

普通高校推广七人制足球可行性研究

李亚翔¹ 张镜宇^{2*}

长春师范大学体育学院

摘要: 本文采用文献资料法和专家访谈法,旨在探究在普通高校推广七人制足球的可行性。通过分析七人制足球特性和优势,比赛的观赏性,及对校园足球的价值和意义,验证了七人制足球在普通高校推广的可行性。研究表明,七人制足球具有:射门机会更多、战术更多样、更强调个人技术及团队整体配合等特点;场地要求简单、比赛规则明确、运动负荷适中等优势,具有较高的观赏性;对传统足球模式的改变、对足球运动参与度的提升、对学生身心健康的促进作用以及校园足球运动氛围的营造等对校园足球的价值与意义。

关键词: 七人制足球;普通高校;可行性研究;校园足球

引言

足球运动作为一项全球性的体育运动,拥有广泛的影响力和巨大的发展潜力。2015年国务院办公厅关于印发《中国足球改革发展总体方案的通知》^[1]强调了国家对足球运动发展的重视,并提出要改革并推进校园足球的发展和普及,以及发展社会足球。近些年来校园足球发展取得了一定程度的进步与成就。然而,从整体来看,校园足球仍面临一些挑战。本研究旨在探讨七人制足球在普通高校中对校园足球的优化作用,并验证七人制足球在校园环境中的可行性,以期在校园足球的健康发展提供新的视角。

一、从七人制足球的特点与优势分析

七人制足球的场地通常长60米,宽40米,球门高2米,宽5米。这样的尺寸既确保了比赛区域、罚球区、角球区和球门区的适当标记,并且提供了足够的空间供球员进行移动和战术安排,同时还保证了比赛的公正性和顺畅进行。

与十一人制足球相比,七人制足球在硬件设施方面的要求更为简单和便捷。一个标准的十一人制足球场(尺寸为:长105米,宽68米,球门高2.44米,宽7.32米)可以被划分为两个七人制足球场,这样有效地提高了场地的使用效率。此外,参赛人数需求较少,规则相对简洁明了,比赛时间较短,每半场各为30分钟,中场休息15分钟^[2]。因此,该运动的运动负荷相较于十一人制足球较低,安全性更高,一定程度上减少了运动损伤的风险,非常适合广大学生参与^[3]。

相较于五人制足球(球场尺寸在长25~42米,宽15~25米之间,使用国标4号球)场地有所扩展,这样的变化为实施多样化的战术提供了更有利的条件,同时也更适合那些足球基础较为薄弱的同学。五人制足球的

攻防节奏转换更快,运动负荷也要求更高^[4],而七人制足球的球员在控球时更容易组织进攻配合,运动强度相对较小,这有助于学生的适应性和长期参与。

综上所述,七人制足球相比十一人制足球与五人制足球,都拥有一定的优势。在组织校园足球相关比赛时,无论是从场地器材等硬件角度,还是从学生的参与适应性,七人制足球赛都是相对较优的方案,并展示出相对较高的可行性。因此在普通高校推广七人制足球不仅具有执行的可能性,而且也显示出了实施的必然性。

二、从七人制足球的比赛观赏性分析

七人制足球以其独特的比赛节奏、场地尺寸和参与人数,展现出不同于十一人制和五人制足球的魅力。比赛中,攻守转换的速度既快于十一人制足球,又慢于五人制足球,这种转换的频发增加了比赛的悬念感和刺激性,同时也提高了观赏性。由于场地相对较小,球员们获得了更多射门的机会,这不仅增加了进球的可能性,也使比赛更加精彩。此外,七人制足球场为球员提供了丰富的战术选择,例如长短传结合和边路突破等,这些多样化的战术进一步丰富了比赛内容并吸引了观众。在个人技能方面,七人制足球要求球员具备一定水平的个人技术,诸如盘带和过人等,这些技术的展示往往能给观众带来惊喜和喝彩。同时,七人制足球也强调团队配合,默契的团队合作能创造出令人印象深刻的进球,展现了团队精神和协作能力。最后,七人制足球的运动强度适中,既保持了比赛的激烈性,又不失流畅性,适合大多数观众的口味。

总而言之,七人制足球以其独特的竞技特色,为观众提供了一场视觉盛宴,无论是从战术角度还是个人技术展示,都极大地增强了足球比赛的观赏性。

作者简介:李亚翔,男,硕士研究生,研究方向为体育教学与训练。

通讯作者:张镜宇,男,教授,研究方向为体育教学与训练。

三、从七人制足球对校园足球的价值与意义分析

(一) 七人制足球对传统足球模式的改变

七人制足球是对传统足球模式的改变。首先, 球员人数的减少, 使得比赛更加紧凑和快速。其次, 比赛场地缩小, 球员之间的距离更短, 增加了比赛的节奏和强度。再次, 比赛时间缩短, 使得比赛更加紧凑, 球员需要在短时间内发挥出最佳状态。此外, 七人制足球在某些规则上进行了简化或修改, 例如取消了越位规则, 或者在界外球、角球等处理方式上有所不同, 这使得比赛更加流畅, 减少了不必要的停顿。在战术和策略上, 球队需要更加注重团队合作和快速反击, 因为每个球员都需要承担更多的责任和任务。

