

高中生校园足球运动兴趣与技能培养的实践研究

张涛

(河南省濮阳市油田第一中学 河南 濮阳 457001)

[摘要] 最近几年来,高中校园足球运动在校园活动中得到了较好地推广与普及,在培养高中生的身心健康发展中扮演着非常重要的作用。对此,高中学校应该加强对学生校园足球兴趣与足球技能的培养,增强学生的团队意识与集体主义观念。下面,文章将进一步探讨提高校园足球的兴趣与技能的方法。

[关键词] 高中生;校园足球;兴趣;技能

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.491

足球运动作为一项健康向上的体育运动,培养学生对校园足球的兴趣能够缓解学生的学习压力,促进学生身心健康发展。校园足球运动要求学生具备一定的兴趣与体能作为基础,对此,高中学校要加强对校园足球的宣传,提升学生对校园足球运动的兴趣与技能。

一、培养高中生校园足球兴趣的方法

1. 创设教学情境,激发学生对足球兴趣

足球运动作为高中体育运动项目,对于丰富学生的校园生活与文化氛围具有重要的作用。但是在足球教学中许多的教师还停留在对学生足球的技能与兴趣层面,许多学生并不能从校园足球运动中感受到足球运用的精神内涵。学习校园足球运动不仅是为了促进校园足球对学生身体素质的发展,而且在于让学生通过校园足球运动体会到运动的精神与内涵,感受校园足球运动的集体主义精神。但是在高中校园足球中这些精神都没有充分地体现出来,让学生难以感受到校园足球的这种精神。因此,教师应该引导学生形成正确的价值观,将校园足球的魅力充分地展现出来,促进高中校园足球运动的健康发展。

2. 发挥教师的作用,调动学生的积极性

教师作为校园足球运动的引导者与教育者,应该为学生创造良好的教学环境促进校园足球运动的开展,让学生能够亲身参与到校园足球中感受到足球运动的乐趣,改变对传统足球运动的认识。一方面,教师应该创新教学方式,注重因材施教,针对高中生的身心特点,优化校园足球教学的内容,是校园足球运动能够融入高中校园文化中,营造良好的校园氛围。另一方面,教师要通过多样化的教学方法来吸引学生对校园足球的兴趣,引导学生积极地参与到运动中,获得轻松愉悦的学习体验。

3. 宣传足球文化,培养学生对足球的兴趣

首先,学校可以通过定期开展校园足球比赛让学生能够真正地感受到校园足球文化的氛围,培养学生对校园足球运动的兴趣。其次,学校可以开设足球主题活动,通过海报、手抄报、绘画、征文的形式让学生积极主动的了解校园足球运动的知识,关注校园足球运动。再次,学校可以将“世界杯”足球的标志展现出来,让学生能够深入挖掘这一标志背后的精神文化内涵,意识到足球运动对于人与社会发展的重要意义。总之,校园足球运动是一项积极向上的运动,高中学校应该加强对足球文化的宣传,让学生能够受到足球文化潜移默化地影响,进而提高学生校园足球的兴趣。

4. 根据学生的兴趣点,合理设计足球教学内容

足球运动本身是从游戏活动中引入的一项体育运动,主要集技能、智能、体能为一体,学生可以在参与足球运动的过程中体验愉悦、竞争,以此来刺激运动员的中枢神经系统,获取更多新的运动信息,从而拥有愉快、兴奋的情感体验,激发学习者参与足球活动的自觉性,掌握相应的足球知识与技能,为学生终身体育意识培养奠定坚实的基础。在高中足球教学中,教师要根据学生的兴趣点,设计相应的足球教学内容,保证足球活动的趣味性与可行性,让学生能够全神贯注地投入到足球学习中去。

二、培养高中生校园足球技能的方法

1. 制定科学的教学计划,逐步提升学生的足球技能

高中校园足球起步时间较晚,针对高中生身体情况,教

师可以优先制定一个训练计划,首先对学生的体力量得到提高,足球教师可以让学生练习手指、手臂,做屈伸运动,伸展运动,让学生反复的训练,从而提高身体关节的灵活性。足球运动教学计划的完善是一个长期复杂的过程,并不能一蹴而就的,而学校作为实施者,应该从各方面去落实足球运动教学,开展丰富的多元的足球体育课堂教学活动,在足球训练中如果想要从中得到更好的锻炼,就需要教师对足球课程进行合理的计划。在高中生这个特殊的阶段,学生需要掌握足球运动的基本理论知识,才能够了解足球运动的技能与战术,提升足球比赛的实战能力。

2. 尊重学生个体差异,实施分层教学

足球运动是一门灵活性的体育项目,对于体育场地的要求并不是很高,足球教师在教学中应该灵活地运用,根据不同的学生发展特点,进行分层教学,锻炼学生的身体,提高学生的体能素质。那么,教师就可以根据学生的能力差异恰到好处地制定教学内容,触发学生对足球运动学习的兴趣。在足球运动的技能教学中,由于学生的体能素质存在差异,教师可以引导学生学习基础的传接球技能,在日常的训练中,学习二人一传接球的方法,通过传接球的训练来提升学生的集体进攻的意识,通过最基础的训练能够为后面的高难度的运球、带球、抛球等高难度的技术动作学习奠定基础。

3. 传授正确的技术动作,培养学生的足球技能

球类运用的速度能力训练需要正确的技术动作作为支撑,如何掌握训练的技术动作要领,对于学生在足球运动比赛水平发挥尤为重要。就高中生而言,掌握正确的足球训练技术动作可以从这两个方面进行:一是改变要求练习。在速度训练中由于训练时间、训练环境的限制,运动员的速度训练会产生一定的影响,速度训练离不开动作训练,比如跨栏跑步的训练中可以将栏架的位置降低,减少栏架等。二是创设比赛练习法。比赛练习是以模拟比赛的形式进行练习的方法,目的是为了制造一种紧张的比赛氛围,让运动员能够全身心地投入到模拟比赛中进行练习。因此,足球运动与其他运动相比,在力量训练要求上更加的严格,在训练中教师要注重将力量训练进行细化,注意学生的各个动作的掌握情况,例如,屈伸运动是否规范,身体的各个部分能否协调,避免出现肌肉拉伤的情况。

三、结语

综上所述,高中校园足球运动的发展关系到高中校园文化建设,也是培养高中生身体素质与良好品质的重要途径之一。在高中校园足球教学中要抓住学生的兴趣点,通过多样化的教学手段与方法来丰富学生的足球运动知识与技能,使学生在学习中保持良好的心态与健康的身体,为素质教育的发展奠定良好的基础。

参考文献

[1] 李仁松. 足球校本课程对中学生体育学科核心素养的培养研究[J]. 运动, 2017(14): 119-120.

[2] 薛天龙. 论体育教学中学生的核心素养及其培养[J]. 运动, 2017(08): 105-106.

基金项目: 本文系2020年度河南省基础教育教学研究项目《高中生校园足球运动兴趣与技能培养的实践研究》(JCYC20132506)研究成果