



普通高校体育选项课系列教材

ZUQIU

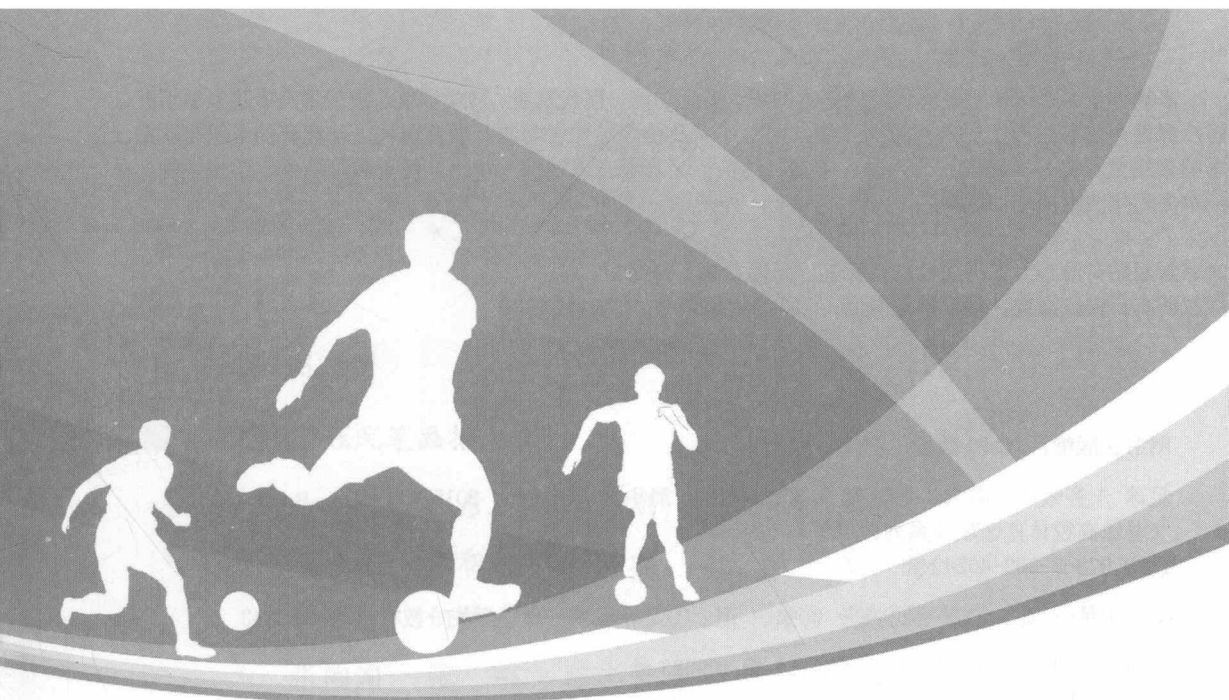
足球

齐效成 高 巍 张陶陶®主编



清华大学出版社





普通高校体育选项课系列教材

ZUQIU

足球

齐效成 高 巍 张陶陶®主编



清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本教材全面系统地对足球运动的基本知识、多元功能、现代发展、教学训练、技战术与专项素质培养、医疗保健等内容进行了深入细致的介绍,同时还涉及校园足球运动的开展及现代足球竞赛的组织与欣赏。本教材注重理论与实践的结合,内容丰富、结构清晰,语言叙述深入浅出,便于教师教学、学生学练,是一本多元化的足球运动教材。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

足球 / 齐效成,高巍,张陶陶 主编. —北京:清华大学出版社,2015

(普通高校体育选项课系列教材)

ISBN 978-7-302-40242-8

I. ①足… II. ①齐… ②高… ③张… III. ①足球运动—高等学校—教材 IV. ①G843

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第109623号

责任编辑:王桑娉 胡花蕾

封面设计:赵晋锋

版式设计:周玉娇

责任校对:成凤进

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62794504

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:18

字 数:438千字

版 次:2015年8月第1版

印 次:2015年8月第1次印刷

印 数:1~2500

定 价:35.00元

产品编号:064691-01

丛书编委会

主 编:赵志明

编 委(按姓氏笔画排名):

