

足球训练对肥胖学生身体的影响效果研究

曾维春

(贵州省瓮安第五中学, 贵州 瓮安 550400)

摘要: 现代教育改革工作广泛推行, 使人们对于肥胖学生身体综合素质的关注度不断加强, 越来越多的教师和家长认识到培养肥胖学生身体素质的重要意义。而足球训练这一运动对于肥胖学生的身体素质和协调有很强的塑造能力, 抓好足球训练对于肥胖学生有很大的好处, 甚至会让肥胖学生受益一生, 从而提高肥胖学生的身体综合素质和能力。

关键词: 足球教学; 训练教学; 综合素质

【中图分类号】G836

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)13-039-03

随着现代化社会到来, 人们思想观念随之改变, 肥胖学生的身体综合素质受到学校和家长的广泛关注。提升肥胖学生的身体综合素质不仅是素质教育理念下教育工作的核心内容, 也是现代社会对教育工作的实际要求。学校基本都设有体育课程, 但足球教学活动偏少, 本文会根据足球对提升肥胖学生身体素质的好处进行分析。

一、足球运动的好处

首先, 足球运动是一项多人运动活动, 具有完整的规则和赛制, 足球比赛每队正式比赛成员需要十一人, 并且可以培养几名替补成员。如果正式成员比赛状态不好或者出现意外可以及时换人参赛, 保证比赛的有效进行。足球运动要求队员们做到思想统一、行动一致、整体参战的意识, 可以有效的提升肥胖学生的团队合作能力、沟通能力以及责任意识。足球是一项对抗性极强的运动项目, 比赛双方为争夺控制权, 达到将足球送到对方球门, 并且不进入己方球门的目的, 赢得比赛得分。并且在对战过程中较为激烈、扣人心弦, 需要肥胖学生拥有很强的应变能力 and 思维能力, 也极其考验团队之间的配合能力, 对身体素质的要求也非常高。足球还具有多变性的特点, 足球运动是一项技术上多姿多彩、战术上变幻莫测, 胜负结局难以预测的非周期性运动项目, 在比赛中需要频繁运用技巧、战术来干扰对面的节奏把控, 从而达到自身生理的目的。

二、现阶段对肥胖学生开展足球运动的不足之处

(一) 肥胖学生自身没有良好的运动认知

在信息化时代, 网络似乎成了肥胖学生最热衷的娱乐项目, 但无论是电脑还是手机, 长期观看都会对人们视力和颈椎造成问题, 也养成了肥胖学生不爱运动的性格。体育这门课程与其他文化类知识课程本身就存在很大差异, 足球运动又是一项极其锻炼体力的运动, 在肥胖学生对自身没有良好运动认知的情况下, 很难开展这项活动。所以需要通过合理的运动教学知识, 使肥胖学生了解足球运动为他们带来的好处以及乐趣, 培养肥胖学生足球运动技巧的能力, 养成肥胖学生健康运动的生活习惯, 才能实现肥胖学生身体素质综合发展, 为肥胖学生今后的学习和工作树立坚实的基础。在实际的教学过程中, 教师却忽视了对肥胖学生的体育锻炼意识培养, 导致肥胖学生长期无法建立科学的体育运动意识, 甚至有些肥胖学生不会在体育课之外的课余时间进行运动, 阻碍了足球运动在肥胖学生中的普及, 还会导致肥胖学生身体素质下降。

(二) 学校对足球运动不重视

现阶段对肥胖学生的身体综合素质培养已经成为各所学校的共识, 并且已经开展相关运动活动, 但是这种认知没有真正的在实际中开展, 只是按照传统的方法来进行教学。例如开展早操、晚操、课间操的活动, 其中早晚进行跑步, 课间操则进行一些跳舞活动, 对于肥胖学生的身体综合素质提升帮助较小, 并且短期内也不会产生明显的效果。而且无论是教师还是家长还受传统教育观念的影响, 认为文化课知识凌驾在体育活动之上, 留给体能教学的时间较少。在这种教育

