

# 试论五人制足球的特点及其在 甘肃高校推广的意义

杨兰生, 成 功

(西北师范大学 体育学院, 甘肃 兰州 730070)

**摘 要:** 五人制足球运动具有经济性、观赏性、适宜性、安全性等特点。甘肃的地理环境、气候特点和经济条件非常适合五人制足球运动的开展。在甘肃高校推广和普及五人制足球运动, 可有效提高体育教学与训练效果, 促进校园体育文化建设。

**关键词:** 五人制足球; 特点; 甘肃高校; 意义

**中图分类号:** G 843

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1001-988X(2008)01-0106-03

## Characteristics of five-people soccer and generalizing significance in colleges and universities of Gansu

YANG Lan-sheng, CHENG Gong

(College of Physical Education, Northwest Normal University, Lanzhou 730070, Gansu, China)

**Abstract:** The five-people soccer has some good characteristics, such as lower cost, better entertainment, stronger applicability and higher security et al. The geographical features, climatic characteristic and financial situation of Gansu Province are suitable to develop five-people soccer movement. To develop and popularize five-people soccer movement in colleges of Gansu Province can promote teaching and training level of physical education, improve the construction of sport culture in campus.

**Key words:** five-people soccer; characteristic; colleges and universities of Gansu; significance

五人制足球以其独特的魅力风靡全世界, 千千万万的足球爱好者为之倾倒, 现在世界杯五人制足球比赛已经成为国际足联六大赛事之一。目前我国五人制足球发展水平还十分薄弱, 各省发展水平参差不齐, 严重制约了足球运动的发展。高校是培养体育人才的重要基地, 也担负着社会体育发展的重任, 甘肃是中国足球运动发展的弱省, 在甘肃高校积极开展五人制足球运动, 提高其运动水平, 将对甘肃省足球运动的普及与发展起到积极的推动作用。

### 1 五人制足球的特点

#### 1.1 场地小、设备简单、利于开展

五人制足球比赛的标准场地长为 25~42 m、宽为 15~25 m, 球门由两根直立门柱上架一根水平横木组成, 两根球门柱(从门柱内缘测量)距离 3 m, 球门横木下缘至地面距离 2 m, 两根球门柱及横木宽度与厚度均为 8 cm<sup>[1]</sup>。五人制足球比赛花费的精力和经费少, 场地设备要求不高, 便于队伍的集中与管理, 同时它的竞赛规则与十一人制类

**收稿日期:** 2007-07-23; **修改稿收到日期:** 2007-11-06

**作者简介:** 杨兰生(1950—), 男, 甘肃兰州人, 教授, 硕士研究生导师。主要研究方向为足球教学与训练。

E-mail: yanglansheng@sohu.com

似,但又非常简明.

## 1.2 运动负荷适宜,安全性较高

五人制足球比赛半场时间为20 min,全场比赛仅需要50 min,换人次数没有限制,被替换的队员可以再次上场比赛,相对十一人制足球比赛运动强度小,疲劳易恢复.另外比赛规则还对一些容易产生伤害的行为做了明确的规定,如不容许合理冲撞和铲断球,这就极大降低了运动员受伤的机率,减小了运动员的心理压力,增强了运动的安全性.

## 1.3 有利于培养球员扎实的基本功

五人制足球场地小,活动空间不大,队员必须在瞬间完成传、接、运、射等动作,这就要求队员充分利用频繁跑动及灵活接应来增加接触球的次数,从而可提高急停、急转、快速启动、协调作战、局部快速配合、传切和攻守转换等能力,因此是培养运动员基本功的最有效方法之一.

## 1.4 观赏性及娱乐性强

五人制足球比赛攻守转换频繁、技术动作快、射门次数多、得分争夺激烈,故而使其观赏性、娱乐性大大增强,同时也提高了队员的积极性.其竞赛规则规定:“裁判开场哨音落闭,即可直接射门得分”,这无形中又增强了比赛的精彩程度,提高了观众的热情.

