

提高初中足球课堂体能训练有效性的方法

周飞旭

(新疆生产建设兵团第四师六十六团第一中学 新疆 伊犁哈萨克自治州 835219)

[摘要] 学生进入初中阶段后, 身体各项机能都处于发育截断, 因此, 在足球课堂中体能训练的过程中应该遵循一定的训练技巧与方法, 根据内外部环境的变化不断调整与优化足球动作, 遵循学生的身体特点制定科学的训练方法来达到体能训练的目标, 促进初中生体能的提升, 基于此, 文章就提升初中生足球课堂体能训练的方法, 提出自己的见解与思考。

[关键词] 初中生; 足球课堂; 体能训练; 有效方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.444

初中阶段足球课的开展能够帮助学生树立良好的学习态度, 锻炼学生的身体, 因此, 在足球课堂教学中还需要教师的指导, 制定科学合理的教学内容, 帮助学生提高体能, 增强学生的身心素质, 实现体育教学的目标。由于初中足球课起步时间比较晚上, 因此, 在具体足球训练中还需要教师不断探索, 找到适合初中生足球体能训练的方法, 促使学生的体能得以提升。

一、制定足球体能训练内容, 增强体能训练效果

在初中足球体能训练内容选择上, 教师需要考虑到学生的兴趣爱好, 站在学生的角度去思考足球体能训练的具体内容, 让学生能够学习到足球体能训练的方法, 在体能训练的过程中找到合适的方法, 提高足球训练的效果。同时, 足球训练的内容应该符合初中生的发展要求, 难度过大会挫伤学生积极性, 难度过小就会没有挑战性, 只有符合学生的实际情况的训练项目, 才能够发挥出足球体能训练的效果。具体从以下两个方面制定足球体能训练内容: 一方面, 教师应该创新教学方式, 注重因材施教, 针对初中生的身心特点, 优化足球体能训练的内容。另一方面, 教师要通过多样化的教学方法来吸引学生对足球的兴趣, 引导学生积极地参与到运动中, 获得轻松愉悦的学习体验。例如, 体育教师在讲解足球运球技能的时候, 可以运动一对一射门游戏、五对五足球比赛、移动传接球等方法, 将游戏教学与足球技术技能教学融合在一起, 让学生充分的体会足球学习的快乐, 便会主动参与到足球体能训练中取得良好的效果。

二、体能训练安排系统化, 全面提升学生体能

在此环节中最为首要的就是将体能训练的内容进行系统化安排, 因为足球本身是集技能、智能、体能为一体的体育运动, 在训练的过程中应该制定系统化的训练计划, 有助于学生体能的提升。足球体能训练安排系统化是足球运动实施的前提, 教学计划是可以根据学生参与足球训练的情况制定的, 教师要引导学生根据具体的足球训练计划开展教学, 为了适应初中生身心发展需要, 例如, 在开展训练前, 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。同时, 教师需要根据学生的特点进行针对性的指导, 让学生能够对自身学习中不适应的地方及时地做出改变或者调整, 从而保证自身的学习状态, 实现足球的训练目标。

三、尊重学生个体差异, 体现分层教学

在足球体能训练上, 初中生在身体能力方面存在一定的差异, 所以针对差异教师需要采取分层的教学模式是非常有必要的。我们知道, 足球本身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实施分层教学, 保证每个学生都能够接受。在开展足球体能训练时, 结合每个学生的身体条件, 尊重学生差异化特点, 合理化设定不同的判定标准, 让学

生能够彰显自己的独特性, 发挥出主观能动性, 在足球体能训练中对自己的状态进行调整, 使得学生们的个体水平、协调能力和体能素质得到同步提升。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。在足球体能训练中, 如果教师的教学设计符合每个学生的能力发展, 那么, 就能让学生的体能得到有效地提升, 使体质较强的学生在体能训练中发挥自身的优势, 在体能训练上获得更好的效果, 使体质较弱的学生在科学的训练中不断地超越自我, 发挥出自己的潜能。

四、开展足球竞赛, 增强学生的体能素质

体育是学校教育的重要组成部分。通过体育锻炼, 学生不仅可以增强身体素质, 还可以减轻学业压力。足球是初中生所钟爱的一项运动, 因此, 在初中阶段发展学生对足球的兴趣不仅可以满足学生对足球的好奇心, 而且可以鼓励足球的发展。体育课堂教学中适当地开展足球竞赛对于学生体能素质培养具有积极作用。足球竞赛的意义在于提升学生参与体育竞赛的积极性, 增强竞争意识, 以此提升学生的体能, 因此, 足球教学中可以通过足球竞赛的形式融入足球训练, 在足球竞赛中学生能够得到更好的锻炼, 提高学生的体能素质。体育竞赛相对于体育活动, 具有较强的竞争性, 在体育竞赛中学生之间可以形成一种良好的竞争氛围, 在这种气氛的影响下, 学生在体育教学中的积极性更强。例如, 教师可以根据足球训练的需要合理地安排足球竞赛, 在每个周末安排一次小型的足球比赛, 让各个年级之间分为不同的团队进行比赛, 在足球比赛的过程中锻炼学生的体能, 树立良好的人生态度和坚强的心理品质。

五、结语

综上所述, 初中生体能的增强是现阶段体育教育的重要课题且意义重大, 学生的体能关系到今后的各项体育运动的发展。拥有良好的体能才能够让学生的学习、运动充满活力。所以, 教师在足球课体能训练中要落实学生为本的理念, 通过制定足球体能训练内容、体能训练安排系统化、实施分层训练、开展足球竞赛等方法来逐步提升学生的体能, 使每个学生能够拥有健康的体魄。

参考文献

- [1] 刘学农. 初中足球运动体能训练策略分析[J]. 体育风尚. 2021(04): 46-47.
- [2] 窦晓军. 略谈初中学生足球运动的体能训练[J]. 田径, 2016(11): 59-60.
- [3] 商骏涛. 弘扬足球精神 培育新时代强国少年——开展校园足球的实践策略与成效[J]. 江苏教育. 2018(82): 33-34.
- [4] 童利海. 初中体育教学中开展足球兴趣的培养刍议[J]. 当代体育科技. 2017(12): 131+133.
- [5] 陈玉峰. 初中体育教学中如何展开足球兴趣的培养[J]. 求知导刊. 2015(21): 127.