Advances in Physical Sciences 体育科学进展, 2023, 11(4), 884-890
Published Online December 2023 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/aps
https://doi.org/10.12677/aps.2023.114123

校园足球活动对学生体质健康水平提高的研究

张子姝，葛泽朋

西北民族大学体育学院，甘肃 兰州

收稿日期：2023年10月22日；录用日期：2023年11月23日；发布日期：2023年12月4日

摘 要

国家提出“校园足球”规划，旨在让足球运动融入学校体育教育，使校园足球成为立德树人和增强学生体质这两个教育目标的良好载体，其目的不仅是为国家培养足球后备人才，还希望足球运动能提升中小学生的体质健康水平。为了解校园足球特色学校学生体质健康水平发展状况，本文以郑州市金水区第一批全国校园足球特色学校和非校园足球特色学校共12所中小学校为调查对象，以期探讨和评价校园足球对学生体质健康水平发展产生的作用，为推动校园足球的普及和校园足球活动的开展提供理论支撑。本文采用了文献资料法、访谈法、测试法，对郑州市金水区校园足球特色学校和非特色学校进行实地调研，从而对郑州市金水区校园足球特色学校中小学生的体质健康发展状况进行总结。

关键词

校园足球特色学校，足球，体质健康，中小学生

Study on the Improvement of Students' Physical Health by Campus Football Activities

Zishu Zhang, Zepeng Ge

Physical Education Institute, Northwest University for Nationalities, Lanzhou Gansu

Received: Oct. 22nd, 2023; accepted: Nov. 23rd, 2023; published: Dec. 4th, 2023

Abstract

Put forward "the campus football" state plan, aims to let the football into the school sports education, make the campus football khalid ents and strengthen students' physique both good carrier of education goal, the goal is not only for national training football reserve talent, also want the football sports can promote the physical health level of primary and middle school students. In

文章引用: 张子姝, 葛泽朋. 校园足球活动对学生体质健康水平提高的研究[J]. 体育科学进展, 2023, 11(4): 884-890.
DOI: 10.12677/aps.2023.114123

order to understand the development of students' physical health level in campus football characteristic schools, this paper takes 12 primary and middle schools in Jinshui District of Zhengzhou City, the first batch of national campus football characteristic schools and non-campus football characteristic schools as the investigation objects, in order to explore and evaluate the effect of campus football on the development of students' physical health level. To promote the popularization of campus football and campus football activities to provide theoretical support. This paper adopts the method of literature, interview and testing to carry out field research on the campus football characteristic schools and non-characteristic schools in Jinshui District of Zhengzhou City, so as to summarize the physical health development of primary and middle school students in the campus football characteristic schools in Jinshui District of Zhengzhou City.

Keywords

Campus Football Characteristic School, Football, Physical Health, Primary and Middle School Students

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

青少年是国家的未来，青少年的体质与健康水平直接影响着一个国家未来的国民体质健康水平。随着当代我国的实力日益增强，体育强国的建设也正在不断地推进，目前我国针对学生体质所存在的问题出台了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中明确地指出了，学生素质的持续下降会使学校体育开展陷入困境当中。国家提出“校园足球”规划，旨在让足球融入校园，目的不仅是为国家输送足球后备人才，还希望足球运动可以进一步提升中小学生的体质健康。足球是一项具有对抗性的集体运动项目，其不仅对运动员的体能、速度、耐力、对抗能力等有较高的要求，同时还需要运动员要有顽强拼搏的精神和团队协作意识，是达成立德树人和增强学生体质这两个教育目标的良好载体。通过校园足球的普及和足球活动的开展，在足球运动的推广中能让学生培养体育爱好，从而形成良好的体育运动行为习惯，以达到有效塑造学生良好的身体素质，实现学生身体素质和心理素质协调发展的健康教育目标。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

研究对象选择为郑州市金水区第一批全国校园足球特色学校和非校园足球特色学校共 12 所中小学校，河南省实验中学、郑州回民中学、郑州市第七中学、金水区第一中学、郑州龙门实验学校、郑州市第八中学、农科路小学、黄河路第一小学、金水区第二实验小学、农业路小学、金水区实验小学、郑州市金水区金桥学校。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

本论文通过查阅郑州市图书馆、中国知网、中国学术期刊数据库、万方数据库等一系列论文数据库进行检索分析，以足球、校园足球特色学校、学生体质健康等主题和关键词，收集相关的论文。通过进

入教育部网站、国家体育总局网站、中国校园足球办公室网站进行查询，访问郑州市体育局、郑州市金水区教育局等机构的官网，获得相关的报告、文件等。另外查找与校园足球相关的书籍，了解该领域的研究现状，确定论文撰写的思路[1]。查阅国内外有关学生体质健康测试、学生体质健康状况方面的文献和书籍对学生体质测试的内容流程进行全面的了解。总结学生体质健康所处的状况，为接下来的研究提供充足的资料支撑。

