

探讨小学校园足球运动——足球对学生的健康教育

甄伟

山东省青岛市崂山区凤凰台小学

[摘要]足球作为一种受众面最广、最受广泛欢迎、接受程度与影响力度最高的足球类运动，在人们的日常游戏生活与世界范围内的大型运动竞技比赛中都有着重要影响。为促进学生的身心健康成长与全面发展，并为我国足球运动提供更强劲的人才储备力量，校园足球受到各级领导的高度重视并不断发展推进。本文从学生的体质健康教育、智力思维教育、心理素质教育、团队协作教育等层面出发，探讨了小学校园足球运动对学生健康成长教育的重要影响。

[关键词]小学；校园足球；健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.402

引言

在现代多种多样的运动游戏竞技中，足球作为接受程度最高、影响范围最大、群众基础最广的世界运动游戏之一，深受人们的认同与喜爱。在世界大型足球竞技比赛中，我国足球队的建设水平还有极大的发展空间，为了向我国足球运动体系提供更多更强的人才储备，并在这一过程中促进学生的全面健康发展，推动全民健身计划的实施运行，足球教育与足球运动得以广泛开展施行于各大校园中。小学作为校园足球运动推进与发展的基础领域，在校园足球运动中占据着重要的战略地位，对学生全方位的成长健康教育有着关键影响，需要得到高度的重视与切实的推行。

一、小学校园足球运动对学生的体质健康教育

足球运动具有时间久、速度快、强度高、对抗性强等特点，对参与成员的身体素质水平有着较高的要求。在小学校园足球运动中，一方面，足球运动能够锻炼学生腿部肌肉的灵活性与强健度，并在高强度的跑动与踢球动作中加强全身肌肉训练。另一方面，由于足球运动需要学生对足球的运动状态保持随时观察并及时做出起跑、追逐、拦截、运球等反应动作，学生需要不断地提升自身的启动速度与跑步速度。而一场足球比赛所需的时间一般较长，这就使得学生在进行足球运动时通过大量练习逐步提升耐力水平，能够在较长时间保持较高强度的运动状态。足球对学生速度与耐力的锻炼极大地提升了学生的心肺功能水平，提升了学生的身体素质。例如，在成华区小学生中抽取了参加足球训练与未参加足球训练的五年级学生各184人，统计了他们在50m*8往返跑与30m跑中花费的时间以及肺活量，经过SPSS统计软件进行T检验，发现其P值都是均为0.000，而当P值小于0.001时，说明两组学生在三项身体素质测试项目中表现出了极其显著的差异，这就是说，经过足球运动训练的学生在耐力、速度与心肺功能素质上表现出了更高的水平，因此，小学校园足球运动对学生体质健康的益处不言而喻。再者，由于足球运动对技术与战术要求较高，需要学生在运动过程中通过冲撞抢

位、高空争顶、贴身、倒铲等各类身体技巧与战术的运用来赢得比赛，这就极大地锻炼了学生的身体灵活性与协调性，全方面地提升了学生的身体素质水平^[1]。

二、小学校园足球运动对学生的智力思维教育

小学校园足球运动不仅对学生的身体素质水平有着有利的影响，还对学生的智力思维水平的提升有着重要的推动作用。

（一）对学生神经系统的锻炼

从智力思维形成机制的角度而言，足球运动能够极大地提升学生在肌肉活动中产生的神经细胞数量，而神经细胞则是人进行思考智力活动的重要物质基础，其数量的增多对学生思维能力与智力水平有着重要的促进提升作用。此外，由于足球运动需要学生随时观察足球的运动状态以及不同运动员的运动行为，对学生的观察力与注意力有着较高的要求，而且足球运动速度快、强度高、场内形势复杂多变的特点也向学生提出了对足球场中的各种变化做出迅速反应的要求，对学生的反应力也进行了充分的锻炼。这些对观察力、注意力以及反应力的训练在运动过程中频繁地刺激学生的大脑皮层，让学生的前额叶处于兴奋状态，能够提升大脑思维灵活性，促进智力思维均衡全面地发展，让学生在日后的学习中能够保持思维敏捷与反应灵活。

（二）对学生时空感知能力的锻炼

足球运动在比赛中需要占据较大的场地空间，这就需要学生在大空间中能够随时随地掌握自己的位置与其他队员以及足球的位置，在进行截球、运球与踢球的过程中，学生还需要对足球的运动状态有充分的掌握并能够对足球的运动轨迹做出准确的预判，这些运动要求均可以提升学生的空间运动感知能力，提升学生空间想象能力与运动思维水平。而对比赛时间、动作发出时间的预判与把握也为学生时间感知能力的提升做出了贡献。

