

体教融合背景下高校足球训练体系构建

姜传毅¹ 李明宇² 马梓航¹

1. 东北大学, 辽宁 沈阳 110819

2. 辽宁大学体育教研部, 辽宁 沈阳 110136

摘要: 体教融合背景下, 高校足球训练承担着提升学生运动技能、增强身体素质、培养团队意识和促进学生全面发展的多重任务, 传统以竞技成绩和单一技术训练为中心的训练模式已经难以满足高校足球人才培养需要。本文立足高校足球训练实际, 从体教融合视角分析高校足球训练体系构建的基本要求, 在明确训练育人价值的基础上, 围绕课程教学与课余训练衔接、分层分类训练、竞赛实践融入以及评价反馈机制等方面提出具体策略。以期推动高校足球由单一竞技训练向教学、训练、竞赛、评价协同发展的模式转变, 为学生足球运动能力和综合素养提升提供持续支持。

关键词: 体教融合; 高校足球; 足球训练; 训练体系; 分层训练

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202610070

0 引言

足球具有较强的集体性、对抗性和实践性, 学生在传球、跑位、攻防转换以及比赛配合中, 不仅需要掌握专项运动技能, 还需要形成沟通协作、临场判断和规则意识。高校足球训练如果只把目标放在提高技术动作熟练度和比赛成绩上, 容易造成训练内容与课程教学脱节, 也容易使普通学生处于训练体系之外。体教融合为高校足球训练提供了新的思路, 即把足球训练放进人才培养全过程中, 使运动训练成为课程育人和学生成长的重要组成部分。教师应认识到, 训练体系的建设不能只增加训练次数, 更重要的是重新梳理“学什么、练什么、怎么练、在哪里检验、怎样调整”的完整过程。

1 体教融合背景下高校足球训练体系构建的基本认识

1.1 从单纯竞技训练转向教学、训练与育人相结合

高校足球训练的对象具有明显的多样性, 既有具备多年足球经历的专项学生, 也有进入大学后才开始系统接触足球的普通学生。不同学生的运动基础、身体条件、学习目标和参与时间存在较大差异。如果采用完全一致的训练内容, 很难兼顾学生实际需求。因而, 高校足球训练体系需要与体育课程目标和学生全面发展要求保持一致, 将技术训练、身体素质、战术理解、规则意识以及团队协作等内容放在统一的培养过程中。足球训练不只是重复传球、射门、运球等技术动作, 更应让学生在训练和比赛中理解位置职责、学会沟通配合, 并形成遵守规则、尊重对手和承担团队责任意识^[1]。

1.2 从“统一训练”转向连续递进的训练体系

高校足球训练体系需要解决的另一个问题, 是不同阶段训练内容之间的衔接。课堂上的基本技术训练不能与课余训练完全分开, 课余训练也不能只是简单增加训练量。学生应该经历“基础技术—组合技术—局部对抗—战术运用—完整比赛”的逐步递进过程。这样一来, 同一个技术动作在不同阶段不断获得新的使用场景, 学生学到的不再是孤立动作, 而是能够在真实比赛中使用的运动能力。

2 体教融合背景下高校足球训练体系构建策略

2.1 打通课堂教学与课余训练, 形成连续性的足球训练链条

体教融合不能停留在体育教师和足球教练共同参与训练的形式上, 更重要的是把课堂教学、课余训练和竞赛活动真正串联起来, 使学生在不同学习场景中接受连续性的足球训练。高校可以在学期初建立体育教师、足球教练和学生之间的沟通机制, 由体育教师负责了解学生课堂表现, 教练员掌握课余训练和比赛情况, 再共同确定阶段训练任务。对于普通公共体育课学生, 重点培养基本技术和足球兴趣问题; 对于校队和高水平学生, 则进一步强化专项技术、位置意识和比赛能力, 避免所有学生采用相同的训练计划。

在学期开始阶段, 可以先通过基础测试了解学生的足球水平。测试内容不宜过于复杂, 可以设置20米带球、定点传球、短距离折返跑、射门准确率以及小场地比赛等项目。教师根据测试情况将学生划分为基础提升组、技能强化

组和专项发展组。体育课堂重点完成共同基础训练,课余训练则针对不同小组安排不同内容。基础较弱的学生重点练习停球、传球、运球和身体协调性训练;具有一定基础的学生增加移动传接、摆脱防守和局部配合;校队或高水平学生则进入战术配合、位置训练和比赛模拟。