马 良	王彦旒	王晓旭	王晓军	王耀全
刘坤翔	刘积德	齐效成	孙 成	李 华
李明芝	何维彦	汪聚伟	沈 圳	迟永柏
张陶淘	张 鹏	陈志坚	苟小平	周 鹏
赵 蓉	侯邢晨	秦黎霞	高学锋	高淑艳
高 巍	郭玉洁	黄 荣	黄 艳	梁燕飞
屠建华	彭文军	覃兴耀	谢大伟	

丛书序

教育是立国之本，强国之基，没有优良的教育，一个国家就难以获得发展。在经济和社会的快速发展下，竞争日益加剧，而这种竞争逐渐演变为人才的竞争。在这一背景下，高等教育面临着培养全面型高素质人才的历史使命。而健康的体质是人才的基础，要培养合格的人才，高校必须重视体育教学。尤其是目前我国面临着国民体质日益下降的严峻形势，如何加强高校体育教育，进行体育教育改革，成为高校体育教育的重要工作。

我国对高校体育教育非常重视。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确了体育教育工作的重要性，《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》也对体育课程进行了分析与定位，这些都为我国高校体育教育的发展指明了方向。高校体育教育要严格遵循“健康第一”“以人为本”“终身体育”的指导思想，以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，遵循体育教育的客观规律，不断进行体育教育改革，提高体育教育质量，为实现培养全面人才的重任而努力。

高校体育教育的重要任务就是让学生获得体育运动的基本知识，掌握一两种体育锻炼的技能，从而促进自身身心健康与社会适应能力，增强体质，形成终身体育意识。基于这一任务，从高校体育教育与学生的实际情况出发，我们编写了《普通高校体育选项课系列教材》，包括《体育运动科学理论》《足球》《篮球》《排球》《乒乓球、羽毛球、网球》《健美操》《形体与体育舞蹈》《武术与养身》《跆拳道、散手及自卫防身术》《游泳救生及水上运动》《定向运动与野外生存》《休闲娱乐运动》等。

本套教材具有以下特点：

(1) 内容丰富。本套教材根据高校体育教育的实际、学生体育学习的需要以及时代的发展要求，从庞大的体育系统中选择了一些对学生发展有利的、易于学生接受的、时代性强的内容进行讲解，既包含体育理论的相关知识，也包含体育运动项目的实践，编排全面、合理，能够满足高校体育教师教学与学生的学习的需要。

(2) 教育性强。本套教材在编写过程中突出教育性，不仅对学生进行体育文化的教育，还对学生进行体育实践的指导，更注重学生体育技能的掌握与体育意识的培养，体现出了体育在素质教育与人才培养方面的重要性。

(3) 突出个性。本套教材在编写中严格遵守“以人为本”原则，内容选择上从学生的需要出发，讲解中考虑了学生的身心发展特征，并体现出了个体差异，有利于学生在学习过程中的个性培养，为终身体育奠定基础。

(4) 实用性强。本套教材所选内容切合实际，编排遵循了人类认识的一般规律，语言通俗易懂，图文并茂，方便教师教学与学生学习，具有较强的实用性。



足 球

本套教材在编写过程中吸收、借鉴了国内外专家和学者的研究成果和资料，并得到了清华大学出版社的大力帮助和支持，在此表示衷心的感谢。由于编写人员精力和水平有限，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正。

赵志明

湖南科技大学体育学院教授
北京体育大学体育教育训练学博士

2015年1月

前言

当前,随着体育运动的不断发展和教育事业的不断完善,体育教育已经成为高校的重要工作。足球运动作为“世界第一运动”,在世界范围内有较为广泛的开展,在高校中也同样受到学生的欢迎与喜爱。中国足球现正处于低迷期,受到全国人民的关注,要改变这一现状,单纯靠管理和组织上的改革是远远不够的,最重要的是培养优秀的后备人才,使他们具有良好的足球意识与素养,为足球运动的进一步发展奠定坚实的基础。高校作为足球后备人才的重要培养和输送基地,需要通过科学的指导来达到这一目的。鉴于此,特意编写了《足球》这部教材,希望能够为学生足球运动意识的培养与提高作出一定的贡献。

