

Application Analysis of Combined Training Method in College Football Teaching

Bin Wang

Beijing Union University, Beijing, 100101, China

Abstract

In the process of physical education teaching in colleges and universities, football occupies a pivotal position, football is a contest of physical fitness and skills, but also a sport with high requirements for comprehensive ability. Therefore, in the process of physical education teaching, colleges and universities need to adopt reasonable training methods to effectively improve the efficiency of football teaching. In the process of education reform, the combined training method not only optimizes the teaching content, but also further improves the comprehensive quality of students. Various universities have regarded football teaching as the core of the teaching content, and actively innovate teaching methods and modes. Combined training method combines the actual needs of football teaching, skillfully integrates various training elements, injecting new vitality into football teaching in colleges and universities. The promotion and application of combined training method not only promotes the innovation of training methods, but also is of great significance to the long-term development of students

Keywords

combination training method; football teaching; application

组合训练法在高校足球教学中的应用分析

王彬

北京联合大学, 中国·北京 100101

摘要

在高校体育教学过程中, 足球占据举足轻重的地位, 足球是一场体能与技巧的较量, 同时也是一项对综合能力要求极高的运动。因此, 高校在进行体育教学过程中, 需要采取合理的训练方法, 有效提高足球教学的效率。在教育改革过程中, 组合训练法不仅优化了教学内容, 更进一步提升学生的综合素质, 各大高校纷纷将足球教学视为教学内容的核心, 积极创新教学方法和模式。组合训练法结合了足球教学的实际需求, 巧妙地将各种训练元素融为一体, 为高校足球教学注入了新的活力, 组合训练法的推广和应用, 不仅推动了训练方法的创新, 更对学生的长远发展具有重要意义。

关键词

组合训练法; 足球教学; 应用

1 引言

组合训练法锻炼了学生的心理承受力, 使其更加顽强, 面对挑战时, 不轻易屈服。因此, 高校的教师应该以组合训练法为核心, 进行足球教学, 应将此法融入日常教学, 进一步促进学生的发展。在新课程改革的过程中, 足球教育教学旨在全面提升学生的综合素养。在教学方法探索的过程中, 组合训练法融合了多样化的训练手段, 不仅仅是一种训练方法的集合, 更引领学生深入足球运动的精髓, 让学生对足球的掌握从生疏到熟练, 从熟练到精通, 最终达到与足球心灵相通的境界。

2 高校进行足球教学的意义

足球作为一项具有趣味性且依赖于团队参与的体育活动, 在教学过程中, 不仅能够增强学生之间的默契和协作能力, 还能够通过合作的方式促进学生心理和身体素质等多个方面的提升。足球不仅是一场游戏, 更是一门艺术, 让学生在碰撞中磨砺意志, 让体育课堂挣脱了传统模式的束缚, 展现出更符合时代发展的青春风采。在高校的教学氛围中, 学生往往身负重担, 心灵与肉体在知识的征途上砥砺前行, 足球不仅可以强健体魄, 还可以唤醒学生内心深处对生活的热爱与激情。组合训练法的引入, 让足球学习变得轻松愉悦, 它是一套训练体系, 是将技巧与策略融合, 进一步让课堂焕发新生, 激发学生的参与热情。组合训练法不仅锻炼了学生的身体, 更滋养了他们的心灵, 学生在足球课堂上, 学会了合作, 学会了坚持, 学会了在挑战中成长。在足球教学课程

【作者简介】王彬(1987-), 男, 中国河北唐山人, 硕士, 副教授, 从事体育教学与训练研究。

中,运用组合训练法具有重要意义,因为该项目的教学内容及技术要点对于学生来说相对复杂,这些内容涵盖了多种复杂的原则和方法,同时,学生在日常生活中面临繁重的学习任务,在面临复杂的足球训练学习任务时,学生可能难以达到放松的心态。因此,结合训练法的应用提供了一种更为简便的训练与学习方式,不仅有助于提升学生的兴趣,还能有效改善教师的课堂教学质量,产生积极的指导效果。

