

# Design Research on "Integration" of Futsal Football Teaching in Universities

Lv Chang Hai<sup>1,a</sup>

<sup>1</sup>Ministry of Sports, Shandong Technology And Business University, Yantai, Shandong, CHINA

<sup>a</sup> 201513466@sdtbu.edu.cn

## ABSTRACT

Through literature collection, statistics, induction and analysis, such as the futsal football teaching course is detailed and comprehensive design and research, the theoretical curriculum and training method of futsal football teaching system research content improve and perfect can become a powerful supplement of traditional football course, can promote football course content more rich, more integrity, and can effectively promote the continuous development of football special technology, tactics, mind, physical fitness and other multiple aspects. This paper mainly includes futsal theory curriculum system, futsal football practice teaching system, curriculum assessment evaluation standard, competition system development and research, more systematic and more thorough design and research, and the single research system, effectively improve the teaching quality and competitive level, promote the rapid improvement of futsal football competition level and development. The research results of this project not only systematically construct a college futsal football curriculum system, but also closely link the improvement of competitive level with teaching, which plays a key role in the development of college football level in China.

**Keywords:** Futsal football teaching, integration, Design research

## 高校五人制足球教学“一体化”设计研究

吕长海<sup>1, a</sup>

<sup>1</sup> 山东工商学院体育教学部, 烟台, 山东, 中国

<sup>a</sup> 201513466@sdtbu.edu.cn

**摘要:** 本文通过文献资料采集、统计、归纳和分析等研究方法, 充分将五人制足球教学课程进行了细致、全面的设计和研发, 五人制足球教学体系中的理论课程和训练方法研究内容的提升与完善能够成为传统足球课程的强力补充, 能够促使足球课程内容更具丰富性、体系更具完整性, 同时能够有力的推进足球运动专项技术、战术、心智、体能等多发面持续发展。本文研究内容主要包含五人制理论课程体系内容、五人制足球实践教学体系内容, 课程考核评估标准, 竞赛体系发展与研究等方面进行更加系统、更加深入的设计与研究, 并将分散、单一的研究内容提升为完整、系统、合理的理论指导研究成果, 帮助我国高校五人制足球教学课程形成完整的内容体系, 促使教师在教授学生的过程中有章可循、有据可依, 有效提升教学质量和竞技水平, 促进高校五人制足球竞技水平的快速提升与发展。本课题的研究成果不仅系统的构建了高校五人制足球课程体系, 并且将竞技水平的提升与教学紧密衔接, 对我国高校足球水平的发展起到了关键性作用。

**关键词:** 五人制足球教学 一体化 设计研究

### 1. 前言

五人制足球最早出现于上世纪 20-30 年代的拉丁美洲国家。最开始是以街头足球的运动形式出现, 1930 年乌拉圭的体育教师 (Juan Carlos Ceriani)

发明了一项不受天气影响, 并且可在室内比赛的足球运动。随着 1949 年第一份室内五人制足球比赛的起草, 1971 年国际室内五人制足球联合会的成立, 以及 1989 年在荷兰举办的第一届国际足联室内五人制足球世界杯的开幕, 五人制足球运动成为足球项目体

系中不可或缺的重要组成部分,至今发展成为世界足球水平较强国家培育年轻球员重要的方式之一。国际巨星均参与过五人制足球,其中有贝利、马拉多纳、内马尔、C罗、梅西等诸多世界顶级球星。五人制足球在我国开展时间较晚,2005年国家体育总局将室内五人制足球设为正式比赛项目。至今我国五人制足球国家队共计3次进入世界杯,但近几年成绩较差,主要原因归结为从事专业五人制足球运动员人数较少,大多球员是从十一人制足球转变过来的球员,五人制足球竞赛体系不完善,青训俱乐部未能有效培养五人制球员等问题制约了我国五人制足球运动的发展。近年来随着《2016-2020全民健身计划》为了进一步完善足球场地供给和校园足球活动发展以及完善足球竞赛体系,倡导五人制足球在内的多类型民间足球运动,开展多层次多元化的足球各项赛事,扩大足球人口。国务院所颁布的扶持政策方案为我国五人制足球发展奠定了重要的制度基础,但该系列政策仍需历经良好的政策执行、评估与反馈。五人制足球运动快速发展不仅丰富了传统足球竞赛形式的多样化,同时将传统足球专项理论体系补充的更加完善。五人制足球不仅与传统足球具有“共同要素”,同时自身还具有“个性要素”。五人制足球对未来足球运动员的发展起到了决定性的作用,还为足球的普及性创造了先决的条件,同时为足球产业发展创造了新机遇、新模式、新环境。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

