

# 组合训练法在高校足球教学中的应用分析

唐经纬

浙大宁波理工学院

**[摘要]**在高校体育课程中,足球教育是一项非常重要的项目,要把足球教育的作用充分发挥出来,就必须在教育过程中对各类训练方法加以科学合理的运用,尤其是组合训练法,其练习方法比较符合学生的练习规律,可以通过对各项方法的合理运用提升高校足球课程的教学质量。本文针对组合训练法的具体运用展开研讨,以期给相关人员进行参考。

**[关键词]**组合训练法;高校;足球;应用分析

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.548

引言:所谓组合训练法,从实质上来说,就是利用各种训练方法对学生的足球技能动作进行多次训练,使学生的身体、战术和技术能力都获得相应的提高,增强了学生综合素养的一种教学方法,把这些方法运用到高校足球训练当中,就可以把传统足球教育中的缺陷有效纠正,逐步地改善了高校足球课程的教学质量。

## 一、高校足球组合训练法概述

1. 由于足球的运动强度较高且间歇性短,对个人的综合能力有较高要求,所以在足球训练的过程当中,老师一定要站在宏观的高度认识学生的综合身体素质,并且仔细分析在各种运动实践过程当中学生的整体表现,其中以足球的速度、力量以及耐力的提高最为重要,这几个素质的整体实力将会直接影响个人在赛事当中的成绩。高校体育老师必须掌握各种组合技能练习技巧,按照具体的原则,通过循序渐进和从易到难的方式全面地发挥各种练习的优点,其中重复多次的练习尤为重要,对于培养学生足球的整体素养有很大意义,老师必须把单项技能练习纳入技术组合式训练流程当中,从整体上提高学生水平。足球对于个人的技术认知能力要求较高,所以在基础技能练习的过程中,老师们必须突出这一关键的重点,并明确反复检查基础技能训练中的相应特点,通过单独练习或者多人综合练习比赛的形式,来更好地为学生的个人综合技术提升提供相应的依据与指引。

2. 在足球运动的日常练习教学实施过程中,心理综合练习、技术演练、技能练习以及体能训练最为重要,老师必须对这几个重要元素加以深入分析理解,把日常练习和专项锻炼相互联系,准确把握学生的心理状况与身体素质,确保学生可以在自主实践的过程中学会足球运动的技能与精神。另外为提升足球队员的竞赛能力,在日常足球培训中,老师们也需要了解足球运动的发展规律,并根据目前社会体育发展的实际状况,运用组合训练来对学生科学合理指导,并对教学内容进行合理设计,为足球教学活动的有序进行提供了更多的理论基础与指导。

3. 组合练习主要以训练内容、练习时间、教学方法以及训练方式等的有机组合为基础,老师还必须要依据不同内容确定了不同板块的具体组合方式,达到了理论知识和实际的

联系与相互作用。在对高校足球训练问题的理论分析与探讨过程中,老师还必须重视科学训练要求的合理性。各个阶段的学生训练奠定扎实可信的理论基础,从而达到了练习方式与科学训练要求的有机结合。此外,不同选手自身的技术素养与运动技术水平有所不同,因此老师必须结合实际状况制定相对适宜的练习计划、运动内容,确保学生能拥有最佳的练习状态。

4. 学术界和理论界在对组合训练法展开分析和研讨时会明确强调,这个方法主要以训练理论的剖析和探究为切入点,而足球练习方法属于一类相对独特的教学方法,所涉及的训练知识也相对比较复杂,因此老师们必须在比赛练习的过程中全面掌握学生的个人能力特征,通过分析学生的练习水平和竞技状态,并根据在各个比赛练习中的特点中的考虑各种不同的实际情况,进行对各种比赛练习策略的有机结合与协同运用,唯有如此才可以促进日常训练的顺利进行。其次,老师们还必须熟悉不同的足球训练方法原理,合理安排好具体的练习内容,准确把握组合练习的性质和特点,确保所采用的教学方法可以在一定程度上有效提升学生的体能素质,同时必须重视的是,组合练习教学法还可以有效改善在单一练习策略中所出现的问题,进行各种教学方法的有机叠加与结合,把交叉与间歇组合方法渗透到主题教育实施中,集中分发挥不同教学手法的优点。

## 二、高校足球教学中所遇到的问题

### (一) 基础较差

我国目前高校课程安排主要以文化课学习为主,艺术课为辅的教学模式,家长以及学校缺乏对体育运动的重视尤其是初中、高中阶段学生往往牺牲大量的课余时间补习,没有足够的时间培养和发展自己喜欢的体育运动并且进一步导致高校学生运动量较低、运动基础以及理论较差,然而训练时间不足也就导致足球教学中的各项训练不达标,特别是体能训练无法达到相应的强度,球员的体能难以得到有效的提升,难以适应比赛当中的体能消耗。