总之, 七人制足球提供了一种更加灵活和快速的足球体验, 为足球爱好者提供了一种新的比赛形式。

(二) 七人制足球对足球运动参与度的提升

七人制足球对足球参与度的提升具有积极且深远的影响。首先, 它降低了参与门槛, 使相关活动更容易组织和参与。其次, 它为学生提供了更多的参与机会, 学生在触球次数以及接控球次数远远大于十一人制足球比赛^[5], 提高了学生的参与度和积极性, 有助于培养学生对足球的兴趣并提升足球技能。最后, 它促进了足球文化的普及, 增强了足球文化的影响力, 吸引了更多的学生关注和支持足球运动。这些改变有助于校园足球的普及和竞技水平的提高, 推动校园足球的持续健康发展。

(三) 七人制足球对学生身心健康的促进作用

七人制足球作为一种介于五人制和十一人制足球之间的运动形式, 在增进学生身心健康具有独特的作用。首先, 这种足球模式更注重团队合作, 要求学生必须与队友共同协作、互相配合才能取得胜利。这样的团体合作的氛围, 有助于强化学生的集体荣誉感和团队归属感, 并提升其社交互动技巧。其次, 七人制足球因其球权、攻守转换更频繁的特点, 学生需要高度集中注意力, 快速响应场上的变化。这种专注力的集中训练对于提高学生的学习效率同样有益处, 同时也锻造了他们的意志力。最后, 七人制足球射门机会多, 易出现高比分^[6], 学生会频繁面对失球或错过得分良机的情况。然而, 这些挑战和失败的经历恰恰教育了他们坚持不懈的重要性, 并且增强了他们面对困难与挫折的心理韧性和应对能力。

由此可见, 七人制足球运动对学生的影响是全方位的。它不仅能培养团队合作精神及社交能力, 更能够激发学生的内在激情, 促进他们在心理层面的发展, 向全面发展与均衡、身心健康的理想状态迈进。

(四) 七人制足球对校园足球运动氛围的营造

通过举办校园七人制足球赛, 不仅可以增进同学之间的友谊, 丰富课余生活, 还能活跃校园文化氛围, 提高同学们的综合素质, 培养积极向上的进取精神。这

样的活动为爱好足球的同学提供了一个相互交流、相互学习的平台, 有助于满足学生对足球的欲望和激情。

(五) 七人制足球对提高校园足球水平的价值

Capranica-L 与 Tessitore-A 在《Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players》^[7] 通过使用视频记录比较比赛分析 6 名 11 岁足球运动员在常规尺寸球场的 11 人制正式比赛期间的生理负荷和较小球场的 7 人制比赛。在七人制比赛中, 传球明显更多, 铲球明显更少, 这表明七人制比赛可有效提高学生的足球水平。

七人制足球与传统足球有相似的情境和模式, 七人制足球由于较小的场地和较大的球员密度, 鼓励队员利用球场的宽度与深度拉扯出防线的空当。在七人制足球中防守队员的转身回追处于明显劣势, 需要通过快速传球换取空间。因此, 快速的一脚传球就成了突破对方防线的重要武器, 这些情境都与传统足球比赛相适应。通过参与七人制足球比赛和训练, 学生的足球技能和战术理解将得到显著提高。

四、结语

研究在普通高校推广七人制足球的可行性具有重要意义。充分利用挖掘高校校园内举办足球比赛的组织便利性、场地器材的成本效益以及学生们参与的适应性优势, 还能促进校园足球的良性发展、激发学生参与兴趣、提高学生的足球技能水平、增加比赛的观赏性、营造更好的学校体育氛围, 同时有益于学生的身心健康, 为学生健康体育、终身体育打下坚实的基础。此外, 为了进一步促进足球运动在高校中的普及和推广, 仍需克服诸多困难与挑战, 高校需要通过运用多样化的宣传手段来激发学生的参与热情、维护相关设施以保障学生安全、加强师资队伍建设和致力于长期的实践与探索。

参考文献:

- [1] 国务院办公厅关于印发中国足球改革发展总体方案的通知 [J]. 中华人民共和国国务院公报, 2015(9):41-47.
- [2] 七人制(脑瘫)足球比赛规则要点 [N]. 人民日报, 2007-07-05(012).
- [3] 董永平. 浅析七人制足球价值及推广策略研究 [J]. 体育世界(学术版), 2019(8):176-177.
- [4] 谢军, 庄巍, 金少楠, 毛万丽, 等. 大学生五人制足球教学比赛负荷特征研究 [J]. 体育学刊, 2018, 25(4):129-133.
- [5] 宣涛, 王奇. 对小型足球比赛传控球技术的研究分析 [J]. 湖北广播电视大学学报, 2010, 30(02):149-150.
- [6] 姜泉花, 吴炎兵, 薛孝恩. 小型足球对青少年足球发展的影响 [J]. 运动, 2012(13):42-43.
- [7] L. Capranica, A. Tessitore, L. Guidetti, et al. Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players [J]. Journal of Sports Sciences, 2001, 19(6):379-384.