3 组合训练法在高校足球教学中的应用优势

3.1 有利于实现足球运动的全面性

组合训练法是将各种训练方法整合在一起,在进行足球训练,在教学过程中采用组合训练法可以使得学生的足球技术得到全面提升。在高校足球教学过程中,运用组合训练法对教学具有促进作用,同时有助于促进学生进行足球运动的全面发展。组合训练法作为一种综合性的教学训练策略,在足球教学过程中,能够有效提高学生的足球技术水平^[1]。例如,在进行传球训练教学时,教师应根据学生的具体情况采用不同的训练方式,如短距离传球与长距离传球等,来进一步提升学生的足球技术,帮助学生掌握高超的传球技能。在通常情况下,短距离传球的训练方法是比较容易进行的,同时通过强化训练,让学生掌握多元化的训练方法,进一步提升学生的技术水平。然而,短距离传球和长距离传球相比较,长距离传球会比较困难一些,但是如果学生能熟练掌握并运用短距离的传球技巧,那么学生的整体足球技术水平也会获得进一步提升。相对而言,长距离传球考验的是学生的足球技术与经验,学生的足球技术较高,与球的配合就越默契。长距离传球主要考验学生足球的技术和在进行足球运动时与球的默契。例如,在进行远距离传球训练时,球员可以先将球传递给队友,然后再进行回传,这样可使队友更清晰地观察到球的运动轨迹。

3.2 有助于提升学生的团队协作能力

传统的足球教学方式通常是以学生个体为中心,进行足球训练教学,然而这种模式容易导致学生在进行小组训练时,缺乏团队意识,进一步阻碍学生团队协作能力的培养。因此,教师要改变教学理念,创新教育思想,根据学生的实际情况进行科学合理的分组。同时教师要根据学生日常训练的经验,来设定合理的符合学生发展的教学任务,有助于学生的发展,同时设置小组任务,在任务进行的过程中,教师向学生传授合作的重要性,让学生明白让团队协作可以帮助学生赢得比赛,这样将有助于提升学生的协作能力,比如,在训练开始前,教师将主动权交给学生,让学生自由组队,教师根据学生的实际情况,设定比赛目标,同时根据以往的经验设定比赛规则,让学生在规定的时间内完成比赛。具体而言,在比赛过程中,教师可以根据设定的比赛规则,安排进攻队员与防守队员进行面对面的对抗,进攻队员需在防守队员之前完成传球,同时,防守队员必须在进攻队员传球之前阻碍

对方抢球,这样可以有助于学生更好地锻炼传球技术,增强学生的胜负欲,这种分组训练教学方法有助于提升学生的团队协作精神。

3.3 有助于锻炼学生的意志品质

组合训练法磨炼了学生的意志品质,它不仅要求学生掌握多项足球技术,更要求学生在训练中,进行持续训练,克服困难。组合训练法引领学生在实战中提升自己。在训练阶段,学生所面临的挑战不仅限于单调的练习内容,还包括多样化的困难。例如,学生为了有效应对这些困难,学生必须培养坚定的意志品质。以运球突破为例,体能较弱的学生与体魄强健的学生并肩作战,在这样的配合中,弱者得以激发潜在的力量,强者则学会了扶持与协作,二者共同培养出坚韧的品质。组合训练法不仅是一套提升足球技能的策略,更是一场对意志品质的深刻洗礼,它教会了学生如何在逆境中成长,在挑战中磨砺。通过调查发现,无论是学生还是教师,都更喜欢组合训练法,组合训练法比单一训练法更能激发学生的热情,提升学生的足球技术(表1)。

表 1

	单一训练法	组合训练法
学生	13%	87%
教师	8%	92%

4 组合训练法在高校足球教学中的应用策略

4.1 优化组合训练方法提升学生的足球水平

通过优化组合训练策略,来进一步提升学生的足球技能,组合训练法是将多样化的训练方法巧妙融合,旨在激发学生对足球运动的深度领悟,它摒弃了传统教学模式中单一的训练方式,让学生在多元化的训练中,提升学生足球运动的水平^[2]。传统的高校足球教学,往往难以触动学生内心对足球的热爱与追求,而组合训练法的引入,让学生在多元化的训练中,找到足球技术提升的方法,促进学生成长。

例如,在控球技能训练中,教师应采取多元化的教学策略,综合运用传球、接球与带球等多种足球教学技巧,来进一步提升学生足球技术的提升,学生还可以通过实际操作来提高控球能力。在学生掌握基本的控球技能后,教师应根据学生的具体情况适当增加传球练习,从而进一步加深学生对传球技巧的理解和提升学生的实际应用能力。在足球训练阶段,教师可以从侧面帮助学生掌握多样化的传球技巧。同时,教师在教授带球技能时,教师应引导学生从边路开展带球进攻,边路进行带球进攻带球技能的重中之重,因为在足球比赛中,许多优秀的球员往往以边后卫的身份参与比赛,因此,教师应当积极引导从边路发起带球进攻,进一步增强学生实战能力,同时在比赛中积累经验。在实施综合性训练方法后,学生的技术水平将会得到明显改进。此外,组合训练法的应用有助于加强学生对足球的理解和实际运用,组合训练法不仅在于技巧的传授,更在于激发学子内心的热

