

小学足球训练和教学的几点思考

谢晨

(江西省鹰潭市第九小学 江西 鹰潭 335000)

[摘要] 现阶段,随着新一轮教育改革的深入推进,小学的体育教育得到了越来越多的重视,对此,广大体育教育工作者纷纷开始了小学体育教学的实践改革。本文主要研究小学体育足球项目的训练与教学。

[关键词] 小学教育;足球教学;足球训练

一、在小学体育足球训练与教学中存在的问题

在大量的积极实践中,我国的小学足球教学已经取得了一定的实际成绩,但是在课程的开展落实方面还存在一些问题。第一,课堂氛围营造不足。在现代化的教学体系中,良好的课堂氛围是保证教学成果的关键。体育课堂不同于其他文化类学科,其更加需要活泼、热情的课堂氛围,如此才能够有效地调动起学生的学习兴趣。但是,由于传统教学观念的影响,一些教师对体育课堂的重视程度不够,所谓的课堂氛围营造仅仅停留在带领学生们做热身运动、喊口号的层次。在这样的教学方式下,学生的情绪得不到有效调动,导致足球训练的效果不理想。第二,训练方式僵化。现阶段,大部分教师对足球教学的训练设置都是分成两个部分,先进行传球、射门、守门等专项练习,再组织学生进行比赛练习。小学生在思想观念方面还不成熟,自控力以及注意力较差,教师应用这样单一、僵化的练习方式,在极大程度上消磨了学生对训练的兴趣,甚至还会出现一定的反感心理,这对于足球教学的开展是非常不利的。第三,忽视了学生的身心特点。我国的小学普遍采用六年制的教学制度,学生在年龄方面存在较大的差距,这也造成了学生思想观念、行为习惯、兴趣爱好等方面的极大差异。而一部分教师在教学的过程中,忽视了学生之间的差异,教学方法具有严重的普遍性,导致学生的个性特征难以得到切实地表现出来。

二、科学训练,探索建立适合小学生体质和心理的训练机制

(一) 训练要常态化

建立日常性、常态化的训练机制,确保训练在时间上的持续性和范围上的全覆盖,所谓全覆盖是指足球训练应该覆盖所有自愿参与足球运动的学生,按照不同学生的水平、体能、年龄等分级、分类训练;所谓的时间上的持续性是指足球训练应长期坚持,不应时松时紧、赛前突击、赛后放松。配备必要的足球教练人才、训练场所和训练设备,确保训练在时间上的不间断。牢固树立“养兵千日用兵一时”的训练理念,不搞赛前突击。

(二) 训练强度要符合小学生生理心理特点

训练的强度要进行科学评估,尤其是对一些潜力人才的培养,要制定与每个个体相适应的训练计划,既要保证训练强度符合其成长特点,也要使训练方式符合其心理特点,逐渐建立小学生对足球的热爱度、参与度、认知度、认可度,不能使其过度感受到足球训练的辛苦、艰难,使其减少、抗拒甚至放弃对足球的追求。

(三) 以“赛”促“练”,建立以足球赛事为生动课堂的训练机制

小学生足球训练既要有针对某项技能、技巧和体能的专项训练,如长跑训练、耐力训练等,也要有旨在提高个人综合竞技水平和团队能力的综合体育赛事训练。足球赛事是“实战演练”,更加能提高反应团队的作战能力,只有将每一场比赛都投入“世界杯”级的紧张,才能在真正的大型赛场上表现出像训练一样的

自如。以“赛”促“练”,用比赛的质量来检验训练的水平,用进一步训练来弥补比赛出现的不足。

三、小学体育足球的训练与教学策略

广大体育教育工作者应该正确认识到体育教学对学生发展的重要意义,树立现代化的教育观念,以创新的方式,贯彻小学体育教学的培养目标。第一,合理营造课堂氛围。与中学生相比,小学生具有明显的注意力不集中、自控能力弱、思维容易分散的特点。对此,教师要想在足球训练与教学的过程中实现更好的教学效果,最主要的就是激发学生的学习兴趣,而学习兴趣的激发依靠课堂氛围的营造,一个轻松活跃的课堂氛围能够在极大程度上集中学生的思维,进而使学生能够以更加饱满的热情投入训练以及学习活动中,实现更好的教学效果。如此,就能够有效激发学生的竞争意识,形成气氛活跃的训练氛围,达到更好的教学效果。第二,创新训练方式。小学阶段足球教学的训练并不是让学生具备多么专业的足球技术,达到多高的技术水平,而是通过激发学生对足球运动的兴趣,使其更加热爱运动,形成健康的运动观念。对此,教师应该重视足球训练的趣味性,培养学生对足球的兴趣,使其对足球这一运动形式能够具有客观的了解。例如,教师在对学生进行射门训练的过程中,可以组织接力射门活动,让学生在规定的位依次进行射门,只有前一个学生射门成功之后,下个学生才能开始射门,全部学生在规定的时间内完成射门,则训练成功。如此,不但使训练更加具有趣味性,还在极大程度上提高了学生的集体意识。第三,重视学生的个性发展。因为小学生不同年龄、不同学年阶段存在较为明显的个性发展差异,因此,教师在对不同个性发展程度的学生进行教学时,不能单一地应用一种教学模式,否则,将会在极大程度上导致课堂教学效果的不理想。对此,教师应该时刻关注学生的个性发展情况,开展有针对性的教学。例如,教师在对低年段的学生开展教学活动时,考虑到学生注意力不集中的实际问题,可以通过接力传球游戏提高学生的参与兴趣,实现更好的教学效果。

结束语

正确合理的技术,是经过日积月累、年复一年、千百万次磨练而逐步形成的。人在少儿时期的可塑性极大,模仿能力强,再加上他们还没有形成技术动作定性,此时进行基本功训练是最好的时机。相对于青少年,成年时期的训练来讲,前者可取得事半功倍的效果,少儿足球运动员应该以促进身体素质全面发展为主,在运动负荷的运用上,必须坚持循序渐进的训练原则。只有这样才能做到既可以保证少儿运动员的身体健康发展,又能为以后的高水平训练打下良好的基础。

参考文献

- [1] 杜欣阳. 浅谈小学体育足球项目的训练与教学[J]. 新课程(小学), 2016(2)
- [2] 田海燕. 小学足球训练的方法初探[J]. 当代体育科技, 2015(34)