛法在中小学足球运动训练中的实践与探究

陶 韬

重庆师范大学 重庆 401331

**摘要:** 足球作为世界第一大运动,其经济价值与球迷的拥有量都十分巨大,作为一项运动,其在全世界的影响力都是无与伦比的,然而我国目前足球运动发展的现状仍然是较为落后的,运动竞技能力水平也有所不足,在各大比赛中所取得的成绩更是不尽人意,为了改变现状,增加足球人口与加强对足球人口的训练是十分重要的。基于多年对校园足球的推动与发展,我国中小学生成为“足球人口”的重要组成部分,运用合适的训练方法将对中小学生足球运动技术技能水平的提升起到巨大的推动作用,本文将侧重于对中小学生足球训练队的教学与训练探究比赛法在中小学足球运动训练中的实践,借此希望为中小学足球训练提供一些借鉴与启发。

**关键词:** 足球; 比赛法; 训练

## Practice and exploration of match method in football training of primary and secondary schools

Tao Tao

Chongqing Normal University, Chongqing, 401331

**Abstract:** As the world's largest sport, football holds immense economic value and boasts a massive fan base. It has an unparalleled influence worldwide. However, the current state of football development in China still lags behind. The level of athletic competitiveness is also insufficient, and the achievements in major competitions have been unsatisfactory. In order to change this situation, it is crucial to increase the number of football participants and strengthen their training. Based on years of promotion and development of football in schools, Chinese primary and secondary students have become an important part of the "football population." Utilizing appropriate training methods can greatly contribute to improving the technical skills and proficiency levels of football among students. This paper will primarily focus on exploring the practice of teaching and training teams in primary and secondary school football, with an emphasis on match-based training methods. The aim is to provide some valuable insights and inspiration for football training in primary and secondary schools.

**Keywords:** Football; Game method; Train

随着中小学体育课程的改革与完善,足球课成为了中小学体育课程不可或缺的组成部分。中小學生作为我国“足球人口”的重要组成部分与未来中国足球运动的希望,在学习与训练足球运动方面较之其它阶段的学生拥有着得天独厚的优势,中小學生的身心都处于快速发展的阶段可塑性极强,学习能力强,有利于学习的规范化与经验的积累等等。然而足球这项运动由于其以脚代替手长时间的运动的特性,对耐力、协调能力以及意志力都有着较高的要求,这却也是中小學生所欠缺,因此在中小學生学习与练习足球时如何提高学习效果,提升学生积极性使学生真正爱上足球运动,为终身体育、终身足球打下基础就成为了一个难题,我在重庆师范大学附属科学城第二小学实习期间通过大量的实践授课与观察发现比赛法在足球运动的教学与练习中的充分运用便能很好的解决这些问题,使学生爱上足球课,爱上足球运

动,并在这个过程中促进自身的全面发展。

### 一、运用比赛法增强学生身体素质

在绝大多数中小學生的眼中,足球就是眼花缭乱的炫技,与如同炮弹般的射门,其实并不然,优秀的身体素质才是足球运动的基础与核心要素,我们常说的身体素质包含了速度素质、力量素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质多个方面,无论是灵活快速的过人,还是精准的势大力沉的抽射,亦或是全场的跑动支持,这都需要我们有优秀的身体素质作为支持,既然身体素质对于足球运动的进行来说如此重要,那么我们在平时的学习与练习中定然少不了针对性的训练。在常规的足球训练中,身体素质训练往往是令学生“闻风丧胆”的环节,冲刺跑,蛙跳,3000米跑,折返跑,这些都是提升身体素质不错的运动项目,但问题在于这些项目会给学生

带来较强烈的训练痛苦,我们所说的耐力训练,一般都是采用长跑的方式进行,但是小学生是不喜欢长跑的,长跑在他们眼里是最无趣的运动。虽然老师在长跑时运用游戏的方式,但是依然会被学生看破,也不会配合训练,效果不佳。<sup>[2]</sup>而且很多时候下学生在劳累的情况下并不会保质保量的完成这些项目。比赛训练法就能很好的解决这些问题并达到训练效果。一个很简单的道理,足球比赛需要优秀的身体素质,那么在足球比赛也定然能够促进身体素质的提升,在足球比赛中我们需要运用到各种身体素质,也锻炼了身体素质。当然我们所说的比赛法并不是指在教学与练习过程中单纯的让学生进行足球比赛,比赛法在足球的学习与训练中的应用是多种多样的,可以在学习单项足球运动技术时使用,可以在着重提升某项身体素质的时候使用。较之传统的常规训练,比赛法的运用唤醒了学生的竞争意识,从老师让“我”我做,变为“我”自己要这么做,更好的达到运动效果,提升身体素质。