本教材共有十一章,对足球运动进行了全面的分析和研究。其中,第一章对足球运动基本概况进行了分析,具体包括足球运动的历史演变、现代足球运动的特点以及国内外的重点足球运动赛事;第二章对足球运动在健身、健心以及社会方面的基本功能进行了探索;第三章对足球运动的现代发展进行了剖析,包括足球运动与全民健身、奥林匹克运动及其产业化与职业化发展;第四章是对足球运动教学与训练的基本阐述;第五章与第六章分别对足球运动的基本技术与战术进行了介绍;第七章是对足球运动身心素质训练与意识培养的阐述;第八章对足球运动游戏的教学与训练进行了介绍;第九章是对足球运动营养医务指导的阐述,涉及营养、疲劳以及伤病等方面;第十章是对校园足球运动开展的分析,包括校园足球运动开展的准备、学校足球队与校园足球俱乐部以及校园小型足球运动的开展与规则等;第十一章则是对足球运动竞赛组织与欣赏的阐述。

本教材是一本多元化的足球专业教材,不仅对足球运动的基本概况、功能以及技战术等进行了详细的介绍,也对其各方面的教学与训练、安全保障、竞赛组织与欣赏等进行了全面的阐述,涉及的知识点范围较广,有助于学生对足球运动有一个全面的了解和认识。本教材在遵循科学性、系统性、针对性原则的基础上,从学校和学生的角度出发,以期达到增强学生的足球知识,强化其足球意识的目的。本教材注重理论与实践的结合,不仅为学生提供了充分的知识,同时为学生参与实践提供了科学的指导,从而使学生足球运动的科学性与安全性得到保证。本教材从时代性的角度出发,在分析和介绍足球运动基本知识的同时,也将一些时代性较强的内容增添进来,不仅有效丰富了教材内容,也增强了本教材的时效性、创新性、可读性。

本书由重庆文理学院齐效成,西安体育学院高巍,大连医科大学张陶陶编写完成,并由三人共同统稿。具体分工如下。

第二章、第四章、第五章、第六章、第十章:齐效成;

第一章、第七章、第九章、第十一章:高巍;

第三章、第八章:张陶陶。



本教材在编写过程中，吸收和借鉴了一些专家学者的研究成果与观点，在此表示最诚挚的感谢！另外，由于受水平的限制，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2015 年 1 月

目 录

第一章 足球运动基本概况	1
第一节 足球运动的历史演变	1
第二节 现代足球运动的特点	10
第三节 国内外重要足球运动赛事	11
第二章 足球运动的基本功能	17
第一节 足球运动的健身功能	17
第二节 足球运动的健心功能	23
第三节 足球运动的社会功能	27
第三章 足球运动的现代发展	33
第一节 足球运动与全民健身	33
第二节 足球运动的产业化与职业化	41
第三节 足球运动与奥林匹克运动	43
第四章 足球运动的教学与训练	53
第一节 足球运动教学与训练概述	53
第二节 足球运动教学与训练的原则	57
第三节 足球运动教学与训练的方法	65
第四节 足球运动教学与训练文件	71
第五章 足球运动的基本技术	81
第一节 足球运动技术概述	81
第二节 足球运动进攻技术	84
第三节 足球运动防守技术	101
第六章 足球运动的基本战术	109
第一节 足球运动战术概述	109
第二节 足球运动进攻战术	118
第三节 足球运动防守战术	127



第七章 足球运动身心素质训练与意识培养	133
第一节 足球运动身体素质训练	133
第二节 足球运动心理素质训练	144
第三节 足球运动意识的培养	156
第八章 足球运动游戏教学与训练	161
第一节 足球运动技术游戏教学与训练	161
第二节 足球运动战术游戏教学与训练	180
第三节 足球运动综合素质游戏教学与训练	186
第九章 足球运动的营养医务指导	191
第一节 足球运动的营养消耗与补充	191
第二节 足球运动疲劳的产生与消除	196
第三节 足球运动伤病的预防与治疗	210
第十章 校园足球运动的开展	223
第一节 校园足球运动开展的准备	223
第二节 学校足球队与校园足球俱乐部	224
第三节 校园小型足球运动的开展与规则	235
第十一章 足球运动的竞赛组织与欣赏	245
第一节 足球运动的基本规则	245
第二节 足球运动竞赛的组织编排	260
第三节 足球运动竞赛的欣赏	271
参考文献	275

第一章 足球运动基本概况



学海导航

XUEHAI DAOHANG

足球运动历史悠久，它是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”，深受世界各地人们的喜爱。本章对足球运动的基本概况进行了介绍，包括足球运动的历史演变、特点以及重要赛事，其中足球运动的起源与发展是本章的重点。通过本章的学习，学生要掌握足球运动起源与发展的历史，了解其特点，并熟悉国内外重要的足球赛事，体验足球运动文化。

