

试论提高中考足球运球绕杆技术的策略

麦伟泉

广州市长兴中学

[摘要]新时期我国教育改革的重点是加强素质教育,从而推动学生的全面发展,在这一背景下,国家进一步深化了学校教学、考试制度、考试内容等方面的改革,以期通过“中考指挥棒”的发挥,让学校和学生更好地认识到当前的教育形势,更好地理解素质教育的内涵。在这种情况下,体育的考核也被列入了中考的范畴,其目的就是让学生和学校都意识到体育锻炼以及身体健康的重要性,而且体育锻炼的比例越来越高。足球是我国高校体育教育的一个重要组成部分,而围绕着足球的运球绕杆技术是反映学生足球运动能力的一个重要方面,因此,在教学中,教师要采取相应的对策,通过训练,提高学生的足球运球绕杆技术,提升学生们的足球运动水平,使其能够取得良好的考试成绩。

[关键词]中考;足球运球绕杆技术;提高策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.1520

一、足球体育锻炼的必要性

随着足球成为中考体育中的一项重要考试,足球的重要性与日俱增。在体育教学工作中,足球运球绕杆技术是考查的重难点,也是全国许多地区最容易被选中的中考内容。由于它所占的比重很大,所以全国各地的一线体育老师都要根据考试的内容,根据学生的实际情况,对这一科目进行针对性的训练,从而提高学生的运球绕杆技术,这样,他们就可以在中考中拿到更好的分数,从而进入自己的理想学校。

为了促进学生对身体健康的重视,中考将体育的考查内容也纳入了考试的范围,以此来促使学校和学生重视体育锻炼,要让学生在拥有良好身体的情况下学习,在未来为国家做出贡献。教育部为贯彻实施,每年都会在中考中提高体育分数。目前,我国的体育竞赛内容除常规的跑、跳、投之外,还加入了一些人文性的体育运动,使学生可以根据自己的喜好自由地进行选择。而在这个选考的内容中,足球运球绕杆技术是学生最感兴趣的考试内容之一,在许多地区都有考察。足球是世界上最大人群的体育项目,所以很多青少年都很喜欢这项体育运动。足球运球绕杆技术是一项非常基础的技术,它不仅检验学生们的足球学习成果,还可以测试学生的变向、加速等能力,从而全面展示出学生的综合素质。

二、提高中考足球运球绕杆技术的策略

(一) 做好前期准备工作,绕杆工作做足

老师在指导学生绕杆的过程中,要做好前期的准备工作,这对以后绕杆作业的科学化实施具有十分重要的意义。在前期的准备工作中,一方面,老师会指导学生们注意放置足球的位置,通常情况下,足球不要放在正中央,这样可以减少学生们的起跑的难度。最好让学生们把足球偏向放置,可以确保学生们在开始的时候,不需要担心转向。这样的话,在最开始的时候,就可以很好的控制住学生起跑初期的失误。比如,在起跑的时候,要确保自己的重心能够沉下去,然后要保持自己的身体微向前倾,不要让自己的左脚超过起点,这个准备动作,可以让学生们在开始起跑的时候,保持身体的平衡,让他们的动作更流畅。

其次,在准备工作进行之前,要再次带领学生对绕杆技巧

进行熟悉。一般而言,运行绕杆中运S型路线是首选,而在选择此种路线之后,控制绕杆之间步伐的节奏,掌握最佳的运球时机。

(二) 丰富足球运球绕杆训练的教学方法

为了提高学生们足球运球的技术与水平,老师们应该从增加足球运球绕杆训练的方式入手,改变以往枯燥单一的足球运球绕杆的训练方式,这样单调乏味的教学方式,只能使学生失去对足球运球绕杆运动的兴趣和激情,进而对其进行带球绕杆的训练产生抵触。

因此,老师们在传授各种运球技巧和动作时,应当丰富足球绕杆运动的形式,要充分利用学生对足球基础知识的掌握,结合学生的个性特征和学习习惯,因材施教。同时在保证良好沟通的前提下,强化战术训练。比如,在开展教学过程中,可以将学生分成两队,通过接力比赛的形式,来开展足球运球绕杆训练。一个学生完成来回两次绕杆运球,下个学生再接力完成足球运球,看看哪个小组全员率先完成便给予一定的奖励,通过足球比赛的趣味活动,为学生营造一个轻松愉悦的训练场景,在学生掌握足球运球技巧的同时,也锻炼了学生的身体灵活性,培养了学生的体育素养,更好地提升了足球课堂教学的有效性。

(三) 提高学生对球的控制能力

提高学生们的对足球的控制能力,才能让学生们在指定的时间里,完成足球运球绕杆这项运动。没有良好的控球技巧,无论学生的反应再快、再灵敏,都会徒劳无功,影响最后的分数。培养学生们的球性,才能提高他们的控球水平。这就需要学生们在初学足球的时候,逐步体会到发球的力量,让他们了解到,不同的力量,会让足球的速度发生变化,从而掌握力量。其次,除了要有球性,还要让学生们习惯单脚和双脚运球,这样的话,在绕杆的过程中,可以更快地提升自己的速度,确保自己可以在完全掌握足球的情况下,让足球以最快的速度过杆。当然,这不是一朝一夕就能做到的,需要不断的努力和训练。

