

组合训练法在高校足球教学中的应用分析

王金东

江苏农林职业技术学院

DOI:10.12238/er.v4i10.4302

[摘要] 随着教育的不断改革,高校在开展足球教学的过程中,要求教师要积极创新自身教学方式,激发学生学习兴趣,切实的培训学生专业运动技能。基于此,教师采用组合训练法,不断完善自身教学的不足,因该训练方式,可对学生进行全面培养,并注重学生精神、习惯、理论知识、实践操作等方面的锻炼,以便为学生形成良好的体育精神打下坚实基础;此外,教师会根据学生的不同特点合理制定训练项目及项目,进而达到针对性教学,切实帮助学生提高自身专业能力。

[关键词] 组合训练法; 高校; 足球教学; 应用

中图分类号: G843 **文献标识码:** A

Application of Combined Training Method in College Football Teaching

Jindong Wang

Jiangsu Vocational College of Agriculture and Forestry

[Abstract] With the continuous reform of education, in the process of developing football teaching, colleges and universities require teachers to actively innovate their own teaching methods to stimulate students' interest in learning, and effectively train students' professional sports skills. Based on this, teachers adopt combined training method to constantly improve their teaching. Because this training method can comprehensively cultivate students and pays attention to the training of students' spirit, habits, theoretical knowledge and practical operation, so as to lay a firm foundation for students to form a good sports spirit. Moreover, teachers will reasonably formulate training objectives and projects according to the different characteristics of students, and then achieve targeted teaching and effectively help students improve their professional ability.

[Key words] combined training method; colleges and universities; football teaching; application

引言

教师采用组合训练法时,会根据该训练的教学原则对学生展开教学,并在专业基础知识培训的基础上,对学生学习内容创新,以便满足学生学习需求;与此同时,在传授教学知识的过程中,教师以实践训练为重要引导方式,让学生通过实际训练强化个人训练体验,让其切实的感受运动技巧的实际操作感受,从而不断增强学生对运动技巧的理解,进而加强其对专业知识的应用。

1 足球组合训练法概述

足球组合训练法主要是通过多种练习方法相互组合,反复锻炼学生动作、技能的一项训练方式,该方式还结合心理、体能等方面内容,对学生展开全面培养

足球专业技能,促使其综合素质得到显著提升。此外,组合训练法还会根据学生学习情况为其综合制定训练目标、训练方法,从而保证学生得到科学性的训练,最为关键的是教师会通过适当引入实践训练,让其利用过往训练经验,巩固自身训练技能,与此同时,教师还会与其他训练项目相互搭配,让学生不断适应各种不同情况,从而强化其训练效果^[1]。

2 组合训练法对高校足球教学的意义

组合训练法采用多种训练方式全方位培养学生专业技能,通过该训练方式,可针对学生之间不同的差异性进行培训,并发展学生其内在特点,在一定程度上提升学生竞技水平。学生通过组合训练

方式不仅可以帮助其对专业技能进行巩固与练习,还会锻炼学生在技术与战术方面进行自我创新,让其灵活应用训练内容,应对各种不同的比赛及训练^[2]。

3 组合训练法教学原则

3.1 由简到繁的教学原则。在对学生的过程中,足球教师需要根据由简到繁的教学原则,合理制定学生训练项目、训练目标,促使学生可循序渐进的培养自身专业技能。基于此,教师在训练初期需要为学生设置一些单项的训练项目,当学生掌握单项技术要领后,需要持续引导学生学习组合训练项目。因组合训练项目可全方面培养学生各项专业能力,同时教师也会根据学生学习特点合理制定组合训练内容,并组织学生反复训练项目内容,

还会根据学生需要掌握的专业技能反复与其他训练内容进行组合,从而培养学生对专业技能的实际应用能力,进而激发其应用专业技能的自主性。教师通过这种教学原则,又慢至快的培养方式,不仅会加强学生对专业技能掌握能力,还会在一定程度上提高学生足球水平^[3]。

3.2合理增加训练量的教学原则。足球这门体育竞技学科,主要是通过训练来不断提升自身专业水平,所以教师在对其进行组合训练时,会根据合理增加训练量教学原则,为学生调整学习压力,避免对其身心造成严重影响。此外,教师会根据学生不同的接受能力,选择组合训练量,例如接受能力强,掌握专业技能状态佳的学生,教师可对该位学生增加较多的训练量,并为其设置难度较高的训练目标,同时教师需要与学生进行沟通,了解其训练想法,然后对其进行适当引导,鼓励其积极训练;对于一些学习较慢的学生,教师可以针对学生薄弱之处进行定点培养,从而扎实其专业能力,进而逐步提升其专业能力。