背景下, 很大程度上忽略了对体育工作的投入与完善, 虽然也为肥胖学生制定了体能训练计划, 但忽视了对教学内容的更新与优化。实际教学过程中采用机械化的教学方式, 这对于肥胖学生的独立思考能力是极为不利的, 甚至还会使肥胖学生对体育活动产生厌烦心理。足球运动作为一项较为益智性的体育活动, 其对于场地的要求较高, 目前大多数学校都没有足球场地, 这也成了足球受限制的重要原因之一。足球在国民运动中的普及度不及篮球, 再加上大部分学校对足球运动不重视, 没有设立场地, 肥胖学生无法进行这项项目活动, 大大阻碍了足球运动发展和肥胖学生身体综合素质的培养。

三、针对足球教学与训练教学开展的有效措施

(一) 力量素质、反应速度、运动速度与移动速度

身体素质中, 力量素质乃是基础。在足球教学中, 肥胖学生会得到系统的教育, 足球运动中的跳跃、踢、足尖运球、脚腕扭转等动作, 随着训练强度的逐渐增加, 肥胖学生下肢力量得到了针对性的增强。就足球运动员来看, 他们通过足球运动, 身体力量的爆发力和凝聚力往往更强, 能够在一整场的足球比赛中产生多次力量爆发, 随时寻找机会进行射门。也正是因为力量素质得到了提升, 当肥胖学生在比赛过程中遇到挫折的时候, 才会敢拼、能拼, 拥有越挫越勇的良好品质。速度素质分为两个概念, 一种是狭义上的, 单纯就是物体的移动速度, 快速从某一个地方移动到另一个地方, 而从广义上来说, 速度素质还包括反应速度, 运动速度。速度素质的增强, 不仅在足球教学中有重要的影响, 甚至在生活中的各个方面, 都有着让人意想不到的作用。在足球教学中, 肥胖学生的大脑中枢首先要要在实践活动中针对球场规则有迅速的反应能力, 在裁判宣布指令的时候, 以最快的反应速度抢得先机, 并且根据对手的举动作出相应的应对策略。比如, 在比赛双方站在赛场上的那一刻, 就要观察足球场的大小, 摆设以及周围的环境。之后随着裁判的一声令下, 双方就要迅速判断对手采用的战略, 从而分析出应对之法, 并且及时地和自己的队友进行交流, 而为了取得胜利, 一场球赛上, 敌我双方会把多种战略融合, 灵活使用, 这就需要有足够的洞察力和反应速度, 在做出观察后, 大脑内立刻反映出对手在做什么, 目的是什么, 自己又该做什么, 要怎么配合队友。在整个运动过程中, 肥胖学生完成所有动作的速度就是运动速度。在足球教学中, 教师会根据课程要求, 对肥胖学生身体的某个单一动作进行大量的重复练习, 进而形成肌肉记忆, 之后再行进行系统性整合, 运用到足球比赛中, 从而保证最大程度地开发肥胖学生的运动速度。比如说教师会根据足球教学进行一些特别的争夺训练, 增加肥胖学生对学习到的足球技巧的掌握和应用。就实际来看, 经过锻炼的肥胖学生, 其短时间加速和抢球运球的动作速度相比普通肥胖学生都会增强。任何运动皆以快为本。足球教学的学习过程中, 教师会通过不断的奔跑练习, 以及其他的辅助性练习从而加强肥胖学生移动速度, 以做到在球场比赛时, 肥胖学生能够快速移动到最佳的位置。而足球教学与其他体育运动不同之处,

