

# 高中体育足球课堂中多样化有效训练模式探究

刘会民

甘肃省白银市景泰县第二中学

**[摘要]**近年来,在党中央和国务院非常重视足球事业并且采取一系列措施促进中国足球发展的大背景之下,作为推动足球发展重要根基的校园足球发展仍然面临着提质与提效两大问题。在高中体育课堂中,足球作为最活跃的体育运动之一,理应深受学生喜爱,但实际情况却是因为训练模式过于单一而导致学生兴致逐渐消散,这严重阻碍了学生足球训练的质量,影响了我国体育事业的发展。

**[关键词]**高中体育;足球课堂;多样化训练

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.2709

## 引言:

当前社会各界对于高中阶段足球训练与教学都持有一个较为关注的态度,高中时期大力培养学生足球能力、提高足球水平又是促进中国足球发展的重要环节。为了更好地促进高中足球得到发展与训练,需要体育教师能够加强对于学生足球训练的必要性认识,进一步认识到当前训练中存在的问题与局限,优化目前训练中存在的问题,不断地提升自我专业素养,为促进学生发展而努力。

## 一、明确意义,开展高质量足球训练的意义

### (一) 提高学生身体素质

足球作为一项极具竞技性与对抗性的运动,是需要学生进行长时间的剧烈运动,在足球训练过程当中,能够有效地提高学生身体素质。由于高中生活时间较为紧张,更多的学生选择在课余生活进行学习,从而忽略体育锻炼,再加上学习压力较大,导致自身的身体素质与身体年龄并不匹配,长久如此会严重的影响学生身体健康,进而影响学生学习质量。而开展高效足球训练,能够有意识的提高学生身体素质,对学生力量、耐力、敏捷以及心肺能力都有着非常良好的作用。在训练过程当中,能够通过适当的、科学的训练计划来逐步的提高身体素质,为日常的生活与学习提供身体保障。

### (二) 缓解学生日常压力

高中时期对于许多学生而言可以说是一生当中最关键的时期,不久之后的高考很有可能成为自己人生的转折点,因此,高中阶段的压力可以说是整个学习生涯之中最大的。父母与教师的期望、自己今后的人生等种种因素都成为了压在学生身上的一座座大山,再加上高压的学习环境,学生的学习压力可想而知。并且,许多学生并没有一个好的宣泄途径,对于自身的压力也只是一个人默默地承受,一旦这个压力突破了学生的承受红线,便会严重的影响学生的心理甚至身体健康。而足球运动便可以成为学生的“泄压阀”,在训练以及实战的过程当中,将自身的压力与烦恼统统抛洒在绿茵场之上,间接地将自身的学习压力与生活压力都通过足球运动发泄出来,以此来保障学生的身心健康以及学习质量。

## 二、聚焦问题,了解当前训练中存在的问题

### (一) 整体训练模式存在局限

就当前的足球训练情况而言,存在着许多的问题与局限。足球作为体育课程的基础训练内容,许多体育教师在开展足球训练时,仍旧是采用最传统的训练模式,对于足球知识与基本技巧的教学还是以理论知识为主,教师演练为辅,

忽视了学生在课堂之中的主体地位。一味地采用固定的教学模式,学生难免会感到枯燥乏味,学生的训练兴趣与热情逐渐消散,从而严重的降低了学生的训练质量。

同时,很多体育教师在进行足球训练时,并未考虑到每一位学生的基础情况,有的学生天生身体素质较弱,体质较差,跟不上一般的训练节奏与强度,导致训练成效不理想;而部分学生的身体素质较强,并且对足球有一定的认识,教师所开展的训练并不能满足学生的需求,从而影响最终的训练效果。