3.3实践检验教学原则。在训练学生的过程中,教师要定期检验学生是否真正掌握专业的运动技术要领,因此教师按照实践检验教学原则,为学生设计统一的检验考核内容,将训练内容一一融入其中,并对学生的专业技能应用能力进行评估,然后记录学生在考核中出现的不足,为学生在进行巩固训练,让其加强巩固自身基础知识,促使学生不断提升其专业能力。

4 组合训练法在高校足球教学中的应用分析

在对学生开展组合训练的过程中,需要以下述几点训练内容为核心,分别为体能训练、技术训练、战术训练、综合训练,上述训练内容具有较强的训练意义,现对这几种训练内容进行实际应用分析,详细分析内容如下。

4.1体能训练。在学习足球运动项目时,学生的体能至关重要,若学生体能不达标,则其在后期的训练中则会遇到诸多阻碍,甚至会影响其身体健康。所以在对学生开展组合训练时,教师首先会注

重学生体能训练,当学生体能训练过关后,会为学生合理制定训练内容,以便不断提升其专业竞技水平。同时体能训练也是培养学生综合素质的基础,因此教师在训练学生的过程中,采用两种培训方式,一种为简单体能训练方式,另一种为复杂的体能训练方式,让学生先学习简单或单项的体能训练内容,然后逐步过渡至复杂的体能训练方式,进而逐渐强化学生专业技术水平。若在由简到繁的训练中学生出现掉队的情况,教师可对开展心理教育工作,并适当给予其鼓励,让其积极面对自身不足,并勇于突破自己,努力学习,让学生拥有学习的信心。

4.2技术训练。技术训练专业性较强,需要学生具有较强的基础专业能力,并对常规专业知识有所掌握,当教师在讲解该部分知识时,学生可以通过自己的理解,了解专业技术的应用优势。在对学生培训专业技术的过程中,教师首先需要带领学生了解技术的优缺点,让学生对理论知识全面掌握,然后通过引入实战训练,让学生真正体验足球技术的操作性,随后教师可根据学生运动技术运用的不足进行点评,并询问其问题所在,教师会根据学生反馈的信息,合理制定训练目标,让学生针对性的学习,此外,教师还会根据其学习需求,在其中融入拓展的技术训练内容,让学生逐步学习后续技术训练内容,从而不断增强学生对足球技术的掌握能力。

4.3战术训练。足球运动项目属于多人运动,并且在比赛或体育活动中均需要多人相互配合,这样才能取得胜利;而在多人的配合中需要战术引导,帮助学生有组织、有规律的进行攻克敌方,进而取得胜利。基于此,教师需要对学生开展战术训练,首先教师会组织学生了解常规作战方式,并带领学生分析常见的战术内容,让学生了解战术在比赛中的重要性,然后教师会组织学生进行对抗比赛,激发学生战术意识,让其切实的了解战术价值与实际应用意义。此外,教师也会根据学生在作战中出现的问题进行深入总结,在结合技术运动规律,告知学生要以运动技术为战术开展基础原则,在

比赛中合理使用运动技术,促使运动技术在比赛中可以发挥其作用,这也是战术应用价值的重要体现;基于此,教师要适当创新自身教学方式,将学生从理论中拓宽至实践中,让学生通过新颖的教学方式,探索运动技术在不同情况下的应用效果,从而加强学生的战术体验。

4.4综合训练。综合训练主要目的是将学生各个单项培训项目进行集合,促使学生可以连贯性对运动技术进行操作,进而不断提升其专业能力。与此同时,将单项训练项目进行集合,也有助于培养学生团队凝聚力,所以将单项培训项目进行集合并展开综合训练对学生具有积极的推动意义。在对学生进行综合训练的过程中,教师需要结合训练原则,将学生分为若干个学习小组,在小组内组织学生相互学习,并引导各个小组开展技能挑战比赛,这样不仅可以激发学生勇于挑战的精神,还有助于培养小组形成一股凝聚力,进而形成集体主义精神,进一步增强学生之间的沟通能力,切实的提升训练效果。

5 结束语

综上所述,在培养学生足球专业技能的过程中,组合训练法具有较强的应用效果,因该训练方式可以对学生的单项运动项目进行强化训练,并按照训练教学原则,对学生展开全面培养,促使学生通过详细的培训内容中,不断提升自身专业能力及运动水平,还提高自身创新精神及团队精神,让其在后期的对抗比赛中,可以更好的融入其中。

[参考文献]

[1]杜祥辉,许刚.组合训练法在高校足球教学中的应用分析[J].拳击与格斗,2021,(14):49.

[2]卢斯荣.高校足球教学中组合训练法的应用研究[J].数码设计(上),2021,10(3):183-184.

[3]孙志军.组合训练法在高校足球教学中的应用研究[J].体育科技文献通报,2020,28(1):18,28-29.

作者简介:

王金东(1980—),男,汉族,江苏省连云港市人,本科,硕士研究生,讲师,研究方向:体育教学与训练。