

初中体育教学中如何培养学生足球兴趣的策略分析

熊大宏

贵州省黔东南州榕江县第二中学 557200

摘要: 足球运动由于技术动作多样,攻防频繁,使之富有吸引力深受广大学生喜爱。通过足球运动,可以发展学生身体基本活动能力,提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性,增加内脏器官的功能。同时,还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神,是一项有很高锻炼价值的运动项目。

关键词: 初中体育;足球活动;足球兴趣培养

A strategic analysis of how to cultivate students' interest in football in physical education in junior high school

Xiong Dahong

The Second Middle School of Rongjiang County, Qiandongnan Prefecture, Guizhou Province 557200

Abstract: Due to the variety of technical movements and frequent attack and defense, football is attractive and deeply loved by students. Through football, students can develop the basic physical activity ability of students, improve the accuracy and coordination of physical qualities such as sensitivity, speed, strength and endurance, and increase the function of internal organs. At the same time, it can also cultivate students' good qualities such as bravery, tenacity, wit, decisiveness, not arrogance in victory, and not discouragement in defeat, as well as a collective spirit of unity and close cooperation. It is a sport with high exercise value.

Key words: junior high school sports; football activities; football interest training

初中体育工作实施过程中,足球已经成为当前初中体育中重要的项目。结合学生身体素养设计高质量的足球课程有助于学生综合身体机能的强化,初中阶段是学生身体素质提高到重要时期,帮助学生通过足球训练拥有充沛的精力,是初中体育课堂教学中应当着重关注的教学方向。兴趣是最好的老师,开展校园足球教学,首先要做的就是提高学生对足球的兴趣。那么,如何在教学中让学生对足球训练产生浓厚兴趣呢?我认为可以从以下几方面入手。

一、足球运动的广泛性和所蕴含的精神

正如世界杯空前盛世一样,足球作为世界性运动,在世界范围内受到了各界广泛关注,也受到了更多群众的喜欢。近年来,足球运动进入到学校中,成为体育运动中重要项目。让学生对足球历史、发展历程等进行了解,激发学生对足球运动的兴趣和热情,能够为足球事业发展奠定坚实的基础。

同时,足球作为一项运动,能够将世界文化联系成一个整体,通过足球运动,能够促进文化融合,还能够对世界文化多样性、丰富性进行感知。足球已经在世界范围内形成了一种文化,将足球文化带入到初中校园中,是推动足球运动发展的重要举措。

初中时期的足球体能训练不仅仅可以有效的提升学生的身体素质,还能够让学生在训练过程中亲自感受足球这一运动项目的魅力,从而使得足球文化可以自然而然的加以传承和发展。因此,体育教师基于足球的技巧性和文化性对学生进行系统的教学,在让学生首先具备基本的足球文化学习意识中,强化学生在足球体能训练过程中的实际参与程度,然后进一步优化学生对自我体能训练的认知和行为观念。这样可以从精神层面让学生意识到足球文化里所蕴含的美好精神,从而会自主的加大在足球训练中主动参与锻炼的积极性,在

不断的训练过程中逐渐养成终身体育锻炼的正确思维。所以,教学中要突破固有的室内应试教学限制,将体能训练真正的代入到足球教学当中,在劳逸结合的条件下强健学生的综合素质。

二、教学中如何培养学生足球兴趣的策略分析

(一) 注重训练方式,奠定运动基础

足球运动的一大特点就是考验学生的全身协调能力,高质量的足球运球活动需要学生具备较高的速度和灵敏度。教师在平时的足球活动开展过程中,首先要注重提高学生的身体素质,特别是针对学生运球绕杆所需要具备的专项素质要加强训练。教师要在日常的足球教学过程中制订详细的课程计划,将课程内容细化到学时上,在开展运球活动训练的过程中,教师要注重训练方式的多样化。

