

# 新疆中小学足球队学生身体素质及其技术能力研究

阿力法特·阿不拉 孙占强 阿不拉·玉素甫\*

乌鲁木齐 新疆师范大学 体育学院 830054

**摘要:** 本文采用文献资料、实地测试以及数理统计等研究方法,通过对新疆部分地区中小学足球队学生的基本身体素质和技术能力进行调查。分析新疆中小学足球队学生基本身体素质、技术能力等,以及影响新疆中小学足球队学生身体素质及其技术能力发展的因素。分析新疆青少年足球比赛成绩随着年龄的增长而呈现下滑趋势的原因,并提出结论与建议,旨在助力新疆中小学足球队学生足球运动的发展。

**关键词:** 中小学足球队; 身体素质; 技术能力

## Study on the Physical Fitness and Technical Ability of Xinjiang Primary and Middle School Football Team Students

Abula Yusufu, Guo Yingwei, Min Fancheng

(Urumqi, School of Physical Education, Xinjiang Normal University, 830054)

**Abstract:** This paper adopts research methods such as literature, field tests, and mathematical statistics to investigate the basic physical and technical abilities of the football team students in some areas of Xinjiang. Analyze the basic physical fitness and basic technical ability of Xinjiang elementary and middle school football team students, as well as the factors that affect the development of Xinjiang elementary and middle school football team students' physical fitness and technical ability. Finally, it discusses the reasons for the decline in the performance of Xinjiang youth football matches with age, and puts forward conclusions and suggestions, aiming to help Xinjiang primary and middle school football team students to develop their football skills.

**Keywords:** Elementary and middle school football team; physical fitness; technical skills

### 一、研究目的

党的十八大以来,总书记指出,建设体育大国和体育强国,是中国人民实现“两个一百年”奋斗目标的重要组成部分。总书记还表示,足球运动的真谛不仅在于竞技,更在于增强人民体质,培养人们爱国主义、集体主义、顽强拼搏的精神。自治区党委、自治区人民政府高度重视足球工作,社会各界也对足球运动予以高度关注。作为世界上影响力最大的体育运动,大力普及、提高和振兴新疆青少年足球运动,对增强各族青少年体质,促进新疆全民健身运动广泛开展,丰富各族群众的体育文化生活,巩固民族团结进步创建成果具有重要作用。推动新疆青少年足球运动健康发展,实现足球运动“为国家做贡献,为新疆争光彩”的奋斗目标,对新疆社会稳定和长治久安具有深远而重大的意义。

近些年,新疆青少年足球运动取得了可喜的成绩,特别是乌鲁木齐市第五小学、乌鲁木齐市高级中学、乌鲁木齐市第三中学、新疆大学附属中学、喀什六中、新疆农业大学、新疆师范大学、新疆宋庆龄足球学校的青少年足球队代表新疆参加了全国各级赛事,凭借着扎实的竞技技能和顽强拼搏的精神作风,取得诸多佳绩,也为国家青少年集训队和其它省区足球俱乐部输送了众多足球运动员。据不完全统计,自新疆青少年校园足球普及工程实施以来,新疆校园足球特色

学校已达到608所,中小学生学习参加校园足球活动的人数已达到十几万人,全区校园足球队由过去的200支增加到现在的1000支。全区各地州市均开展了青少年足球活动和比赛,有些地州市出现了校校有球队、班班有赛事的可喜局面。由此可见,足球运动在新疆具有巨大的发展潜力,国家已经把新疆列为全国足球改革试点的省区,乌鲁木齐市和喀什市被列为全国校园足球布局城市。

目前,新疆足球运动的发展依然存在训练经费困难、训练场地缺乏、对外比赛交流少,后备力量培养途径有限、专业足球队建设缓慢、运动员退役安置难等实际问题和困难。其中最突出的是新疆各级代表队近几年来参加的比赛成绩来看新疆职业足球队成绩不如学校足球队成绩,高校足球队的成绩不如中学足球队成绩、中学足球队的成绩不如小学足球队成绩的现象,反映出运动员竞技水平随着年龄增长并未同步提升。因此,本研究从这一视角出发,对新疆部分地区中小学足球队的训练情况进行调查分析,针对存在的问题提出相应改善措施。