2.2.2. 测试法

测试指标和要求均严格按照《国家学生体质健康标准》的测试方法与要求。实测指标：身高(单位：厘米)、体重(单位：公斤)、肺活量(单位：毫升)、50 米跑(单位：秒)、中学学生立定跳远(单位：厘米)、坐位体前屈(单位：厘米)、小学学生跳绳(单位：次\分钟)、仰卧起坐(单位：次\分钟)、中学男生引体向上(单位：次)、50 米 × 8 折返跑(单位：秒)、中学女生 800 米跑\中学男生 1000 米(单位：秒)。派生指标计算：体质指数(BMI) = 体重(公斤) ÷ 身高^2(米)

测试过程的质量控制。测试前：组织、培训测试队，明确分工，测试人员培训合格。测试中：严格按照《国家体质健康测试工作手册》进行各项测试工作。测试后：异常数据处理。

3. 相关概念概述

3.1. 体质

体质，是人体的质量，它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综合的、相对稳定的特征[2]。体质包括身体形态发育水平、生理功能水平、运动能力发展水平、心理发育水平和适应能力五个方面。

3.2. 健康

伴随着社会走向文明化道路，人们对健康的认识已经从传统的“无疾病即为健康”进化到“身体、心理和社会三方面完好”的三维健康观。对健康一词做出准确定义时间为 1948 年《WHO 宪章》中世界卫生组织(WHO)所提出的：健康不但是身体没有病痛和滞弱而且需要保证身心都健康的无瑕状态。健康是一种动态平衡，这是一种平衡的状态，即均衡地输入和输出能量和物质[3]。

3.3. 学生体质健康的内涵

根据《国家学生体质健康标准》可知，学生的体质健康的内涵是对测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准，是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求，是学生体质健康的个体评价标准。学生的体质健康涵盖的是与学校体育密切相关的学生身体健康范畴。

4. 足球运动对于学生体质与健康的作用

4.1. 促进学生的身心健康发展

足球的主要表现方式就是跑、跳、踢等身体活动，并进行一系列的技术性动作，这样高强度的身体运动可以有效促进学生的身体健康发展[4]，在学校中，也会进行关于足球的比赛或者训练，学生可以通过训练达到运动健身的效果，不仅可以促进中小学生的身体素质发展，还对学生内脏器官的增强与改善有着重要作用，学生可以通过足球方面的训练，使身心健康得到良好的发展。

4.2. 促进学生的文化素质发展

足球运动的内在含义就在于，运动者在运动中所表现出的创造性[5]，在足球运动中，学生可以充分

的开发大脑，在足球运动场中展示自己的个性与创造性，并且可以提高大脑的灵活性，促使大脑更好的支配身体的其他器官，有效的促进了学生自主解决问题的能力，在此基础上，足球运动还增强了学生对于体育运动的认识，从而达到促进学生文化素质发展的目的。

5. 郑州市金水区校园足球开展现状

5.1. 校园足球课程开设现状

足球教学课开设的课时数和是否把足球教学内容作为体育期末考试内容，是影响青少年校园足球推广与普及的重要因素。调研的结果显示，校园足球特色学校都能依据《全国校园足球特色学校基本标准》来开设校园足球课程[6]。

表 1 显示，校园足球特色学校与非校园足球特色学校的体育课课时数相差不大，校园足球特色学校都将足球相关知识和技能作为日常体育课教学内容的重要部分，制定了具体的教学计划，每周一至二节的足球课开设频率让足球走进课堂，足球课教学内容成为体育考试内容。非校园足球特色学校将足球相关知识和技能作为日常体育课教学内容的其中一部分，不定期地在体育课教学中加入足球运动教学，足球教学内容没有加入体育考试或作为体育考试的其中一项内容。对郑州市金水区中小学的调研结果显示，校园足球特色学校全体学生参与足球课和足球课间操，每个班级都组建了足球队并每学期组织进行班级足球联赛，学校组织男、女足球校队定期进行训练。非校园足球特色学校学生没有或较少参加校内班级足球比赛，学校组织男子足球校队不定期训练。

Table 1. List of school football curriculum offerings
表 1. 学校足球课程开设情况一览表

学校类别	学校年级	每周体育课时	足球课开设频率	足球作为体育考核内容
校园足球特色学校	小学	4 课时	每周 1~2 次	有
	初中	3 课时	每周 1 次	有
非校园足球特色学校	小学	4 课时	不定期	部分
	初中	3 课时	不定期	部分

