

高校足球教学与训练工作的 优化创新探讨

前言

随着我国对体育事业的重视程度提高，对体育教学与训练工作也提出了更高的要求。足球教学作为目前高校体育教学的重要项目之一，受到广泛重视，足球体育教学与训练的相关研究认为，采取多样化的教学训练方式才能够充分激发学生的潜力，因此要想加强高校足球教学与训练工作，必须优化与创新相关教学训练方式，不断提升教学水平。当前高校足球教学中常应用组合训练法、运动表象训练等方式，在训练过程中考虑技术技巧的练习以提高足球运动水平，而有些教学训练则更加关注学生对足球相关知识的认识。基于此，本文通过了解足球训练的意义以及相关原则，从常见问题与主要训练方式等方面来探讨高校足球教学训练工作的优化路径，以促进相关工作的展开，推动教学训练的发展。

关键词

高校足球；教学训练；常见问题；优化路径

足球作为我国重要的运动项目之一，能够增强高校大学生的身体素质，因而在高校体育教学训练中受到了广泛重视，越来越多的高校将足球课程作为体育教学的重要内容，足球运动也逐渐变成国家重点发展项目。目前，我国高校在足球教学训练时，多采用理论与训练结合的方式，在实际操作过程中更加偏重于实践运动这一方式，以及采用组合训练法、运动表象法等进行教学训练。但是，由于大部分高校将足球运动训练设为非必修课，这使得参加足球训练的人身体素质参差不齐，足球技术水平也各不相同，因此难以把握教学训练的效果。对于这些问题，高校教师便须做到因材施教，进行科学化的教学与训练，针对相关问题来优化创新训练方式，不断探索，综合提升高校足球运动实力。

1 足球训练的意义及原则

1.1 足球训练的意义

随着我国教育事业的改革创新，高校相关体育运动教

学方式也处在不断创新当中。任何体育运动都离不开充分的训练，足球教学也是如此。足球作为一项团体体育运动，不仅能够训练过程中充分锻炼学生的身体素质，还能够增强学生之间的合作默契，同时，足球训练还能够帮助学生培养坚定的意志和韧性，提高综合素质，帮助学生实现全面发展。由此，高校教师在足球训练中必须采取更加有效的方式，不断提升学生的运动质量。

1.2 足球训练的基本原则

高校足球训练的基本原则在于，帮助学生打下坚实的足球训练基础，提升身体素质，从而使其进行科学系统的训练，加强技术、战术、身体素质和心理机能之间的练习。一般足球训练可分为初期训练阶段、基本技能学习阶段和高水平运动训练阶段，在明确训练指导思想后加强基本功，在充分的训练与比赛中增强身体素质与技术、技术与战术、身体素质与心理素质之间的练习。在训练过程中，不能忽视任何一项的训练，需保证足球运动机能能够得到全面发展，当任

何一项训练出现不平衡的状况时,教师需根据情况来改变方法,恢复训练的协调性,使足球运动能够同步发展。高校足球的主要训练方式便是采用多样化的活动练习,从基本技术开始,打下全面发展身体机能的基础,多次重复分解动作、完成动作,深入地、直观性地、循序渐进地进行教学训练。

2 当前高校足球教学与训练的常见问题

2.1 运动训练时间匮乏

本文在对高校足球教学训练的相关调查研究中发现,大部分学校的足球教学为选修课程,专业化较强的训练时间只集中在比赛前的一段时间内,日常训练时间较短,真正能够长时间进行运动训练的高校较少,因此运动训练时间相当匮乏。不仅如此,高校足球的日常训练只集中在机械的充分性训练,时间短且注重速度,并不关注学生的运动心理状态,训练时间少且枯燥乏味,直接阻碍学生足球运动能力的提升。