比如,通过控制杆间距离及固定计时等方式,以降低或者增加训练活动的难度,从而使学生在不同难度的情境中开展运球绕杆练习活动,提高学生的实践质量。以笔者的课程教学活动为例,为了提高学生的基础素质,笔者在指导学生开展足球绕杆训练活动时,往往会将一节课分成如下几个阶段开展:

首先,带领学生熟悉球性——指导学生带球散步,要让球跟着学生,在此基础上要求学生带球慢跑、开展内脚侧运球。其次,指导学生开展绕杆练习活动,指导学生选择最短的路线运球,刚开始的时候可以将绕杆的杆距设置为5~6米,在学生不断熟练的过程中逐渐将杆距缩短为2~3米。在此过程中教师应该注意向学生传授相关技巧,如在绕杆过变向之前,推球的力度不能太大,运动过程中用外脚背推球进行变向,保持“同脚同向”,在带球过程中切记不要着急,足球距离脚的位置不能过远。最后,开展混合练

习活动,如拖拉球练习、对墙角弓推球练习等,从而强化学生的带球基础。

此外,在训练过程中笔者会传授学习一些训练的小技巧,并通过辅助手段指导学生进行足球绕杆训练。首先是脚步节奏化:“一、二、踢”,根据两根杆之间的距离(1.5米),一般学生都是三步就可以完成一踢(注意:若是右脚完成踢球动作后落地,算是第一步)。这样就可以将脚步与击球完全具体化,让学生觉得看起来不熟悉的足球是有迹可寻的,整个绕杆运球的过程所需要做的动作、技术都能在心里有底。其次是采用辅助线,以绕杆为参照,在左右各画一距离为0.5米的平行线。这两条线的作用是球滚动的范围,因为球滚动的路线越长,那么完成整个绕杆运球所需时间就越长,成绩就越差。经过教师与学生的多次试验,最后得出的数据0.5米应该还是比较合理的,当然也可以作适当调整。

(二) 科学制定训练计划,全面控制运动负荷

体育教师要深知初中阶段是学生身体发育的关键时期,想要更好的推动学生身体综合素质的提升,应当结合足球训练的特点从筹划上入手,充分的将学生的身体情况和喜好考虑在内,为学生合理的设计科学的足球体能训练活动。教师想要让足球体能训练的实施更加有针对性,需要从统筹活动计划到计划的真正落实后的研究全面的进行观察,时刻的观察学生实际参与体能训练时的心理状态和身体情况,在尊重学生身体成长的基本规律的同时适当的调整训练幅度,避免因过高的训练量超过学生的身体符合导致学生身心受到伤害的情况发生。

(三) 创新训练形式,提高学生参与度

在新课标的相关要求下,传统的“理论灌输+自由训练”的足球课程教育教学模式已经难以满足学生的实际发展需求。教师在开展运球绕杆训练的过程中,要立足于学生的实际兴趣爱好,从根本上调动学生参与训练活动的积极性。兴趣是学生最好的老师,所以教师要创新课程训练活动形式,在提高学生参与度的同时,实现训练质量的进一步提升。以笔者的实际训练教学为例,笔者在指导学生开展足球绕杆训练活动时,没有采用单一的自由训练方式,而是结合学生爱玩的特点,在课堂上开展了游戏化的训练活动模式。

笔者将学生分成了五人一组的训练小组,在为学生讲解了基础训练技巧之后,笔者改变了传统中考项目中5米的直线杆间距离,要求每个训练小组在规定的时间内进行绕杆运球,小组用时最短的即为优胜者。这种课程竞赛的活动方式不仅改变了传统训练模式下课程气氛沉闷的不足,同时也使学生在激烈的竞赛模式下不断突破自我,提高了足球绕球训练质量。

除此之外,笔者在开展训练活动时还会改变绕杆的方向,或者将足球绕杆活动与足球射门、传球活动结合起来进行练习。这样既增加了足球绕杆训练活动的趣味性,也有效提高了学生的技能衔接能力。