### 二、研究对象与方法

#### (一) 研究对象

新疆阿勒泰、巴州、博乐、昌吉、哈密、克拉玛依、塔城地区部分中小学在训足球队学生共868人,其中小学生

291人、初中生306人、高中生271人。

### (二) 研究方法

主要采用文献资料、实地测试以及数理统计等研究方法。

## 三、结果与分析

### (一) 新疆中小学足球队学生基本身体素质分析

目前,世界足球运动发展的趋势是“技术越来越全面,战术愈发灵活多变,运动员分工不再那么明显”,比赛争夺日趋非常激烈,这就对运动员身体素质的要求非常高。运动员只有具备较高的身体素质和技战术水平,才能适应比赛的需要。足球比赛时间较长、能量消耗大、身体对抗激烈、技术动作难度大等特点,参赛运动员应具备强壮的力量、良好的弹跳、高度的灵敏性、爆裂的速度以及良好的耐力。

表1 新疆中小学足球队学生身体素质现状测试汇总表

年龄段 (岁)	身高 (厘米)	体重 (厘米)	30米 跑 (秒)	立定 跳远 (厘米)	5×25 折返跑 (秒)	100 米跑 (秒)	原地 摸高 (厘米)
10-12 (小学)	150	39	5" 17	174.5	33" 8	16" 33	27. 9
13-15 (初中)	161	47.1	4" 92	191.8	31" 9	15" 5	34. 22
16-18 (高中)	174	59.6	4" 29	214.8	29" 4	13" 5	40. 24

身高和体重是球员的基础参数(如表1)。足球运动规则中明文规定“允许合理冲撞”,故运动员身体对抗非常激烈。一切技战术都必须接受“对抗”的检验才具有实际意义。而“对抗”的首要基础就是身高和体重,队员的身体高,体重重,是在对抗中占优势的重要因素之一。我国小学男生的平均身高为146厘米,初中生的平均身高为165厘米,高中男生的平均身高为176厘米。从表1可以看出,新疆小学足球队学生的平均身高为150厘米,高于我国小学男生的平均身高,初中和高中足球队学生的平均身高分别为161厘米和174厘米,明显低于我国初中和高中的平均身高。我国小学男生的平均体重为42公斤,初中生的平均体重为49公斤,高中男生的平均体重为62公斤,新疆足球队学生各年龄段平均体重明显低于我国中小学生的平均体重。上述数据表明,新疆中小学足球队学生的身体基本素质略弱于同期其他省份学生,无法保证在激烈的对抗中既能发挥出自己技战术水平,又能有效地限制对手的正常发挥。

速度、爆发力、协调、耐力是人体运动能力的重要基础,也是在足球比赛中队员发挥自身技战术水平的最基础指标。从表1可以看出,新疆中小学足球队学生身体素质中体现速度素质的30米跑、100米跑测试成绩,体现爆发力素质的立定跳远、原地摸高测试成绩和体现耐力、协调素质的5×25

折返跑测试成绩对照国家中小学生足球专项测试标准都高于中小学生身体素质评分标准70分。这决定了新疆足球队学生在比赛中呈现出速度快、耐力强、敢拼抢的特点。在青少年比赛中,意志方面的优势可能会弥补身体素质和技战术的方面的不足,但在成年后的高水平的比赛中,没有好的身体素质和全面的技战术水平很难取得好成绩,进入职业联赛后的一大批新疆籍球员,却在短暂的辉煌后陷入了长期的沉寂。青少年时期的出类拔萃和成年后的相对平庸,表现出新疆足球正陷入了困境。

### (二) 新疆中小学足球队学生基本技术能力分析

复杂多变的技术动作是足球运动的主要特点,运动员在比赛中不仅大量使用支配球、争抢球的技术动作,以及与之相适应的辅助动作。

结合分析,新疆中小学足球队学生的脚下动作娴熟,颠球、动态踢准、带球跑、15米带球冲刺跑射门成绩按国家中小学生足球专项测试标准打分基本达到满分。在新疆青少年足球运动员与我国其他省份运动员的比赛中可以发现,新疆青少年足球运动员在比赛场上有技术、有节奏、有体力,在体能和技能方面都要明显优于其他省区的同龄运动员。这一特征决定了在技战术差别不大,心智也尚未完全成熟的青少年时期,敢于对抗,敢于积极进取的新疆青少年足球队,大比分赢球的场次显著多于其他运动队。这也是新疆小学足球队成绩明显好于初中足球队,初中足球队成绩明显好于高中足球队,高中足球队成绩明显好于高校足球队,高校足球队成绩明显好于职业足球队成绩的主要原因。成年后的职业运动员虽然也有一定的数量和鲜明的特色,但整体水平却并不十分突出,在职业球队中的表现也没有达到预期的高度。