课堂与训练之间还可以建立“训练任务单”。例如,一周体育课学习“边路传中”,教师在课堂上讲解脚法和助跑路线,组织两人配合完成传中练习;课余训练时,教练将任务调整为“边路突破+传中+中路包抄”,要求学生在一定防守压力下完成动作;周末小场比赛则规定每支队伍必须尝试一定次数的边路进攻。比赛结束后,教师和学生一起分析哪些传中能够形成有效射门,哪些情况是因为传球时机不合适,同时,下一次训练再针对问题进行调整。

这种训练安排能够形成“课堂学习—课余强化—比赛应用—问题反馈”的循环。学生不会出现“课堂学过、训练练过、比赛却不会用”的情况,教师也能够依据比赛表现重新调整课堂内容,使足球教学真正与训练实践连接起来。

2.2 根据学生基础实施分层训练,让不同水平学生都能获得进步

高校足球训练最容易出现的问题之一,是训练难度“一刀切”。高水平学生觉得练习过于简单,基础较弱的学生又跟不上节奏,久而久之,两类学生都容易降低训练积极性。训练体系应当允许学生处在不同起点,并通过逐步提高任务难度实现持续进步^[2]。

实际训练中,可以按照技术基础和比赛能力进行动态分组,而不是简单按照“足球特长生”和“普通学生”固定分组。例如,在传接球训练中,基础组采用“静态传球—移动接球—两人移动传接”的方式,要求学生把停球方向控制在身体前侧,接球后能够快速完成下一次动作;提高组加入防守队员,形成“三人传两人抢”的练习,让学生在压力下观察队友位置;专项组则开展小范围控球比赛,规定两脚以内完成处理球,通过限制触球次数提高传球速度和观察能力。

训练过程中,教师还可以采用“同任务、不同要求”的办法。比如进行3对3小场比赛时,对基础组要求能够完成连续三次有效传球;对提高组增加快速转换要求,丢球后必须立即回防;对高水平组则增加位置轮换和前场压迫要求。这样既保持了训练内容的统一性,又让学生面对与自身能力相匹配的挑战。

分层训练并不意味着把学生长期固定在某一个层级。每隔三到四周,可以依据训练表现重新调整分组。某名基础组学生如果在连续训

练中传接球稳定性明显提高,就可以进入提高组接受新的挑战;高水平学生如果在战术执行方面出现问题,也需要通过专项练习重新夯实基础。分组由“静态分类”变成“动态流动”,学生能够看到自己的进步,也不会因为一次测试成绩被长期贴上标签。

2.3 把竞赛融入训练过程,在真实比赛中检验和提升训练效果

足球训练最终需要回到比赛。没有比赛情境,学生很难真正理解什么时候应该传球、什么时候应该带球、怎样寻找空间以及如何进行攻防转换。因此,高校足球训练体系需要建立与日常训练相匹配的竞赛机制,把比赛作为训练的重要组成部分,而不是学期末才安排一次比赛^[3]。

基础阶段可以从3对3小场比赛开始。小场比赛人数较少、触球机会更多,学生需要不断进行传球、接应、跑位和防守。例如开展3对3比赛时,可以规定球队获得球权后要在一定时间内完成向前传递,但不要求每次都强行向前。教师重点观察学生是否能够在失去球权后迅速回防,是否能够在队友持球时主动拉开空间。比赛过程中,教师尽量不频繁打断,而是站在场边记录典型问题。某学生连续三次拿球后选择强行突破,教师可以记录下来,待一个回合结束后再询问:“你刚才前面有队友可以传吗?”让学生回看自己的选择。

随着学生能力提高,可以设计具有明确训练主题的主题比赛。比如进行“边路进攻主题赛”,要求球队在获得边路空间后主动尝试突破和传中;进行“快速反击主题赛”时,球队夺回球权后需要快速向前推进;进行“高位压迫主题赛”时,则要求前场队员在丢球后迅速形成局部围抢。主题比赛不是为了增加比赛规则,而是让学生在真实对抗中反复体验某一种战术行为。教师在比赛结束后可以组织两分钟的小结,让学生围绕一个具体问题交流,而不是进行长时间理论讲解^[4]。

竞赛还可以采用“学生参与执教”的形式增强互动。每场比赛安排一两名学生担任临时观察员,记录本队三次成功进攻和三次失误进攻,比赛结束后向队友说明原因。例如观察员发现球队多次在中路人员拥挤时仍然强行突破,就可以提出“下次能不能先转移到边路?”教师再根据实际比赛情况进行补充。这样的方式能够让学生从单纯的比赛参与者变成比赛观察者,逐渐形成战术理解能力。

