

健康中国背景下 青少年足球 教学与训练理论研究

董志刚 方雯 著



科学出版社

健康中国背景下 青少年足球 教学与训练理论研究

王树强 著



北京体育大学出版社

健康中国背景下青少年足球教学 与训练理论研究

董志刚 方 雯 著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

《“健康中国 2030”规划纲要》为我国青少年足球教学与训练创造了一个新的背景。在最新的健康战略下，我们需要排除目前我国青少年足球教学与训练中存在的误区。本书从健康战略的视角论述了青少年足球教学与训练的理论、方法，并对青少年运动能力测试、青少年足球运动安全进行阐述，提出健康教育与青少年足球教学训练融合发展的策略。

本书可供足球学校、足球俱乐部教练和中小学体育教师阅读和参考。

图书在版编目（CIP）数据

健康中国背景下青少年足球教学与训练理论研究/董志刚，方雯著. —北京：科学出版社，2017.10

ISBN 978-7-03-054691-3

I. ①健… II. ①董… ②方… III. ①青少年-足球运动-体育教学-研究-中国 ②青少年-足球运动-运动训练-研究-中国 IV. ①G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 238902 号

责任编辑：胡云志/ 责任校对：彭珍珍

责任印制：吴兆东/ 封面设计：华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京中石油彩色印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 10 月第 一 版 开本：720×1000 B5

2017 年 10 月第一次印刷 印张：12 1/2

字数：250 000

定价：75.00 元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

2016年10月25日,中共中央、国务院发布了《“健康中国2030”规划纲要》,这是未来一段时期我国健康工作的行动纲领。“健康中国”战略的提出使我国青少年足球的教学与训练有了更深入的理论指导,在“健康中国”背景下对青少年足球教学与训练进行研究,有利于改变目前我国青少年足球教学与训练中存在的误区,如只注重单一因素、片面强调技能等。

少年强则中国强,这是亘古不变的道理。随着我国社会经济的发展和人民生活水平的提高,我国国民整体健康素质却呈下降趋势,尤其是青少年群体中的肥胖、视力下降等健康问题不得不引起社会的重视。2015年,我国提出《中国足球改革发展总体方案》,明确体育改革推进校园足球发展,要求发挥足球育人功能、推进校园足球普及、促进文化学习与足球技能共同发展、促进青少年足球人才规模化成长、扩充师资队伍。毋庸置疑,我们迫切需要结合“健康中国”战略要求,探讨出青少年足球教学与训练的理论体系,从而落实《中国足球改革发展总体方案》,实现“健康中国”战略目标。

本书一共分为七章。第一章对“健康中国2030”与青少年足球进行阐述,概述《“健康中国2030”规划纲要》,探究“健康”概念,分析青少年足球与青少年身心健康的关系。第二章阐述青少年足球教学与训练理论,介绍青少年足球教学与训练的内容及多步渐进式模型,分析青少年足球教学与训练的年龄阶段及特点。第三章阐述青少年足球教学方法,包括足球球感建立、运控球技术教学与传接运射组合技术教学的内容。第四章分析青少年足球训练方法,分小学、初中、高中三个学段进行阐述。第五章设计青少年运动能力测试,包括力量、耐力、速度和柔韧性测试。第六章阐述青少年足球运动安全,介绍青少年足球运动损伤及



防护，并分析青少年足球运动营养。第七章对健康教育与青少年足球教学训练融合发展进行研究，提出“健康中国”思想在足球课程中的贯彻，以及青少年足球活动价值认同与健康教育的协同两个论点。

限于笔者水平，本书不免存在不足之处。衷心希望广大读者不吝提出意见和建议，以便日后工作的完善。

编 者

2017年6月

目 录

第一章 《“健康中国 2030”规划纲要》与青少年足球·····	1
第一节 《“健康中国 2030”规划纲要》概述·····	1
第二节 “健康”概念之新探·····	4
第三节 青少年足球与青少年体质健康·····	9
第四节 青少年足球与青少年心理健康·····	11
第二章 青少年足球教学与训练理论·····	15
第一节 青少年足球教学与训练的内容·····	15
第二节 青少年足球教学训练的多步渐进式模型·····	22
第三节 青少年足球教学与训练的年龄阶段及特点·····	25
第三章 青少年足球教学方法·····	31
第一节 足球球感建立·····	31
第二节 运控球技术教学·····	32
第三节 传接运射组合技术教学·····	45
第四章 青少年足球训练方法·····	68
第一节 小学足球训练方法·····	68
第二节 初中足球训练方法·····	121
第三节 高中足球训练方法·····	135
第五章 青少年运动能力测试·····	150
第一节 力量测试·····	150
第二节 耐力测试·····	154
第三节 速度测试·····	157