(四) 培养运球节奏

在运球绕杆前进的过程中,球的速度、节奏直接关系到

球的运动方向以及运球的稳定性。其中,运球节奏是指在运球过程中,在适当的运动节奏下,跑步步数与接球次数的比例关系,如果运球的节奏合理,那么足球的动作节奏就不会被打乱,同时足球的运动方向和路线也不会发生错误。因此,在足球运球绕杆技术的教学中,老师们应着重于运球的速度与路径,让学生们通过运球、传球等训练,掌握好运球的节奏,使其运球的速度、运球的运动性能得到提高。

如在学生掌握脚内侧运球技术后,教师可以让学生在5m的杆间距内进行运球节奏练习,先让学生每人一球,跑1~3步触球一次,直线运球,练习速度逐渐加快,并要求学生注意推拨球动作的规范性,体验跑步与触球的节奏。然后,让学生每人一球,进行“Z”形固定运球路线和障碍运球练习,每跑3~5步就触球一次,让学生在运球时把握好运球方向的准确性,控制好运球力量,确保绕杆时的变相点的稳定性,并逐步调整自己的步频、步幅,寻找理想的跑动触球节奏,尽量绕着杆边运球,使球沿着最短的路线运行,促使学生经过反复练习控制好运球触球力量、方向和节奏。

(五) 根据考试标准及要求,练习绕杆技术

中学足球绕杆技术的教学要把中考作为指挥棒。在足球运球绕杆技术的教学中,老师们要按照中考运球绕杆的相关规定和标准进行教学,保证了学生在考试中的优异表现。并因此,在中学足球运球绕杆技术的教学中,老师们要认真学习体育考试大纲,掌握足球特点和运球技术的特点,掌握学生们的身体素质、运球速度、灵敏性、反应速度等方面,制定出相应的教学方案并合理安排教学内容。

在日常教学中,教师要参考中考测试标准,准备场地器材,设置好标志物及其间距,让学生在长30m、宽10m的区域内进行绕杆运球练习,并严格规定测试方法,如规定学生站在起点线后以标准姿势做好准备,听到出发令后再开始运球。要求学生绕“S”形运球绕过标志物,并要求学生在运球时做到杆不触球。教师则要明确考试规则,让学生知道哪些状况(漏绕、手球、球出规定测试区域)会影响成绩,并做好登记,及时让学生知道自己的成绩。

三、提高足球运球绕杆技术教学水平的建议

(一) 注重培养学生的学习兴趣

兴趣是学习的关键,特别是初中生,他们会在自己的兴趣范围内,全身心地投入,更专注,这样就能获得更好的学习。所以在课堂教学中,老师们要想提高课堂教学质量,就要从提高学生的学习兴趣入手。初中阶段的中学生对体育课感兴趣,对足球的热爱程度也较高,因此,在体育教学中,要采取更加灵活、丰富的教学方法,以提高学生的学习兴趣。例如,可以将足球比赛的录像作为教学的内容,或者将足球运动员的训练录像与比赛的录像相结合来进行训练,这样会让学生对足球运动产生更大的兴趣。比如,在足球运球

绕杆技术的培训中,老师们发现,男同学的运动热情明显高于女同学,为了解决这个问题,老师可以给女生讲一讲孙雯、王霜这样的优秀女足选手,让她们意识到,女孩子也能在足球上获得好的表现,通过这种方式,可以提高学生对足球运动的兴趣,促进他们的学习和训练,从而提高他们对足球运球绕杆技术的掌握。

(二) 提升足球绕杆运球教学实践与理论相结合

加强足球绕杆运球教学中的理论和实践相结合是体育老师教学方式的关键点,在过去的体育教学中,老师们仅仅依靠学生的实践经验而忽略了理论知识的传授,使学生在实际操作中感到困惑。首先,老师可以通过课堂上的多媒体技术,通过图片和视频动画的形式,使学生对足球绕杆运动的认识、绕杆训练的要点、在运球绕杆训练中如何保持足球的稳定性、跑得更稳、更快等一系列问题,使学生们在以后的足球绕杆运球训练中,运用理论知识能够起到事半功倍的作用,提高足球的运球教学质量。

(三) 增强教师的专业技能和职业素养

老师们想要提高足球运球绕杆教学的有效性,应通过查阅、观看相关的比赛录像、比赛,提升自己的专业技术和教研能力。另外,老师们还可以建立起一个聊天群,共享自己运球绕杆的教学经验,通过网上的交流,找到最好的教学案例,并根据自己的特点,为自己的学生们量身定做一套适合自己的教学方式,同时,要加强对老师们的体育教育培训,老师们要主动参加,从各种途径提高自己的足球教学水平。

结语

足球运球绕杆技术是提高足球技术水平关键,也是当前中考体育项目的重要内容之一。中学体育老师不仅要加强自己的运球绕杆技术,还要学会激活学生的主观参与意识,增强学生们的足球运球绕杆技术的能力。因此,在中学足球教学中,老师们应注重足球运球绕杆技术的教学,并积极探讨其在教学中的应用方法,目的是改善足球绕杆技术的教学效果,促进学生在体育中考中取得理想的成绩。

参考文献:

- [1] 余浩. 足球运球绕杆教学策略与实验研究[J]. 成才之路, 2019(9): 18-20.
- [2] 颜刚. 基于中考测试要求的足球运球绕杆教学初探[J]. 体育教学, 2019, 39(4): 69-70.
- [3] 孙国玺. 如何提高中考足球运球绕杆技术的有效策略[J]. 考试周刊, 2017(A4).
- [4] 李成业. 足球运球绕杆射门的场地器材设置分析[J]. 中国现代教育装备, 2019(2): 8-9.
- [5] 李斌. 提高中考足球运球绕杆技术的有效策略分析[J]. 考试周刊, 2019(32): 136.