第一节 足球运动的历史演变

一、足球运动的起源

（一）古代足球运动的起源

关于足球运动的起源有很多不同的说法，据国外研究足球的学者考证发现，在世界各地，都曾出现过与现代足球运动相似的运动形式，如中国古代的“蹴鞠”、日本的“克马锐”（Kemari）；罗马的“哈巴斯托姆”（Harpastum）、希腊的“埃佩斯卡洛斯”（Episkaros）、意大利的“吉奥库迪·卡利西奥”（Gioco del Calcio，一种踢球的动作，是一种脚踢的娱乐方式，属个体游戏）。有学者推断，在历史发展的某个阶段，中国、日本、希腊、意大利、古罗马、英国、法国等国家，基本上都有人从事一种球类运动，这种球类运动被认为与原始的足球有着某种必然的联系。有学者据此提出了足球运动的多元化起源的假说。

就时间的先后顺序来看，中国是世界上开展足球运动最早的国家。在中国历史上，足球运动的起源可以追溯到人类社会的史前时代。关于足球运动的起源有以下几种说法。

1. 游戏说

相传，炎黄之初，古老的黄河流域曾盛行一种古老的足球运动——蹴鞠运动。据史料记载，我国在公元前15世纪就有了“足球舞”游戏，这被认为是古代足球游戏的雏形。在3000多年前的商代甲骨文中，也有蹴鞠舞记载。公元前475—221年的战国时代，民间就有了“蹴鞠”游戏。“蹴”就是踢的意思；“鞠”是指用皮革制成，内充毛发之类弹性物的



球。最早出现蹴鞠这项运动确切记载的是《史记·苏秦列传》和《战国策·齐策》。苏秦的墓现在就在淄博市淄川区城南镇境内。司马迁还在《史记》中描述了战国时期齐国临淄，当时的百姓安居乐业，在闲暇时间乐于开展蹴鞠活动来放松心情的情况。《史记》记载：“临淄之中七万户……临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”“蹋鞠”即“蹴鞠”。

1953年，考古工作者在西安半坡发现了新石器时代人类的村落遗址，其中曾被使用的石器中有不少作为游戏之用的石球，据考证，其产生时间和地点都与黄帝部落居住的地区和纪年相吻合。踢石球游戏作为蹴鞠活动的雏形，一直在民间发展着，直到明清时代。

作为足球的早期运动雏形——蹴鞠，它以游戏的形式在民间迅速发展，至西汉时期，已进一步发展成竞赛性的游戏。西汉学者刘向在《别录》一书中说：蹴鞠“起战国之时”。刘向还曾提到：“蹴鞠者，传言黄帝所作。”约在2500年前。殷墟出土的甲骨文中记载：“庚寅卜，贞。呼𠂔舞，从雨。”体育史学家认为，“𠂔”可能是“鞠”字，“舞”即“鞠舞”，即边踢球边挥动长袖而舞。到了唐代，我国的足球游戏又有了两大进展：一是开始使用“气球”，即用动物尿脬为胆，用嘴灌气的球；二是发明了挂网的门。在唐朝，“蹴鞠”活动盛行，并且开始传入日本。

2. 比赛说

关于足球运动起源的比赛说更倾向于足球起源于集体间的相互比赛。人们可以想象足球比赛，能使比赛双方在一定的方式下确定谁优谁劣，最终达到一种使人强烈兴奋、奋发进取的快乐。据记载，蹴鞠运动的创造者为人类的祖先——黄帝，他曾用蹴鞠来训练武士。西汉时期，汉高祖刘邦十分喜欢蹴鞠这一运动，他命人在宫苑内修建了开阔的校场——鞠城，两端有鞠室，比赛双方以进鞠室多者为胜。足球运动起源的比赛说比较贴近现代足球运动发展的现状及其基本特征。

3. 宗教说

有人从人类史的角度提出了足球运动的起源，认为足球起源于宗教活动，指出早期的“足球舞”就是一种求神祈雨时一人边跳舞边踢球的宗教活动。在活动中，古人对足球有着特殊的理解，具有浓厚的宗教色彩，例如，有的人把足球比作太阳，它的产生是生命和维系生命的象征。有的人把足球比作野兽的头，比赛过程中谁抢到这个头，谁就能获得来年的丰收。