第四节 柔韧性测试	159
第六章 青少年足球运动安全	162
第一节 青少年足球运动损伤	162
第二节 青少年足球运动损伤的防护	165
第三节 青少年足球运动营养	166
第七章 健康教育与青少年足球教学训练融合发展	188
第一节 “健康中国”思想在足球课程中的贯彻	188
第二节 青少年足球活动价值认同与健康教育的协同	190
参考文献	193



第一章 《“健康中国 2030”规划纲要》与青少年足球

第一节 《“健康中国 2030”规划纲要》概述

2016 年 10 月 25 日，中共中央、国务院发布了《“健康中国 2030”规划纲要》，这是推进健康中国建设的行动纲领。党中央、国务院高度重视人民健康工作。习近平指出，健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。按照党中央、国务院的部署，国务院医改领导小组组织开展了《“健康中国 2030”规划纲要》编制工作。

《“健康中国 2030”规划纲要》是中华人民共和国成立以来首次在国家层面提出的健康领域中长期战略规划。编制和实施《“健康中国 2030”规划纲要》是贯彻落实党的十八届五中全会精神、保障人民健康的重大举措，对全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化具有重大意义。同时，这也是我国积极参与全球健康治理、履行我国对联合国“2030 年可持续发展议程”承诺的重要举措。

一、《“健康中国 2030”规划纲要》的起草

党的十八届五中全会做出“推进健康中国建设”的战略决策。在国务院医改领导小组的领导下，2016 年 3 月，以国家卫生和计划生育委员会、国家发展和改革委员会、财政部、人力资源和社会保障部、国家体育总局等部门为主，环境保护部、国家食品药品监督管理总局等 20 多个部门参加的起草工作组及专家组成



立。编制工作坚持充分发扬民主,协调各方参与,组织有关部门、智库和专家开展专题研究、平行研究和国际比较研究,借鉴国内其他领域和国际国民健康中长期发展规划经验,广泛听取地方、企事业单位和社会团体等多方面意见,并向社会公开征集意见。在2016年8月19~20日召开的全国卫生与健康大会上征求了全体与会代表意见,反复修改。8月26日,中共中央政治局会议审议通过了《“健康中国2030”规划纲要》。

二、《“健康中国2030”规划纲要》的主要特点

《“健康中国2030”规划纲要》坚持目标导向和问题导向,突出了战略性、系统性、指导性、操作性,具有以下鲜明特点。

一是突出大健康的发展理念。当前我国居民主要健康指标总体上优于中高收入国家的平均水平,但随着工业化、城镇化、人口老龄化发展,以及生态环境、生活方式变化,维护人民健康面临一系列新挑战。根据世界卫生组织的研究,人的行为方式和环境因素对健康的影响越来越突出,“以疾病治疗为中心”难以解决人的健康问题,也不可持续。因此,《“健康中国2030”规划纲要》确立了“以促进健康为中心”的“大健康观”“大卫生观”,提出将这一理念融入公共政策制定实施的全过程,统筹应对广泛的健康影响因素,全方位、全生命周期维护人民群众健康。显然,《“健康中国2030”规划纲要》对我国青少年足球教学与训练的指导意义,体现在要求青少年足球教学与训练必须符合“大健康观”“大卫生观”,重视青少年学生的身体健康水平的提高。

二是着眼长远与立足当前相结合。《“健康中国2030”规划纲要》围绕全面建成小康社会、实现“两个一百年”奋斗目标的国家战略,充分考虑与经济社会发展各阶段目标相衔接,与联合国“2030年可持续发展议程”要求相衔接,同时针对当前的突出问题,创新体制机制,从全局高度统筹卫生计生、体育健身、环境保护、食品药品、公共安全、健康教育等领域政策措施,形成促进健康的合力,走中国特色健康发展道路。《“健康中国2030”规划纲要》引导青少年足球教学与训练必须针对当前教学与训练工作实际凸显的各种问题,结合未来青少年足球发展目标,对当前教学与训练工作进行革新,提高教学与训练的质量。