5.2. 学校课外体育活动开展情况

课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，青少年校园足球的发展与推广离不开学校的课外体育活动[7]。课外体育活动指学生在课余时，采用身体练习等多种方法，以发展身体、促进健康、提高运动水平和丰富业余生活为目的而进行的多种形式的体育活动[8]。调研学校中课外体育活动包括：早操、大课间活动、课外体育锻炼、课余竞赛、学校运动会、课余训练、班级体育活动及校外体育、家庭体育等多种组织形式。

表 2 显示，郑州市金水区调研的校园足球特色学校都开展了具有自己学校特色的足球课外体育活动，课外体育活动的开展形式主要是学生根据自身喜好进行自主选择，学校结合学校实际情况确定开展形式。校园足球特色学校将课外体育活动组织得较为丰富，这在一定程度上能够客观的反映出学生的参与方式和参与度。开展校园课外体育活动将学生的学习生活与课外活动有机结合，还可以丰富学生的课余生活，培养学生的运动兴趣。非校园足球特色学校也开展了一定的校园课外体育活动，主要开展形式有课间操、体育兴趣班、学校运动会等，学生参与的方式为自主选择参与，学校在体育运动的宣传方面力度较小。

Table 2. Information table on the development of extracurricular activities in schools
表 2. 学校课外活动开展情况信息表

学校类别	校园足球课外活动开展情况	课外体育活动的主要形式
校园足球特色学校	有	大课间球操、举办班级和年级足球比赛、课余足球队训练、第二课堂足球兴趣班、足球运动嘉年华活动、学校运动会
非校园足球特色学校	部分	大课间操、体育兴趣班、班级体育竞赛、体育节、学校运动会

5.3. 学校场地与器材现状

校园足球活动的开展，需要足以能够支撑起校园足球活动开展的硬件资源，场地器材是校园足球得以开展的必要条件。所以在对郑州市金水区中小学的学生体质健康调研过程中，对学校目前所拥有的场地器材设施是否能够满足校园足球的日常教学及训练进行了调查，得出以下现状结论。

从表 3 可以看出，郑州市金水区校园足球特色学校都拥有符合足球教学与训练的场地和能够满足日常足球教学与训练的器材。非校园特色学校中，有小学不具备足球场，或足球场地设施没有按照标准建设，所有学校都有足够的器材满足日常的足球教学和训练。校园足球体育活动的开展，各学校所拥有的场地器材设施是关键，拥有足够数量的场地器材是校园足球课外体育活动顺利开展和学生运动参与的重要保证。

Table 3. School venue and equipment situation table
表 3. 学校场地与器材情况表

学校类别	学校年级		场地与器材现状
校园足球特色学校	小学	拥有五人制或七人制足球场	足球教学与训练器材丰富且充足
	初中	拥有七人制或十一人制足球场	足球教学与训练器材充足
非校园足球特色学校	小学	不具备或拥有不标准足球场	足球教学与训练器材充足
	初中	拥有七人制足球场	足球教学与训练器材充足

6. 郑州市金水区校园足球开展现状

如表 4，通过《国家学生体质健康标准》的测试结果[9]，得到校园足球特色学校中学生的测试结果整体好于非校园足球特色学校的学生测试结果，由此可以看出开展校园足球运动使学生的身体素质有着明显的提高。

Table 4. Comparison of test results of the national student physical health standards
表 4. 《国家学生体质健康标准》测试结果对比

	足球特色学校	非足球特色学校
身高(cm)	160.76 ± 9.25	160.55 ± 7.63
体重(kg)	50.78 ± 10.09	51.23 ± 10.69
肺活量(ml)	3072 ± 875.17	2984 ± 807.72
50 米(s)	7.97 ± 0.86	8.08 ± 0.92
坐位体前屈(cm)	12.04 ± 6.36	12.48 ± 6.89
立定跳远(cm)	210.73 ± 25.91	209.04 ± 28.44

Continued

800 米(s)	365.88 ± 39.45	362.42 ± 29.23
1000 米(s)	383.02 ± 42.61	377.58 ± 40.89

6.1. 校园足球运动与学生力量素质的关系

人的力量是人身体素质的重要组成部分，也是进行体育运动的基本条件之一，如果可以得到良好的力量训练，就有可能在体育运动中取得好的成绩，作为人身体健康的重要影响因素，在中小学生的身体素质训练中是必不可少的。在中学的体育教学中，任课教师要注意在对足球课程进行安排的时候，就要考虑到对学生的身体力量训练，教师在训练当中要起到充分的引导作用，可以带领学生进行垂直跳跟收腹跳等训练方式，这样可以有效的提升学生的下肢力量，并且在训练的时候要合理的加入足球技巧，这样对于身体力量的训练与足球技巧训练相结合，就会有效提高训练的实效性[10]。加强学生力量训练的意义在于，防止学生在足球运动中受伤，并且提高足球技巧，足球运动的特点之一就是爆发力比较强，只有教师在对学生进行良好的力量训练之后，才能在足球运动中展现出来。