（三）对学生创新思维与创造能力的锻炼

足球运动不仅对身体素质的角力对抗水平有较高要求，

还要求学生具备较高的足球技巧与行动战术水平。学生在进行足球运动时,能够快速明确场中状况并灵活调动自己的思维能力,做出正确恰当的反应,并在经验总结中不断探索出具有创新性的高效战术技巧与行动方案。这一过程培养了学生的创新意识,提升了学生的创新思维能力,促进学生的健康成长^[2]。

三、小学校园足球运动对学生的心理健康教育

(一) 对学生心理素质的锻炼

足球运动是一项强度大、对抗性强的竞赛运动。一方面,小学校园足球运动要求学生能够在高强度的艰苦训练中坚持下来,在运动中不断地提升自己的忍耐力,打造健康强壮的躯体,锻炼出坚韧不拔的品质。另一方面,由于足球运动的竞赛特征很强,学生在足球比赛中的一举一动都可能影响比赛的最终结果,其过程具有极高的及时性与不确定性,学生可能因为一时的成功而兴奋、快乐、自豪、骄傲,也可能因为一时的失败而消沉、沮丧、气愤、难过,学生需要在紧张刺激的足球运动比赛中认识到情绪对行为生活的重大影响,并在运动中逐步锻炼自己的情绪控制能力,不因一时的失败而颓废,也不因一时的成功而骄躁,不以物喜不以己悲,锻炼自我心理素质,养成端庄持重的品格,实现人格的全面发展。

(二) 对学生精神面貌的打造

在小学校园足球运动中,足球运动比赛的成果是最为直接的反馈,学生能够在这种及时反馈机制中清晰地看到自己不足与进步,并做出合理的反应。在足球运动中,学生能够认识到自己的努力对结果有着直接的影响,并愿意通过自身的努力与拼搏与获取成功。因此,小学校园足球运动能够培养学生公平竞争的意识、努力拼搏的态度以及勇敢果断的品质,打造学生奋发向上、积极乐观的良好精神面貌,为学生的学习状态与生活观念奠定了坚实的精神基础,帮助学生树立健康向上的价值观,实现学生的全面发展^[3]。

四、小学校园足球运动对学生团队协作教育

(一) 对学生人际交往能力的锻炼

小学校园足球运动具有集体性的特点,学生并非在独立性地完成运动比赛任务,而是需要与他人一起合作进行比赛。这一过程能够锻炼学生与团队成员、对方队员以及指导教师的沟通意识与交流能力,让学生在进行学习与训练时,高效把握教练在语言表达中的信息,提高理解能力,并在遇到不懂的问题时能够及时与教练进行沟通交流,提升自己交流表达能力。另外,游戏比赛是小学生与朋友结识的重要途

径之一,学生能够在足球这种集体性的运动中快速培养出队友感情,收获友谊,而这一过程也帮助学生提升了人际交往意识与人际交往自信心,让学生在团结、平等、尊重、友善的氛围中掌握与人相处的技巧与态度。再者,与对方团队进行比赛时,比赛结果有输有赢,学生能够通过教师的帮助在输赢的不确定性中认识到友谊第一、比赛第二,无论结果如何都需要对对方表现出尊重与理解,能够让学生养成良好的人际交往品格,促进学生的全面发展。

(二) 对学生团队合作精神的培养

小学校园足球运动离不开团队之间的互相配合,在足球运动中,学生能够认识到团队是一个大集体,并感受到集体的重要性,以及自己作为集体的一分子,需要通过与他人的交流、互助、配合来实现团队的顺利运作。在足球运动中,学生能够培养出集体意识与集体荣誉感,并了解到团队合作对一个集体而言的重要程度,让学生在比赛中逐渐磨合性格中过于孤僻、过于个人主义的缺点,能够学会聆听并尊重他人不同的想法意见,在众人的配合之下探索出最佳的方案手段,感受一加一大于二的团队能力,使得学生具备团结协作的意识以及团结协作的能力,在未来的学习发展中养成团队合作的习惯,实现人格的长足发展^[4]。

五、结语

足球以其深远的影响被誉为“世界游戏”与“第一运动”,中国足球队在世界大型足球竞技比赛中还存着极大的发展进步空间,而校园足球运动在促进学生全面发展的同时,还能为提高人们对足球的重视程度,为中国足球队的建设提升提供广泛的群众基础。在学生的成长与发展中,小学校园足球运动在体质健康教育、智力思维教育、心理素质教育、团队协作教育等方面对学生的健康成长有着重要影响,需要加大重视程度与推广力度,促进小学校园足球运动发展,为学生的健康成长提供保障。

参考文献

- [1]刘培.基于核心素养下校园足球与中小学心理健康教育的研究[J].体育科技文献通报,2020,28(7):2.
- [2]温斌.促进小学校园足球运动发展的有效策略[J].文渊(高中版),2019,000(008):258.
- [3]黄涛.促进中小小学校园足球运动健康发展的策略[J].河北教育:综合版,2020(2):2.
- [4]周雄.构建小学校园足球文化,开展小学足球运动思考[J].信息周刊,2019(7):1.