还在于需要急速地躲避。而移动速度不仅仅是直线运动,在学习过程中,肥胖学生会掌握各种的移动方法,以保证最快速度的射门。

(二) 耐力素质, 灵敏素质与柔韧性素质

耐力素质指的是肥胖学生在长时间的足球运动员中能够保持良好的精神状态和身体状态,减少身体的疲惫程度。根据足球比赛的规定,一场球赛需要九十分钟,共分为上下两个赛场,每场四十五分钟,这也就意味着参加足球教学的肥胖学生每次的最少运动量都在四十五分钟,这只是时间持久的耐力。而另一方面,肥胖学生在整个赛场上,都要保持高度集中的精力一直到结束的那一刻。赛场如战场,稍微有一瞬间的走神,被对手察觉的话,手上的球就会被抢走,足球教学,教育的不仅仅是体能,还有他们的荣誉感,为此肥胖学生们会为了各自的荣耀,努力地坚持到最后,这样慢慢地锻炼下来,肥胖学生的耐力素质自然会提高。足球教学中,肥胖学生在学习过程中,经常突然地从跑跳进行方向的改变,闪躲,起跳和急停,甚至会练习各种抢球躲球的技术性动作。而这些活动,很大程度上提高了大脑皮层的活跃度,从而提高肥胖学生的反应力,做到在任何突然变换的情境中,迅速准确地做出身体调整。灵敏度不仅可以帮助肥胖学生在足球运动中取得好成绩,甚至在其他的社会实践活动中也发挥着重要作用,让肥胖学生能够快速适应多变的环境,临危不乱的处理生活中遇到的问题。高强度的体能训练会造成身体的过度使用,从而产生肌肉拉伤等问题,而足球教学中,教师会制定一系列的大动作运动,拉长肌肉,肌腱,韧带和皮肤,以保证身体各个关节和肌肉,尤其是韧带及其他软组织的弹性跟活力,从而提高身体柔韧度。良好的柔韧素质又与身体其他素质相结合,加大了足球教学过程中的训练比赛效果,从而形成一个良性循环。比如,原本一个不常锻炼的肥胖学生突然跑完八百米,会立刻感觉到腰酸腿疼,甚至休息过后,更是双腿肌肉拉伤,连路都走不了。但是参加了足球教学的肥胖学生,不仅可以轻松完成八百米的赛跑,身体还没有任何的不适,这就是一个柔韧素质的表现。足球教学对肥胖学生身体素质的提升有着非常重要的影响。以足球教学在肥胖学生身上取得的成果为证明,讲解足球教学对身体素质方方面面的影响,另外,随着身体素质的提升,肥胖学生的心神也发生了巨大的变化,从内而外地改变了肥胖学生的精神面貌。所以应该重视足球教学,通过足球教学的优势影响肥胖学生,为肥胖学生的发展奠定基础。

(三) 增强学校的重视程度, 完善教学观念

想要加强当代肥胖学生的身体素质,首先要增强学校对足球运动的重视程度,在学校设立足球教学场地,并开展一些足球运动比赛,获胜的队伍可以获得相应的物质奖励,激发肥胖学生的运动兴趣,还需要教师不断完善自身的教学观念。教师要明确认识到现有的教学内容与教学理念已经无法满足肥胖学生实际运动的需求。需要加强与肥胖学生的日常沟通,向肥胖学生传输足球运动可以带来的好处,加强肥胖学生对足球运动的了解以及兴趣。学校要根据肥胖学生自身需求,组织足球比赛,实现对提升肥胖学生综合素质的具体需求,充分调动肥胖学生运动积极性,使足球运动的教学指导事半功倍。另一方面,教师也要对传统教学模式进行创新与改变,完善足球运动教学氛围。在日常的指导工作及教学评价当中,教师要最大程度保护肥胖学生的自尊心,尽可能用委婉的方式指出肥胖学生在足球运动当中的不足之处。同时教师还要多鼓励肥胖学生进行足球运动,激发肥胖学生的运动欲望,让肥胖学生更为主动地加入提升自身身体素质的教学工作当中。为了满足更多肥胖学生对于足球运动的教学需求,教师也要从肥胖学生的身体综合素质出发,再根据肥胖学生的自身性格特点,分配肥胖学生在足球对抗中担任的职位。更加