### (二) 学生身体素质不佳意识不全面

高中时期的学习较为紧张,许多学生更加注重自身的文化知识掌握,极少的参与日常的体育活动当中,不论是身体素质还是足球水平,相对而言都较为孱弱。在日常的足球训练当中,身体素质不足会影响学生的训练质量甚至自身的安全,在训练过程中会因为自身的身体素质原因而产生自卑、放弃的想法,对学生的训练积极性会产生较大的影响。

同时,大部分学生对于足球运动的认识也仅仅局限于将球踢进球门这么简单,对于其中的战术配合、单兵作战等足球因素没有一个正确的意识,无法正确的处理这二者之间的关系,导致球场失意,更无法正确的认识足球。

## 三、加固根基,稳固高效足球课堂训练基础

### (一) 创新训练模式

传统的足球训练模式并不能让学生积极地参与到足球课堂之中,体育教师要能够摒弃原始的知识灌输和技巧演练手段,结合实际情况与学生基础,设计出更加科学与适合的训练模式。教师要能够充分的考虑到学生在足球课堂中的主体地位,适时地转变自身地位,将自身置身于课堂的指导与引导地位,让学生能够参与到足球实践当中,亲自去体验并进行掌握。打破学生对于传统足球教学的固有思想,通过亲身实践与体验,更真切的感受到足球的乐趣,激发学生的足球兴趣与热情,是其自身能够积极地参与到足球训练当中。

同时,加强与学生的交流与沟通,明确学生的心理特征与兴趣,进一步的增强足球训练的年轻化,让处于青春期的学生能够主动地进行足球练习,提高训练质量。

### (二) 修正训练计划

训练计划的制定是整个足球训练中最关键的部分之一,其关乎学生的适应程度以及整体训练成效。教师在制定训练计划时一定要能够进行全面的考虑,对学生基本身体素质等基本条件进行分析与整合。要能够针对不同学生的基本情况制定科学的、适合的训练计划,要能够确保每一位学生都

能够在足球训练中获得一定的提升,帮助学生能够切实的参与到足球运动之中。

### (三) 提高重视程度

在素质教育全面落实以及体育强国的战略之下,学校、教师以及学生都要能够提高对于体育事业的重视程度,学校与教师要能够将学生的身心健康放在首位,学生要能够清楚地意识到足球运动的重要性与必要性。

学校要加强对于学生体育运动与足球训练方面的重视程度,及时的满足开展足球训练与其他运动的软硬条件,给予最基本的物质与人力保障。教师方面要能够摒弃传统的应试教育理念,拒绝一味地将文化成绩作为教育的最终目的,要能够明确体育训练对于学生今后发展与学习的重要作用,鼓励并引导学生积极地参与到体育运动与足球训练当中。学生方面要能够正视体育运动和足球训练,消除“重智轻体”的错误理念,真正地参与到足球训练当中,强健自身的体魄。

## 四、多样训练,逐步提升足球课堂训练质量

### (一) 基础训练,提升学生体能

身体素质差,体质弱,几乎是当前高中生的通病,要想进行高质量的足球训练就必须能够对学生的身体素质进行培养,进行基础的体能训练,帮助学生能够更高的参与到足球训练当中。教师要避免直接进行高强度的足球训练,要能够注重学生基础,加强对于学生基础体能训练。例如:跑步、蛙跳等基础训练项目。并且,在进行基础训练时,也要考虑到学生的情况进行训练,通过适当的调整运动量来帮助学生达到最良好的体育状态。同时,布置相关的体能训练作业,让学生的运动不仅限于课堂时间。一方面能够“强制性”的要求学生进行相关的体育锻炼,缓解学习压力,在锻炼身体的同时也让自己的大脑得到了暂时的放松;另一方面则是能够间接地帮助学生养成体育运动的良好习惯,让运动成为学生生活中的重要组成部分。

基础体能训练是进行高质量足球课堂的必要基础条件之一,同时也是避免学生在训练过程中受伤的重要保障。教师要能够对基础体能训练给予足够的重视,采用科学、合适的方式来提高学生身体素质与体能。