(四) 以赛制训练为基础,增强学生竞赛意识

在进行足球体能训练活动时时要时刻将比赛的要求作为整体训练的标准,即采用比较科学和标准的教学指导方式加强训练的效果。在实际训练活动里融入比赛的元素,可以让原本严肃的体育课堂变得灵动起来,增加学生在训练过程中的趣味性和竞争性,充分的将足球运动的竞技精神展现在学生面前,有利于学生综合身体素质和文化修养的共同提升。

体育教师在开展赛制训练活动中要认真选择比赛内容和

形式,确保以适合初中年龄段的学生进行体验和理解,帮助学生能够真切的体会到比赛的合作与竞争精神,从而将训练目的落实在趣味的比赛模式体验中。例如,在进行“长跑耐力训练”中,单纯的让学生在规定的路线和时间内完成训练任务,学生内心缺乏积极向上的动力,甚至在长时间的练习中会丧失对足球体能训练活动参与的兴趣。

针对这一现象,体育教师将本次训练活动整合成比赛的形式,以“长跑接力赛”的形式吸引学生对本次体能训练的注意力,促使学生在集体荣誉感的意识里加强在体能训练中的自主观念,在一定程度上提高学生比赛活动中对自身身体素质的锻炼效果,同时推动学生养成规范的竞赛意识。以赛制作为训练基础的教学模式,不仅能够丰富了学生在足球体能训练过程中的认知层次,还能够让学生真切的感受到运动的快乐,培养学生自主进行体育锻炼和合作共赢的意识。

(五) 善于采用现代化技术手段,激发学生足球兴趣

在现代化技术飞速发展的今天,现代教育技术在教育领域中的运用更加广泛。将现代教育手段运用到初中足球活动中,对提升学生足球兴趣意义重大,是切实提升足球活动效果的关键。新时代背景下,科学技术飞速发展,越来越多先进的科学技术运用到教育教学领域中,为推动教学发展做出了巨大贡献。

初中体育教师也可以充分运用现代教育技术开展足球活动,提升足球活动效果。具体实施中,教师可以通过视频、音频结合的方式,对学生各方面感官进行刺激,加深学生对足球理论知识的理解,同时对足球技巧有更深刻的印象。同时,运用现代化教育技术还具有丰富教学内容、教学色彩,让学生在课堂中保持注意力集中,对调动学生足球兴趣有很大帮助。尤其是在足球规则、技战术演练等内容方面,教师可以利用现代化教育技术,打破空间、时间的限制,将这些知识点制作成短视频,帮助学生拓展足球学习的渠道,推动初中体育教学质量整体提升。

初中阶段,学生往往具有较强的自主意识,对于一些体育明星有了懵懂的认识,甚至一些学生对体育明星有一定的追星倾向。教师可以利用初中生的这些心理,在课堂中引入一些足球球星的奋斗故事,也可以从网络中搜索一些足球励志的电影等,搜集一些球星不断成长阶段的照片等,满足初中生的好奇心,从学生情感层面调动其足球兴趣,让其产生足球学习和锻炼的动力。

三、结语

通过上述分析可知,在阳光体育战略发展中,足球逐渐进入到校园中,成为初中体育教学中的必要项目。培养学生对足球的兴趣,增强学生学好足球的自信息,才能促进初中体育工作整体质量提升。将课堂回归到学生的本身并提高其实际参与足球训练的机制。为了培养学生的足球兴趣,要求教师能够从学生个性特点出发,对教学活动进行科学设计,让学生能够主动参与到足球学习中。以此激发学生对足球项目主动进行练习的积极性。

参考文献:

- [1] 王金红.初中体育教学中如何开展足球兴趣的培养[J].课程教育研究,2019,15(2).
- [2] 吴红周,王明利.初中校园足球体能训练方法探究[J].田径,2021(12):35-36.