本文通过中国知网数据库进行了全面检索,查阅五人制足球教学与课程设计研究方向相关的重要参考文献,并对相关文献中的重要观点进行了分析、梳理及归纳。对五人制足球教学课程体系进行了细致研究与分析归纳。并通过与五人制足球资深讲师专家、专业教练员和运动员进行了教学训练相关问题的深入交流和探讨,获得了较为专业的建议和帮助,帮助本文专业性和有效性方面奠定了坚实的基础。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 文献资料法

本文通过查阅了五人制相关的国内的专著、书籍以及中国足协五人制足球教练员等级培训资料等。并在中国知网全文数据库中搜索“五人制足球教学”关键词进行检索,查阅、收集并归纳和梳理了相关的训练理论文献资料,以及通过EBSCO数据库中检索了五人制足球相关外文文献,并根据文献中涉及到的相关研究的内容做出分析,为本课题的研究提供了理论参考依据。

#### 2.2.2 数理统计法

将本文文献进行深度研究及观察,通过统计出得来的原始资料等数据,运用Microsoft Excel中的表格进行数据录入以及处理。对相应数据进行分类、分析并汇总,并将结果制成统计分析列表。

#### 2.2.3 逻辑分析法

在本文研究过程中,将五人制足球专项训练理论体系与基本结构、特征、分类以及框架进行系统分析与研究,运用归纳、类比和演绎的逻辑思维论证等方法,对五人制足球整体技战术体系中的基本概念进行分类,并对整体技战术运用的特征进行系统研究与分析,为今后五人制足球技战术训练水平发展提供有利的理论依据。

## 3. 五人制足球课程教学体系研究

高校体育课程是教育的重要组成部分之一,而足球课程又是体育教学工作中三大球运动的主要环节,是实现全民体育、终身体育以及学校体育发展目标的重要方式,是通过足球育人的思想观念以及理论与实践相串联的重要途径。因此,必须抓住足球课程体系完善这一重要环节,加强体育训练方法与教学能力的提升,促进高校学生身体素质,提高学生体育意识,培养好学生终身体育的良好习惯是目前课程教学体系研究过程中的重中之重。

多年前高校足球课多以量化指标作为终结性评价方式,这种评价体系主要依据专家和教师或者学校相关教学指导文件来给学生最终考核评价,这种评价大部分属于外部评价,测评人依据自身专业知识与个人对本行业标准的认知来进行评估打分,测评结果具备一定的有效性,对考核人的能力具有一定的参考价值,但是这样的测评对于学生不能因地制宜缺乏全面因素的考虑,因此局限性较高。目前课程测评体系呈多元化发展,评估体系增强了激励机制与差异调节功能,从学业成绩评估转向多方面发展。强化学生本体感知能力培养,注重了过程测评和德育培养环节,测评方式以定量与定性相结合、终结性与过程性相结合。体现出以人为本,尊重学生人格和心智能力方面的测评特征。与之前各时期的测评方式相比较,现代足球课程测评更全面、更系统,主观评定加客观测评能够关注到学生们的整体水平和个体差异,区别对待不同人群,对缺乏天赋但态度认真的学生予以充分肯定,对天赋异禀能力较高的人提供更高层次的练习环境。个体与整体相结合、心理素质与自信心的建立、被动接受向主动求学相靠拢。现代足球课测评机制只有不断多元化完善与发展,国民体质健康才会大幅度提升。