三是目标明确可操作。《“健康中国 2030”规划纲要》围绕总体健康水平、健康影响因素、健康服务与健康保障、健康产业、促进健康的制度体系等方面设置了若干主要量化指标，使目标任务具体化，工作过程可操作、可衡量、可考核。据此，《“健康中国 2030”规划纲要》提出健康中国“三步走”的目标，即“2020 年，主要健康指标居于中高收入国家前列”“2030 年，主要健康指标进入高收入国家行列”的战略目标，并展望 2050 年，提出“建成与社会主义现代化国家相适应的健康国家”的长远目标。青少年足球教学与训练也不例外，其目标应当涵盖青少年足球运动水平、身体素质水平、心理健康水平提高的目标，并将这些目标具体化、可操作化，让青少年足球教学与训练工作有章可循。

三、《“健康中国 2030”规划纲要》的核心内容

《“健康中国 2030”规划纲要》坚持以人民健康为中心，站在大健康、大卫生的高度，紧紧围绕健康影响因素（包括遗传和心理等生物学因素、自然与社会环境因素、医疗卫生服务因素、生活与行为方式因素）确定其主要任务，包括健康生活与行为、健康服务与保障、健康生产与生活环境等方面。《“健康中国 2030”规划纲要》是以人的健康为中心，按照从内部到外部、从主体到环境的顺序，依次针对个人生活与行为方式、医疗卫生服务与保障、生产与生活环境等健康影响因素，提出普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业等五个方面的战略任务。

一是普及健康生活。从健康促进的源头入手，强调个人健康责任，通过加强健康教育，提高全民健康素养，广泛开展全民健身运动，塑造自主自律的健康行为，引导群众形成合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式。

二是优化健康服务。以妇女、儿童、老年人、贫困人口、残疾人等人群为重点，从疾病的预防和治疗两个层面采取措施，强化覆盖全民的公共卫生服务，加大慢性病和重大传染病防控力度，实施健康扶贫工程，创新医疗卫生服务供给模式，发挥中医治未病的独特优势，为群众提供更优质的健康服务。

三是完善健康保障。通过健全全民医疗保障体系，深化公立医院、药品、医疗器械流通体制改革，降低虚高价格，切实减轻群众看病负担，改善就医感受。



加强各类医保制度整合衔接,改进医保管理体系,实现保障能力长期可持续。

四是建设健康环境。针对影响健康的环境问题,开展大气、水、土壤等污染防治,加强食品药品安全监管,强化安全生产和职业病防治,促进道路交通安全,深入开展爱国卫生运动,建设健康城市和健康村镇,提高突发事件应急能力,最大程度减少外界因素对健康的影响。

五是发展健康产业。区分基本和非基本,优化多元办医格局,推动非公立医疗机构向高水平、规模化方向发展。加强供给侧结构性改革,支持发展健康医疗旅游等健康服务新业态,积极发展健身休闲运动产业,提升医药产业发展水平,不断满足群众日益增长的多层次多样化健康需求。

结合《“健康中国 2030”规划纲要》的核心内容,笔者认为,青少年足球教学与训练必须做到引导青少年形成足球运动的习惯,通过踢足球来实现长期稳定的身体锻炼,将健康知识教授给青少年,使青少年科学、合理地进行体育锻炼,还应做到保证青少年足球训练的安全,为青少年足球运动提供保健服务。

第二节 “健康”概念之新探

一、健康观念的演变

如何正确理解“健康”的概念,是“健康中国背景下青少年足球教学与训练理论研究”研究的重点。在传统社会,人们认为没有疾病就可以称得上“健康”,因此,传统医疗保健和卫生政策也仅将疾病作为基本内容。20世纪初,《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”我国的《辞海》对健康的描述是:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好的活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”不难发现,这两种定义都只将目光放在人的生理健康上,在“健康”之下,人仅是“生物人”,只要人的身体健康,就可以认为人是“健康”的。长期以来,这种落后的健康观念影响着人们的工作生活,也影响着整个社会的发展。然而,随着物质生活水平的提高及科学技术的进步,人们对“健康”的理解不断深化,“健康”的外延被拓展开来。



人类对健康的探索 and 认识是一个漫长的历史过程。

在历史上，很多哲学家都认为人的心和身是两个相互独立的系统。古代人认为，我们人类之所以生病是因为遭到“妖气”入侵。他们相信，如果“妖气”进入人体，人则生病，但“妖气”又可以用一些办法来驱除。后来，考古学家发现，石器时代的人头颅骨上常常有一些小洞，他们断定这些小洞是当时的人用尖锐的石器凿出来的。那时的“医生”就是用这种所谓的“医术”试图把“妖气”从人体里赶出去，从而达到治疗的目的。

另外，古希腊人虽然也认为心身是分离的，但他们并不把生病归于“妖气”。如公元前 5 世纪，古希腊著名医生希波克拉底提出了“体液说”，用以说明人类疾病的病因和治疗。这种学说认为，人体内四种液体——血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁的数量如果不平衡，人就会生病，对疾病的处理就是设法恢复体液的平衡。

