

农村中小学校园足球活动的实践探索

沈阳, 程云, 陆华武
(赤壁镇中心学校, 湖北 咸宁 437331)

摘要: 为了深入贯彻落实国家体育总局和教育部联合下发的《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》的精神, 大力推进学校“阳光体育运动”的开展, 以足球运动为载体, 广泛开展校园足球活动, 普及足球知识和技能, 增强学生体质, 培养学生拼搏进取、团结协作的精神品质, 实现“育人”目标, 具有十分重要的意义。开展校园足球活动是农村中小学教育的需要, 也是大力推进农村体育工作与《全民健身计划》的主要途径之一。本文主要从开展校园足球活动的意义、足球运动对学生健康成长的影响以及开展校园足球活动的主要途径三个方面进行一些探索。

关键词: 农村中小学; 校园足球; 实践探讨

Practice and Exploration of Football Activities in Rural Primary and Secondary School

SHEN Yang, CHENG Yun, LU Hua-wu
(Central School of Chibi Town, Xianning 437331, China)

Abstract: In order to thoroughly implement the spirit of the Notice on Carrying out *National Youth Campus Football Activities* jointly issued by the State General Administration of Sport and the Ministry of Education, vigorously promote the development of “sunshine sports” in schools, take football as the carrier, extensively carry out campus football activities, popularize football knowledge and skills, and enhance students’ physical fitness. It is of great significance to cultivate their spirit of striving and forging ahead, unity and cooperation, and realize the goal of “educating people”. To carry out campus football activities is not only the need of rural primary and secondary education, but also one of the main ways to vigorously promote rural sports work and “*national Fitness Plan*”. This paper mainly explores the significance of campus football activities, the influence of football activities on the healthy growth of students and the main ways to carry out campus football activities.

Key words: Rural primary and secondary school; Campus football; Practical discussion

1 引言

足球是一项具有教育意义的体育活动, 是体育锻炼不可或缺的一项运动。开展足球活动对普及足球知识、增强学生体质、培养学生健康人格、塑造正确的人生观等具有十分重要的意义。此外, 足球运动在进行爱国主

义思想教育、道德品质和行为习惯等方面也具有十分重要的作用。广泛开展足球运动是农村中小学教育的需要, 也是大力推进农村体育工作与《全民健身计划》的主要途径之一。

2 开展校园足球活动的意义

2.1 有利于强健学生体魄，促进学生身心健康

我国历来高度重视青少年的健康成长，大力发展体育文化事业，为青少年强身健体全面发展创造良好的环境。广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族生命力旺盛的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要表现。体育锻炼是提高学生健康素质的有效途径，对青少年思想品德、智力发育、审美素养和健康生活方式的形成具有不可替代的作用^[1]。足球运动是实施素质教育，促进学生全面发展的重要途径。开展足球运动，一方面能够丰富校园文化生活，另一方面能够使学生在运动中获得快乐和成就感，从而释放学习上的各种压力，化解负面情绪，愉悦心情，保持乐观心态，这有助于培养学生乐观开朗、积极向上的品质。因此，开展校园足球活动不仅能增强学生体质、开发学生智力、磨炼学生意志、培养团队合作精神，还有利于促进学生身心健康发展。

2.2 有利于建设和谐校园，促进素质教育发展

校园足球是一项集体运动，需要运动员互相配合、互相激励，只有充分发挥团队力量，才能真正做到一加一大于二。比赛时，由于身体对抗，不可避免地会发生一些意外情况，这时需要运动员能很好地控制自己的负面情绪，学会与他人友好沟通。要做到这些，需要运动员有足够的心理素质和交流技巧。开展校园足球活动有助于学生学会谦让，懂得包容，从而提升人际交往能力。在农村学校，家校联系相对较少。足球可充当情感交流的纽带，开展校园足球活动能在教师、家长与学生之间建立起沟通的桥梁，比如，在放学期间，邀请家长、孩子与教师一起踢球，这样会加深师生、亲子之间的感情，也能让学生体会到教师与家长的关爱，从内心深处感受到被尊重，真正地体会到团结友爱的精神，有利于建设和谐校园，促进素质教育的发展。

2.3 有利于推广全民健身运动，促进足球水平提高

当前，我国仅有30%左右的人口参与体育锻炼，与那些体育事业发达的国家相差甚远。我国作为发展中国家，许多地区的经济发展水平较低，导致体育资源匮乏，影响了群众体育和学校体育的发展。在农村中小学开展足球运动让更多的学生从小感受足球的乐趣和魅力，这不仅有助于全面发展体育事业，而且能够推广体育资源，带动体育人口，填补农村和偏远地区足球文化的缺失。只有全社会齐心协力，才能将这项运动普及到每一个角落。在校园开展足球活动，让更多的学生从小接触足球