### 3.1. 理论教学体系研究

目前高校五人制足球课程开展的同时,理论性的

科学研究则明显滞后和匮乏。专项足球教师基本以十一人制足球研究方向为主，对五人制足球的理解处于整体较低水平。五人制足球专项理论知识的获取主要依靠收集文献资料和书籍资料，在这种情况下获取的理论知识较为零散和不够系统，对于初学者来说首先了解五人制足球发展史、五人制足球项目特点、五人制足球竞赛规则、五人制足球技战术训练方法才是关键因素。首先了解五人制足球运动项目特点才会产生学习动机，学习动机的产生与提升能够提升学生主观能动性，提升兴趣、增强竞争意识、加大责任意识培养，从而帮助不同层次的学生提升专项运动能力。了解了五人制足球项目特点才会知道自己是否适宜从事该项目，这对选材以及球员今后的发展有前瞻作用。了解了比赛规则就知道如何去踢比赛，比赛过程中如何利用规则来有效提升比赛质量，减少非主动性失误，并且有目的性的控制好比赛节奏。最后通过有效的五人制足球训练手段，提升技术方面和战术方面的能力，加大比赛观赏性，增强比赛专业性，从而有效帮助该项目在国家整体水平中的提升。目前查阅到的国外关于五人制足球理论方面的著作较为分散，没有形成教学大纲式的完整理论参考体系，只有健全理论教材才能真正帮助学生知道什么是五人制足球？如何开展此项运动？此项运动的项目特点是什么？专项技战术能力发展需要什么？如何在比赛中发挥出良好水平？最终保证学生掌握和提升五人制足球专项竞技能力。

### 3.2. 实践教学训练体系研究

五人制足球课程可分为：技术、战术、心智、体能四个方面专项能力提升。

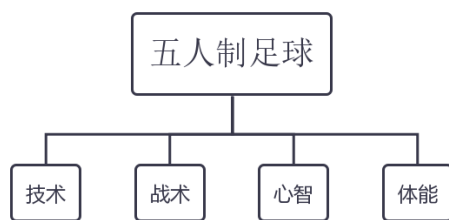


图 1 五人制足球发展体系图示

技术方面可分为：球员技术和守门员专项技术，球员与守门员又分别分为：有球技术和无球技术。有球技术是技术发展环节中的核心技术，五人制足球有球技术可分为：踢球技术、控球技术、运球技术、争顶球技术、抢球技术、断球技术、封堵球技术和铲球技术。无球技术是依据球员的在无球运动过程中身体不同的运动姿态，划分为：跑、跳、停、转身、步法等技术。最为关键的是跑动技术，可分为：侧身跑、变速跑、变向跑、斜线跑、折线跑、回钩跑等方式。

战术方面可分为：个人战术、小组战术、整体战术，各战术环节又可分为进攻战术、防守战术。个人

战术在进攻时可分为：传球、运球、突破、射门、摆脱、跑位等，防守时可分为：选位、移动、盯人、抢断等。小组进攻战术可分为：斜线跑战术、墙式配合战术、挡拆战术、传跑配合战术、迂回跑战术等。小组防守战术可分为：保护协防战术、夹击战术、补防战术、交换防守战术、围抢前锋战术等。整体进攻战术可分为：推进战术、反击战术、轮转战术等，防守战术可分为：人盯人防守、区域防守、混合式防守体系。

心智方面可分为心理和智力两个方面。心理方面可利用训练实践过程中比分落后或者人数减少等不对等的预设条件促使劣势方提升心理承受能力和争夺胜利的信心，也可以通过大赛等重要比赛来磨练与提升球员们的心理承受能力。智力方面可利用分析比赛录像、讲解技战术打法、学习高水平球队技战术能力等方面提升队伍整体竞技能力水平。

体能方面可分为：一般体能和专项体能训练。一般体能训练方面包括力量、速度、耐力、协调、柔韧、步伐灵敏等训练内容。专项体能训练必须与实战相结合，符合项目本质规律特点的训练才是最有效的。体能训练内容安排的针对性，一方面是根据运动员个体特征差异，在训练的过程中贯彻区别对待原则，充分发挥运动员的特长能力来弥补个人身体环节中的不足。另一方面是根据队伍整体的战术体系以及球队的整体战术打法来选择和制定适合队伍发展的体能训练内容，为此实现队伍和个人的长短期目标，并且培养出队伍需要的个性化球员。