有针对性的对肥胖学生进行足球教学,使其对自身进攻或者防守的位置有更深入的理解,并且能够加强足球技巧,完成队友之间的相互配合,培养默契。这样才能使足球教学内容更加符合肥胖学生的身体素质成长情况,从而使肥胖学生在“因材施教”的教学环境下实现自身身体素质的有效增长。除此之外,在足球运动教学活动当中,可以增加更为趣味性的教学方式,增强肥胖学生对足球运动的兴趣。打破传统的教学观念,优化当前教学模式,不断创新,为肥胖学生提升自身综合素质提供更为适合的环境。学校也要从实际出发,给肥胖学生带来足球运动更为优质的保障,紧跟时代发展潮流,将更加新颖的足球玩法引入到教学当中。对肥胖学生的足球运动进行专业的指导,纠正肥胖学生错误的动作,增强肥胖学生身体素质的成长效率,更加有效地实现肥胖学生自身身体素质稳步上升。注重足球运动对肥胖学生的综合素质提升,已经成为现代教学工作的主要内容。教师必须加强肥胖学生对足球运动的理解,制定更为有效的足球运动训练方式,创新和发展多样化教学模式,激发肥胖学生对足球运动的锻炼热情。进而引导肥胖学生养成固定的足球运动锻炼习惯,最终实现肥胖学生自身身体素质的全面提升。

(四) 减轻学生学习压力, 完善课堂教学体系

现阶段,在学习压力的影响下,肥胖学生们的个人体质已经很多年呈现不断下降的情况,提升肥胖学生们的体质健康是一项刻不容缓的任务。足球是世界上参与人数最多的一项运动项目,它对提升肥胖学生们的体质、提升肥胖学生们的运动水平具有十分有利的作用。校园足球运动的教学目标主要是以足球作为媒介,促进校园体育的全面发展,可以有效提高孩子们的自身身体健康水平。所以,教师们必须主动改变对足球的片面认识,正确的看待体育活动。学校也必须把足球体育活动作为主要的运动项目,全面推广校园足球运动,促使孩子们参与到活动之中,也应该采取召开家长会的方式推广与宣传校园足球,进而转变以往家长们对此项活动的片面认识,同时在家中促使孩子们参与到足球运动之中,增强他们的自身素质。学校开展校园足球运动必须有全面的制度作为保证,为了更好的推动校园足球运动的发展,学校需要依据各种文件制定出足球运动的发展制度。其一,需要创建完善的足球制度,学校需要依据教育部门的各项要求,根据学校的实际情况,设计足球课程,开展业余足球锻炼,创建兴趣小组,组织足球联赛等,这样可以保证足球运动的顺利开展。其二,需要在学校中设立奖惩制度,对于在校园足球运动中表现优秀的肥胖学生们,给予一定的物质或者精神奖励,这样可以激发起肥胖学生们的参与兴趣,提升肥胖学生们的运动核心素养。开展校园足球运动项目,可以有效提升肥胖学生们的身体素质,使肥胖学生们的身心得到全面健康的发展,这不但需要有关部门的大力支持,还需要学校创建完善的制度以及硬件设施保证,充分发挥出学校的优点,将校园足球项目结合到教学中,让校园足球成为肥胖学生们都踊跃参与的运动项目,引导肥胖学生们在运动中感受到快乐。学校在激发肥胖学生们的足球活动兴趣,逐渐增强肥胖学生们的运动机能的基础上,使肥胖学生们在提升体质保持健康的过程中,形成浓厚的运动激情,让足球运动逐渐成为肥胖学生们的主要运动形式。

(五) 增加足球运动运动器械投入, 开展常规性训练

为了顺利开展校园足球运动,必须建立完备的学校足球体育器材设备,它既是学校重要的保障手段,也是开展校园足球文化建设的必要组成部分,如果具备了足够完备的体育器材设施,就可以建立完整的校园足球文化。正基于此,学校也必须提高对足球体育器材建设的全面支持能力。其一,学校必须有稳定的经费保障,偏向于发展校园足球运动,这样才能保证校园足球的顺利(下转第43页)

的应用,使得学生的比赛能力得到增强,有助于培养他们的终身体育意识。在对学生进行足球运动教学中,除了学习有关的理论知识和技巧之外,还要注重体能训练,要突出学生的主体地位,使他们在接受训练时有权选择训练方法,从而更好地培养他们的运动技能,丰富他们的足球知识。建立高水平足球队的体能训练体系,通过系统的训练操作,使学生积极参与足球运动教学活动,竞赛意识得到增强。组织学生训练时,应采用科学有效的方法,以及对“学、练、赛”足球教学模式合理的运用,才能获得良好的教学效果,提高学生的综合素质。