运动，对足球产生好奇心，激发他们对足球的浓厚兴趣，由被动参与转变为主动热爱，由“要我踢”变成“我要踢”，人人踢足球，天天踢足球，把足球当作体育锻炼的一种有效途径。只有这样才能够让更多的青少年沉浸于阳光体育的欢愉中，为我国足球事业的蓬勃发展奠定坚实的基础。

3 足球对学生健康成长的影响

3.1 以球育德，促进学生良好品质的形成

青少年健康成长的基础在于健康的人格，因此，培养学生健康人格具有极其重要的意义，能够为他们成就非凡的人生铺平道路。踢足球不仅可以塑造学生健康的人格，还能培养他们的团队精神和集体意识，从而提升社会适应力，并形成正确的人生观。足球运动不仅能够培养学生的组织纪律性、团队精神、应变能力以及坚韧不拔的品质，在进行爱国主义教育、道德品质等方面也具有十分重要的作用。校园足球既注重个人技术，又强调团队协作，它是一项集体对抗性极高的运动。在球场上，学生们必须互相配合，如运用传球配合、防守反击等团队策略才能创造出胜利的机会。在足球训练和比赛中，学生能深刻体会到团队合作的重要性，只有团结合作，才能攻无不克；只有勇于拼搏，才能不断超越自我；只有遵守行为规范，才能成为一名合格的球员。因此，足球不仅是一项体育运动，更是一个锤炼队员品质的神奇舞台。学生在踢足球的时候充满活力，享受着比赛的乐趣，体验着足球运动的快乐，并在活动中健康成长。

3.2 以球健体，促进学生身体健康发展

小学生正处于身体发育阶段，适当的运动有益于健康。足球运动是集弹跳、变向、跑步等各种动作于一体的运动项目，不仅可以锻炼个人的体质，增强身体的免疫力，更能促进个人身体素质的全面提高。当前，青少年儿童普遍存在营养过剩或不平衡、生活娱乐方式不当、生活作息不规律等问题，致使大多数学生健康状态堪忧。校园足球运动不仅可以改变他们不良的生活方式，而且可以提高其身体素质。针对部分身体肥胖的学生，足球训练，例如带球奔跑、传球奔跑以及颠球等多样化的活动能有效地燃脂、减重，使他们达到健康的身体素质要求。学生在日常的足球训练中，不仅能够对心肺、心血管等健康指标有所改善，能全面促进学生骨骼以及各个器官功能的健康发育，从而实现健康指标的均衡提升^[2]。

3.3 以球促智，促进学生智力发展

通过足球运动，学生们能够锻炼出良好的身体素质，

同时也能够开发出内在的潜力,从而不断发展智力。足球不仅让学生保持身体健康,更能让他们在智力上不断超越自我。无数的实践证明,经常参与体育运动的人,感官都十分敏感,无论是视力还是听力。他们的神经细胞反应速度比普通人快,大脑皮层的分析能力也更为出色。人类的大脑中蕴含着巨大的潜能,然而大多数人却没有充分利用,尤其是对于右脑的发挥更为不足。而足球运动则可以恰到好处地激发人们的右脑活动,使人们释放出更高的创造力和想象力。人脑功能需要足够的营养和氧气。身体健康与充足供给密切相关,氧气和营养是其重要组成部分。这些不仅有益于身体健康,还有助于拓展大脑的思维和记忆^[3]。

4 校园足球活动的主要途径

4.1 抓好校园足球文化建设,营造良好的育人氛围

(1) 有效利用学校的各种宣传阵地,加大对足球文化的宣传。在橱窗和黑板报中划出专门的区域,用醒目的色彩每日足球头条;借助学校广播与户外显示屏,让全校师生随时了解足球的动态。此外,学校还可以举办一系列校园足球文化展览,呈现中国足球的历史和现状,让学生们亲身感受足球文化的独特魅力,激发他们对足球的热爱与兴趣^[4]。

(2) 经常开展足球视频教学,增长学生见识。通过学校广播和显示屏进行足球运动的宣传,营造一个良好的校园足球氛围,以推动学生更好地理解和热爱足球运动。有计划地组织学生观看足球视频讲座,学习相应的理论知识,还可以举办以足球为主题的班会,让学生在课堂里也能感受到足球运动的魅力。

(3) 开展足球知识竞赛、征文、演讲等活动,使每一个学生关注足球、爱上足球,加深他们对足球运动的了解,让他们在活动中不断思考、学习与成长。

4.2 抓好足球运动的训练与普及,倡导人人踢足球

1) 认真上好足球课,抓好各年段足球训练

教学上要保证足球课的时间,每周不少于3课时。足球课,要从最基础的触球、盘带训练开始,教给学生一些技巧,并结合实践反复训练。课余时间,教师带头,人人参与,每人每天参加足球活动不少于1小时。节假日,学生可把足球带回家,让足球运动成为学生喜欢的娱乐方式。

中小学各年段足球训练的内容及要求:

一二年级阶段,主要引导学生观看比赛、原地传接球、带球跑等练习,打好篮球基础,为日后的学习提高做准备。

三四年级阶段,训练内容包括传接球练习(每组约5—8人)、直线带球射门、曲线绕障碍物射门以及接队

友传球射门等。同时,练习踢点球,熟悉简单的团队配合。

五六年级阶段,足球训练主要包括传接球练习、运球过人技巧的提升以及班级足球比赛中团队配合的技巧训练。

初中阶段,重点是抓速度训练、耐力训练以及协调性训练,三项训练各有其特点,互为补充,以达到身体的最佳状态。速度训练重在快速反应,让身体的敏捷性得到提升。耐力训练则注重身体的耐力和抗疲劳能力,使身体得以长时间持续运动。协调性训练则注重身体的协调性,使身体的各部位协同配合,以达到最佳的运动效果。三项训练相互结合,使学生身体素质得以全面提升,并在各种运动比赛中保持竞争优势。

2) 定期组织开展各类足球比赛,提高校园足球整体水平

①基本功比赛。它包括颠球、传准、停球、带球绕杆以及射门等五项,这五项技能是打造一名优秀足球运动员的必要条件。颠球必须要把握落点,才能避免让球滑落。传球则需要娴熟脚法和精准的目标,一旦传球失误,就会让球队失去一次进攻的机会。停球则要求技术娴熟,把握住落球的时机,恰到好处。带球绕杆则要求跑位灵活,步伐稳健,较强的协调性。最后是射门,临门一脚,射入球网,这是进攻的最终目标,也是比赛胜负的关键。

五项基本要求:

一分钟颠球(20分):记一分钟颠球个数总和。

传准(20分):初中25米(小学15米)地面球传准,总共10球,传准一球得两分。

停球(20分):小学15米停地滚球,初中20米停空中球,总共10颗球,停稳一球得2分。

带球绕杆(20分):记带球绕杆计时,三次机会取最快成绩。

射门(20分):10颗球射门,(初中20米,小学15米)记定点射门成功球数,射进一颗两分。

②班级间比赛。小学采用五人制比赛。五人制足球不受人员、场地和时间的限制,是一项非常适合组织开展的活动。比赛人数不多,换人规则灵活,同时参赛的队伍和选手众多。场地小,比赛时间短,投资少。比赛时,运动员不断接触球,球的来往频繁,攻防转换迅速。同时,射门多,得分高,观赏性强。中学采用成人足球比赛规则,对学生体力、耐力是一种考验,平时应加强学生体能训练。

③师生间比赛。在师生间开展足球比赛,不仅可以形成朝气蓬勃的校园氛围,丰富校园文化生活,还能促进师生之间的情感交流。组织学校足球队和教师

比赛,男女教师都可参与,也可以是教师与学生一起,只要两支队伍力量大致平衡即可。比赛不在于输赢,它的意义在于调动学生的参与热情,拉近师生之间的距离,并让他们在活动中获得快乐。球场上,教师摆脱了课堂上严厉的形象,变成了和学生并肩战斗的队友,相互之间更有默契,这让学生倍感亲切,师生关系也变得更加融洽。只有建立了良好的师生关系,学生才会亲其师、信其道、尊其师、奉其教,以达到最佳的教育效果。

④县市级足球联赛。要成立学校足球队,安排专人负责训练指导,学校后勤处做好器材、服装、运动鞋等物质保障。备赛期间,各校可自行组织校际间友谊赛,演练排兵布阵和技术战术。参赛时,各校要精心组织,确保人员安全,教育队员遵守规则、尊重裁判、尊重对手,比赛中要赛出水平、赛出风格、赛出友谊。活动结束后,及时宣传报道、积累经验、总结得失。通过足球联赛,检验各校足球发展水平,找出差距,均衡发展,促进校园足球水平整体提高。

5 结语

校园足球活动的目标在于普及和调动全体学生参与

体育锻炼。为此,学校需要采取相应的措施,激发学生内在的热情与动力,让他们感受到足球运动所带来的快乐和成就感。唯有如此,才能吸引更多的学生参与其中,共同享受足球运动的魅力。只有在人人参与的情况下,才能推广全民健身运动,促进足球水平整体提高。当然,我们应该高度重视系统性训练,从娃娃抓起,从基础抓起,坚持不懈,举办多样化的足球活动,不断提升足球水平,扩大校园足球的影响力。

参考文献

- [1] 国务院办公厅. 《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》[EB/OL]. [2016-05-06]. https://www.gov.cn/zhengce/content/2016-05/06/content_5070778.htm.
- [2] 张维. 校园足球的开展对学生体质的健康的影响[J]. 学校体育学, 2017(29).
- [3] 蒙军, 李冬莲. 体育运动对学生智力影响浅探[J]. 南宁师范高等专科学校学报, 2008, 25(2): 3.
- [4] 王杰己. 校园足球特色项目构建的实践性研究[J]. 课程教育研究, 2019(26): 2.