

浅谈当前高校足球教学与训练工作中的五个相结合

马国全

(兰州理工大学体育教学研究部, 甘肃 兰州 730050)

【摘要】本文以大学足球教学与训练为切入点, 采用了文献资料法、逻辑归纳法探讨了当前高校足球教学与训练工作中的五个相结合。

【关键词】足球教学与训练; 人文修养; 足球意识; 高校

前言

作为一项综合性的运动, 足球运动深受在校大学生的喜爱, 在各高校具备了广泛的学生基础。但在日常教学与训练过程中, 仍然存在着教学理念滞后、训练方法单一等问题, 为此, 笔者结合多年的足球教学与训练实践经验认为: 必须将人文修养和培养积极情感相结合; 技术动作规范化训练与合理安排运动量相结合; 注重电化教学与模仿练习相结合; 足球意识与战术培养相结合; 个人能力与球队风格特点相结合, 才能与时俱进, 取得良好的教学与训练效果。

1. 提高学生的文化修养和培养积极情感相结合

从高校足球教学方法上来看, 由于过分的强调技战术的重要性, 以及对学生主观能动性的漠视, 造成足球教学方法的单调、死板、灌输, 严重挫伤学生的积极性, 所以在高校足球教学中应该积极弘扬人文精神, 和实施情感教育相结合。因为足球教学的过程, 是师生交往的过程, 是心与心碰撞的过程。教师是学生的启蒙者和领路人, 其人格魅力和个性风采会对学生的言行产生潜移默化的影响。所以, 教师是进行足球教学的关键所在, 而培养教师积极的情感, 需要不断提高教师的文化修养水平, 使教师在与学生交往过程中具备人文意识。教师积极的情感表现在尊重学生的情感和信任学生上。尊重是一种教育力量, 信任也是一种教育力量。它们可以增强学生的自信心, 鼓励他们克服困难, 积极要求上进。尊重和信任学生, 就会产生师生共鸣, 潜移默化的培植学生内心的学习需要和愿望。教师对学生的尊重和信任还可以影响或改变学生原有的价值态度, 这就是教师情感对学生态度的渗透过程。^[1]

2. 加强技术动作规范化训练与合理安排运动量相结合

足球也是当代大学生十分喜欢的运动项目, 同时在高校体育教学中足球也是学校体育教学课程的一个重要组成部分。但在足球运动中容易出现运动伤害。所以在进行足球课教学时, 加强技术动作规范化训练与合理安排运动量相结合。要根据教学的内容, 合理的安排准备活动的内容和负荷量。加强技术动作规范化指导, 一般情况下既要有一般性准备活动, 如慢跑、柔韧性的练习, 也要有根据教学内容进行专项的准备活动。在神经系统、内分泌系统功能未充分调动起来, 不适应运动的需要时, 不要急于进行运动, 同时根据课程教学的内容适当增加某些部位的有针对性的准备活动, 防止特定练习动作造成冲撞等损伤的发生。使学生懂得安全的重要性, 除此之外还要加强对学生体质的检查和医务监督。建立学生健康档案, 掌握学生是否有某些不适宜剧烈运动的疾病, 以便在安排有关活动时加以控制。课前要检查学生足球鞋的鞋带、防护板和护膝是否戴好。对控制能力差, 身体素质差的学生进行重点保护与帮助, 切实做好预防安全事故的工作。此外, 还要教育学生从思想上高度重视伤害事故, 让学生充分了解足球运动中哪些环节经常发生伤害事故。根据当代大学生心理特点, 加强对大学生心理的辅导, 同时对学生进行安全教育渗透。^[2]

3. 要注重电化教学与模仿练习相结合

多媒体教学的运用非常重要, 教师在传授相关知识, 通过录像资料, 播放一些国内外足球经典赛事或片段, 给学生建立学习的第一印象, 产生一种感性认识、形成视觉表象, 指导学生将电化教学与模仿练习相结合, 经过模仿练习和实际练习, 建立动觉表象及肌肉的本体感觉, 特别是一些足球巨星对球的控制, 各种巧妙的运球过人技术、踢球技术的运用、团队配合作战以