4. 战争说

1973年，长沙马王堆汉墓出土的帛书《十六经·正乱》中记述了黄帝与蚩尤部落战争结束时的一个场景：在胜利之后的欢庆中，剥下敌人的皮制成箭靶，剪下敌人的毛发做成旗头，割下敌人的胃当球踢。这种在胜利之后的报复性做法在世界上许多民族的历史中也都曾有。久而久之，这种活动逐渐在部落之间广泛流传，人们利用动物毛发制成球状，使之成为日常生活中的一种常见活动形式。

不管是哪一种说法，都有一个共同点，即足球运动起源于中国。

2004年2月4日，国际足联在伦敦对外宣布：足球最早起源于中国——中国古代的蹴鞠就是足球的起源。2004年7月15日，在北京第3届中国国际足球博览会开幕式上，国际

足联和亚洲足联一致认同：中国是足球的故乡，中国淄博是足球最早的发源地。国际足联主席布拉特在致辞中说：“中国足球有着优秀的发展传统，山东淄博的蹴鞠，对足球运动的发展有着极大的贡献，感谢中国将这项运动带给了世界，世界因为有了足球而变得更精彩！”

（二）现代足球运动的起源

现代足球运动起源于英国。据法国的相关文字记载，足球是在 11 世纪由诺曼底人带到英国的。

文献记载，古时有一种哈巴斯托姆比赛，分为上、下半天，双方的目的是要把球带过对方的底线。在法国，比赛方式同哈巴斯托姆基本一样，只是球场非常大，可以有一条街长，或把临近两个村内的教堂或公共建筑物作为场地的两条底线。公元 1066 年后，哈巴斯托姆传入英国，并在 11、12 世纪时开始盛行。当时既无规则又无场地，成群结队的人常常在街道上，甚至闹市区用脚或手任意踢球、掷球。这种比赛粗暴、混乱，严重影响了社会公共秩序，遭到当时君主们的反对。在 1314—1660 年间，当地政府禁止开展足球及其他相关活动的记录超过了 30 次，由此也可以看出足球运动在民间开展得非常广泛。由于足球运动屡禁不止，政府的禁令并没有阻止这种运动在民间的继续发展。1490 年，这项深受人们喜欢的运动被正式定名为足球 (Football)。

足球运动深受人民的喜欢，在民间不断得到发展。1681 年，英王查理二世废除禁令，这种类似足球运动的活动重获自由。到 18、19 世纪，英国不少大学开始盛行足球活动。19 世纪中期，这种足球活动不仅在学校中很快发展，社会上也有很多人参加。

随着足球运动的广泛普及，人们迫切要求有统一的规则来规范足球运动。1837—1842 年，统一的足球规则在剑桥大学产生。此后，分别在 1846 年、1848 年以及 1856 年、1863 年，新的足球运动规则相继出现。但是，由于受各种因素的影响，只有 1863 年的足球运动规则（剑桥规则）最有影响，并具有深远意义。

经过了几百年的演变，英国的民间足球在 19 世纪初期发展到了顶峰。1849 年伊顿公学废除了橄榄球规则中用手传球、带球的条款，因此，伊顿公学的场地足球被看成是现代足球的最早原形。与英式橄榄球分化后，英式足球在英国进一步演化和发展。

1863 年 12 月 8 日，英格兰足球协会修改了 1848 年由剑桥大学制定的世界上第一部文字形式的足球规则，制定了全国统一的比赛规则（共 14 条），规定在足球比赛中只能用脚踢球，不得用手触球，并把“Football”称为“Association Football”，学校则称之为 Soccer。同年的 12 月 26 日，剑桥大学、牛津大学和凯尔波里特专科学校与伦敦周围地区 11 个最主要的俱乐部和学校，在伦敦女王大街共济会酒家举行联席会议，并创办了英格兰足球协会。为此，国际上将这一天定为现代足球运动的誕生日。

二、足球运动的发展

（一）世界足球运动的发展

现代足球在英国兴起后获得了良好的发展，1857 年，英国成立了第一个足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部。此后，英国各地区相继成立了足球俱乐部。随着足球比赛的



