

校园足球训练中足球意识培养

前言

随着教育发展,足球训练已经成为学校最受欢迎的运动之一。本文主要以校园足球训练中足球意识培养为重点进行阐述,首先对目前校园足球训练和培养现状进行分析,其次从培养足球兴趣,强化学生认知、细化理论教学,加强实训练习、全面创新教学方式,强化技术训练动作和激发学生主动性,加强争夺技术训练等几个方面深入说明并探讨,旨在为相关研究提供参考资料。

关键词

校园足球;足球训练;足球意识;培养

对于足球意识而言,是在校园足球训练中不可或缺的部分,也是促进学生在足球训练中取得综合性成长的关键因素。培养学生形成足球意识,一方面需要做好对学生长时间训练,另一方面也要加强日常教学中对足球知识的完善,实现学生的知识和技能全方位的发展。校园足球不仅能够丰富学生的校园生活,还能起到强身健体的锻炼效果,是一个一举两得的运动方式,有必要引起教师提高重视程度,为学生引入多样化的教学方式,引导学生感受到校园足球中的学习兴趣,为学生构建全新的校园足球体验。

1 目前校园足球训练和培养现状分析

1.1 训练方式陈旧

在很多学校中开展的校园足球训练中,都呈现出一个较为明显的问题,就是训练模式十分陈旧。从训练方式而言,多数都是通过实践训练法,就是组织学生进入实践场地,完成对足球知识和技能的基本学习和练习。这样的方式虽然能够引导学生短时间掌握足球技巧,但却没有较高的理论指导效果,足球属于体育运动中的一种,具有较强的实践性,但针对校园足球培养也不能缺少理论知识的传授。经过实践分析,缺少理论教学情况,会导致学生足球训练时间增长,也会造成学生出现受伤情况,因此,有必要对校园足球训练方式进行创新和优化^[1]。

1.2 训练具有较强封闭性

针对校园足球训练中的主要教学目的,第一是为了实现学生身体素质提升,促进学生能够在身心方面健康发展;第二,为足球运动的进一步发展培养更多优秀运动员,实现足球运动的长远发展。针对优秀足球运动人员的选拔,不仅要从日常的足球训练中进行观察与考核,更要在比赛中进行评估。现阶段的校园足球训练都是封闭方式,很少为学生提供参与足球竞赛的机会,正是这一原因导致学生缺少实践经验,阻碍足球运动员的选拔和培养,不利于足球人才的长远发展。

1.3 训练缺乏针对性

对于校园足球训练而言,主要涉及以下三个方面:第一,针对学生的基本体能进行训练。足球运动十分消耗学生的体能,因此学生需要具备一定的体能基础,若不能达到这一标准,即使有再好的足球技能也不能合理发挥,由此能够看出足球体能训练的重要程度。第二,强化针对性足球训练。主要发展学生自身的优势,如速度优势和力量优势等,才能促使学生在校园足球中取得更好效果^[2]。第三,配合能力训练。足球属于一种群体性运动项目,对学生之间的配合程度有较高的要求。如今的校园足球训练中,很多教师过于重视基础训练,导致配合训练和针对性训练不够完善,学生不能发挥自身优势。

1.4 训练缺乏专业性

在如今的校园足球训练中存在的—个显著问题就是训练缺乏专业性,对于足球训练的专业而言,主要体现在两个部分:第一部分是教师指导的专业性。教师能够针对学生自身的足球技术不足情况提供一个正确训练方向,为学生节省更多的训练时间,实现训练效果的有效提升。第二部分是训练方法的专业性。教师通过自身较为专业的方法,能够让学生取得更好的训练效果,降低学生在校园足球训练中出现的事故发生率。因此,校园足球教学中,有必要加强教师自身能力的培养,实现对学生的专业化指导和训练,为学生的足球训练发展提供支持和保障^[3]。

2 校园足球训练中足球意识培养策略

2.1 培养足球兴趣,强化学生认知

学生处于不同阶段所产生的认知水平也会有所差别,教师有必要在教学实践中采用不同的教学方式,激发学生对校园足球的学习兴趣。俗话说“兴趣是最好的老师”,中小学阶段的学生一个最大的特点就是爱玩,教师可以通过“玩”的方式调动学生的主观能动性,这种训练方式学生更容易接受,选择学生感兴趣的内容吸引学生注意,能够促使学生在校园足球训练中保持一个最佳的运用状态,实现事半功倍的教学效果。若一些学生对足球训练不感兴趣,教师需要投入更多的时间和精力,通过趣味、巧妙的方法引导学生接受足球知识,在足球训练中融入趣味游戏促使学生产生学习兴趣,如开展足球踢准、抢球游戏和我是小射手游戏等等,这些趣味游戏能提升学生对校园足球的兴趣,促使学生取得不错的训练效果^[4]。教师也要在足球训练中培养学生形成足球意识,这直接影响到学生在学习中是否能够保持持久性,将兴趣作为入手点吸引学生注意力,也成为教师培养学生足球意识的一个推动力,实现学生综合素养提升,为课堂教学赋予更多的生命活力。课堂教学实践中,教师迎合学生兴趣开展校园足球训练,引导学生感受足球运动中的独特魅力,强化学生对足球的热爱,进一步为学生营造轻松的足球训练环境,一方面促进学生保持轻松运动心态,另一方面缓解学生在学习中的紧张情绪,是保持学生健康成长的有效途径。

2.2 细化理论教学,加强实训练习

足球训练能够促使学生形成一定的团结精神与合作精神,教师在实际中需要给学生渗透理论知识起到强化训练的效果。在条件允许的情况下,带领学生展开足球训练,引导学生在实践中掌握动作技能,并在练习中形成一定的足球意