参考文献

- [1] 全国人民代表大会常委会. 中华人民共和国体育法[M]. 北京: 中国法制出版社, 2022.
- [2] 姚淑君, 马起率, 刘超, 郭可雷. 校园足球: 培养学生的“五力”[J]. 青少年体育, 2022(03):55-56.
- [3] 李强, 姜立嘉. 体育强国建设背景下我国校园足球发展困境与对策[J]. 体育文化导

(上接第38页)后让学生对比自己第一天运动和最后的天之间身材的变化和差异,观察自身体带是否有所改善,思考在运动过程中心情是否愉悦,心中的压力是否减轻。打卡训练同时也会让学生形成规律的运动习惯,正所谓一件事坚持21天便可以形成规律,教师经常组织打卡训练会让学生形成自觉运动的意识。在本次实践活动中学生能够认识到运动带给自身的积极影响和作用,在今后的学习中将会自觉参与运动,在终身体育意识培养过程中起到事半功倍的效果。

3.5 营造体育氛围, 创建体育竞赛

在校园内体育教师也应当重视组织各类体育竞赛活动,营造和谐的体育氛围,促使学生积极主动参与教师所举办的竞赛活动。在课堂教学中教师可以询问学生的想法,了解学生对体育竞赛活动的偏好,根据学生的兴趣设置竞赛活动,可以让学生在竞赛活动中有一定参与感,在举办后也会激发学生参与积极性。为了可以长期向学生渗透终身体育意识教育,教师可以和学校进行沟通举办常态化的体育竞赛,例如每年举办一次篮球联赛、足球联赛、乒乓球联赛等,定期举办田径运动会,丰富学校体育竞赛项目内容。教师可以结合学校的特色体育运动项目打造体育教学品牌,并将其作为课堂教学的重点内容,有利于提高学校的体育教学实力以及学生体育运动能力,也能够发挥精品课程的作用,提高终身体育意识的渗透效果。例如,乒乓球被称为国球,乒乓球运动员在国际上取得了无数大奖,体育教师可以组织学生进行乒乓球大赛活动,将乒乓球课程作为重点建设

(上接第40页)开展。其二,学校必须主动寻找一些性质良好的社会资金,并采取最恰当的方式对学校足球项目加以支持,例如举办学校足球嘉年华项目时,寻找有相应条件的投资公司予以资助。其三,有学校足球专项资金支持各个学校的校园足球项目,保证资金真正被运用到足球相关的活动上。学校需要积极开展常规性的训练,使每个肥胖学生都能在活动过程中得到锻炼,提升自身的健康指标,比如心肺功能、个人力量等标准,这样才能有效满足和自己年龄相匹配的健康程度需要,不但可以帮助肥胖学生们长高身体,还能使自身的各个器官都得以健康稳定的发展,实现各个方面指标的正常与均衡化,避免出现指标不合格的问题。这就要求学校改变以往的只想提升球技的片面认知,充分将足球运动当作强身健体以及日常娱乐的体育器材设备,这样才能有效辅助各个年龄段的肥胖学生们都积极参与到足球训练中,全面提升他们的身体素质。具有高素养的足球教师们,不但可以有效提升教学的品质,还可以在不知不觉间对肥胖学生们产生积极影响,激发起肥胖学生们对足球项目的强烈兴趣,使校园足球得以全面发展。教育部门需要定期对教师们开展专业的知识培训,运用足球种子教练培训、开展足球教研活动、足球基本功培训等形式,

