

# 关于高校足球训练教学科学化的实现路径探讨

许庆

山西工程科技职业大学

**摘要：**足球作为一项全球性的运动，拥有广泛的受众和参与者。高校足球作为培养年轻球员和推动足球发展的关键环节，其训练教学的科学化是不可忽视的。然而，长期以来，由于种种原因，高校足球训练教学存在一些问题，如训练方法不合理、教练队伍水平不均等，导致球员的整体竞技水平无法提升。因此，探索高校足球训练教学科学化的实现路径，对于提高球员水平和推动高校足球事业的发展至关重要。本文通过对高校足球训练教学科学化的实现路径进行探讨，分析了高校足球训练课程教学科学化的意义以及当前高校足球训练课程教学的问题，提出高校足球运动训练科学化教学展开的有效途径，旨在为高校足球训练教学的改进提供参考。

**关键词：**高校足球训练教学；科学化；实现路径

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.05.068

## 引言

高校足球作为培养年轻球员和推动足球事业发展的重要平台，其训练教学的科学化已成为提高球员水平和整体竞技水平的关键因素。然而，长期以来，高校足球训练教学在方法、教练队伍和教学环境等方面存在一些问题，制约了学生球员的进步和高校足球事业的发展。因此，探索高校足球训练教学科学化的实现路径，对于推动高校足球培训质量的提升和促进足球文化的繁荣具有重要意义。

### 一、高校足球训练课程教学科学化的意义

#### （一）提高学生球员的竞技水平

科学化的训练课程教学可以针对学生球员的不同需求和特点，制定系统性的训练计划和方法。通过科学的技术、体能和战术训练，可以有效提升学生球员的技术水平、身体素质和比赛能力，使他们具备更高的竞技水平。

#### （二）培养全面发展的足球人才

科学化的训练课程教学注重学生球员的全面素质培养，不仅关注技术层面，还注重战术意识、团队合作、领导力等方面的培养<sup>[1]</sup>。通过多样化的训练内容和方法，可以培养出综合素质较高的足球人才，为他们未来的职业发展打下坚实的基础。

#### （三）促进足球文化的繁荣

科学化的训练课程教学可以为学生球员营造积极向上的足球文化氛围。通过优化教学环境、鼓励学生参与足球活动、倡导公平竞争和团队合作等，可以培养学生对足球的热爱和兴趣，激发他们对足球文化的认同感和归属感，进而推动足球事业的繁荣发展。

#### （四）提高教练队伍的专业水平

科学化的训练课程教学要求教练员具备较高的专业

水平和足球知识储备。通过培养合适的教练队伍，不断提升教练员的教学能力和专业素养，可以保证他们能够科学地引导学生球员的训练和发展，提高整体教学质量。

#### （五）推动高校足球事业的发展

科学化的训练课程教学对于高校足球事业的发展具有重要推动作用。通过提升学生球员的水平 and 素质，高校足球团队在校际比赛和全国比赛中的表现将更加出色，有助于提升高校的足球声誉和知名度。同时，科学化的训练课程教学也能吸引更多优秀的学生选择足球作为他们的专业方向，为高校足球的长期发展注入新鲜血液<sup>[2]</sup>。

## 二、当前高校足球训练课程教学的问题

### （一）高校足球训练场地规划不合理

许多高校的足球训练场地有限，无法满足足球训练的需求，有限的场地意味着球队需要共享同一块场地，导致训练时间被压缩，每个球员的个人训练和技术练习时间减少，这对于球员的技术和身体素质的全面发展是不利的。同时，部分高校的足球训练场地质量参差不齐，一些场地状况较好，有良好的草坪和设施，但另一些场地则存在草皮不平整、缺乏维护等问题，不合理的场地规划导致球员无法在一个统一的、良好的训练环境中进行训练，对于他们的技术和战术训练产生了负面影响<sup>[3]</sup>。除了场地本身，高校足球训练还需要配备一些必要的设施，如更衣室、洗浴设施、储物柜等，然而，一些高校在场地规划中忽视了这些设施的充足性和质量，导致球员的日常训练和生活条件受到限制，影响他们的训练积极性和整体体验。一些高校足球训练场地的规划缺乏多功能性，除了足球训练，球队还需要进行其他相关的训练活动，如力量训练、速度训练等。

## （二）足球训练课程内容设计不切实际

当前高校足球训练课程往往忽视学生球员的个体差异和特点，每个学生球员在技术、体能和战术方面都有不同的起点和潜力，课程设计过于泛化，缺乏个性化的培养计划和练习内容，无法满足不同球员的需求，导致学生球员在训练中感到困惑和挫败。足球训练课程过分强调比赛成绩和胜利，而忽视基本技术的扎实训练和个人技术的提升，忽视学生球员的技术细节和基本功训练，使他们无法真正掌握足球技术的精髓，在长期发展中，限制学生球员的进步和整体竞技水平的提升。一些足球训练课程过于偏重于技术训练，而忽视其他重要的综合素质的培养，如战术认知、团队合作、领导力和心理素质等，足球是一项综合性运动，仅仅掌握技术还不足以在比赛中取得成功<sup>[4]</sup>。