## 1.5 具有普及性及广泛性

从五人制足球比赛相对十一人制足球比赛所具有的上述特点来看,它对参与者日常工作和学习影响不大,同时又能有效增强体质,因此可以吸引越来越多的少年儿童、中青年人积极地参与到这项运动中来,使得足球这项运动能够广泛地开展于大众之中,从而可提高足球运动的普及性.

## 2 五人制足球比赛在甘肃高校开展的意义

甘肃地处中国的西北部,有其独特的地理特征和气候条件,经济发展相对落后,高校体育工作相对于地理环境优美、经济发展迅速的省份,还有一定的差距,且明显存在着足球运动水平低、普及范围窄以及学生体质健康状况逐步下降等一系列问题.怎样才能有效地解决这些问题,笔者认为,因地制宜,积极推广和发展五人制足球运动是切实可行的办法之一.

### 2.1 独特的地理环境和气候特点,十分适合开展五人制足球运动

在甘肃,80%以上的高校都聚集在省会城市兰

州.兰州地处于黄河上游黄土高原,海拔1 520 m,气候属于中温带大陆性气候,冬无严寒,夏无酷暑,年平均降水量360 mm,平均气温10℃,全年日照时数平均2 446 h,无霜期180 d以上<sup>[2]</sup>.这样的气候特点十分适合长年进行室外运动.而目前甘肃高校的体育场馆设施还不健全,许多运动项目只能在室外进行.在这样的情况下,就必须寻找一项能在室外长年开展,且有助于学生身心全面发展的、安全性与参与性较高的运动项目.而五人制足球正好具有相应的特点,它能吸引越来越多的学生投入到这项运动中来,所以应该成为甘肃各高校积极推广的一项体育运动项目.

### 2.2 五人制足球运动的开展可有效缓解场地不足的现状,提高教学效果

目前,甘肃高校体育场地设施已远远不能满足体育教学与体育活动的要求(表1),平均每所高校的足球场地为2块,每7 737名学生(含本科及研究生)才拥有一块场地,而每次上课的学生达50~100人,导致足球教学效果十分低下.而现实情况说明,足球运动已深受甘肃大学生的青睐,但场地不足在很大程度上制约着他们的积极性和热情.五人制足球恰好能缓解场地不足的状况,一个标准的十一人制足球场可以划出4个五人制足球场(表2)<sup>[3]</sup>,这样一来,每个学校在至少具备4~5个场地保证的前提下,更多地利用其他空闲区域建设场地,这样就会极大地缓解甘肃各高校场地不足的现状,提高足球课教学效果和发展足球运动.

表1 甘肃在兰主要高校足球场地和学生人数统计

学校	兰州大学	西北师大	兰州交大	兰州理工	西北民大	甘肃农大	兰州商学院	兰州城市学院
足球场	4	2	2	2	2	1	1	2
学生人数	25 777	13 893	19 285	18 203	15 712	12 469	10 254	8 200

表2 11人制足球与5人制足球场地安排对比

足球制式	标准球场能安排的场地/个	球门个数/个	标准球场能安排的学生人数/人	时间/min
11人制足球	1	2	22	90
5人制足球	4~6	8~12	40~60	40

### 2.3 五人制足球运动的开展可有效缓解体育工作落后的状况,提高学生身心素质

目前,大学生体质严重下降的问题受到越来越多的关注,教育部多次向全国高校传达了关于“大力开展学校体育工作,增强学生体质健康”的文件.如何调动广大学生参与到体育运动中来是问题

的关键所在, 由于地域、经济、环境等因素的制约, 甘肃高校的体育工作还不能象经济发达省区一样开展的有声有色, 许多体育项目根本就无法开展, 学生能参与的体育项目较少, 这就对甘肃高校的体育工作提出了严峻的考验. 五人制足球比赛可以有效缓解这一状况. 在五人制足球运动中使用的身体部位比其它运动项目更多更全面, 头、肩、胸、腰、臀、腿、膝、脚都可以利用. 它独有的特点对于增强学生体质, 提高学生的力量、速度、灵敏、耐力、柔韧性等素质, 特别是对改善心血管系统、呼吸系统等人体器官功能非常有益<sup>[4]</sup>. 开展五人制足球可以使学生认识到足球的价值和体验足球运动的快乐, 有利于形成良好的体育意识和价值观, 树立终身体育的观念, 培养学生勇敢顽强、机智果断的心理品质及团结协作、密切配合的团队精神. 随着越来越多的学生投入到这项运动中来, 学生体质下降的状况就一定能够得以缓解, 他们的身心素质将会大幅度的提高.

