

## 全民健身背景下气排球运动的价值研究

徐 硕<sup>1</sup> 李彦龙<sup>2</sup> 王艺霏<sup>3</sup>

1 哈尔滨体育学院研究生院, 黑龙江 哈尔滨 150009

2 哈尔滨体育学院体育教育训练学院, 黑龙江 哈尔滨 150009

3 曲阜师范大学体育学院, 山东 曲阜 273100

**[摘要]** 全民健身背景下, 完善体育公共服务体系, 推广气排球运动, 在健康中国及体育强国的国家战略下大步伐前进, 对气排球运动的价值做出研究, 促进气排球运动的发展, 从而提高全民健康、促进全面发展。采用文献资料法、逻辑分析法和理论研究等方法对气排球运动的价值进行分析, 研究表明: 气排球运动具有上手简单、运动适宜、群众性广和技巧性高等特点, 在全面健身活动中发挥了重要作用; 并且气排球运动对学生、学校、社会和全民健身活动都有积极的价值, 从其运动特点及价值来看, 气排球运动未来迅猛发展, 推动了社会发展, 带动了全民健康。

**[关键词]** 气排球运动; 全民健身; 特点; 价值

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5711

中图分类号: G84

文献标识码: A

## Research on the Value of Air Volleyball under the Background of National Fitness

XU Shuo<sup>1</sup>, LI Yanlong<sup>2</sup>, WANG Yifei<sup>3</sup>

1 Graduate School of Harbin Institute of Physical Education, Harbin, Heilongjiang, 150009, China

2 College of Physical Education and Training, Harbin Institute of Physical Education, Harbin, Heilongjiang, 150009, China

3 School of Physical Education, Qufu Normal University, Qufu, Shandong, 273100, China

**Abstract:** In the context of national fitness, we should improve the sports public service system, promote air volleyball, make great strides under the national strategy of healthy China and sports power, study the value of air volleyball and promote the development of air volleyball, so as to improve national health and promote all-round development. Using the methods of literature, logical analysis and theoretical research, this paper analyzes the value of air volleyball. The research shows that air volleyball has the characteristics of simple start, suitable exercise, wide popularity and high skill, and has played an important role in comprehensive fitness activities; Air volleyball has positive value for students, schools, society and national fitness activities. From its sports characteristics and value, air volleyball will develop rapidly in the future, promote social development and promote national health.

**Keywords:** air volleyball; national fitness; characteristic; value

### 引言

2014 年中共中央国务院在《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中明确指出, 把全民健身上升为国家战略。后续紧接着国务院出台了《全民健身计划(2016—2020 年)》及《全民健身计划(2021—2025 年)》(以下简称《计划》)两项 5 年计划, 提出大力发展三大球, 深入实施国家战略, 提高人民健康水平, 促进人的全面发展。近几年, 中国女子排球队在郎平教练的引领下重回世界前列, 中国再次掀起排球热潮。由于气排球运动操作简单, 娱乐性强, 比排球更容易学习, 更受群众欢迎, 在各地迅速发展和普及。2014 年在浙江省举办的万人气排球活动, 共有 232 个单位约 7.5 万人次老中青成员参与了此次活动。与此同时, 气排球这一运动在福建、山东和广东等省市以迅猛的势头发展起来, 并且山东省在 2014 年正式把气排球运动当作全民健身运动会的比赛项目, 成为了一项全民参与的体育项目。

### 1 气排球运动的起源与发展

#### 1.1 气排球运动的发展

##### 1.1.1 气排球运动的起源期

气排球这种活动形式的诞生其实是与老年体育有关, 1984 年呼和浩特铁路局为推进老年体育运动, 打破了各种规矩和时间空间的限制, 组织老年人在排球场上玩气球, 但是气球由于自身过轻和易爆的特点, 控制起来不容易, 所以他们两个气球绑在一起玩耍, 而后又换成了儿童玩耍的软塑球。广西灵川县老年体育协会副秘书长在 1986 年的时候, 想出用塑料袋充气做球, 根据排球规则简易制定活动规则, 成功举办了第一届老年人“气排球”比赛。

气排球作为中国社会一种新兴的群众性体育项目, 因其娱乐性和休闲性的特点深受老年人的喜欢, 越来越多的老年人加入这项运动, 并且成功入选全国老年体协的五大竞技项目, 这一系列数据和成绩的取得都表明了气排球这项运动发展的自身优势和长处, 并且南方较北方发展的趋势较早一些。

### 1.1.2 气排球运动的发展期

气排球运动发展至今经历了自己的传播阶段和飞速的发展阶段。这种新兴的体育运动的发展速度在全国迅速普及,在全国各地得到了很好的普及,气排球运动最早受到中老年人的欢迎。由于其运动特点满足了公众的娱乐和健身需求,并得到了国家体育总局的积极推广,气排球运动在我国社会和学校得到了广泛的推广。现在,这项运动受到各年龄段的青睐,许多学校已开设了气排球课程,在教职员竞技团体中广受欢迎,甚至我校师生组还将气排球运动作为了必备锻炼项目。目前,相关体育部门出台了一系列扶持政策,促进气排球运动的发展和推广。随着气排球赛事的丰富和气排球爱好者的增加,这项运动具有广阔的群众基础和广阔的发展前景,也为全民健身活动的开展做出应有的贡献。并且山东省在2014年份正式把气排球运动当作全民健身运动会的比赛项目。