不断增多,人们迫切需要成立一个全国性的足球组织,统一全国的比赛规则规范足球运动和比赛。1872年,英格兰和苏格兰之间进行了足球运动史上的第一次正式比赛。

随着英国势力在全世界的扩张,足球运动也通过海员、商人、士兵、牧师、工程师等传播到欧洲大陆以至世界各地。自19世纪70年代以后,足球运动逐渐成为英国和欧美各国广泛开展的运动项目。

1. 足球运动规则的发展

足球规则的发展和足球运动阵型的发展推动了足球运动的进步。

1870年,鉴于当时的足球比赛经常出现“奔跑带球射门”的场面,越位规则产生,并规定:进攻队员处于球的前方即为越位。1875年,越位规则进行了修改,规定在进攻队员与对方端线之间防守队员不足3人时为越位。

进入20世纪,足球运动的规则进一步规范化,1925年6月13日,国际足联对越位规则进行了修改,将“不足3人”改为“不足2人”。

2. 足球运动技战术的发展

足球竞赛规则的改变,推动了足球技战术的发展。1930年,英国人埃尔贝·契甫曼根据当时新的越位规则创造了“WM”阵型,此阵型在国际足坛盛行了20年之久。

20世纪50年代初,匈牙利人创造的4前锋式打法取代了“WM”阵型。动摇了“WM”长期统治足坛的地位,这被称为足球运动的第一次变革。

1958年,巴西人创造了“四二四”阵型,促进了足球技战术进一步发展。这被称为是足球运动的第2次变革。

1974年,足球运动迎来了第3次变革,荷兰人创造了全攻全守的整体型打法,从此,足球运动进入“全面型”时代。

3. 足球运动组织的发展

1885年,英国首创了职业足球俱乐部,随后欧洲各国先后成立了职业足球俱乐部。

19世纪末,新西兰、意大利、比利时、阿根廷、智利等国相继成立了足球协会。1904年5月21日,法国、西班牙、荷兰、丹麦、比利时、瑞典以及瑞士的足协代表在巴黎成立了国际性的足球组织——国际足球协会联合会(简称国际足联,法文缩写为FIFA),目的在于协调各国足球运动的开展,组织世界各国的足球竞赛活动。FIFA是国际奥林匹克委员会的一个单项体育组织。从此世界各国足球协会不断成立,会员国的数量不断增加。

自英国成立足球俱乐部以来,足球运动逐渐走上了职业化的进程。20世纪初,英国足协制定了一套较为完整的职业运动员注册和转会规章制度。随后欧洲和南美洲的一些国家相继实行了足球职业化,有关职业化的章程也逐渐完善。

20世纪70年代末至80年代初,在全球“足球热”浪潮的冲击下,全世界掀起了足球职业化的热潮。20世纪90年代后,亚洲各国也逐渐实行了足球职业化。至此,足球运动的职业化发展已经非常成熟,也成为其他运动职业化发展的指导模式。

4. 足球运动流派的发展

一般认为,足球运动流派形成的过程主要受足球传统风格、民族气质、地理环境、身体

条件以及主观追求等因素的影响。目前,现代足球运动的流派主要有欧洲派、南美派和欧洲拉丁派3种类型。具体如下。

(1) 欧洲派。欧洲派主要以力量见长,特点是:讲究全队整体配合,长传准确,推进速度快,打法硬朗、简练、实用,防守逼抢凶狠,盯人紧;队员身体素质好,身材高大壮实,力量强。欧洲流派的代表主要有德国、英格兰等国家和地区。

(2) 南美派。南美派以技术见长,特点是:队员的个人技术娴熟细腻,队员的过人技巧、突破能力,以及传、接、控球技术都非常出色;队员的随机应变能力强,短传渗透威胁大,即兴发挥令人防不胜防;队员的灵活性、柔韧性、协调性较好。代表国家主要有巴西、阿根廷等国。

(3) 欧洲拉丁派。欧洲拉丁派融欧洲派和南美派的力量和技术为一体,特点是:队员灵巧、速度快,个人技术熟练、细腻,具有良好的身体素质;全队讲究整体配合,长短结合,防守坚实,善打快速反击。代表国家主要有法国、意大利等国。

5. 足球运动竞赛的发展

1900年,奥林匹克运动会开设了足球比赛项目。

1928年,国际足联决定每4年举行一届世界足球锦标赛(后更名为“世界杯”),并规定每届比赛与奥运会相间举行,还决定设立专门的流动奖杯——金女神杯,奖给锦标赛的冠军,并规定,如果哪一支国家队能3次夺得冠军,将永久保留此杯。

