

浅谈小学体育足球训练效率的提高策略

魏亮

南昌孺子学校 江西 南昌 330000

[摘要]目前在小学体育教学中开展的足球训练已经成为非常常见的训练课程。足球训练不仅可以有效提升学生的身体素质,还能提升学生的竞争意识和学习兴趣,让他们主动参与训练中。不仅如此,足球运动作为团队的训练项目,还能增强学生之间的团队凝聚力,培养合作精神。在此过程中,学生的身心健康都会不断地发展与成长。为此,教师更应找出适合学生的训练方法,提升整体的足球训练效率。

[关键词]小学体育;足球训练;提高策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.025

引言

足球运动是一项集体运动,不仅能起到强身健体的作用,也能提高学生间的团队精神与互助合作意识,帮助学生形成吃苦耐劳、坚持不懈的个人品质。但对大多数开设足球运动的小学来说,由于课程开设时间短,加之其他课程学业任务重,留给足球运动的时间相对较少。如何在有效的时间内提升学生的足球运动水平、培养学生的足球运动爱好,成为困扰体育教师的一大难题。为此,本文以小学校园足球的开展现状为切入点,就如何进行有效足球训练的方法和技巧展开探究。

一、小学体育足球训练效率提高的意义

随着新课标教育改革发展,在小学体育足球教学课堂上也存在着教育的改革。新课标要求我国青少年的身体素质通过体育训练得到整体上升,不仅如此,还要在各类体育训练中增强他们的精神水平,锻炼坚忍的意志。但是综观整体的小学足球教学训练,其效率并没有达到想象中的高度。这就意味着传统的足球训练方法不再广泛受用,教师有必要对足球训练教学进行升级。足球作为世界四大球类运动之一,所蕴涵的技术和文化深度是很重要的,而对小学足球训练来说,最重要的目的是加强他们的足球技巧,以及提升团队合作能力。因此具体来说,从学生个人的角度出发,提升小学足球训练的效率不仅能改变当前体育教学考试的难度,还能有效提升学生的足球兴趣和自信。学生在学习之余不会将足球训练当成负担,而是将足球看成放松心情途径,并通过训练增强自身的体质,使之更好地回馈到学习生活中。而从教师的角度出发,提升小学足球训练的效率能看到某些特别有天赋的学生并对其进行更深层次的指导,有希望为国家输送高质量的足球人才。而且在足球训练过程中,如果学生能克服困难、吃苦耐劳,那么在今后开展更多体育训练项目时,就会打下良好的基础,整体提升小学体育的训练质量。从另一个角度来看,如果教师能着眼于当前体育教学的现实条件,在鼓励和引导学生时夯实学习基础,那么学生也会产生耳目一新的感觉,自由发散、大胆想象,主动自觉地接受教师的指导,抓住提升和锻炼自我的机会,真正实现自主参与。这一点有助于发展学生的学习能力,凸显学生的主体价值,促进小学体育教学改革及创新,确保足球训练工作

取得新的突破及成效。整个教育教学进度较快,学生也能产生更多的能动性和自信心,意识到体育足球的乐趣和价值,实现全程参与、自主学习。

二、小学足球训练开展现存主要问题

(一) 校园硬件及专业师资力量不足

与其他球类运动不同的是,足球对场地面积的需求较大。对很多学校来讲,尽管能按照国家要求建造专业水平的足球场,但大部分院校的足球场数量是有限的,一般为一所或二所。场地受限致使很多学生在参与训练的过程中只能在一个较小面积的场地中展开训练,一定程度上影响了学生实战能力的提升。此外,随着学校硬件设施的改善,大多数小学都建有足球场,但标准足球场在小学的普及率不高。受场地等因素限制,校园的足球场不仅承担着足球课程及运动开展的职能,也是体育课的活动场地,活动范围进一步受限,导致部分足球练习无法开展。硬件设施除了场地配备不足,训练器材也相对短缺,不能满足足球课程开展的需要。比如足球数量少,相关辅助训练设施短缺等。

(二) 专业足球教师的人数短缺

随着足球运动的普及,小学对足球专业教师的需求量大增,但就目前编教师的人数来说,与需求之间存在较大的差距。这就导致在小学校园足球教学开展中存在两个现象:一是专业足球教师任课程数量多。对为数不多的专业足球教师,为了充分发挥教师的专业作用,学校给这些专业足球教师安排了大量的课程,每天单调重复的工作,导致专业足球教师产生职业倦怠感。二是教师教学手段存在问题,很多专业足球教师在开展教学过程中习惯性采用职业足球训练的方法展开教学。尽管校园足球也十分注重技术性与实践性,但与职业运动员相比,校园足球的等级还差很多,盲目采用职业运动员的训练方法展开教学十分不合理。教师队伍建设质量不达标,教师教学能力无法满足学生的实际需要,对学生开展校园足球学习兴趣的提升以及自身能力的提升都带来不同程度的影响。一是学生的足球技能无法得到有效的提升,二是学生参与到校园足球运动中的兴趣不高。这些问题的出现都在一定程度上影响校园足球整体教学质量的发展。