### (二) 进阶训练,提升战术理解

形式单一的传统足球训练课堂并不能满足学生的兴趣与需求,要能够采取多样化的教学措施,来激发学生的学习兴致,满足学生需求。在当前良好的信息技术支持下,教师要能够充分的利用多媒体等现代教学工具来进行教学。多媒体并不是文化课程教学所独有的,体育教师也能够通过多媒体来播放一些经典的足球赛事,在活跃体育课堂氛围的同时也帮助学生学习优秀的足球技巧。

同时,小组教学也是较为契合足球训练的教学方式之一。足球作为一项团队竞技运动,队员之间的默契配合在很大程度上决定了一个足球团队的上限。因此,小组教学能够帮助学生在日常的训练当中提高团队协作能力以及配合能力。

### (三) 实践训练,检验训练成效

当学生具备一定的足球水平与战术理解能力之后,教师要能够为学生创造实战机会,让学生能够在实战当中发挥自

身的潜能,明确自身的不足,吸收经验与教训,从而实践足球训练的可持续发展。由于高中阶段时间较为紧张,教师要能够充分的利用体育课堂时间来为学生创造实战机会,让学生能够在最有限的时间之内进行高质量的实战训练。同时,加强与学校方面的沟通,开展年级或校级足球竞赛,给学生展示自我的机会。

## 五、深化发展,进一步保障高质量足球训练

### (一) 加强基础设施建设

拥有完善的足球训练基础设施,是在进行足球教育中不可缺少的硬件。只有在科学的基础设施之上进行足球教育,才能最大程度的保证训练质量与学生的安全。因为足球运动充满了对抗性,也就意味着在足球运动中,受伤是不可避免的情况,而基础设施所能够做到的就是最大限度的降低受伤的风险以及受伤程度。这就需要学校能够清楚的认识到的完善的基础设施对足球训练来说有着重要作用,学校要能够加大在足球方面的经费投入,建设完善的设施。

### (二) 提升教师专业素养

足球教育水平的上限取决于教师的专业水平。在学校方面提供完善基础建设的同时,还要同步对教师的专业素养进行提高。作为足球训练中重要的一环,教师必然要能够清晰地认识到当前国家对于足球事业的大力支持,并且不断地进行学习,提高自身的足球专业素养与指导教学水平,与当下的足球发展事业达成匹配。可以定期邀请专业的足球教练来对教师进行培训,让教师能够意识到自己在足球训练方面的误区,改正错误的训练方式。

同时,有效地利用当前良好的互联网信息技术大环境,通过相关的足球训练案例、视频来完善日常训练中的不足,借鉴并学习优秀足球教练的训练方式、案例,结合真实的情况,逐渐地融入到日常的足球训练当中。为可持续高效足球训练提供保障。

### 结语:

总而言之,当前的中国教育体系已经不仅仅是针对科学文化知识而进行发展,在当前的大环境、大趋势之下,深刻的认识到体育的重要性,也越来越重视我国学生的体育素质培养与发展。而足球作为我国体育运动类的短板,其训练更应该被重视起来,加大基础设施建设,进行训练模式改革,提升体育教师专业技能素养等,都是为提高足球课堂效率所应该做的。通过构建高效的足球训练课堂,让学生能够在高中生活劳逸结合,并发掘自身潜力,为学生更好的学习以及未来能够拥有更多的职业选择提供了巨大的帮助,促进学生的学习与发展。

### 参考文献:

- [1] 杨洲. 高中校园足球教学与训练探究[C]//. 2021传统文化与教育创新理论研讨会论文集. [出版者不详], 2021: 172-174.
- [2] 江秦游. 高中足球训练问题与其优化措施分析[J]. 新体育, 2021(20): 38-40.
- [3] 王小青. 浅谈高中体育足球训练[C]//. 教师教育论坛(第四辑). [出版者不详], 2019: 421-423.