- 刊,2021(10):103-109.
- [4] 钟秉祖,李楠. 多元价值与功能定位: 新征程加强足球文化建设的思考[J]. 北京体育大学学报, 2022,45(11):59-69.
- [5] 李柱天,王一君. 创新足球教学模式 提高专业训练水平——评《现代足球训练理念与方法指导》[J]. 山西财经大学学报, 2020,42(12):132.
- [6] 刘绿芹. 学习效果的协商式评价: 内涵、价值及实施路径[J]. 中国考试, 2022(06):49-56.
- [7] 李培,沈苗,刘鸿优,李增民,段锐. 我国青少年足球高质量发展的历史镜鉴、现实困境与改革路径[J]. 西安体育学院学报, 2022,39(06):584-592.
- [8] 刘克川,文安,孟嘉伟. 知识图谱可视下我国校园足球研究热点与演进趋势研究[J]. 四川体育科学, 2022,41(05):136-143.
- [9] 孙靓. 在足球教学中应如何关注学生学习能力的培养[J]. 当代体育科技, 2018,8(12):63+65.
- [10] 潘永聪. 合作学习教学模式在中学校园足球教学中应用研究——以佛山市三水区西南中学校园足球为例[J]. 幸福生活指南, 2020,000(1):89-90.
- [11] 姜鹏. 学校足球教学翻转课堂教学模式设计研究——以微信公众号为例[J]. 科教文汇, 2021,000(6):20-21.
- [12] 殷征群. “阳光体育运动”背景下学校足球课内外一体化教学模式的运用分析[J]. 当代体育, 2021,000(2):14-15.

的体育课程。教师可以在教学过程中邀请当地的著名乒乓球运动员前往学校对学生进行指导,并安排学生和其他学校举行乒乓球联赛,让学生的体育学习活动变得更加丰富多彩,在不断竞赛过程中激发学生自主学习意识。

4 结束语

体育运动对于个人成长和发展有着重要的作用和影响,高中体育阶段是培养学生形成体育兴趣和运动习惯的重要时期,体育教师应当认识到高中对于个人成长的重要性,能够将终身体育意识的培养作为教学重点。体育教师应当对教学方法进行创新重点,在课堂上向学生讲解专业知识,让学生形成良好的终身体育运动意识。体育教学也应当适当引入教材,对教学内容进行合理安排,让教学活动变得更加有序。在教学中教师也应当组织各种类型的体育实践活动以及体育竞赛,充分利用学生的好胜心,在校园内营造良好的体育运动氛围,提高学生的终身体育运动意识。

参考文献

- [1] 孙玉林. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的途径[J]. 当代体育科技, 2020,10(12):129+131.
- [2] 贺盛,李艳军. 浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J]. 当代体育科技, 2019,9(08):79-80.
- [3] 梁中山. 分析终身体育意识的培养在高中体育教学中的重要性[J]. 当代体育科技, 2020,10(13):89+92.
- [4] 孙墨林. 高中体育教学中学生终身体育意识的培养探析[J]. 延边教育学院学报, 2022,36(02):165-166+169.
- [5] 陈胜松. 高中体育教学中终身体育意识的培养策略探析[J]. 当代体育科技, 2021,11(06):92-93+179.

提升教师们的足球训练效果。学校需要积极鼓励教师们参与到教学培训中,还能够定期开展一些足球技能大赛或者足球研讨活动等。

综上所述,素质教育背景下人们对于体育教学提高了重视,也更加关注肥胖学生综合素养的培育,因此作为广受人们喜爱的足球运动就有了更好的发展。但是根据现阶段足球教学来看,仍然有部分教师和家长更加重视文化课程的教学,此外大多数肥胖学生对于足球的了解不足,尤其是对身体素质的影响更是缺乏认识,殊不知适当的足球运动,可以提高肥胖学生的身体素质,让肥胖学生有更好的体魄,也能有效缓解肥胖学生的心理压力,促使其在文化课学习中更加专注。所以针对当前足球教学的现状,有必要对以往的教学观念和方式进行转变与创新。

参考文献

- [1] 曹越. 加拿大灵敏与运动技能测试在本土小学生中的应用与成绩研究[D]. 上海体育学院, 2020.
- [2] 薛飞. 足球课余训练对肥胖中学生运动参与和体适能促进作用的研究[D]. 山东师范大学, 2018.
- [3] 徐娟. 昌平地区肥胖小学生课外体育锻炼现状的调查研究[D]. 首都体育学院, 2014.
- [4] 向俊. 北京、武汉、重庆三地中小学肥胖学生体育学习态度研究[D]. 首都体育学院, 2013.
- [5] 刘雪晴. 北京、武汉、重庆三地肥胖学生校内课外体育活动现状与对策研究[D]. 首都体育学院, 2013.