## 二、运用比赛法增强学生学习兴趣与积极性

有句话叫做“兴趣是最好的老师”,在中小学阶段的孩子学习一个运动项目的目的性很弱,主要就是在运动中追求快乐与成就感。在课堂上如果能够调动孩子学习的积极性引起学生们深入学习的兴趣将会极大的提升教学效果,同时要想学好足球,光靠课堂上老师组织的学习与训练是远远不够的,在课后也需要大量的练习,这更是需要孩子的兴趣与积极性的助力,因此可以说兴趣与积极性是学好足球这门运动项目不可或缺的要害。足球是一项技术性很强的运动,在球场上以脚带手对球进行精细加工需要学生们进行大量的练习,不断的积累才能达到较好的效果。在传统的足球教学与训练中,单纯的练习无疑是枯燥的,结合中小学生学习身心发育的特点,重复单调的训练对学生的兴趣与积极性是一种打击,这时比赛法在教学与训练中作用,就能很好的体现出来。通过比赛法将学生的注意力从疲惫的身体上拉回到与他人或其它团体的对抗竞争中去,在荣誉感和竞争意识的作用下,积极性自然得到了极大的提升,同时感受到成功时的喜悦,失败时的坚韧,对抗时的激情,自然能够极大的提升学生对于足球运动的兴趣与参与足球运动的积极性,即使在课余时间强烈兴趣与爱好之下也会积极的去参加足球运动,对运动习惯的养成与足球运动技术的积累也能起到巨大的推动作用。

## 三、运用比赛法提高学生足球技能水平

足球运动是一项技术难度较高的运动项目,其包含了多种复杂技术技能,就以停球为例,以身体部位划分就有,头部停球、胸部停球、大腿停球、正脚背停球,外脚背停球,脚内侧停球、脚掌停球,这七大类。由此可以看出足球运动的复杂性与难度,因此这就需要学生掌握较好的技术技能水平,才能在比赛中达到理想的运用效果。在竞技运动比赛中,赛前的练习都是为了在比赛中能够发挥出来,能够在比赛中发挥出来的才叫运动技能。传统的训练方法在对学生的技术技能进行练习与提升时,往往采用单一的反复训练法,无法对综合技术进行较为有效的练习,无法模拟在真实比赛中对综合技术的灵活运用。比赛法在教学与实践中的运用将日常的学习与训练与比赛真实的运用紧密相连,对技术技能水平的提升也更加全面,同时我们要知道的是足球运动所包含的技术技能虽然繁多,但我们在实际比赛中运用的频率却差距巨大,如在正式的足球比赛中最稳定高效的传球方式就是脚内侧传球,一场球赛 70%左右的传球都是脚内侧传球,那么一支日常训练中对各种技术技能都进行均衡训练的球队对球的传导把控能力定然不如一支考虑到赛场真实情况有着重练习的球队。这也很可能是决定比赛的关键。比赛法就能在均衡训练的过程中,加强对个别关键技术技能训练,从而提升学生的足球技能水平。

## 四、运用比赛法增强学生战术意识与团队精神

体能是基础,技术是核心,即使有了强大的体能和熟练的技术技能,但是暴虎冯河绝不是智者的行为方式,足球是攻手的游戏,攻方必须有进攻的意识。<sup>[3]</sup>守方更要有防守的意识。足球是一项团队性与整体性极强的运动项目。一个球队为一个整体围绕这一个足球进行整体运行,团队利益永远大于个人利益。一场足球赛中,场上的情况瞬息万变,攻守交换极其迅速。战术的运用与团队的配合是决定一场足球比赛胜负的决定性因素。但在中小学阶段,学生的战术意识与团队配合往往是非常欠缺的,中小学生学习往往希望自己的能够个人的突出表现,集体意识较为淡薄,如若让其任意发展下去将十分不利于足球比赛中的团队运行,与影响球员之间的关系。在传统训练中我们针对战术意识与团队精神的训练是较为欠缺,往往是多人之间的相互的配合练习,或者是按照老师安排的套路与运行路线进行配合练习,对学生的战术意识,默契与应变能力的锻炼非常欠缺。比赛法在该环节的运