到了中世纪，神秘主义占了统治地位。人们把生病看成是因做了坏事而受到上帝的惩罚，治疗措施则是拷打身体以使罪恶脱身。后来，这种“治疗法”被祈祷和行善积德取代。在这个时期，医疗知识被教堂占有，医疗方法带有浓厚的宗教色彩。

文艺复兴之后，医疗技术发展很快。显微镜的发明、尸体解剖的出现，以及其他许多成就，使人类放弃了体液说而转向了细胞病理学，这些进步使人们越来越看重“医学实验室”和人的身体因素，把它们当成医学发展的基础。这样做的结果是：医生成了身体的卫士。此后的 300 多年中，医生专注于器官和细胞的变化，把此当成诊断和治疗疾病的唯一基础。

然而，现在的情况正在发生变化。人们逐渐认识到，身体的健康与心理状态、社会环境有关。疾病的治疗及愈后处理都会受到各方面因素的微妙影响。而且，要保持身体健康，需要良好的卫生习惯，而卫生习惯受个人的控制，也受一些社会因素的制约。

从现代医学的发展中我们也能够发现，人与自然、人与社会被联系了起来，人、自然、社会两两之间具有统一性和关联性。人们逐渐了解到，人不仅仅是“生物人”，人的生理系统和心理系统都会在人的发展中起作用。

20 世纪下半叶，一个新的概念——“亚健康”出现了。世界卫生组织（WHO）



提出,“亚健康”是一种介于健康和疾病之间的“第三状态”。站在医学的角度,处于“亚健康”状态之下的人,是无法通过医学的检查手段发现任何器质性病变的,但处于这个状态的人却往往表现出活力减低、适应力减退等问题。和健康的人相比,“亚健康”的人的生活和工作效率存在不同程度的下降,容易觉得疲劳,食欲、睡眠都会受到影响。

在发现“亚健康”状态的基础上,1981年,世界卫生组织重新定义了健康:健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,并保持乐观、积极向上的生活能力。1989年,世界卫生组织再次更新了健康的定义:健康不仅是没有疾病,还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。不难发现,在21世纪,仅仅是身体健康已经不能称得上“健康”了,必须是生理、心理、社会、道德等各方面功能正常,才能称为“健康”。自此,人们对健康的理解更加全面、更加科学。从以上关于“健康”定义的演变中我们可以看出,人类对自身生存或生活状态的要求在不断提高,尤其对于物质生活条件较佳的人们来说,健康的重点已经涵盖了身体、心理等方面。

二、健康的概念和价值

(一) 健康的概念

1948年,世界卫生组织对健康的定义包括了身体方面、精神方面和社会方面。1989年,世界卫生组织对健康的定义则在原有基础上加上道德的方面,认为人的身体方面、精神方面、社会方面和道德方面都健康才是完全的健康。如前所述,人们对健康概念的理解不断变化着,最初那种无病即健康的观念显然是非常不全面的。

在这种背景下,世界卫生组织提出了健康的十个标志:一是有充沛的精力,能够从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张;二是处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔;三是善于休息,睡眠良好;四是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;五是能够抵抗感冒和一般性疾病;六是体重适当,站立时头、肩、臀位置协调;七是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;八是牙齿清洁无空洞,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;九是头发有光泽,无



头屑；十是肌肉有弹性，走路感觉轻松。

从世界卫生组织所提出的这十个标志的内容可以看出，前四个标志是关于心理和社会适应能力方面的内容，而后六个标志主要是关于生理（躯体）方面的内容。因此，世界卫生组织提出的健康标志实际上也是其概念的具体体现，我们可以以此来检验自己。

与此同时，有学者根据世界卫生组织的健康新概念，从身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面进行了具体阐释。笔者认为，青少年足球教学与训练希望达到的青少年健康目标也应当涵盖以下四个方面。

1. 身体健康

身体健康是指人的生理健康，其具体体现为人体器官结构和机能正常，并且，身体的健康是人整体健康的基础。人体结构的完整，是说人的躯体是由结构复杂程度不同的物质，从简单到复杂（分子、细胞、器官和系统等）逐级形成的一个有机整体，并且这个整体无论是在结构上还是在生命的活动过程中都是有序的和不断变化的。而生理功能的正常是机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动，以及机体对环境变化（刺激）的反应性和适应性均处于正常状态。例如，无疾病，肢体无伤残，能精力充沛地生活和劳动，有常见健康障碍和疾病的预防及治疗的基本知识，并能采取积极、合理的预防、治疗和康复措施。