识,学生也能在训练中明确足球运动的跑位准确性,使其进一步根植在学生的头脑层面,实现最大化教育效果,促使学生在掌握技能的同时形成良好品质^[5]。教师可以从以下两个方面入手:第一,加强学生足球意识,引导学生选择适当的时机进行进攻,并在足球运动中保持一定的放手思想,做好队伍之间的有效配合,这对学生形成足球意识起到一定的促进效果。因此,教师有必要做到理论和实践高度融合,激发学生在足球训练中调动全部的感官系统,形成一定的观察能力,可以和队友之间进行主动配合,建立高质量的心理素质。第二,足球意识主要涉及体力、战术和心理承受能力等多个方面,在一定程度而言,学生自身的足球水平十分重要,也会直接影响到足球技能的运用效果,直接影响到足球比赛的最终成绩。另外,针对足球意识而言,需要在战术意识方面加强培养,并在训练中做好完善的培训计划,这样能够为学生形成足球意识奠定坚实基础。

2.3 全面创新教学方式,强化技术训练动作

足球训练具有一定的特殊性,与学生自身水平和技能掌握有十分紧密的关系。教师需要对训练技术动作进行创新,才能针对不同学生的个性发展特点,满足其训练需求,实现全体学生足球意识的培养。学生需要结合不同区域中教师设定的训练需求,主动完成训练任务和活动,进一步在思想中形成足球意识。学生针对足球技巧的运用存在差异,无论学生是处于进攻方还是防守方,都要将足球意识培养作为一个关键因素,注重对防守路线和技术的全面性分析,为学生提供更多主动实践的展示机会,教师针对学生的实践训练给予鼓励和指点,让学生在有限时间中收获更多的进攻技巧。学生能够主动进行尝试这一点十分关键,也为学生之后的运球和射门训练奠定坚实基础。针对校园足球的日常训练,教师需要对不同足球技巧进行深入分析,对学生进行启发和创造性培养,鼓励学生带有目的性的完成跑动和射门这一环节^[6]。足球训练中处于不同区域的足球意识也存在一些差别,学生自主理解是一个关键要素,之后的每一个区域都会与计数方法之间有明显关联。因此,教师需要对学生做好针对性分析,这样也是保证学生进行有效配合的关键点,促进学生形成足球意识,将不同的足球训练进行落实。教师在组织学生开展足球训练之前也要保证准备工作的充分性,通过掌握不同阶段、不同区域中的练习重点和难点,从学生的角度进行分析,为学生取得更好的训练效果奠定基础,实现学生需求训练水平的有效提升。

2.4 激发学生主动性，加强争夺技术训练

在足球比赛中取得胜利是校园足球训练的最终目标，教师可以通过这一目标在训练中强化学生与对手之间的对抗能力。足球比赛具有一定的复杂性，外部环境也会对学生产生一定的影响，教师需要对学生的实际情况进行分析，以时间和空间等因素作为依据，从而激发学生最大限度地主动性^[7]。时间和空间的争夺是足球比赛的一个重点，这也与足球训练规律存在关联，教师徐亚针对学生的足球技术进行训练，进一步结合学生的个人动作进行技能调整，这样和时空存在紧密关系，和学生自身的思维反应和行为也有关联。通过对思维反应和行为速度的进一步分析，能够促进学生足球意识水平的发展，若学生失去控球的机会，队员呈现出的防守质量也不能达到预期效果，则需要引导学生主动争取空间，这样才能取得足球的主动权。在日常的足球训练中，教师要做好针对性训练的调整，做好对学生足球意识的培养，以及针对

不同的足球技能进行分析，引导学生进一步掌握技能。同时，教师也要注重时空概念的讲解，要将足球训练放在不同技能上面，鼓励学生能够积极主动地争取时空技能的训练，这样才能有针对性地培养学生的足球意识，在足球训练中的对症下药，才能将训练资源进行充分利用，体现足球训练的针对性和有效性，实现学生在足球技能和足球意识方面的共同进步。

3 结语

综上所述，校园足球训练对学生的自身能力起到一定的促进作用，并且能够促进足球事业的向上发展。因此，学校有必要提升对足球训练的重视程度，做好针对性和专业性训练，同时可以解决一些训练中存在的问题，做好对学生足球意识的培养，实现校园足球训练的真正效果，不仅为学生带来丰富的校园生活，也能促进学生在能力方面的发展。

文 / 许庚辰（武汉体育学院，湖北武汉 430079）

作者简介：许庚辰，男，广东潮州人，武汉体育学院在读本科生，研究方向：运动训练、运动竞技、社区全民健身、校园足球等。

参考文献：

- [1] 范吉武. 中学生足球技术训练方法研究 [J]. 文体用品与科技, 2022(9):37-39.
- [2] 黄坚. 基于校园足球的初中体育训练探究 [J]. 科学咨询 (教育科研), 2022(3):171-173.
- [3] 段红波, 张雅琳. 试论在足球训练中培养球员足球意识的策略 [J]. 文体用品与科技, 2021(24):26-27.
- [4] 刘畅. 论青少年足球运动员足球意识的培养与训练 [J]. 文体用品与科技, 2021(23):39-40.
- [5] 蒋振华. 小学足球教学中培养学生的足球意识研究 [J]. 小学生 (中旬刊), 2021(10):17-18.
- [6] 咸波. 小场地对抗赛在高中足球技术及战术训练中的运用 [J]. 文体用品与科技, 2021(17):32-33.
- [7] 王涛. 试论在足球训练中培养球员的足球意识 [J]. 体育风尚, 2021(7):117-118.