

# 提高高中体育足球训练的有效性探讨

赖睿哲

(江西省信丰中学 江西 信丰 341699)

**[摘要]** 足球是一项很有意义的运动,它在世界上很受欢迎,在我国也不例外,开展足球运动不仅可以增强国民的体质,提高国民的整体素质,而且可以增强团结协作的意识,因此足球这一系列的优点在我国各大高中都受到很大的重视和推崇。但在实际的高中体育教学中,足球训练仍然存在着大大小小的问题,因此,必须引起人们足够的重视,不断地努力提高足球训练的实效性,最终提高足球训练的实效性。本文就高中体育足球训练的现状做了详细的分析,对其中存在的问题进行了详细的剖析,并提出了相应的改进措施,希望可以给大家带来帮助。

**[关键词]** 高中体育;足球训练;有效性;

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.941

## 引言

在高中阶段,要保证学生足球训练的有效性,必须以学

### 一、高中体育足球训练现状

#### (一)高中足球训练时间极为有限

随着素质教育在我国的推进,为高中生减压的措施正在逐步落实。但对高中学生来说,课余时间仍然很紧张,每周参加足球训练的时间也就很少。而相应的足球训练也很难在较短的时间内展开。同时,如何在较短的时间内提高高中学生足球训练的效果也是一个很大的难题。

#### (二)学生对足球兴趣不高,积极性不高

现在的高中生对体育的了解明显不足,而且由于因特网的普及和网络游戏的发展,越来越多的学生把更多的空闲时间用在了休闲网络游戏上。而且对于需要大量消耗体力的体育锻炼的重视明显不够。许多父母严格限制高中生的体育锻炼,把更多的时间花在学习上。因此,严重影响了高中学生的体育锻炼积极性,使他们对足球的兴趣和热情不足。

#### (三)高中体育教师缺乏足球专业知识

目前许多高中都出现了教师不足的问题,特别是体育教师,一所高中的体育教师人数屈指可数。大多数体育教师对各种体育项目都有简单的认识,能够进行基本的体育教学,而对高中体育教师而言,高水平的足球专业训练要求过高。于是,在高中足球训练过程中,体育教师也就难以开展训练。除此之外,在高考教育模式中,教师对学生的体育锻炼重视程度不够,也导致了足球训练存在疏漏。

#### (四)开展系统训练和实践活动的困难

前面提到的时间限制、高中体育教师缺乏专业知识以及学生缺乏兴趣和积极性等原因,在开展系统的足球训练方面也受到了极大的限制。在培训中,实战是检验培训效果最有效的手段。但对普通高中的体育教学实践来说,学生参与实战训练的机会很少,这在很大程度上制约了训练效果检验的有效性。同样,师生也不能在实战中积累经验,提高训练效果。

### 二、提高高中体育足球训练有效性的策略

#### (一)利用多媒体进行体育教学

随着科技的飞速发展,教学方式也越来越多样化,由于多媒体具有超强的艺术表现力,可以使课堂教学变得更加丰富多彩,所以多媒体已融入了各学科教学之中,高中体育也不例外,利用多媒体技术进行高中体育教学也可以有效提升足球训练有效性。

举例来说,教师可以通过多媒体课件的播放,使学生观看足球比赛,当播放到精彩的地方,还能播放回来,让学生感受足球的独特魅力,提高学生对足球训练的兴趣。若遇上难度较大的动作或内容,教师也可采用多媒体教学,将抽象知识轻松地呈现给学生,这样可使学生容易地接受所学的训练课。

#### (二)制定科学合理的训练计划

要想足球课程顺利进行,首先需要教师制定出合理的教学计划,如果教师能够在学期体育课前就制定好计划,那么整个学期的足球训练就会变得有条不紊。由于高中学生的课业比较重,所以教师可结合学生完成作业情况,制定长期训练计划,既可保证学生有足够的时间学习文化知识,又可有额外的时间进行训练,进而帮助学生锻炼身体,缓解心理压力。这样既能保证学生在文化课上的学习时间,稳定学习成绩,又能提高学生的足球训练水平。

举例来说,由于高中每个学生身体素质不同,学习足球的基础也不同,教师可以针对不同层次的学生制定不同的训练方案,使基础不同的学生得到锻炼。因此,体育教师需要对测试学生进行多角度的观察,并根据测试结果提出适当的训练方案。例如,如果学生在力量上略有欠缺,那么就要锻炼学生全身的力量,重点培养学生腿部和腰部的速度力量,可以采用跑步、跳跃、做俯卧撑、仰卧起坐等徒手动作,也可以采用抛实心球、哑铃、杠铃等机械动作。学生踢球的基础如果不牢固,就会受到影响,还可能由于动作不当造成训练中受伤。因此教师必须紧紧抓住学生的薄弱环节,这样才能提高足球课堂教学的有效性。在制定学生足球课程训练计划时,体育教师应结合整体教学目标进行实施,这样既能锻炼学生的基本功,又能达到提高学生体质的目的。

#### (三)提高学生足球训练的兴趣

在高中要保证足球训练的有效性,首先要保证学生对足球训练有足够的兴趣。所以教师要对学生进行引导,让学生对足球这项运动感兴趣,带着兴趣去锻炼,才能取得好的锻炼效果。

举例来说,教师应对学生进行足球文化的教育,让学生了解足球文化不仅是一种体育活动,更是一种文化,这种深刻地了解会使更多对足球不感兴趣的学生会因为足球文化而喜欢上足球运动,对足球训练产生极大的兴趣,在进行实际的足球训练时,教师也可将训练方式的种类不断增加,避免训练的单一性,使学生对足球训练感到厌烦,教师也可在训练中运用竞技性的方法,以增强学生的主动参与意识。

#### 结束语

总而言之,足球运动是一项有益于增强学生体质,促进学生身心发展的运动项目,并能培养提升学生的合作精神。为此,在高中体育教学中,教师应重视足球对学生的重要作用,不断激发学生的足球兴趣,通过制定合理的教学计划,提高学生的身体素质,提高足球训练的有效性,在一定程度上促进足球训练的稳步、快速发展。

#### 参考文献

- [1]张欲权.探析如何提高高中体育足球训练的有效性[J].体育风尚,2020(9).
- [2]王骥.高中体育足球训练有效性问题探讨[J].数码设计(下),2019(8).
- [3]邹伟强.浅谈提高高中体育足球训练的有效性策略[J].读写算,2019(31).
- [4]陈庭峰.试论如何提高高中体育足球教学的有效性[J].中学课程辅导(教学研究),2020,014(002):109.