2.2 专业化教学师资缺乏

从我国高校足球体育教学现状来看,由于大部分高校对足球教学训练并不重视,因此校内专业化教学师资较为匮乏,大部分教师不明确足球的专业性教学方式,导致学生对足球训练以及比赛的认识也较为片面,没有足够的知识储备和团队意识。此外,专业化教学师资的缺乏还导致高校内的足球训练缺少专业的教学资源,教练数量少、学历低且老龄化的情况导致教师难以根据学生的发展状况来切实开展足球教学训练工作,不利于学生足球能力的提升。

2.3 足球教学方式单一,缺少针对性,内容不完善

教学方式单一是大多数高校足球运动教学的常见问题,在训练过程中进行组合训练、运动表象训练时采用固化的教学训练方式,难以根据学生的差异性和不平衡发展状况优化教学方法,缺少针对性。不仅如此,在高校足球运动教学训练过程中,还常存在内容不完善的问题,这主要表现在:足球教学课程中仅仅关注对基本足球技能的教学,缺少系统性地从基础技能到团队合作技能等方面的教学,从而导致学生普遍缺乏足球竞赛团队合作的意识和对战术的规划意识等,最终使高校足球运动实力停滞不前。

3 高校足球教学训练主要方式

3.1 组合训练法

组合训练法是目前高校足球教学与训练工作中的常见训练方法,能够有效提升学生的体能素质、基础技能、战术

能力和心理素质等。组合训练法主要是在训练过程中,采用有机结合多种基础练习动作的方式来进行训练,往往需要教师根据教学内容、教学目标和教学规律等来调整相关训练动作。组合训练法的主要核心是学生,但是在当前的高校足球教学训练中,组合训练法依旧以教师为核心,以完成教学内容、达到教学目标来进行动作训练。组合训练法的运动强度较大,教师如果缺少适当的规划,在训练过程中反而容易出现负面效果,因此,训练强度和训练量都需根据学生的实际情况来调整。

组合训练法包括了两大原则:由简到难和适量训练。在基础训练当中,组合训练采用有机结合多种基本动作的方式,能够打破重复性训练的枯燥感,并且能够充分培养学生的“球感”,使学生在不断训练中适应对足球运动的感觉,从而自然地做出身体反应。另外,足球作为一项团队合作运动项目,需要从整个队伍层面来提升整体的运动能力。组合训练法可以在进行足球赛前的团队训练时,可根据每个学生的特点,有针对性地发挥每一个人的优势,在制定比赛作战计划时排兵布阵,制定最优作战计划。这一方法的优点便是能够灵活有机地结合基础训练动作,在实践中根据每个人的运动特点进行改变,从而充分提升基础足球运动能力,为高水平运动训练打下坚实的基础,并保证团队能力的平衡性,使团队整体的足球运动素质得到充分提升。

3.2 运动表象法

相较于组合训练法,运动表象训练法目前在高校足球教学训练中应用较少,主要是通过心理训练和表象训练来实现交替运动训练。组合训练法注重实训,运动表象训练法则聚焦于理论与实训相结合,全面提升学生的足球运动水平。

表象训练法是在心理神经肌肉理论基础之上所提出的,指有意识地利用脑中对过去的训练经验的记忆来进行再创造。心理神经肌肉理论认为,脑中所显现出来的运动图像能够投射在实际的运动动作中,但在数量上较少。因此运动表象训练便是通过利用视觉、听觉、动作形态等心理调整的方式来让学生在技巧训练和力量训练的过程中充分提高足球运动系统能力,在脑中不断重现技术动作或运动情境,从而在训练中加快提高技能水平。这一方法主要包括了心理层面时间层面的训练。心理方面主要在于了解足球相关理论知识,并且通过运动视频中慢动作的回放和技术分解等方式,让学生在脑中不断地回忆、重现、再次加工动作,从而建立起对运动动作的初步印象。这一过程的重点在于对信息的编码,也就是从认知加工方式的层面上来锻炼大脑,加强对躯体的