三、小学体育足球训练效率的提高策略

(一) 开展整体的校园足球环境建设

从持续培养整体的足球意识这一点来说,教师进行足球训练时可以着重开展校园的足球环境建设。虽然这种方法也以学生的直接体验为主,但是它与情境导入的方式有所区别。情境导入的方式是通过直观的体验,直接改变学生当前的想法或注意力,但是校园足球环境建设是通过间接的观察,辅以足球音乐、足球元素等环节完成学生对足球的理解。在环境的影响下,学生可以无意中在校园观察到足球的文化元素,并结合足球训练中教师所传授的内容,在大脑中两者建立联系。通过这样的反复性观察实践,学生将会在大脑中形成下意识的条件反射,以此来嵌套训练中教师所传授的足球知识。教师当然也可以辅助其他手段,如公开球场时间,加大足球经济建设的投入等,这些都是提升小学足球训练效率的重要手段。

(二) 增设足球比赛,激发学生的训练热情

为了进一步提升足球训练的效率,教师要重视学生之间的足球参与性,充分发挥足球项目中的团队合作精神以及对抗精神,通过比赛的方式提升整体的教学效果。和观看直播或视频不同,比赛具有现场性,通过在训练中进行真实的比赛,不仅让学生被具体的环境渲染,包括观众的呐喊和队友的交流等,进而使他们更加积极地参与足球训练中。教师还能借助比赛的输赢结果让学生感受到自己在足球训练中存在的不足,进而激发他们的锻炼意识,使他们更加认真地投入日常的训练中,争取在下一场比赛中获胜。但输赢不是目的,重点是让学生感受到通过认真训练而凭实力赢得的比赛十分珍贵。从整体的比赛角度而言,比赛过程就是交流和训练的过程。学生会为了得到最终的胜利而与组内成员进行积极的交流,互相交换战术意见。讨论的过程就是思考的过程,而在这个过程中学生会把平常上课教师所传授的足球技巧灵活运用起来。简单来说,比赛的方法就是将训练内容融合,并进一步增强学生的临场反应能力。在这个过程中,教师也持续进行指导,并在比赛结束后针对学生的实际表现进行反馈,让学生从自身的角度出发,反思足球训练的薄弱点。在开展比赛训练的过程中,也有一些不成熟的问题,教师要合理地处理比赛过程中可能会发生的学生口角问题;还有就是场地的运用问题,班级人数众多,一场球赛的时间分配就会少很多。总而言之,在训练过程中运用实际比赛的方法,能有效提升足球的训练效率和质量。

(三) 激励学生以建立良好的师生关系

良好的师生关系是顺利完成足球训练的前提因素。而师生之间最快发展关系的手段,就是教师对学生的激励。为了使体育课堂足球训练的效率有着更好的提升、了解学生的性格特点,教师要多对学生进行激励,这是体育训练过程中十分重要的环节。教师在体育训练过程中要放大学生的优点,不要用标准的训练结果限定学生,发现学生在训练过程中的闪光点,适当缩小学生当前的不足。在这个过程中需要注意

的是,缩小不足不等于无视不足。教师还是应该在训练中指出学生当前的错误,只不过要用激励或建议的方式提出来。每个学生都有有所长的足球技能,教师针对他们的长处进行引导,转换自身的训练视角,结合实际比赛,如果在这个过程中发现学生的长处对比赛有积极的帮助,就要鼓励他们继续发展。教师需要主动放下自己的身段,与学生进行交流及互动,始终站在学生的视角开展教学工作,不断活跃课堂气氛,让学生在良好的师生关系下自主学习、寻求教师的帮助。只有这样才能促进多种教育资源的合理配置,让每个学生都能有所收获、有所成长,这样整个课堂教学进度较快,学生也能变得更加主动、积极和乐观,逐步提升个人的学习能力和学习水平。

(四) 创新足球游戏,激发学生的运动热情

学生普遍对游戏具有浓厚的兴趣,将一些有趣的游戏应用于足球教学中能获得理想的效果,有助于提高学生的参与积极性,进而提高教学效果。在小学阶段,教师需要结合不同年级学生的特点合理选择游戏类型,进而保证游戏的适合度。学生通过足球游戏进行训练,能够在无形中强化对足球运动的认知,注重对学生足球运动基本能力的培养。教师在设计游戏的过程中,需要对相关因素进行全面分析,保证游戏活动的顺利开展,为课堂教学带来充足的活力。足球游戏的资源十分丰富,教师需要合理选择,如夹球跳接力、踢球穿越、双人垫球接力以及你传我抢等,均为小学体育课足球教学中适用的游戏类型,教师需要结合不同年级学生进行针对性设计。

结束语

总而言之,在当前环境下,提升小学体育足球训练的效率十分重要。足球训练效率的提升不仅可以帮助学生增强自身的能力和身体素质,还能为教师积攒相应的足球教学经验。在训练过程中,教师应结合学生的年龄特点进行分层训练,并通过情境创设、设置比赛等方式激发学生的训练兴趣和热情。而在师生关系方面,教师也要与学生进行良好的沟通,促使足球运动在小学体育课堂上获得持久的发展。

参考文献

- [1]何丽军.协调性练习在小学足球训练中的作用[J].当代体育科技,2017(26).
- [2]曾勇.小学体育课足球基本功教学策略探索[J].少男少女,2019(12):71-72.
- [3]伍华伦.如何在体育课中对小学生进行足球兴趣的培养[J].速读(中旬),2018(11):276.
- [4]杨艳.浅谈小学体育课堂足球训练效率的提升策略[J].试题与研究,2019(32):178.
- [5]王苗.小学体育足球训练效率的提高措施[J].文科爱好者(教育教学),2019(03):225.