6.2. 足球运动与学生速度素质的关系

如果想对中小学生进行合理的足球训练，首先就要考虑学生的速度素质方面的问题，速度素质指的主要是身体的反应速度跟身体尚未移动速度[11]，在足球的赛事中，我们通过观察可以了解到运动员间的防守，都需要靠自身良好的速度掌握，在具体的足球比赛中，运动员们都需要充分利用速度来掌控比赛的局势，也只有增强速度素质，才能掌握比赛的优势，在比赛中，学生速度的快慢，是决定比分与最后比赛结果的重要影响因素之一，这时候就需要任课教师可以充分发挥到辅助的作用，在日常的速度训练中可以合理的安排训练强度与时间技巧等等。这也说明了足球运动对于学生的速度素质也有着极高的要求，如果可以做好学生的日常速度训练，不仅可以提高学生的身体素质，还可以科学提高足球的比赛成绩，增强学生的运动自信心。

6.3. 足球运动与学生速度素质的关系

足球运动在国际上也是非常热门的体育项目，在各种运动之中，人们对于足球运动的参与率也是比较高的，中小学生不仅可以通过足球运动锻炼身体，还可以更好的学习其他的科目知识，完成劳逸结合的教学方式，随着社会上对于足球运动的重视，在各中学院校中也有大批的青少年热爱足球运动，在进行足球比赛的环节，会对学生的身体机能有较大的要求，这就需要教师在对学生进行训练的时候，合理的安排足球训练科目，不仅要传授学生足球的技巧与踢球的动作，也要保证学生的身体素质，并且在此基础上提高学生在赛场中的灵活性，如果可以对足球的训练科目进行合理的安排，不仅可以有效提升学生的学习兴趣，也有助于学生的综合素质发展。

6.4. 足球运动与学生耐力素质的关系

足球运动还十分考验学生的耐力，学生需要在整场比赛中不断的踢球、跑跟跳，只有拥有足够的耐力才能成功完成比赛，否则很难坚持到比赛结束，如果比赛中场换队员，也对整体的团队配合不利。所以，足球运动还需要学生对耐力的训练。

7. 结论与建议

7.1. 结论

通过《国家学生体质健康标准》的测试结果中可以看出，校园中开展足球运动对于中小学生体质健

康状况有着重要影响。足球运动可以有效的培养学生的耐力、速度跟力量，并且足球运动可以增强学生身体综合素质的发展。

7.2. 建议

校园足球特色学校应严格按照《全国校园足球特色学校基本标准》开设完整的足球课程以外，还应积极开展各项校园足球活动，从而提高学生对于足球运动的参与度。各校园足球特色学校应在开展校园足球活动和体育课中合理搭配足球运动和各项运动项目，增加力量、耐力、柔韧性等素质的练习时间和强度，练习形式多样化，提高学生的兴趣和积极性。针对各年级学生存在男女学生身体素质发展不平衡的问题，学校应在校园足球活动开展和体育课中同时保证男女学生的参与度，如建设不同性别的班级球队，学校开展男女学生可以共同参与的课外体育活动。

参考文献

[1] 郑荐. 全国将建两万所校园足球特色学校[N]. 郑州晚报, 2014-11-12(A08).

[2] 王瑞元. 运动生理学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012: 339-339.

[3] 刘涛. 足球理论与实践[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2009: 87-195.

[4] 张宝强. 20 世纪 50 年代以来美国促进学生体质健康的举措及其启示[J]. 体育学刊, 2010, 17(3): 52-56.

[5] 张朝轶, 龚秀春. 浅谈普通高校足球选项班学生灵敏素质训练[J]. 北京体育大学学报, 2007(S1): 439. https://doi.org/10.19582/j.cki.11-3785/g8.2007.s1.236

[6] 金钦昌. 学校体育学[M]. 北京: 高等教育出版社, 1994.

[7] 尚大鹏. 日本青少年儿童体质健康状况的历史变化[J]. 体育教学, 2011(7): 51-53.

[8] 李晋裕, 等. 学校体育史[M]. 海南: 海南出版社, 2000: 128.

[9] 教育部, 国家体育总局. 关于实施《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的说明[J]. 中国学校体育, 2014: 7.

[10] 孔健达, 张振宇, 朱磊. 力量训练干预对社区足球运动员运动水平的影响[J]. 当代体育科技, 2022, 12(31): 46-51. https://doi.org/10.16655/j.cnki.2095-2813.2205-1579-9388

[11] 王云艳, 谭先怀. 论青少年业余足球运动员速度训练的重要性[J]. 当代体育科技, 2020, 10(10): 55-56. https://doi.org/10.16655/j.cnki.2095-2813.2020.10.055