#### 2.4 举办五人制足球比赛可有力促进甘肃高校足球水平的提高

由于地域和经济的因素, 甘肃各高校对体育的重视程度还处于进一步提高阶段, 学校之间的足球比赛十分少. 十一人制足球比赛, 赛事时间长, 组织需花费大量的人力、物力及财力, 因此各高校很少举办足球赛事交流活动, 这就在很大程度上影响了大学生参与足球运动的积极性. 五人制足球比赛易于组织管理, 投入经费低, 赛事时间短, 运动负荷小, 安全性相对较高, 同时可以提高参与者的足球基本技术, 因此十分适合在甘肃各高校之间进行比赛交流, 从而可提高大学生投入足球运动的积极性, 加强他们的足球基本技术, 培养他们的兴趣, 达到强身健体的目的.

#### 2.5 五人制足球运动可促进体育文化建设, 为甘肃高校的全面发展奠定基础

校园足球文化是校园体育文化的组成部分, 而校园体育文化是校园文化的重要组成部分, 一所优秀的大学是各种文化全面协调发展与渗透的结果. 甘肃各高校之间在其它学科文化方面的交流与互动频繁, 唯独体育方面的交流与互动很少. 经走访调查发现五人制足球越来越受各高校学生们的喜爱, 其独有的魅力和特点是推动甘肃高校体育文化建设的有效途径之一, 对促进各高校之间体育场馆器材

设施的建设, 全面推动学校体育课内教学与课外活动的改革, 培养大学生的审美情操, 推广和宣传体育精神, 展现和宣扬体育文化有着积极的作用, 从而可为甘肃高校的全面发展奠定坚实的基础.

#### 2.6 五人制足球运动有利于足球运动在甘肃地区的普及与发展

由于各方面因素的制约, 甘肃足球运动的发展还十分落后, 因此充分利用高校学生文化素质高的优势和良好的校园体育文化氛围, 推动甘肃足球的普及和快速发展势在必行. 五人制足球是十一人制足球的浓缩与精炼, 其场地、球门虽然较十一人制小, 但技战术、意识、教学、训练等基本一致<sup>[5]</sup>. 在甘肃各个高校普及发展五人制足球, 使更多的大学生参与到足球运动中来, 可形成良好的足球体育意识和价值观, 同时大学生的榜样效应, 可对中小学及社区足球运动起到积极地辐射作用, 从而激发人们对足球运动的兴趣, 使越来越多的人了解足球并参与到这项运动中来, 为足球在甘肃的普及与发展打下扎实的基础.

### 3 结语

五人制足球运动具有经济性、观赏性、适宜性、安全性等特点, 结合甘肃高校的实际情况及甘肃独特的地理环境和气候特点, 积极推广五人制足球运动对于促进学校的全面发展, 增强学校体育文化建设, 提高体育教学与训练效果, 以及推动足球运动在甘肃地区的普及与发展, 提高学校的知名度等都有实际意义, 因此应该作为一项主要的运动形式和手段在甘肃各高校广泛开展起来.

#### 参考文献:

- [1] 王民享. 五人制足球技术指南[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004(6): 292-297.
- [2] 兰州气候状况[EB/OL]. <http://baike.baidu.com/view/5140.htm>. 2007.
- [3] 王容. 高校开展五人制足球的新思考[J]. 体育世界, 2007(8): 79-81.
- [4] 赵祚福. 试论五人制足球在高校推广的价值[J]. 科教文汇, 2007(2): 109.
- [5] 薛红强. 在各级学校开展五人制足球势在必行[J]. 西安航空技术高等专科学校学报, 2004(6): 54-56.

(责任编辑 赵更吉)