

高校足球教学中的运动负荷控制策略探究

姜鹏

南京医科大学

DOI:10.32629/er.v3i7.2924

[摘要] 在全面促进学生“德智体美劳”发展的教育背景下,高校体育教学所占的比重在不断提升,足球教学作为高校体育课程中的重要部分,针对其教学内容与模式进行优化革新也是势在必行。根据当前高校体育足球教学情况能够看出,在运动负荷控制方面存在诸多问题,而且足球教学策略也存在较大的提升完善空间。基于此,文章以高校足球教学为切入点,首先阐述足球教学中学生的常见受伤位置,并且针对受伤原因进行分析,其次针对运动负荷控制提出相应的优化策略,最后围绕高校足球教学提出创新策略。希望对相关研究人员提供参考与借鉴。

[关键词] 高校体育; 足球教学; 运动负荷; 控制策略

足球运动始终享有“世界第一运动”的美誉,也是全球体育界最具影响力的单项体育运动。近年来,国家对校园足球教学的重视程度在不断提升。足球运动的主要特征就是整体性、对抗性、多变性、易行性。而且足球运动对学生的体能、速度、耐力、灵敏性以及柔韧性等方面都能够进行大幅度提升,这也是众多高校将足球作为体育教学的主要任务以及足球运动深受人们喜爱的原因之一。此外,足球运动不仅有利于培养学生良好的个性和优秀的品质,还能增强大学生们的身体素质,促进学生的身体和心理健康成长。因此,本文针对高校足球教学策略进行研究,并且重点对运动负荷控制体系作出探析,对高校足球教学的顺利开展具有重要意义。

1 高校足球教学中学生常见的运动损伤

当前在高校足球教学中,学生由于运动负荷控制失调,从而很容易引起训练伤病,例如扭伤、拉伤以及挫伤等,以上伤病的高发区域为胫骨、踝关节以及膝关节等。其中拉伤问题主要出现在腿部肌肉上,在足球运动中需要大小腿的强力摆动,如果在运动前未能进行充足准备与热身的话,将会导致腿部肌肉出现拉伤现象,而扭伤指的是学生在运动中由于关节承担的压力较大,这样在加

速、急停以及变向的过程中会对关节造成更大的负荷,同时在肌肉支撑力下降的情况下便会造成扭伤。而挫伤指的是学生在足球运动中身体部位受到强烈撞击造成的,尤其是在争抢头球时容易造成头部与腿部的挫伤^[1]。

2 高校足球教学中学生运动损伤的形成原因

通过对高校足球教学中学生伤病的形成原因进行分析,能够看出准备不充分、技术动作不正确、学生保护意识以及环境装备等方面都容易造成学生受伤,具体如下:(1)足球教学准备不充分,高校学生主要以学习为主,在参加体育运动时会受到时间方面的限制,因此在准备与身体素质等方面都会存在局限性,当全身运动器官与运动神经系统无法进入良好状态时,非常容易在足球运动中受伤;(2)技术动作不正确,对于初学者而言,部分足球动作具有较高的难度,在不熟悉运动学原理的情况下很可能会勉强做各类动作,当学生重心失衡时就会造成关节与肌肉的损伤;(3)高校学生在足球运动中缺乏自我保护意识,只重视足球运动的激烈对抗,这样当身体疲劳积攒到一定程度时也会构成运动损伤隐患;(4)当前高校虽然提倡体育运动,然而在资金投入与环境构建等方面却存在很大的提升空间,学生在进行足球训练

时伴随大量安全隐患。因此,只有结合学生足球教学中的损伤问题制定合理的运动负荷控制策略,并且从多方面为学生构建良好的运动环境,这样才能促进高校足球教学质量与效率^[2]。

3 高校足球教学中运动负荷控制策略

3.1 明确足球教学课程任务

高校体育教师在开展足球教学时,首先要根据运动负荷明确每节课的教学任务,也就是针对教学内容与计划进行科学制定,在此过程中不仅要融入创新的教学体系,还要以学生的实际情况为基础,制定循序渐进的足球训练模式。例如在讲解技巧前要对基础知识与理论进行强化,并且对新技能的磨合时间与恢复训练进行构建,这样才能使高校足球教学更具规范性。此外,在准备活动中要以灵敏、跳跃、协调以及反应等方面为重点,以此来强化学生的足球意识与综合能力。可以在每节课中开展15min的训练,这样能够促进学生的球感,同时还要对重点技术加大讲解范围,从而技术延伸到安全防护,需要对学生进行综合方面的知识灌输,这样才能促进体育教学的健康发展^[3]。

3.2 开展多元化的教学方式

当前的高校足球教学课程比较教条化,这样不利于体育教学课程的优化与

革新,同时也会影响学生对足球运动的热爱程度。因此,教师应该在今后采取多元化的教学方式。在高校足球教学的传统模式中,教师只是讲解主要的足球技巧后组织学生自由练习,这样不仅会增加学生的运动负荷,还会影响到学生的积极性。所以,可以安排15min至20min的积极性休息,在休息过程中可以采取游戏化的教学模式,带领学生们分组做游戏,而体育教师也要根据学生的实际表现来综合评价其体育能力,这样可以对今后的体育教学策略与内容进行调整,以此为高校学生提供最适的学习环境^[4]。