用则是弥补其不足很好的一个方法。运用比赛法增强学生的战术意识与团队精神的形式也是多种多样的,为了适应球场上各种情况,可以使用3v3的比赛训练形式,来真实模拟在球场上的局部配合突破与防守。用5v5的比赛训练形式,来模拟球场上局部的多人复杂对抗。用8v8的比赛训练形式,来模拟比赛场上的整个球队相互配合,各司其职的整体运行。为了强化学生的团队意识,教师可以在比赛开始前对学生进行正确引导,使学生明确了解比赛的目的。<sup>[1]</sup>用比赛法进行的教学训练也更能模拟足球比赛中瞬息万变的复杂情况,对学生对于各种情况的处理与配合都能达到较好的训练效果,增强学生的跑动与配合意识。且比赛法的运用还能最大程度的模拟真实情况,对学生之间的默契培养效果更加贴近实战。

### 五、运用比赛法发现天赋或能力强的学生

一个球队需要整体的团结合作,也需要技能高超者作为团队的核心,在必要时作为支柱,起到破门或解围的关键作用,即使是世界一流强队,如阿根廷队那样,每一名队员都是及其优秀能够独挡一方的球星,但在面临势均力敌的较量时也需要梅西,作为团队核心,领导球队寻找突破,抓住机会,赢得比赛。这球队的核心人物是需要普通训练中与比赛实战中发掘的,一个球队队有多个位置,大致可分为后卫、中卫、前锋,每个大致位置以他们所处的球场位置,又有其特定的名称,如前锋就分为中锋、边锋、影子前锋三种,每一个位置都十分重要,是我们球队攻防整体的重要组成部分,每一个位置球员的特性也不同,如守门员需要有快速的反应能力,高大的身材,中卫需要有优秀的传控能力与全场意识,前锋需要有较强的爆发力,过人能力和射门能力。这些都是需要老师发掘不同学生的特性,中小学阶段的学生思维与身体都在快速成长,思维活跃不拘一格,这也正式足球比赛所需要的灵光乍现,随机应变。但在传统的足球教学与训练中,系统性的重复性的教学,对学生的随机应变的能力,和灵敏的足球思维的养成是一种伤害。而比赛法在挖掘学生长处方面就能起到巨大的作用,教师可以在学生进行各种比赛时发现学生长处与特点,以此为根据发掘适合各个位置的学生。从而对学生进行定位,培养球队核心人才。

### 六、运用比赛法可以提高学生在足球比赛中的心理素质

参加过正式足球比赛的球员都知道,比赛与平时训练的差距是很大的,首先是环境问题,在比赛场上会有观众,裁

判,天气等因素的影响,而我们日常训练时几乎都是在一个固定的环境与气氛下进行的,环境的改变可能会让球员感到不适应,从而无法达到最佳状态进行比赛。其次是心态问题,在正式比赛中,球员的胜负感更加强烈,与对手之间的较量与对抗也更加的激烈,极易容易造成球员紧张,导致肌肉紧张动作僵硬无法发挥出应有的技术技能水平,还有就是在紧张的状态下影响判断能力与观察能力,导致配合失误的情况出现。因此提高学生心理素质对在足球比赛中发挥应有实力起着至关重要的作用。结合中小学生学习实际情况,虽然身心都处于快速发育阶段,但是心理承受能力仍然较弱,经验不足,抗压能力弱,若不针对性的进行训练与提升则对比赛成绩的影响将是巨大的,同时也会打击学生自信心甚至陷入恶性循环当中。对此,我们在传统无或少教学比赛的训练中,通常采用教练鼓励,或训练情景想像的方式来进行来提升学生对于比赛的适应,但这种方法的效果其实并不好。比赛法在该方面的运用则是效果巨大的,与其安排些花里胡哨的内容,不如将这个问题完全交给教学比赛,当然这里的教学比赛形式也是多种多样的,可以针对球场上可能出现的各种情况设置相关的比赛形式,还有个关键点就是树立奖惩措施,给学生营造一种胜负的压力感,到了后期甚至可以将惩罚措施的强度提得较大。使学生提前适应压力,与合理看待胜负。

### 七、总结

我们分析与探究了比赛法在教学中运用的各种作用,由此可见,比赛法在中小学生学习与训练中的运用能够更好的增强学生身体素质,提升学生学习与训练中的兴趣与积极性,促进学生足球技能水平的提高,增强学生战术意识与团队精神,发现天赋或能力强的学生,提高学生在足球比赛中的心理素质。诚然如今的中小学体育课对于比赛法的应用或许会受场地,安全,管理等多方面的制约,但是我们在仍然可以在一系列的基础训练中加入比赛法的环节,加强对孩子们的训练。

### 参考文献:

- [1]王旺泉.比赛法对于初中体育教学的促进作用[J].教书育人,2020(08):72-73.
- [2]贾琳.比赛法在小足球训练中的运用[J].小学时代,2019(22):52-53.
- [3]金峰.比赛法在小学足球训练中的意义探究[J].名师在线,2018(16):86-87.