爱与追求。

4.2 利用多样化教学方法提高学生的综合能力

为进一步提升学生的综合素质，教师在教学中需采用多样化的教学策略。在高等院校的足球教学中，教师应灵活调整教学策略，创新教学理念，运用不同的教学方法，以促进学生在足球运动方面的综合素养提升。教师在教学中扮演重要的角色，教师可以采用小组联系方法，将学生细分为各具特色的小队，引导学生进行分组训练，通过合作与竞争，共同努力进步。而对抗练习与分组对抗，则是进一步激发出学生内心的竞争欲望，让学生学会在挑战中成长，分组比赛让学生在团队的竞技中收获自信与荣誉^[3]。

例如，在进行传球训练时，教师巧妙地将学生分为两支并进的队伍，以赛代练，以练促赛，一支队伍先进行练习，另一支则静候一旁。这样的教学方式，不仅强化了学生之间的默契，更进一步促进学生之间搭建起沟通的桥梁。不仅如此，当两支队伍在比赛中面对面，教师则扮演裁判与导演的双重角色，让比赛在公平与激情中交织，让每一次传球都成为一次心灵的触碰，让每一次训练都成为一次团队精神的磨砺。在具体的教学实施过程中，为了有效提升学生的足球综合素养和团队合作能力，教师需要更改教学策略，可以采取分组对抗的策略，来增强学生的整体足球技能。

4.3 建立科学的评价体系提升学生的自信心

通过多年的教学经验，教师掌握多元化的教学策略，因此，教师通过以往的教学训练进行总结经验，找到适合学生的训练方法，并对所选择的训练方法进行不断优化与改进，同时应紧跟时代潮流，创新教育理念，并建立科学的评价体系，来进一步提高评估的有效性，从而促进学生对足球运动的兴趣与自信心。首先，高校教师应建立科学的评价体系，以提升学生的自信心，教师应关注学生在课堂上的每一举动——注意力的集中，参与的热情，任务的完成，都反映出学生的成长。在小组训练时，教师应进行因材施教，需洞察各小组间的差异，组织分组练习。教师的评价不仅考量技能的精进，更重视学习态度的转变与表现的提升。其次，在足球教学实践中，教师应根据各训练组别的水平差异，设定相应的教学目标，以此增强学生在训练过程中的积极性与主动参与感^[4]。

例如，在足球短跑的教学与训练实践过程中，教师可以通过将学生分成他若干小组，然后再进行组织训练活动，同时教师要根据实际情况设计具体的教学方案并分配相应

任务，以促使学生在尽可能短的时间内抵达终点。在此过程中，若某一组表现优异，教师将给予学生奖励；如果某一组未达到预期的成绩，则需进行相应的调整和改进措施。

4.4 创新组合训练法培养学生的创新能力

在高校足球教学实践中，为了有效促进学生的创新能力发展，教师应持续探索组合训练方法，确保其与实际教学内容紧密结合，从而有效提升学生的整体素养。教师作为教学的引路人，需认真负责，不断磨砺与完善组合训练法，使其与教学内容交融，才能进一步推动学生的全面发展。组合训练法巧妙地将多种训练方法融合为一，旨在全面提升学生对足球运动的领悟与掌控。

以足球教学为例，教师应引导学生自主进行探索，同时在学生遇到困难时，教师可以从侧面给予学生帮助，进一步促进学生学习，提升学生的学习能力。在组合训练法中，将移动传球与停球的训练相结合，教师在前期引导学生学习，鼓励学生进行自主探究，进一步引导学生自主学习，学生训练结束后不断反思自己，提升自己。同时，教师应细心设计综合性训练项目，引领学生在解决问题的过程中，步步为营，磨砺意志，提升创新能力^[5]。

5 结语

综上所述，组合训练法在当代高校足球教学中具有广泛的应用前景，该方法通过创新和改革教学模式，有效促进学生综合能力的提升，教师应灵活运用此训练法，以提高足球教学的质量，进而增强学生的足球技能。在高校足球教学过程中，组合训练法在提升课程效率的同时，强化学生对足球技能的掌握。因此，必须在教学过程中持续进行探究与创新，将理论与实践进行有效结合，充分利用组合训练的优势，以实现足球教学的目标。

参考文献

- [1] 王金东.组合训练法在高校足球教学中的应用分析[J].教育研究,2021,4(10):80-81.
- [2] 刘宏玉.组合训练法在高校足球教学中的应用分析[J].休闲,2020(35):1-3.
- [3] 杨雅各.组合训练法在高校足球教学中的应用分析[J].灌篮,2021(25):110-111.
- [4] 张晓健.组合训练法在高校足球教学中的应用[J].体育用品与科技,2017(20):2.
- [5] 陈鹏.组合训练法在高校足球教学中的应用研究[J].冰雪体育创新研究,2020(8):2.