比赛评价也不能只看最终比分。教练员可以记录有效传球、射门次数、抢断、成功突破、回防、无球跑动和战术执行等表现。对于普通

学生,评价重点放在参与程度、技术应用和团队配合;对于高水平学生,则可以进一步观察攻防转换速度、位置职责和战术执行质量。比赛结果由此成为训练信息的一部分,而不是评价学生价值的唯一依据。

2.4 完善训练评价与反馈机制,使训练内容能够持续调整

训练评价的作用不是在学期结束时给学生一个分数,而是帮助教师和学生及时发现问题,并把评价结果转化为下一阶段训练任务。高校可以建立“日常训练记录—阶段性测试—竞赛表现—学生自评”相结合的评价机制,使学生每一次训练都能够留下可供分析的信息^[5]。

日常训练结束前可以安排三分钟的“训练回顾”。学生不用填写复杂表格,只需回答三个问题:今天练得最好的一项内容是什么?哪一个动作仍然不稳定?下一次训练准备重点解决什么?例如学生写下“今天短传比较稳定,但接球转身时容易把球停远”,教练员看到后可以在下一次训练中安排相应练习。教师还可以让学生两人互评,一名学生观察队友的停球动作,另一名学生观察其跑位,评价时不能只说“好”或“不好”,而要指出一个具体问题和一个改进方法。

对于连续出现的问题,需要通过训练记录寻找原因。比如某学生连续三次训练都出现停球距离过大的情况,教练员可以观察其身体姿态。如果发现学生接球时身体过于直立,就安排屈膝降重心、调整支撑脚的专项练习;如果动作本身没有问题,但一进入对抗就出现失误,则说明学生缺少压力环境下的技术应用,需要从无防守练习逐渐过渡到被动防守和主动防守。评价由此不再停留在“发现错误”,而是进一

步回答“为什么出现错误”和“下一步练什么”。

阶段性评价可以每三到四周开展一次,并把技术、战术、身体素质和训练行为结合起来。对于基础较弱的学生,教师可以重点观察技术的进步幅度,对于校队学生则更加关注比赛表现和战术执行。由此,避免用同一套标准衡量所有学生,也能让学生清楚知道自己下一阶段需要提高什么。

评价结果还应直接进入训练计划。比如阶段测试发现多数学生传球准确率较高,但在有防守压力时处理球明显变慢,下一阶段训练就可以减少单纯的无防守传球,增加“接球—观察—摆脱—出球”的连续练习;如果比赛中发现球队丢球后回防速度较慢,则下一周增加失球后的快速回防训练;如果部分学生体能下降导致下半场技术动作变形,则可以调整训练负荷,将有球体能训练与技术训练结合起来。这样,训练计划不再完全按照学期初固定安排,而是随着学生实际表现不断调整。

3 总结

体教融合背景下,高校足球训练体系建设的关键不在于单纯增加训练时间和训练内容,而在于改变足球教学与训练相互割裂的状态。高校可以形成“课堂教学—分层训练—竞赛实践—评价反馈—训练调整”的连续运行机制,使足球学习不再停留于单个技术动作,而是逐渐发展为能够在比赛环境中观察、判断、配合和执行的综合运动能力。只有把训练内容、竞赛活动、教师指导和学生成长真正连接起来,高校足球训练才能从单一的竞技训练走向兼顾技能提升、身体发展和育人价值的系统化培养。

参考文献:

- [1] 冉有权.体教融合背景下足球教学与实践训练协同发展研究[C]//河南省民办教育协会.2026年高等教育发展论坛论文集(下册).2026:232-233.
- [2] 赵斯琨,王语榕.校园足球体教融合与后备人才培养[J].体育时空,2026,(1):55-57.
- [3] 冯顺.体教融合背景下江西省高职院校校园足球运动开展困境及优化路径研究[D].广西师范大学,2025.
- [4] 任彦军,李云广.体教融合背景下校园足球与职业足球青训协同发展研究[J].教书育人,2024,(28):10-13.
- [5] 朱俐健.体教融合视域下组合训练法在高校足球教学中的应用[J].体育视野,2024,(13):131-133.

作者简介:姜传毅(2006.02—),男,满族,辽宁大连人,本科在读,研究方向:体育教育。
李明宇(1996.08—),男,朝鲜族,吉林汪清人,硕士,助教,研究方向:足球专项技战术教学与运动员体能训练。

马梓航(2002.06—),男,汉族,河南林州人,硕士在读,研究方向:体育教学。