1930年,第1届世界足球锦标赛在乌拉圭举行,随后由于受到第二次世界大战的影响,世界足球锦标赛中断了12年。

1970年第9届世界杯上,巴西队第3次获得足球世界杯冠军,该奖杯归巴西永久占有。现在的流动奖杯为“大力神杯”,国际足联规定此杯为永久性流动奖杯,任何国家不论夺得多少次冠军,都不得独自占有该杯,其权力只是保留该杯4年至下一届世界杯。

2014年世界杯足球赛在2014年6月13日至7月14日于巴西举行。这是巴西继1950年后再次主办男足世界杯赛,也是最后一次由5大洲轮办的一届。在该次世界杯足球赛的决赛中,德国加时1比0绝杀阿根廷,第4次夺冠,这是德国时隔24年再次夺冠,也成为首支在南美夺冠的欧洲球队。2018年世界杯将在俄罗斯举行。

现代足球运动发展迅速,足球规则、足球制度、足球组织和足球赛事正在不断地发展和完善。

(二) 中国足球运动的发展

1. 中国古代足球运动的发展

在有文字可考的文献资料中,可以查找到早在2500年前的战国时代就有了足球运动的雏形——蹴鞠。从名称上看,汉代以前用“蹋鞠”一词,“蹴鞠”一词是在汉代出现的,汉代初年两词并用,以后才确定为“蹴鞠”,虽然在各个朝代曾使用过不同的名词,但蹴鞠一词一直被沿用下来。当时的球用皮革制成,以毛发填塞。虽然蹴鞠运动方式目前尚无法考证,但可以肯定的是,当时开展的蹴鞠与军队的练武手段和庙堂祭祀的蹴舞在性质上有很大的区别,多是平民式的消闲娱乐活动,具有广泛的群众基础。



在不同的历史时期，我国的足球运动具有不同程度的发展，总体呈现出一种先发展，再盛行，而后逐渐衰微的发展历程。

（1）两汉时期

两汉时期的蹴鞠，其发展主要表现在两个方面：一是娱乐性增强，配合音乐伴奏，由自娱性消闲娱乐发展为观赏性表演娱乐，成为“百戏”中的一个重要的表演节目；二是发展成为军事训练手段，成为军事检阅的重要组成部分，在运动形式上发展为有较强对抗性的竞赛。这两种形式的蹴鞠运动在西汉时期都得到了广泛的开展。

在古人的著作中，对足球运动的开展都给予了一定的描述。例如，李尤《鞠城铭》的十二铭文曾记载，汉代的蹴鞠竞赛已经有了较为正规的球场、较为完备的竞赛规则，以及公正执法的裁判，是一项较为正规的运动项目。但是，十二句短文还不能完全说清楚一项体育运动的方法和规则，因此，关于汉代的球场设备、双球门的竞赛方法等还需要作进一步求证。但汉代蹴鞠的竞赛对抗形式非常激烈是被广泛认可的。另据《汉书·艺文志》所刊目录记载，汉代的《蹴鞠二十五篇》是我国第一部专门论述足球比赛方法和足球技术的书籍。在两汉时期，蹴鞠已西传到天山南北，并逐步影响西亚各国。

（2）唐朝时期

发展至唐代，蹴鞠已经成为节日娱乐活动的一项重要内容，当时的蹴鞠运动不仅流行于民间，在宫廷内也十分流行。汉唐时期皇室和贵族的家中有专业的蹴鞠艺人，被称为“鞠客”和“内园小儿”，专为统治阶级从事表演活动。

与汉代相比，唐代足球的制作工艺有了很大的进步，已能用几何图形组圆，将动物膀胱放在皮壳内，以嘴吹气，使球变得有弹性且可以弹起。自唐朝开始，蹴鞠逐渐开始有了两种踢法：一种是有球门的成队比赛，称为筑球，多在朝廷大宴及外交宴会上表演，是一种单球门的间接竞赛；另一种是没有球门的个人比赛，称为白打。既有1人场也有2人场……直到10人场，这种踢法在当时被广泛应用。