2. 心理健康

心理健康是指人的内心世界丰富，能够以恰当的态度和方式处世，一般情况下平静安宁，与周围环境能够保持协调的关系。我们可以从两个方面理解心理健康：一方面是健全的人格、平静的心态、恰当的自我控制、正确的自我意识；另一方面是有合理的人生目标，具有上进心，以积极、乐观的态度面对未来。到目前为止，一些团体和学者都先后提出了一些心理健康的标志。

3. 社会适应良好

社会适应良好主要指的是人能够适应其社会角色，包括职业角色、家庭角色、社交角色等。一个社会适应良好的人，其行为必定符合外界环境的要求，其态度和做法能够被他人理解，能够符合社会规范，也符合他人对其的角色期待，能够帮助其与身边的人保持良好的关系。同时，不管是人的角色适应还是人的行为适



应,都应当一方面注意到适度的问题,另一方面考虑到正确选择适应的方式和积极适应的态度。

4. 道德健康

道德的实质是社会规范,用以规定和约束人的行为。通过善与恶、荣与辱的评价,能够展现出一个人的道德。道德规范引导着人们的行为,通过舆论起到影响、约束人们行为的作用。在道德的发展过程中,人们会逐渐树立起某种初步的道德信念,并逐步使其道德认识深化,通过舆论的褒扬、贬抑和谴责而产生作用力,控制和影响个人的需要、动机和行为。例如,在公共场所吸烟或随地吐痰,不注意他人的感觉、不注意时间和地点、无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人的睡眠和休息等,均会受到他人的厌恶和批评。

社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成,个体道德观念又直接制约着个体的行为。因此,道德健康要求一个人能够对自己负责,也能够对他人负责,能够使自己的态度和行为符合社会规范的要求。青少年是国家的希望,而良好的道德素质是其立身之本。

(二) 健康的价值

在对健康概念的最新理解上,笔者认为健康有如下价值。

1. 指导学校足球教学与训练

没有健康的学生,足球教学与训练就无法开展;学校以健康理念开展青少年足球教学和训练,青少年才能够维持健康,习得足球技能。健康是全人类的基本权利,可以说,健康指导着学校教育,也指导着青少年足球教学与训练,它既是足球教学与训练的前提,又是学校开展足球教学与训练的目标之一。

2. 促进健康人生

一个健康的人,必定能够在社会生活中发挥自身的力量,体现自身的价值,为社会奉献自我。而一个受病痛折磨、精神呆滞、无法适应社会生活的人不可能有高质量的生活。健康的体格促进青少年享受健康的人生。

3. 促进社会发展

社会成员整体健康水平的提高,意味着工作效率和生产效率的提高,也就意



意味着经济水平和文化水平的发展。毋庸置疑,受疾病侵扰的社会总是缺乏发展的动力,而全体人民身体健康有利于社会经济和文化领域的发展。因此,健康能够有效促进社会发展。

4. 青少年健康是社会发展的目标

国际初级卫生保健大会于1978年订立的《阿拉木图宣言》指出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项重要社会目标。”我们应当将最新的健康观念作为我们的理念,将健康视为每个青少年的基本需求和权利,更要将健康视为我们国家发展的目标。从这一角度来讲,青少年健康就成了社会发展的目标。

第三节 青少年足球与青少年体质健康

足球运动对青少年身体健康的促进作用是全面的,它可以提高心肺功能、肌肉力量,增强机体的柔韧性等。

一、足球运动对提高心肺功能的作用

心肺功能的强弱对人的生命活动能力起着重要的作用,足球运动是使心肺功能增强的有效途径。

第一,从事足球运动时机体各器官必须获得充足的氧气及营养供应,为了完成这一任务,人体的“动力源”——心脏就必须提高单位时间内的供应能力,这就需要供应心脏的心肌细胞能够获得充足的氧气及营养,从而使心肌强壮而肥大,心脏的重量增加,心脏的容积增大,搏动有力,脉搏输出量增加。研究表明,经常锻炼可使人的心脏推迟衰老10~15年。

第二,足球运动还能大大增强肺功能。进行足球运动时,肌肉活动需要更多氧气,因而呼吸次数增加,深度加深,肺通气量大大增加。经常进行足球运动还有助于呼吸肌力量增大,胸廓活动性增强,肺泡的弹性更好。

二、足球运动对提高肌肉力量的作用

肌肉的发达健壮绝不是靠饮食和休息来获得的,肌肉发达的主要途径是体育