### (三) 影响新疆中小学足球队学生身体素质及其技术能力发展的因素分析

新疆青少年足球人才资源丰富,具有独特地域特色。但受限于经济、环境和软硬件等条件影响,加上缺乏科学合理的人才选拔和培养体系,新疆青少年足球人才资源优势一直没有被深度挖掘和呈现出来,这一问题在多年前就已经引起了社会的广泛关注,政府和协会相继出台了一系列促进措施,但这些举措显然还不能够完全满足新疆的足球环境和旺盛的足球需求。特别是在南疆地区,由于经济水平落后、距离遥远,交通不便以及政策落实困难等因素的影响,很多颇有天赋的青少年不得不中断他们的足球梦想,即便其中有一部分能够坚持下来,也可能在这一过程中错过最佳的成长时机,导致技战术水平难以达到预期的高度。

据统计,在新疆到目前以注册的男子足球队44支,运动员1271名,主要集中在乌鲁木齐、喀什、伊犁、塔城、克拉玛依5地,注册男子足球队集中在U-15.U-19两个年龄队。未注册男子足球队集中在U-13.U-15.U-17年龄段数量较多。新疆青少年足球队和运动员在全疆分布不均匀,小年龄段队

伍少,足球队结构构成“金字塔”趋势,但基层对小年龄队伍的重视、建设及培养不够,尚有更有天赋的少年选手散落各地,还没有被挖掘出来。

当前,“一带一路”倡议的提出以及国家各项政策的支持,为新疆足球的发展创造了绝佳的历史机遇,各级政府应当进一步加大对新疆青少年足球改革与发展的思考,创新体制机制,促进青少年足球运动健康发展。

#### 四、结论与建议

##### (一) 结论

(1) 科学合理的选材和良好的身体素质取得优异成绩的基础,明确培养优秀后备人才目标,对学生运动员身体素质的培养要有长远规划。

(3) 新疆青少年足球队学生过度看重成绩,缺乏长远的计划,相对有天赋的运动员很难被及时发现,错过了最佳的培养窗口期。

(4) 新疆足球要发展好,建立科学合理的青训体系刻不容缓,实施新疆青少年足球发展中长远计划与中国足球改革发展与振兴还存在差距。

##### (二) 建议

(1) 各级体育和教育行政部门要高度重视新疆足球后备人才的选拔、培养和输送工作,在科学选材基础上,逐步建立起符合体育人才成长规律和教育规律的育才体系。

(2) 积极发挥足球运动对创建和谐社会中的育人功能,构建以身体素质和机能作为中小学足球队选材指标,建立身体素质和技能同样作为核心的选材体系。

(3) 淡化青少年时期的眼前比赛成绩,倡导长远发展,对确实有较高足球天赋的青少年,在加强基础教育和语言教育之外,还可以有针对性地开设足球方面的理论课程或足球文化课程,加深他们对足球文化内涵的深层次理解,从而提

高大局意识和阅读比赛的能力,为他们的进一步发展提供必要的保证。

(4) 加强新疆青少年足球在体制和机制上的深化改革,理顺校内校外关系、打破瓶颈、凝聚力量,促进新疆足球又快又好地发展,为新疆足球的腾飞插上翅膀,最终目标是在中国足球改革发展和振兴中国足球的新征程中,凝心聚力、奋发有为、勇担使命,努力为新疆争光、为国家做贡献,不断为推动实现自治区社会稳定和长治久安总目标凝聚正能量;为实现“两个一百年”奋斗目标做出新疆贡献,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献新疆足球力量。

#### 五、参考文献:

[1] 屠学林,试论中小校园足球开展现状与对策研究[J]课程教育研究,2020,2:64-67页.

[2] 徐俊英,新疆青少年足球“方仲永现象”研究[J]体育文化导刊,2017,11:84-87页.

[3] 郭蓉蓉,中国足球后备人才培养体系的研究——以新疆地区为个案[J].体育科技,2018,2:21-22页.

[4] 彭赵洪,开展校园足球对足球后备人才培养的影响分析,教育现代化[J]2018,3:57-59页.

[5] 我国足球后备人才多元培养历史脉络、问题及改进路径 第五届中国足球文化与校园足球发展大会论文摘要集2021年.

作者简介:阿力法特·阿不拉,2004,男,新疆哈密,学士,运动训练

孙占强,2001,男,宁夏固原,学士,运动训练

阿不拉·玉素甫,1970,男,新疆哈密,教授,博士,体育人文社会学