（3）宋朝时期

宋朝的历代皇帝和贵族都很喜欢蹴鞠活动，每逢朝廷大宴，足球必是重要的表演项目之一。受宋朝皇帝和贵族的影响，在北方建国的辽国、金朝也将蹴鞠作为宴会表演节目。

这一时期，为了满足人们的文化娱乐需要，城市中有了综合性的游乐场——瓦舍，瓦舍中有供艺人演出的勾栏，蹴鞠是在勾栏中的演出活动之一。另外，各种艺人还组织了自己的团体——会社。蹴鞠艺人的会社叫齐云社。宋代朝廷有专业的蹴鞠艺人，而城市瓦舍中的蹴鞠艺人则是在民间为市民表演娱乐。宋代蹴鞠开展得比较普及，为了满足民间百姓参与蹴鞠活动的需求，还有人专门撰写介绍蹴鞠技艺的书籍，如《事林广记·戊集》《万宝全书·戏球场科范》《蹴鞠图谱》和《蹴鞠谱》等。

（4）元代时期

蹴鞠活动在元代的发展主要表现在技术的进步上。当时，白打踢法的动作难度有所提高，与此同时，开始出现男女对踢，这对封建礼教进行了一定程度的冲击。在元代出土文物“蹴鞠纹铜镜”背面铸有元代男女对踢足球的装饰。此外，元代的散曲中也有反映男女对踢足球的套曲。

(5) 明清时期

明初期,蹴鞠活动曾受到明太祖朱元璋和明熹宗的禁止,但社会上的蹴鞠活动屡禁不止,广大下层社会中仍有较广泛的蹴鞠活动。另外,在明朝时期,凡是有皇帝和贵族喜爱蹴鞠活动的朝代中,蹴鞠都是宫女和士大夫们消遣娱乐的重要手段之一。

清朝时期,统治者对汉族的传统文化加以限制,蹴鞠活动的发展受到了影响。至清代中叶,蹴鞠活动基本绝迹,只在个别地区存在并流传。

2. 中国近代足球运动的发展

(1) 1908—1923 年

19 世纪 80 年代至 20 世纪初,现代足球运动在上海圣约翰大学、上海南洋大学、北京协和书院、北京汇文书院、广州格致公学、广州南武公学等一些教会学校开展起来,随后天津、南京、杭州、武昌、青岛、厦门等一些沿海城市的教会学校也先后开展了足球活动。

20 世纪的前 20 年,旧中国的各类足球比赛活动较多,举办过的两届全国运动会都有足球比赛。

1908 年,中国近代史上的第一个足球组织“南华足球会”成立,它对现代足球运动在中国的发展作出了重要贡献。此后,各大城市中的校际比赛频繁,上海与香港等埠际足球比赛相继开展起来。

1910 年,旧中国举行第 1 届全国运动会,足球在该届运动会上被列为正式比赛项目。1913 至 1923 年,旧中国足球队先后参加了 6 届远东运动会足球比赛,其中共获得 5 次冠军。

1923 年 7 月,南华足球队出访澳大利亚获得 8 胜 7 平 9 负的战绩,我国的优秀足球运动员李惠堂球技精湛,被称为当时的亚洲球王。

(2) 1923—1937 年

由于足球运动发展态势良好,当时的足球运动水平达到巅峰的时期,足球运动由学校发展到社会,由沿海大城市发展到内陆。该时期的全国性足球比赛有全国运动会足球比赛和全国足球分区赛。

1924 年,中华全国体育协进会在上海成立。1931 年中华全国体育协进会加入国际足联。随后中华足球联合会、天津足球会、延边间岛体育会、大连足球联盟等一些地方性管理组织相继成立。

这一时期,中国的足球由沿海到内地获得了快速的发展,中国足球运动水平较高,1925 年至 1934 年间,中国足球队曾在第 7 至第 10 届远东运动会足球比赛中连续夺冠,并于 1936 年参加了在柏林举行的第 11 届奥运会,对中国足球运动水平的提高和国际影响的扩大起到了重要的作用。

在积极参加比赛的同时,旧中国的足球与国际足球的交往也很频繁。由乐华、南华、中华组成的“三华”精英队,以及上海中华队、上海交通大学队、香港大学队分别出访澳大利亚、新西兰、菲律宾、印度尼西亚、日本等国,并与来访的日本关西大学队、日本早稻田大学队、朝鲜国家队通过比赛交流经验。

(3) 1937—1949 年

抗日战争爆发后,旧中国的足球运动处于停滞状态,国内足球比赛迅速减少,与国际上