### 3.3. 竞赛体系构建与发展研究

理论教学做出了科学保障，实践训练提升了专项能力，最重要的就是检验竞技水平和积累比赛经验环节。现阶段全国足球定点学校培育领域中，能够符合国家标准化要求的学校，并能够执行足球比赛的高校，且能够满足足球运动训练的达不到10%。能够参与省级联合竞赛的高校数量也相对较少，由此可见高校校园足球竞赛体系发展模式的构建相对缺失，这种现象对足球项目人才的培养极具不利，国际上的高校相对于国内高校对足球运动的重视只增不减，现目前足球运动已列入国家体育发展战略中的重中之重，我国虽然历史足球起源相对较早，但现代足球运动发展我们是相对较晚的国家，当今世界各国的足球运动发展迅猛，而我国的足球运动还处于萌芽发展状态，参与人数匮乏、师资能力较低，校级领导缺乏重视等突出问题。我们不仅要提高自身体育运动能力，更要传播好体育运动精神，面对高校足球运动发展，首先需要设计好全校的赛事、赛纪、赛制体系，并将赛事类型的多样性、常态化、规范性、完整性建立健全，建立并完善好全校班级、院级、校级等三级赛事体系，保持好赛事的衔接性、持续性，维护好赛纪，建立好完整的竞赛章程，形成和谐、良好的运动环境才是高校五人制足球发展的关键问题。校园竞赛发展首先需要参与人群的数量作为第一保障因素，可将选修课学

分纳入到竞赛体系当中,参加校级比赛的同学既不占用上课时间,又能提升学生的参与度。其次可将校园竞赛纳入到考评选优的考核体系当中,既强健了体魄,又扩大了参与群体。最后可将校园竞赛中崭露头角的新星纳入到运动队建设体系,为学校参加省级比赛持续注入新鲜血液,保证学校运动队建设可持续性发展。

#### 4. 结论

##### 4.1. 完善理论教学体系,提升专项书籍参考价值

提升初学者对五人制足球的理解,知道并了解五人制发展历程、专项特点、足球规则、训练方法等理论方面知识,从而提升学生们学习五人制足球的兴趣。并且梳理、归纳并完善理论支撑方面的空白,促使五人制足球理论体系更全面的有序发展。

##### 4.2. 规范实践训练方法,提高训练能力及专项水平

首先要了解技术、战术、心智、体能正确的训练发展方向。其次要掌握规范的训练方法、训练手段为提升训练效果提供有效帮助。只有全面提升五人制足球专项训练能力,才能有效提升训练水平。训练方法的科学性、有效性能保障训练效果。训练水平的提高需要各方面同步提升才能有效提高专项能力。

##### 4.3. 建立多级别校园联赛体系,筑牢校队专项竞技水平可持续发展

建立好“一体化”教学与竞赛体系才能增加参与人口,培养好参与人群的学习动机,提高学习兴趣,参与人口的增多需要多级别联赛体系支撑,从竞赛中检验运动能力水平,构建多级别联赛体系才能支撑高校足球常态化的发展,并且能够为校队选拔、建设、

发展提供持续性支持与发展。所以,只有理论联系实际才能保证高校五人制足球可持续性发展,而发展的前提下需要竞赛体系的完整性。

#### REFERENCES

- [1] Andy Stevens and Lorraine Watkins-Matl. The FA's role in developing five-a-side football: Strategic alliances with stakeholders[J]. *Managing Leisure*, 2006, 11(7): 186-202.
- [2] ZongHaibin. The Development of Futsal in Universities[J]. *Contemporary sports technology*. 2020(22)
- [3] Feng Aimin. -takes the "Dalian University Football Team" as an example [J]. *Sports Technology*, 2017, 38 (04): 10-12.
- [4] Li Yi. Futsal Promotion and Popularization Research on University Campus [J]. *Contemporary Sports Technology*, 2015, 5 (35): 71-72.
- [5] Yue Yang Bo. The Development Status and Countermeasures of college futsal football [J]. *Contemporary Sports Technology*, 2017, 7 (08): 139-140.
- [6] Lin Dongxu, Cai Xiangyang, Yi Chao. — takes the futsal football team of Hubei University as an example [J]. *Journal of Hubei Normal University (Natural Science Edition)*, 2018, 38 (01): 27-30.
- [7] Li Xin, Zeng Ji. *Indoor Futsal Tutorials* [M]. Beijing: Science Press, 2018.
- [8] Liu Tao. Study on the Development Paths of Futsal Football in University Campus [J]. *Journal of Hubei University of Economics (Humanities and Social Sciences)*, 2019, 16 (2): 132-134.