3.3 合理安排休息时间

体育教师还要根据季节与天气来调整运动负荷,并且对休息时间进行合理安排。例如,当天气炎热时教师要尽量缩短足球训练时间,这里可以将教学重点转移到理论与技术的讲解,当天气适宜时可以增加足球训练时间,这样不仅能够避免学生的中暑现象,而且还能够对学生的足球训练流程进行优化。此外,还可以将体育课中的一部分时间进行基础练习,这样结合训练20min休息10min的综合教学策略,能够起到劳逸结合的效果。对于传统的教学模式而言,这种交替式的休息与训练模式与一分为二的足球训练方式更具灵活性,可以有效提升学生对体育运动的学习热情,同时能够合理缓解学生对体育课产生的抵触情绪^[5]。

3.4 重视足球运动体能恢复

在控制足球训练负荷的同时,教师还要重视学生运动后的体能恢复问题,没有恢复的训练是不安全的训练,学生在足球训练后身体会产生强烈的疲劳感,需要进行合理放松,并且及时补充身体所需的营养,避免学生运动后身体产生不适。因此,教师要传授给学生正确的体能恢复策略,例如学生之间进行互相按摩,补充高蛋白食物,交替冷热水浴等,而且教师还要教授学生正确对自身情况进行衡量,在确保恢复完毕后才能继续进行足球训练^[6]。

4 高校足球教学的优化建议

4.1 遵循运动负荷控制原则

高校教师在开展足球教学课程时,

要围绕运动负荷控制原理布置教学任务,并且以循序渐进的教学目标,由于多数高校学生都不是专业的体育生,在身体素质方面参差不齐,因此在平时的教学与训练中还要对学生的身体素质进行评估,这样才能更好的控制学生的运动量与运动强度。此外,在针对学生的训练量进行增加时,还要适当降低运动强度,这样才能合理控制学生在足球训练中的运动负荷。教师在进行足球教学时还要结合实际情况,例如在夏季时要适当减少运动总量,可以采取适当增加运动负荷的方式,这样可以在最短的时间内达到最佳的训练效果,给学生提供充足的休息时间。

为正确合理的给学生安排运动负荷。还要处理好以下运动关系:(1)处理好足球教学课堂的运动量和运动技能之间的关系,运动量和运动技能是相互依存的;(2)处理好负荷强度与负荷量之间的关系,负荷量是基础负荷强度是关键,虽然负荷强度对人体质作用更为明显,但是也必须要有量的积累才行,如果增加运动量,就要适当的减少运动强度,要不学生会因为训练过度造成不同程度的损伤。(3)同时促进学生能力的培养和情感的体验,学生进行足球训练除了增强体质还为了体验情感,这也是学生学习的主要动力。

4.2 高效扩展训练空间

对于高校足球教学活动而言,是一项长期且复杂的工作,需要教师与学生之间缔结良好的沟通交流关系,这样才能促进学生的积极性。此外,教师还要拓展训练空间,在此过程中需要高校领导层的认可与重视,这样能够在资金方面予以支持,为学生提供更好的足球训练环境。同时,还要不断降低恶劣天气因素对足球训练的影响程度,例如针对足球教学硬件设施与场地进行革新与维护,这样能够从整体层面对学生的安全提供保障。

4.3 积极革新训练模式

创新训练模式不仅能够刺激学生的积极性,而且能够从实质层面保证学生的训练效果。因此,教师要围绕学生实际

水平与能力制定合理的训练计划与目标,并且根据学生的理解能力进行足球战术战略教学,积极引入情境教学方式,在重点知识的讲解过程中还可以为学生构建攻防情境,这样可以不断提升学生的足球综合素养。此外,足球运动往往伴随心理素质的较量,因此教师针对学生的竞技心理进行培养,可以帮助学生顽强拼搏的体育精神。

5 结语

综上所述,在高校足球教学中,需要采用科学合理的运动负荷控制策略,这样才能帮助学生快速提升足球综合能力,并且为学生提供安全的成长环境。教师要不断对自身能力进行提升,并且积极借鉴国内外先进的足球教学理论,以此来明确掌握人体对运动负荷过程与技能恢复过程的规律。本文对高校足球教学中学生受伤原因进行分析,对运动负荷控制提出相应的优化策略,具体为明确足球教学课程任务、开展多元化的教学方式、合理安排休息时间、重视足球运动体能恢复。最后从足球训练入手,结合高校足球教学情况提出优化建议,这样才能为学生提供良好的足球训练空间,同时对我国高校体育教学事业的良好发展提供稳定助力。

[参考文献]

- [1] 宇文章.普通高校足球教学中常见的运动损伤及对策探究[J].当代体育科技,2016,(4):50-51.
- [2] 汤凯.教学比赛在高校足球教学中的应用策略探究[J].当代体育科技,2016,6(06):57-58.
- [3] 杨波.高职足球“乐动会”体育课堂构建[J].江西电力职业技术学院学报,2019,(12):55-56.
- [4] 邓意.高校足球教学中学生的运动损伤问题初探[J].科教文汇,2015,(19):61-62.
- [5] 李国民,张新.基于UWB的校园足球运动负荷监测系统开发与应用研究[J].浙江体育科学,2019,41(3):101-106.
- [6] 杨雪慧.足球运动员运动负荷强度生理生化指标的研究进展[J].科教导刊(电子版),2018,(03):244+255.