

“双减”背景下实现校园足球一体化推进路径

冯 硕 李双玲 孟敬超*

哈尔滨体育学院 黑龙江 哈尔滨 150006

【摘要】：落实“教会、勤练、常赛”是提高校园足球发展水平的重要因素。在双减背景下实现校园足球一体化的推进，需要了解校园足球的发展现状、现实困境和解决困境措施。通过调研发现，目前校园足球在“教会、勤练、常赛”一体化推进过程中存在的主要问题有：优秀基层教练员缺乏是制约“教会”的根源所在；校园双减落实不到位是影响“勤练”的最大障碍；“双减”政策的出台有效解决了现行难题，首先要通过规范足球训练、提高足球教师的数量和质量等措施来保障“教会”；确保体育课时、增设足球校外延时服务等举措来保障“勤练”；最后形成常规交流赛、采用集中赛会制等举措来保障“常赛”。

【关键词】：校园足球；双减政策；“教会、勤练、常赛”；一体化推进路径

The Path to Promote Campus Football Integration under the Background of “Double Reduction”

Shuo Feng, Shuangling Li, Jingchao Meng*

Harbin Institute of Physical Education Heilongjiang Harbin 150006

Abstract: The implementation of “church, diligent practice and regular competition” is an important factor to improve the development level of campus football. In order to promote the integration of campus football under the background of double reduction, we need to understand the development status, practical difficulties and solutions of campus football. Through investigation, it is found that the main problems existing in the integration of “church, diligent practice and regular competition” of campus football are: the lack of excellent grass-roots coaches is the root of restricting the “church”; The biggest obstacle to “diligent practice” is that the implementation of double reduction on campus is not in place; The introduction of the “double reduction” policy has effectively solved the current problems. First, we should protect the “church” by standardizing football training and improving the quantity and quality of football teachers; Ensure the class hours of physical education and add delayed services inside and outside the football school to ensure “diligent practice”; Finally, the formation of regular exchange games, the use of centralized competition system and other measures to ensure the “regular games”.

Keywords: Campus football; Double reduction policy; “Church, diligent practice and regular competition”; Integrated promotion path

前言

“双减”旨在减轻学生文化课的学习负担，促进学校教学质量和水平进一步提高。“双减”的制定为学生增加了课余、课外时间去参加体育锻炼。校园足球的普及与发展是我国足球改革中的重要部分，而“教会、勤练、常赛”则是提高校园足球竞技水平的有效途径。本文从“双减”背景出发，探索校园足球实现“教会、勤练、常赛”一体化推进的新路径，为有效提高校园足球竞技水平提供合理策略和建议。

1 校园足球发展现状及意义

校园足球是学校体育改革的探路工程，也证实了足球的发展必须回归到教育中，足球在校园发展中的地位正在日渐提高，足球兴趣小组、足球社团等活动开展丰富多样。经调研发现，课余足球训练活动开展机制正不断完善。目前学校对于足球项目的财政支持力度有待提高，经过与校领导交谈，在全国足球火热发展的大背景之下，多数学校均表示有意愿向上级提出申请来加大投资足球建设力度，包括师资力量、设备器材、安全保险等方面，这表明校园足球体系建设不断完善。

在国家大力支持下，校园足球欣欣向荣。学生经常参与足球运动有利于形成良好的心理品质，并丰富学生的课余生活。对学

校及社会等方面提出了切实可行的要求与措施，鼓励学校为学生提供丰富多样的体育活动，满足学生多样化需求。

2 “教会、勤练、常赛”一体化推进含义

要想正确认识“教会、勤练、常赛”的含义需从事物本质特征出发。理解“教会”需从教师的“教”和学生的“学”两个角度出发，以课堂为主要依托，务必做到高效落实；“勤练”是指学生要利用课堂、课余进行大量的练习，切实保证每位学生在校内外各有一个小时的练习时间。“常赛”要贯彻落实面向全体学生，提供多形式、多层次的比赛机会。

3 校园足球“教会、勤练、常赛”一体化推进的现实困境

3.1 优秀基层教练员缺乏是制约“教会”的根源所在

发展校园足球对足球教练的专业能力、文化水平、道德品质、工作态度提出了更高的要求。优秀的足球教练员表现为专业技能上拥有的职业经历或足球专业能力，文化层次上具备一定的学历、较强的学习能力和熟练掌握足球专业理论知识，个人品行上能够做到为人师表、严于律己，在工作中能够有较强的沟通、组织能力。我国目前现状却不容乐观，表现为足球教练员拥有高超的专业技能但缺少文化基础或者具有一定的文

化基础却技能水平不佳。

3.2 重大危机的蔓延打断“常赛”的持续进行

重大危机给全球体育赛事带来的影响愈加严重,2020年东京奥运会的举办被迫延期至次年夏季举行,这成为了奥运历史上首届延期举办的奥运会。国际足球赛事更是遭遇了巨大影响,2020年的欧洲杯、美洲杯、全部延期一年,国内足球赛事也遭遇打击,2020年1月30日,中国足协经研究决定,2020赛季全国各级各类足球赛事将延期开赛。

4 构建校园足球一体化推进新路径

4.1 校园足球一体化推进“教会”要点在“课”

4.1.1 规范足球训练

足球课堂训练应当回归比赛并确立以球员为核心的执教方法,将训练划分为准备活动、技术练习、技能练习、比赛、放松活动五个步骤去实施。根据学生的年龄特点可以分为4阶段:

U5阶段:此阶段是儿童参与足球运动的启蒙阶段,要以发展基本的运动能力为目标,包括基本的协调性、平衡性和适当的速度能力,教师可多采用游戏法教学方式,贯彻“玩中学、学中乐”的教学理念。

U6-U12阶段:此阶段是儿童参与足球运动的基础阶段,要以全体提高球员的运动能力为目标。根据儿童的身心特点可以分为:子阶段1(U6-U8),和子阶段2(U8-U12),前者处于大脑“飞跃”发展阶段,表现为易兴奋、好动的特点,此阶段应鼓励参加不同的运动项目来提高运动能力,重点发展其有氧能力,帮助养成良好的训练习惯。后者身体发育变快,协调、灵敏等能力逐步提高。此阶段应在子阶段1的训练基础上增加适宜的负荷量度和强度,并注意营养和恢复的问题。

U13-U16阶段:此阶段是发展优秀球员的关键期,表现为身体快速增长,力量变强,呼吸系统快速发育,自尊心强,渴望关怀。通过采用游戏或者竞争的比赛方式提高运动素质,重点发展有氧能力,安排适宜的抗阻练习,并强调动作的质量和稳定性的控制。

U17-U21阶段:此阶段是准备步入职业生涯的准备阶段,球员的身心发展较为成熟,可以从事艰苦、有难度的训练,要全面发展体能、专项位置能力,也是发展无氧耐力和最大力量的最佳时期,并且强调训练后的放松、恢复,督促其形成良好的职业习惯。

4.1.2 提高足球教师的数量和质量

在我国体育课由其他主科的教师代的现象屡见不鲜,因为学校体育教师的数量太少,落实每所中小学至少配备一名专业的体育老师是必要的;足球教练也开展定期的培训,绝大部分教练员只在足球教练员登记培训班中接受过专业的培训,此后

教练员应主动通过自学、交流、观看视频等方式进行再学习。学校从自身情况出发,适当引进校外优秀足球教师或采用聘用制,聘请社会优秀足球教练。

4.2 校园足球一体化推进“勤练”要点在“勤”

4.2.1 确保体育课时

在义务教育阶段,学校为提高学生文化课成绩而削减体育课课时的现象时有发生,体育课承担着促进学生身心发展的重任。2004年11月8日,教育部明确规定义务教育阶段水平一体育课每周增至四节,水平二到水平四体育课增至每周三节,到目前,教育部提出义务教育阶段学生每天参加体育活动时间应两小时,校内外锻炼各一个小时。体育课时较之以往显著增加,体育课时必须严格按照《课程标准》执行,确保学生的体育课课时。

4.2.2 增设足球校内外延时服务

课后延时服务为学生提供了充足时间参与到体育运动,在校内学校可根据学生的年级组队,利用集中的方式来组织学生进行锻炼,低年级每周训练3次,高年级每周训练4-5次,周末参加比赛,若人数较多,可将同年级的训练学生分成多队进行训练。同时要充分发挥校外足球俱乐部的社区和校园服务功能,挑选学校足球队或者有足球天赋的学生参与训练,充分发挥俱乐部的场地、资源等优势,学生在俱乐部里体验到更高水平的训练和比赛氛围,也为足球俱乐部输送了优秀的足球后备人才。

4.3 校园足球一体化推进“常赛”要点在“全”

4.3.1 常规交流赛

我国目前进入疫情常态化管理的时期,全域降为低风险后的地区可以由当地校领导组织开展周中的校内比赛,周末学校之间比赛。在疫情防控进一步好转后,进一步拓宽各年龄段学生参与足球赛事的渠道,由当地市区教育部门组织区级比赛、市级比赛,促进区域间的切磋交流、共同进步,充分发挥学生的主观能动性。

4.3.2 采用集中赛会制

受疫情影响,举办大型公开赛事可能会增加风险,本地区在就近学校之间定期开展交流赛。在做好疫情防护前提下各学校或地区可挑选具有资格的运动员,选择封闭的地点集合统一管理,再对裁判员、教练员、运动员等必要的参与人员进行核酸检测,确保绝对安全的前提下进行无观众坐场的比赛,采用互联网手段进行赛事的直播或转播。

5 结语

校园足球正处于蓬勃发展阶段,面临的问题还有很多,其重要性不言而喻,在“双减”背景下,如何更好地完成校园足球一体化推进工作,我们需从“教会、勤练、常赛”三个方面出发,

对于一体化推进过程中所遇到的问题做到对症下药、才能有的放矢,实现校园足球的可持续发展,推动学校体育的改革发展。

参考文献:

- [1] Lu M. Analysis of the Main Causes of the Successful Development of German Football and Its Enlightenment to China[C]//4th International Conference on Education, Management, Arts, Economics and Social Science(ICEMAESS 2017). Atlantis Press, 2017:605-608.
- [2] 王飞.普通高校武术公共课教学改革与创新研究[D].山东师范大学,2007.
- [3] 龚正伟,刘星.新型冠状病毒肺炎疫情下基于人类命运共同体理念的我国体育治理方略[J].体育学研究,2020,34(02):34-40.
- [4] 郭文.高中英语线上教学现状与问题研究[D].华中师范大学,2020.
- [5] 浦义俊,戴福祥.英国校园足球发展特征及启示[J].体育文化导刊,2020(01):6-11.

项目基金: 1.哈尔滨体育学院一流课程建设 2.哈尔滨体育学院学科梯队项目 XKB04

通讯作者: 孟敬超(1983年),男,硕士研究生,讲师,哈尔滨体育学院专业领域:足球训练与教学