

论小学足球教学中协调性训练的重要性

张弓

(泰州市实验小学 江苏 泰州 225300)

[摘要] 足球深受小学生们的喜爱,小学阶段足球是培养兴趣的最理想时期,在小学足球教学中协调性训练尤为重要。本文阐述了小学足球教学中协调性的重要性以及协调性训练的具体措施,旨在更好地推广好校园足球。

[关键词] 校园足球;协调性;兴趣

足球是一项深受人们喜爱的运动,其具有较强的观赏性,在足球运动过程中,不仅要求运动员掌握比较全面的足球技术,还需要运动员之间进行比较默契的配合,这给足球运动带来了一定的难度。小学阶段是学生综合素质养成的重要阶段,在小学足球教学中,进行协调性训练可以帮助小学生更好的掌握足球技巧,并且可以有效激发小学生对足球技巧的学习兴趣,进而促进小学生综合素质的提升。

一、小学足球教学中协调性训练的重要性

(一) 提升小学生的学习兴趣

对于小学生而言,足球训练的强度较大,使得一些小学生很难完成相关的训练项目,甚至有的小学生为了躲避足球训练会假装生病或假装受伤,即使小学生完成了训练,也多是应付教师布置的任务,缺乏对足球训练的兴趣。但协调性训练的方式比较多样,教师可以组织学生进行分组合作训练,也可以在协调性训练过程中加入一些趣味性的动作,这些做法都可以有效激发小学生的兴趣,使其积极主动的投入到训练之中。

(二) 提升小学生的灵敏度

对于足球运动而言,其属于竞技类运动,在进行足球运动过程中,会出现较强的身体对抗,这很容易导致小学生受伤。为降低这种情况的发生几率,避免小学生在足球运动中受伤,教师在教学中要注重培养小学生的灵敏度。协调性训练不仅可以激发小学生的兴趣,更重要的作用在于可以提升小学生的灵敏度,使其在进行足球运动时更加灵活,规避危险的身体碰撞,避免因激烈的对抗而受伤。

(三) 提升小学生的综合素质

对于小学生的协调性训练,需要一个长时间的过程,小学生协调性的培养,不是一朝一夕便可以完成的工作。在小学足球教学过程中进行协调性训练可以促进小学生身体协调性的发展,使其能够更好的掌握足球技巧,并且其他的运动项目也对协调性有着很高的要求,例如篮球、羽毛球等,因此,进行协调性训练也有助于小学生对其他运动项目的学习。除此之外,在小学足球教学过程中进行协调性训练,还可以增强小学生的耐力以及力量等,这对小学生综合素质的提升具有十分重要的意义。

(四) 提升课堂的教学效率

在小学足球教学过程中,由于小学生的年龄较小,身体正处于发育阶段,因此,教师通常不会对小学生进行过于专业化的训练。在教学时,只是向小学生讲解比较简单的动作技巧,然后组织小学生进行分组比赛,使小学生在比赛过程中加深对足球技巧的印象,并掌握相关动作要领。但在小学生的比赛过程中,需要其具备较高的身体协调性。而小学生通过协调性训练,可以促进小学生的各项身体机能的提升,进而使其能够更好的进行相关训练和掌握足球技巧,这对于提升小学足球教学的效率很有帮助。

二、小学足球教学中协调性训练的具体措施

(一) 重视协调性练习

对于体育项目的学习,更需要强调实践练习,在小学足球教学过程中,教师不仅要注重向小学生讲授足球相关的知识和技巧,而且要组织小学生进行反复的练习,这样才能使小学生真正全面的掌握足球技能,教师应根据教材的要求并结合小学生的实际学习能力来组织小学生进行实践练习。在实际的教学过程中,教师可以利用课堂教学的前十分钟左右的时间来组织小学生进行协调性练习,这样做可以使协调性练习起到一定的热身作用,使小学生更好的适应接下来的足球训练,并且可以使小学生养成协调性训练的习惯,进而使协调性训练与足球训练实现有机的结合,增加小学生对协调性训练的重视程度。除此之外,教师也可以将协调性训练融入到足球训练之中,例如,针对那些运球能力较差的学生,教师可以将协调性训练融入到运球之中,这样不仅可以帮助小学生提升自身的运球水平,还可以提升小学生的身体协调性。

(二) 安排协调性训练课程

教师在足球教学过程中,不仅要在课前组织小学生进行协调性训练,而且要注重每隔几节课安排一节协调性训练课程,通过协调性训练课程来对小学生进行协调性的专项训练。在实际的教学过程中,教师可以采用多种方式对小学生进行协调性训练,例如,前后跳、肩绕环以及纵跳等,通过这些动作的训练,可以在很大程度上提升小学生的身体协调性,并且小学生在掌握相关训练动作和技巧之后,可以利用课余时间进行自主练习,进而使训练成果更加巩固。与此同时,教师在实际的教学过程中,还可以应用多种组合式的方法对小学生展开协调性训练,例如,连续立卧撑跳起加转体三百六十度练习等,同过这种形式的训练,可以进一步的提升小学生的身体协调性。但值得教师注意的是,这种多种组合式的训练方法的难度较高,对于小学生而言,在进行这种训练时比较吃力,教师在实际的教学过程中应根据小学生的身体素质和运动能力来合理调整训练项目,避免因训练项目较难而影响小学生的训练积极性。

结束语

综上所述,教师应根据具体的教学要求,并结合学生的实际身体素质,对其进行分阶段、分层次的教学,要尊重小学生的个体差异,选择因材施教。教师不仅自身要重视协调性训练,也要增加小学生对协调性训练的重视程度,这样才能协调性训练充分的发挥出自身的作用,更好的为小学足球教学服务。

参考文献

- [1]足球教学中提升学生运动水平的研究[J].王美兰.教育 2018年34期
- [2]灵敏和协调性训练对学习足球技术的影响[J].张向阳.运动.2011(07)