### (二) 缺乏正确的认知和意识

在高校足球教学训练中,大部分都是对足球有兴趣的学生在日常学习生活中将足球当作释放压力、锻炼身体的一种

方式,自身的训练目标还停留在娱乐和打发时间等阶段,在正式比赛中往往缺乏团队意识,更加注重自身的表现,往往忽略队友之间的协作进而导致比赛失利。

### 三、针对高校足球出现问题的解决策略

#### (一) 增加训练时间,提高身体素质和技巧

针对高校之前的足球训练较少,基础薄弱等问题,利用课余时间增加训练时长,同时开展交流会、比赛以及集体性训练等不同形式活动提高学生的身体素质,补齐基础进一步交流心得,提高足球技巧。通过增加训练时间,加强身体的锻炼,提高身体素质。

#### (二) 树立正确的认知和加强团队意识培养

高校老师引导学生树立对足球的正确认知,将学生对足球的兴趣变成最好的老师同时与我国足球事业现状相连,加强团队意识,杜绝个人表演的同时提高团队的进取意识和荣誉感。让学生认识到足球是一项团体战的运动,只有有强烈的团队意识才能练好足球这项运动。

#### (三) 选择正确的训练方法

正确的方法不仅能够有效地提高学生们的技术水平,同时能够起到事半功半的效果,令足球教学活动更加合理、高效。

### 四、组合训练法在高校足球课程中的具体运用分析

#### (一) 在技术训练方面的运用

足球也有较高的技术动作要求。为了有效提高高校足球教育水平,必须运用组合学习的方法,通过实践来完善高校足球教育的科学、合理化。具体要求是需要充分考虑学生的体育能力和兴趣,循序渐进,推动教学内容的实践逐步推进。因此,学生的足球培训可以先从单项技术学习到组合学习方法;慢慢实现组合训练法在高校的高效教学。在培训期间,还要加强对学生在创新思维和创造力领域的培养,提高学生对基础理论和相关技术的理解。随着高校改善与足球练习的学习方法和创新实践教学内容,学生可以将所学的足球技术直接应用于实际比赛中,从而达到高效的教学目标。此外高校应通过各种途径为学生提供比赛应用的平台,以提高学生的竞争力和考查学生对技能的掌握能力。同时,老师应根据学生目前的掌握情况,及时改变教学方法。实现学校足球教育的效率。

#### (二) 在体育训练中的运用

足球比赛中每场比赛的时间在90分钟左右,期间需要学生根据球的轨迹不停地奔跑。通常每场比赛下来奔跑距离可以达到10~14千米,导致身体消耗很大。这就对学生的体力和耐力有着不小的考验。只有在身体素质达标的基础上才能充分利用平时学习的战术水平和技巧。对此,学校也要加强运用组合训练方式,锻炼学生的身体素质。在训练阶段,

学校要根据学生学习情况科学、合理地确定训练的强度和项目。其中身体素质是体育和足球训练的重中之重。在体育训练的同时能够严格遵守足球运动的基本规律和特点;由于足球对学生的爆发力有很高的要求,因此在训练过程中必须坚持有氧与无氧结合的方法。为了提高方法的科学性和合理性,高校必须对现场学生的实际位置进行针对性的具体练习,使学生的体能训练适应足球的相关要求...

#### (三) 在战术训练中的运用

要赢得一场足球比赛,学生除了要有足够的耐力和扎实的基本功外,还必须具有组织战略问题。在组合教学法进行战术练习时,必须把学生的特长优势加以放大,并为学生制定适合他们的战术,以发挥最好的竞技水平。同时,在实践中将加强实战演练,以帮助学生充分掌握和理解战术原理。并在训练中不断改变和适应战术原则;这不仅可以提高学生的战术意识,而且可以增加对对手技术风格的适应能力。除此之外,必须把个人的练习与团队的战略密切联系起来,尽管足球是一个的团队项目,但团队战略部署离不开学生之间的合作。因此在训练过程中,必须对每一个学生的练习一视同仁,通过强有力的个人才能形成强有力的团体,同时必须保证几人间的默契配合,唯有把个人培训与整个培训紧密结合起来,同时进行战术演练,才能在提高个人水平的同时,提高团体合作能力和凝聚力,使全队的总体水平得以全面科学的发展。

#### (四) 在心理训练中的运用

要想更好地提升自己的足球运动水平,学生的良好心理品质也是一个十分重要的方面,其心理素养的优劣,就会直接关系到其技术水平的培养,而唯有学生良好的精神和心理状态,才能够把自己的运动能力完全地激发出来,所以,在对学生开展培训的过程中,还必须通过组合训练法,进行对学生的积极心态培养,尤其对学生的抗挫折意识和抗压力水平加以着重训练,让学生可以采用积极的心理状态去应付竞争,从而在竞争环境中对自己的心理状态做出更有效的调节。

#### 结束语:

总而言之,组合训练法在现代高校足球教学中的应用十分广泛,其通过改革创新型的教学方式能够更加全面地帮助学生提高综合水平,老师应灵活应用此方法,提高高校足球教学质量,帮助学生的足球技能得到提升,使学生在训练的过程中养成坚强的意志,为培养高素质人才培养做好保障。

#### 参考文献:

[1] 张晓健.组合训练法在高校足球教学中的应用探究[J].文体用品与科技,2019(22):161-162.