及扣人心弦的精彩射门等, 能够使学生对足球运动有初步的了解和认识, 以提高学生的激情和学习技术动作的渴望, 进而让他们自由模仿某个球星的一些简单实用的技术动作, 并运用到技术教学中, 让他们也充当教师角色, 把自己模仿到的技术动作进行展现, 这样会激发学生的学习兴趣, 从而在无形中调动了学生的积极性, 为能更快地掌握技术技能打下良好的基础。^[3]

4. 足球意识与战术培养相结合

足球比赛的特点是攻守转换频繁, 场上争夺较为激烈。因此, 要求运动员要有精湛而全面的技术及应变能力, 对出现的情况迅速做出正确判断, 并能及时采取相应的恰如其分的应变措施, 即合理运用“战术”的能力。“战术”需要长期有计划的在整个教学训练过程中潜移默化的熏陶才能逐步形成。在足球教学和训练中, 我们常常会遇到这样一种现象, 就是有些学生队员个人技术较为全面, 然而在比赛中正常技术动作得不到发挥, 场上表现较为盲目此现象我们称之为“意识”不够。所以, 必须加强足球意识与战术培养相结合。对战术意识的培养是一个较为艰难的过程, 是个人技术与整体配合完善的表现, 我们应该在教学训练中注重对学生队员的“意识”培养。其措施主要如下: 一是加强足球意识的培养; 二是将足球意识培养于技术教学和训练中。如运球时, 要养成抬头观察观, 为同伴创造机会, 不贪功, 不过分表现自己。为此, 在教学训练中要经常采用不同的方法对运动员的足球意识与战术培养相结合, 使正确的战术得到加强, 不正确的意识得到改进。^[4]

5. 要注重队员个人能力与球队风格特点相结合

球队的风格是一支足球队比赛实力的重要方面。一支没有任何风格的球队是没有战斗力的。球队的风格体现在全队成员对比赛目标的认同程度, 它是对待比赛态度积极与否的基础; 球员在比赛中表现出的积极跑动的状态; 整个球队比赛时的进攻是否流畅并有节奏; 球员在比赛中的竞争精神如何; 球队的个人、小组、全队的战术变化意识与能力如何; 不同特点球员组成的场上阵容等, 都要依靠每一位球员的个人能力来实现。阵型特点是依靠球员的能力组成的, 球员个人的能力造就了球队的阵型, 针对不同的场区, 让球员明确各自的职责与任务, 并对此能充分理解, 在此基础上根据比赛情景的变化进行灵活变动。球队的进攻方式是球队比赛风格的核心内涵。注重快速进攻的球队在进攻时就会选择尽可能短的路线到达进攻前场, 尽可能减少传球次数, 向前传球要快并尽量长传, 球员的跑动要积极, 更强调球员的进攻位置等。球员的技术能力、战术意识、心理品质, 有影响力的球员与教练的关系, 足球文化的特点, 教练员的执教理念与处世哲学, 球队水平表现的数据统计, 改进风格的时间可能性, 球队所选风格需要具备的条件等是影响一个球队比赛风格的重要因素。

结语

当今世界足球运动逐渐呈现新的发展呈激烈、多样化趋势。当前我国高校大学生足球水平的提高并非一日之功, 因而在当前高校足球教学与训练工作中要进行全方位多角度的思考, 要注重各种要素的相结合, 使足球的教学与训练的理念和方法更加鲜明突出。

参考文献

- [1] 门延华. 试论高校足球教学中人文理念的渗透[J]. 吉林体育学院学报, 2008, 6: 121-122.
- [2] 林燕荣. 高校足球潜在安全因素及其对策[J]. 无锡职业技术学院学报, 2010, 10(5): 90-93.
- [3] 黄伊聪. 高校体育教育专业足球教学新模式探索[J]. 廊坊师范学院学报, 2009, 2(1): 124-125.
- [4] 刘斌. 高校足球教学意识训练法的研究[J]. 科技信息, 2009(36).

作者简介: 马国全 (1978—), 河南信阳人, 兰州理工大学体育教师兼体育舞蹈运动队教练员。