## （三）高校足球训练课程的教师教学水平不高

当前高校足球训练课程的教师缺乏足球训练的专业知识和技能，他们可能没有接受过足球训练的系统培训，缺乏对足球技术、战术、体能等方面的深入了解，在课程设计、训练方法选择和教学过程中的指导能力不足，难以满足学生球员的需求。同时高校足球训练课程的教师缺乏丰富的教学经验，缺乏对足球训练的实际操作和指导经验，无法灵活应对不同学生球员的需求和问题，教师的经验不足可能导致训练计划和教学方法的不合理，无法有效地引导学生球员的训练和发展。足球作为一项发展迅速的运动，涉及不断变化的技术和战术，然而，一些高校足球训练课程的教师缺乏对最新足球知识的及时更新，没有跟上最新的训练理念、技术进展和战术趋势，无法将最新的足球知识应用到教学中，限制学生球员的学习和发展。

## （四）训练与比赛脱节严重

当前高校足球训练课程过于注重基础训练和技术练习，而忽视比赛情境的模拟训练，训练与比赛的脱节导致学生球员在实际比赛中难以将训练中掌握的技能和战术运用到实践中，缺乏比赛情境的训练限制学生球员的技战术转化能力和比赛适应性的提升。同时，在足球训练课程中的训练目标与实际比赛的需求存在不匹配的情况，训练课程可能过于注重个人技术的提升，而忽视团队战术的培养和配合能力的训练，导致学生球员在比赛中无法与队友有效配合，缺乏整体的战术意识和团队合作能力。高校足球训练课程缺乏比赛前的充分准备和比赛后的分析反思，比赛前的准备包括对对手的研究和分析、战术安排、预演等，而比赛后的分析反思包括对比

赛的回顾和总结，发现问题并加以改进，缺乏比赛准备和分析限制了学生球员在比赛中的应变能力和战术调整能力。以及在高校足球训练课程中，学生球员缺乏真实比赛的机会，训练中的技术练习和小组对抗往往无法真实还原比赛的压力和竞争环境，缺乏真实比赛机会导致学生球员在比赛中的心理素质、抗压能力和竞争意识得不到充分锻炼和提升。

## 三、高校足球运动训练科学化教学展开的有效途径

### （一）科学规划足球训练场地

科学规划足球训练场地是实现高校足球运动训练科学化教学的重要途径之一，科学规划足球训练场地的关键在于：①确定场地需求。首先，需要根据高校足球训练的规模和需求，确定合适的场地规模和数量。考虑学生球员的数量、训练频率和训练内容，以及未来可能的扩展需求。确保足够的场地面积和数量，以满足学生球员的训练需求<sup>[5]</sup>。②考虑场地布局。在规划足球训练场地时，需要考虑合理的场地布局。将场地分为不同区域，包括训练场地、比赛场地、休息区等。合理划分区域可以确保训练和比赛的顺利进行，同时提供适当的休息和集中讨论的空间。③提供专业设施和设备。为了科学化教学，足球训练场地应配备专业的设施和设备。例如，合适的草地或人工草坪、标准的足球场地尺寸、固定或可移动的球门、训练用具和器材等。这些设施和设备能够提供良好的训练条件，帮助学生球员有效地进行技术和战术训练。④考虑安全和舒适性。足球训练场地的规划也要考虑学生球员的安全和舒适性。确保场地的平整度和排水系统，以防止因地形不平或积水而导致的伤害。提供足够的遮阳设施和座位，以提供休息和观察训练的舒适环境。此外，设置适当的紧急救护设备和紧急联系方式，确保在紧急情况下能够及时处理伤病。⑤考虑可持续发展。在规划足球训练场地时，也应考虑可持续发展的因素。例如，选择环保的材料和建筑技术，减少对环境的影响。合理利用场地空间，确保最大化利用和灵活性。同时，提供足够的储物和设施管理空间，保持场地的整洁和良好维护。

### （二）科学设计教学内容和教学计划

在设计教学内容和教学计划之前，首先需要明确学习目标。学习目标应该明确、可衡量，并与学生球员的年龄、水平和需求相匹配，学习目标可以包括技术、战术、体能和心理素质等方面的目标，以确保综合而有针对性的训练。其次，要根据学习目标，科学选择教学内容，教学内容应该基于最新的足球训练理念和研究成

