

# 小学校园足球训练的有效性研究

万任洪

(新余市长青小学, 江西 新余 338000)

**[摘要]** 学生身体素质的发展在素质教育中处于基础地位, 体质体能的强弱深刻影响着知识、能力等其它素养的培养, 小学校园足球训练是培养学生体育素质、提升学生身体素质的关键活动, 也是小学体育课堂的重要教学内容。其在教学实践当中还存在着教学理念上的不重视、教学时间上的不充足、教学实践上的零散、僵化, 本文就这些客观存在的问题研究探索了具有针对性的有效训练策略和模式, 主要包括训练理念的更新强化、训练时间的有效分配、训练实践的系统、灵活和创新。

**[关键词]** 小学; 足球训练; 有效性

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.786

## 一、当下校园足球训练的困顿与不足

校园足球训练很早就出现在小学课程体系和培养计划当中, 但其在书面上出现的次数远远超过其在实践层面出现的次数, 造成足球训练流于形式的原因除了社会和家长赋予学校、学生的升学压力外, 还有理念认识不足、有效训练时间不足以及训练机制不能引起学生的参与兴趣等因素。

### (一) 理念上的轻视与落后

当下人们对于学校教育的要求和认识大部分还停留在学科成绩提高、升学率攀升等方面, 也就是家长和社会对学生发展的期盼都集中在知识经验上, 而忽视了学生身体素质、运动能力的培养, 同时部分学校体育课流于形式, 为避免学生受到磕碰而不再进行大体量的体育运动训练也是造成足球训练理念上被轻视的原因。

除此之外, 校内训练理念还停留在使学生认识足球、讲解规则、浅显的尝试踢球阶段, 对于组队训练、发现学生特长、竞赛训练等训练理念认识不足, 这也是传统校园足球训练不能吸引学生、长期原地踏步的重要原因。

### (二) 有效训练时间不足

训练时间不足主要有三个方面的原因: 第一, 由于训练理念上的不重视导致学校在安排课时的过程中没有给予训练充足且必要的课时数; 第二, 随着学生逐渐升入高年级, 其课业压力不断增大, 课后作业负担重, 留给足球课后训练和竞赛的时间所剩无几; 第三, 存在一些学科课程教师占用体育课进行教学和考试的现象。

### (三) 训练机制不成熟

足球训练是一个成体系的、组成部分鲜明的训练, 从最初的理论知识讲解到基本动作学习、依照成员特点安排站位、队内协调训练、队内战术训练、竞赛训练等都是一步一步进行的, 缺一不可, 而当下的校园足球训练仅仅只是介绍足球、体验踢足球, 没有成熟系统的训练体系和机制。此外, 不同层级的足球训练缺乏衔接性, 往往造成训练内容的重复。

足球训练中除了技术训练之外, 有关选拔和输送人才的机制也极其重要, 在普通的中小学校中, 足球大多被视作兴趣体验课程, 家长和老师不去考虑足球专业发展方向, 足球人才选拔和推荐体制机制不健全, 能否发掘好的足球运动员仅仅依靠体育老师自身。

## 二、校园足球训练有效策略探析

小学校园足球训练不仅要在观念上重视起来, 学习先进理念, 还要分配合理且充足的训练时间, 提供系统科学的训练模式。考虑到小学生正处于生长发育的关键期, 还应注意对其身体生长和人身安全的重视, 采用适宜的训练方法和训练量。

### (一) 训练理念的更新强化

意识决定物质, 观念影响实践, 在教学训练中好的教育理念是有效实践的保证, 因此在进行足球训练的前中后都应及时学习和更新训练理念, 以便能以最新最科学的训练培养

学生的足球素养。在训练开始前, 教师应了解最新的足球理念, 制定适合学生年龄特征的训练方案, 如在小学一年级的足球训练中应以平衡能力的训练为主, 培养学生线路跑稳、转变方向灵活平稳的能力, 而不能对其踢球技巧和体能有过度要求, 防止损伤身体, 影响训练积极性; 在训练中要根据学生特点和新兴科学的训练方法及时调整训练方法和强度; 在训练结束后, 可采用最新的足球赛事分析方法分析队员素质, 以制定有针对性的后续方案。

### (二) 训练时间的有效分配

校园足球的训练时间大致由三个部分组成, 一是学校课程体系中的体育课时; 二是课后专门兴趣小组的活动时间; 三是课外学生自主训练时间。教师在组织足球训练时应充分利用、合理分配上述时间。如在体育课上, 集中讲解重要的足球规则和动作要领, 教师带头示范, 使学生在正式的课堂学习中集中注意力进行学习; 在课后的兴趣小组活动时间则进行有针对性的训练, 强化学生的薄弱环节, 适当组织小型友谊赛和趣味活动锻炼学生的运球、踢球技巧, 强化学生的训练意愿和训练兴趣; 在课外自主性较强的训练中, 教师可以提前给予学生适合自身发挥优势的训练方案, 并叮嘱学生注意训练的安全性, 鼓励学生坚持训练, 及时进行评估和指导。

### (三) 训练实践的系统、灵活和创新

在足球训练的实际操作中, 教师应注意训练的系统性, 从基础理论知识学习到基础技巧训练再到战术策略的讲解和实操都要涉及, 且前后的衔接要环环相扣。如在有关足球攻守的训练中, 就可以分为攻守理论讲解、攻守站位划分及训练、攻守策略讲解及实践磨合等几个方面, 切实使学生从概念到实操立体了解足球攻守。

另外在训练方法上要注意创新, 如利用新型训练器材、增加基本动作训练的趣味性、组织多种活动, 寓训练于游戏等。

## 结束语

小学校园足球训练是基础教育中践行素质教育理念、提升学生身体素质的必由之路, 为更好实施训练、输送更优的足球人才、切实改善学生体质体能, 教师要真正把足球训练放在体育教育的中心位置, 在观念上重视起来, 在理念上学习起来, 在训练时间上合理分配、高效利用, 在训练模式上注重体系完整成熟、训练措施上不断创新、增加趣味性。

## 参考文献

- [1] 黄春梅. 小学中实施校园足球活动的有效性研究[J]. 运动, 2018(8): 113-114.
- [2] 韩晨. 小学体育足球教学有效性策略[J]. 丝路视野, 2020(27): 96.
- [3] 赵巧华. 把握学生阶段特点 契合足球运动规律-小学校园足球教育实施有效性策略探究[J]. 教育观察, 2019(33): 15-16.