

小学校园足球活动与体能训练的相结合的探究

陈满民

广州市番禺区市桥富都小学 广东 广州 510000

摘要:近年来,我国一直在推进校园足球建设,并对于校园足球发展之根本的体教结合教学模式不断做出创新与尝试。但从实际情况出发,校园足球教学与体能训练相结合的教学模式的应用还有很长的一段路要走,这就需要从多层次做出具体实践,以期找准校园足球与体能训练相结合的教学模式发展新格局。

关键词:小学校园;足球活动;体能训练

一、校园足球运动中体能训练方法

体能训练是足球运动的重要训练项目,对运动员的体能情况具有一定的改善效果。而从足球文化视角下出发,对校园足球运动的参与者,即学生开展体能训练,从而增强学生的综合素质,为推动校园足球文化的形成提供保障。体能训练内容具体如下:①力量训练。作为学生综合素质提升的重要训练方式,力量训练过程要结合学生的实际情况,可以适当地采取力量对抗练习的方式,包括负重跑、沙袋传接球等等,寓教于乐,达到良好的力量训练目标。②耐力训练。作为决定持久性的体能训练内容,耐力训练主要是考量学生的耐力素质。据相关调查数据显示,通常一场足球比赛,运动员的跑动距离为10~12公里,良好的耐力是基础。对于学生采取的训练方法包括有氧训练为主,如斜坡跑步、长距离障碍跑等。③灵敏度训练。足球运动参与者需要结合场上的变化情况做出准确判断,从而对灵敏度提出较高要求。在开展训练中可以采取专项训练方式,包括无球的快速反应、有球的快速反应等。相较于运动员的足球体能训练,校园足球体能训练更简单、易行,负荷强度偏低,训练方法的制定也是以学生为核心。

二、校园足球体能训练创新策略

(一) 增加基础投入,创造良好的教学环境

目前,有很多小学的足球训练的基础设施存在严重不足,更有甚者,有一些学校都没有比较平整的足球训练场地,学生们没有办法在良好的环境里进行足球训练。所以教育主管部门以及每所学校应当增加资金的投入,建设出现代化的足球运动和体能训练场地,让学生们可以在很好的条件下接受足球的体能训练,不要让学生因为缺乏硬件设施而没有办法参加到足球运动中。

(二) 在学生里挑选合适的足球运动员

首先,要提高选拔校园足球运动员的选拔标准,选拔足球运动员的方法要科学合理,要综合考虑与评定参加选拔的小学生的身体资质、身体机能与运动负荷以及心理的承压能力,要力争于起跑线上就做好充足准备;其次,老师要改革创新选拔足球运动员的规章制度,以提升足球运动员的面,足球队应该规定只要符合制度条件的所有小学生人都可以踊跃报名参加道校园足球运动员的选拔程序当中;最后,创新校园足球运动员的选拔方案,校园足球队应该充分考虑校园足球队员的组成,保证足球运动员身体形态与数量的得到平衡,例如,属于力量型的小运动员应该分配为守门员,而这类类型的学生足球队不适合招收太多。

(三) 改进足球运动员身体机能的训练方式

首先,学校体育老师应该充分认识到在做激烈运动的时候有氧供能与无氧供能之间的平衡补偿的结构特点,应高度重视有氧供能与无氧供能在训练者的重要性;其次,在足球

训练的时候要把有氧能力训练与无氧能力训练结合训练,要遵照有氧做工和无氧做工统一原则;也能把训练先一一分解,再重新结合,首先把训练分成有氧训练与无氧训练,到最后再一期结合到一期来训练。

(四) 创新足球运动素质训练方式

首先,体育老师应该从实际情况出发,把专项训练和体能训练在时间与强度中有机地结合,针对校园足球场上的不同位置的运动员应该运用不一样的训练方案;其次,体育老师要遵循优先发展的原则,结合运动员的身体技能发展的规律与特点调整训练顺序;第三,遵循均衡发展原则,要注重身体素质方面的训练与发展的均衡性;最后,遵循循序渐进的原则,遇事不应该只追求快速,俗话说“欲速则不达”。

(五) 优化体能训练模式

体能训练模式是校园足球教学改革的重要内容之一,侧重点主要集中在对学生的体能训练上,既能够实现学生体质健康状况的改善,也能够借助体能训练使得学生更好地融入到校园足球运动之中。对于足球运动而言,体能训练涉及到力量训练、速度训练、耐力训练以及灵敏度训练等方面,采取的训练方法要符合学生的实际情况,运动负荷同样需要确定。教师针对这种情况,可以借助体教结合带来的协同性,发挥出教育过程的趣味性和灵活性,展现出体育方面的专业性和科学性,在体教结合模式下开展体能训练,走出一条融合发展之路,最终服务于校园足球教学改革。

(六) 完善校园足球体育老师体能培训体系

校园足球活动已经相继在各个校园推广,而把体能训练与校园足球相结合的教学已作为校园足球未来发展的方向,两者的融合则需要足球体育老师提供科学的培训与指导,完善校园足球体育老师体能培训体系,对于体育老师的专业化成长作用显著。对于现有的足球体育老师,学校应该定期组织他们外出体能培训和学习,接触更为先进的足球体能训练模式和高水平的训练手段,树立一种现代化的足球体能训练观念,从而为创建新的教学模式奠定坚实的基础。

总之,体能的训练于小学足球训练里有着重要的作用,体育老师要遵循一定的规律,开展循序渐进地训练,有计划与有目标性地开展体能训练活动,有利于提高小学生的整体身体素质

参考文献:

- [1] 邵加银. 谈如何促进小学足球教学的开展[J]. 西部素质教育, 2017, 3(24): 99.
- [2] 贾浩, 田菁. 浅谈如何推进小学校园足球的发展[J]. 当代体育科技, 2015, 5(31): 76~77.
- [3] 王坤. 小学校园足球活动开展分析[J]. 当代体育科技, 2015, 5(14): 189+191.