果,结合学生球员的特点和发展需求,内容可以包括基本技术的练习、战术训练、团队合作、比赛模拟和比赛分析等,以全面培养学生球员的技能 and 素养。第三,设计分阶段的教学计划,以有条理地推进学生球员的学习和进步,教学计划可以按照不同的时间周期,如季度、学期或整个训练周期来划分。每个阶段的教学计划应该考虑到学生球员的发展需求和能力水平,逐步增加训练的难度和复杂度。第四,选择适合的教学方法和评估方式,以促进学生球员的积极参与和学习效果的评估,教学方法可以包括示范、讲解、模仿、练习、反馈和群体讨论等,以满足学生球员的不同学习需求。评估方式可以包括技术评估、战术评估、比赛表现评估和心理素质评估等,以全面了解学生球员的进展和发展方向。最后,针对学生球员的个体差异和特点,设计个性化的教学计划,考虑到每个学生球员的能力水平、身体状况、学习风格和兴趣爱好等因素,调整教学内容和教学方法,提供个体化的指导和支持。

### (三) 强化足球训练教学队伍的建设

强化足球训练教学队伍的建设,要为足球训练教学队伍提供专业培训和持续发展机会,包括组织培训课程、研讨会、讲座和工作坊,以提升教师的足球技术、战术知识和教学方法,同时,鼓励教师参与专业交流和研究活动,不断更新自己的知识和技能。也要建立导师制度和教学团队,以支持新教师的成长和发展,经验丰富的教练可以担任新教师的导师,提供指导和支持,并分享自己的教学经验和专业知识,组建教学团队,促进教师之间的合作和共同学习,形成良好的教学氛围。建立教学能力的评估和反馈机制,以帮助教师不断改进和提升自己的教学水平,通过观课、听课、互评和学生评价等方式进行教学能力的评估,并提供及时的反馈和建议,教师根据评估结果,针对自身的不足之处进行改进,并在教学实践中不断提升自己的教学能力。鼓励教师积极参与实践,不断积累教学经验,并鼓励他们运用创新的教学方法和教材,提供支持和资源,以帮助教师在教学实践中发挥创造力和创新思维,不断改进教学内容和教学方式。

### (四) 科学训练教学模式结合实战比赛

在高校足球运动训练科学化教学中,结合科学训练教学模式和实战比赛是一种有效的途径,可以提高学生球员的技战术水平、竞技能力和应变能力。①整体训练理念。采用整体训练理念,将技术、战术、体能和心理素质等要素有机结合起来,培养学生球员的综合能力。

通过科学训练教学模式,使学生球员在训练中全面发展,掌握足球的基本技能,理解战术要求,提升身体素质,培养团队协作精神,并提高比赛中的应对能力。②渐进式训练。采用渐进式训练的方法,逐步提高训练的难度和复杂度,从基础的个体技术训练开始,逐渐过渡到小组战术训练和整体比赛模拟训练。通过渐进式训练,学生球员可以逐步掌握不同层次的技术和战术,更好地应对实战比赛中的各种情况和挑战。③实战比赛模拟。将实战比赛元素融入训练中,进行实战比赛模拟。通过组织内部比赛、对抗训练、模拟比赛局面等形式,使学生球员在真实的比赛情境中进行训练。这样可以让学生球员在真实的压力下运用所学技术和战术,并培养他们的比赛意识、决策能力和应对能力。

### 结语

而言之,实现高校足球训练教学科学化是一个复杂而重要的任务,但它对于学生球员的全面发展和高水平竞技能力的培养具有重要意义。通过科学规划足球训练场地、科学设计教学内容和教学计划、强化足球训练教学队伍的建设,以及结合实战比赛的科学训练教学模式,可以逐步实现高校足球训练教学科学化的目标。通过共同努力,可以实现高校足球训练教学科学化的目标,培养更多优秀的足球人才,提升中国足球水平,为国家足球事业的发展作出贡献。

### 参考文献

- [1] 韩晓斌. 高校科学化课程教学的路径研究——以足球训练为例[J]. 当代体育科技, 2022, 12(16): 51-54.
- [2] 谢明秋. 关于高校足球训练教学科学化的实现路径思考[J]. 体育视野, 2020(06): 61-62.
- [3] 孙盛宇. 高校足球训练教学科学化的实现策略探析[J]. 佳木斯职业学院学报, 2018(07): 397.
- [4] 刘佳. 关于高校足球训练教学科学化的实现路径思考[J]. 现代交际, 2016(06): 241.
- [5] 闫云娇, 于跃. 组合训练在高校足球训练技术发展中的应用[J]. 健与美, 2023(04): 125-127.
- [6] 程晟, 赵群忠. 高校校园足球小群体合作教学策略研究[J]. 吉林农业科技学院学报, 2023, 32(01): 99-102.

作者简介: 许庆(1982.10-), 男, 汉族, 山西省晋中市, 山西工程科技职业大学体育学院讲师, 研究生, 主要从事体育教学。