控制,从而再现运动技术,完成相关技能。运动表象训练是目前结合了心理知识和生理知识的跨学科的先进运动训练法,可从心理层面加强对动作的记忆,从生理层面来唤醒对动作的完成度,从而增强训练效果。

4 高校足球教学训练工作的优化路径

4.1 从学生体能状况出发来改善教学训练方式

任何运动训练都需以学生为主体来进行,并且由于高校学生素质参差不齐,在进行教学训练时,需从学生的体能状况出发来改善教学方式。例如,在采用组合训练法时,首先需对学生的体能进行测验,然后再根据实际的教学内容和目标来整合基本训练项目,从训练的平衡性和综合性出发来提升学生的综合素质。在进行教学训练时,教师需形成具有学生特色的训练方式,根据实际教学情况来不断分析和改进教学方法。例如,在教学训练的过程中,可以采用分组竞赛等方式或者游戏法来加强足球运动训练的趣味性,调动学生的运动积极性,从而提升学生的身体素质,提高教学质量。

4.2 利用多媒体来开展足球教学训练

运动表象训练法需要教师能够充分地进行理论教学以及实训,如今,多媒体教学方式已广泛应用于多学科教学过程中,并普遍取得了较好的效果。因此,高校足球教学训练工作也可充分应用多媒体来分解教学足球运动动作,并可指导学生来分解与讨论运动动作,通过观来加强大脑对动作教学的再处理,从生理层面来唤醒身体,从而提升学生对动作的理解程度,再在实训过程当中反复练习以提升教学质量。

这种方式同时还可学习为学习能力较慢的同学提供更多的学习时间,帮助其理解与分析动作,充分进行练习,而教师只需要在其中及时纠正常规性错误,进行适当的引导,便能够帮助学生取得较好的训练效果。

4.3 与学生互动,共同探索教学训练方式

要优化创新教学训练工作,教师就必须先摒弃传统的教学理念,在教学训练过程中充分与学生沟通与互动,让学生也能够参与到训练方法的规划过程当中,充分了解自己的学习程度,也不断认识自己的进步路径,提升学生对教学训练的参与度,形成教师和学生共同前进的教学训练模式。足球教学与训练工作的目的在于让学生能够充分掌握足球运动基本技能以及高水平运动技能。在这一过程当中,学生是主体,教师应充分认识到学生参与到教学训练探索过程中的重要性,让学生和教师能够共同学习专业的足球知识。教师与学生互动的增加也能够使教师充分了解学生对运动训练的感受,从反馈中不断优化训练方式,从而能取得更好的训练效果。

5 结语

综上所述,在高校足球教学与训练工作中,教师必须以学生的运动发展为中心,从学生的体能训练和技能训练等方面来优化与创新教学与训练方式。目前,加强对高校学生的足球教学与训练已成为必然的发展趋势,虽然还存在许多问题,但是针对问题来改善是主要的提升方向,加强与学生的沟通,采用多样化的教学方式,充分应用教学资源,才能够促进教学质量的提升,充分提高高校学生的足球运动水平。

文/任翔(南京航空航天大学金城学院,江苏南京 210000)

作者简介:任翔,男,江苏南京人,南京航空航天大学金城学院副教授,研究方向:运动训练。

参考文献:

- [1] 孙志军.组合训练法在高校足球教学中的应用研究[J].体育科技文献通报,2020,28(1):18+28.
- [2] 李伟强,赵中.浅谈组合训练法在高校足球教学中的应用[J].体育世界(学术版),2019(4):96+95.
- [3] 赵鹏.高校足球教学训练的有效性开展分析[J].当代体育科技,2020,10(32):174-175+178.
- [4] 张文哲.浅析高校足球教学训练的改革与创新路径[J].才智,2018(21):101-102.
- [5] 王赞.关于高校足球训练教学创新的探讨[J].拳击与格斗,2021(4):70.
- [6] 徐志洋.运动表象训练在高校足球教学中的运用[J].运动精品,2021,40(8):23-24.