## 2 气排球运动的项目特点

### 2.1 上手简单

与排球运动项目相比,气排球运动容易上手,因为气排球球质较软,球体积较大,飞行速度慢,因此对人体的危害较少,而且可以更快地掌握,对于训练者来说,可以自信地继续练习。另外,气排球对技术和战术的要求不高,比赛方式简单,即使不接受专业训练也能马上开始,因此新人的参与比较容易。

### 2.2 运动适宜

气排球运动有跑步、跳跃、蹲下、转动身体,使大脑、眼睛、手、脚等都能发挥作用,但活动量较小,利于身体健康。气排球运动的群体性极高,通过共同努力,团结合作,有助于展现高尚的体育道德。按照隔网对抗的规则要求,可以用身体的任何部位把球击打在对方场内是有效的。

### 2.3 群众性广

气排球的场地与设备简易,游戏要求容易掌握,可以应用于不同的年纪、性别、体质、训练程度的体育者,球场和设施对气排球的要求也比其他体育项目低,随时随地都可以进行训练,比如羽毛球场、篮球场等开阔的场地,而且网的高度、比赛规则等也可以根据参加者的不同灵活地进行调整,运动量可大可小。

### 2.4 技巧性高

每个运动员都要轮换发球,前场拦网,后场扣球和防守都要轮番出现。气排球的高度技巧体现在击球时间短和击球空间变化多上。两个队进攻和防御战的转化是在激烈的对抗中进行,在高级别的比赛,网前球成为交锋的焦点。气排球运动是一个集体游戏,除了个人发球,它都在一个组的比赛中进行。如果没有严格的集体团结协作,即使是最好的个人技能无法发挥作用,更谈不上发挥战术作用。球队的级别越高,越接近女排精神。

## 3 气排球运动在全民健身活动中的价值

气排球运动发展至今经历了自己的传播阶段和飞速

的发展阶段。近几年气排球运动得到了国家政策的大力推广和社会的大力支持,在全民健身活动中发挥了重要的一部分。气排球运动赛事的普遍增多,赛事的观赏性不断提升,给广大群众带来了娱乐与欣赏,推动了气排球运动在全民健身活动中的价值,吸引了越来越多的体育爱好者参与其中。

### 3.1 气排球运动的学生价值

#### 3.1.1 促进学生身心健康成长

气排球与普通排球相比,运动速度更慢,所需要的技术含量更低,因此学习起来更为容易。它的球体比较轻盈柔软,所以大大减少了学生在运动过程中所造成的不必要的手指损伤。因此不管是从气排球自身强度不大的运动量还是从自身的安全性上看,都是一项可以很好改善学生体质,提升学生健康度的体育运动。其次,气排球的场上活动能力会使学生反应能力也会进一步增强,使学生的身体健康成长。

#### 3.1.2 增进学生之间的友谊

气排球运动是一个集体活动。大家在活动期间每个人都可以交流沟通,提高自己的情绪,这可以增加了解在人民之间的相互认识。在游戏里互相沟通与竞争,并在游戏中一起合作和上进,可以使人忘记了悲伤和疲劳,缓解孤独的感觉,使身体有一个舒适的放松,获得了良好的心情。

#### 3.1.3 培养学生的团结与竞争意识

在今天的社会,适者生存,我们必须从小培养人的竞争意识。所有的运动都存在竞争,气排球也不例外。该项目不仅可以让学生在运动的过程中产生竞争意识,又能在学习中具有良好的学习习惯,让他们的学习成绩进行比较。气排球比赛过程中,需要一个团队的力量去赢得比赛的项目,在此中间培养了学生的团结协作意识,让他们在未来的生活中与同学和朋友和家庭和睦相处。

#### 3.1.4 培育学生的终生体育意识

由于气排球对于场地和人员没有那么高的要求,以此来提高学生的体育教育的学习内容。它可以增加生命力和活力的课堂,而最主要的是,它会丰富室外运动的发展,这将导致学生自觉参加到运动中,培养他们的自我锻炼意识。因为运动可以在各级学校中开展,有利于学生的终身体育兴趣的培养。学生可以选择从事从小学至大学的运动,甚至选择在他们的空闲时间去选择气排球。因此,气排球能都更好的培养学生的终身体育意识。

### 3.2 气排球运动的学校价值

#### 3.2.1 符合我国学校体育现状

现在来说体育设施在中国的状态是不够的,由于土地、人口、教育投入和办学规模等方面的限制,许多体育场馆和中小学校的体育设施薄弱,短时间内不会有太多的改变。这就需要学校体育教师自主选择体育活动,用来修改所造成的问题。而气排球运动,因为它的投入低,范围大,没

有场地的限制,适应于各个年龄段,具有很高的健身娱乐效果,既经济又实用,更适合推广在学校。

### 3.2.2 有利于在学校推广

气排球的体积大而且柔软,球在空中飞行缓慢。所以,打气排球时,可以很简单地找到击球的位置。有灵活舒适的触感,不容易受伤。这是非常集团化的运动,必须结合在一起,以显示团结和体育竞技的精神。气排球的规则是广泛的。有时为了节省时间,踢是可以的。只要符合有关规定,击球到对面地面认为是一个很好的球。这项运动本身的特点是更适合学生的身体发育特点,这有利于这项运动在各级学校的开展。

## 3.3 气排球运动的社会价值

### 3.3.1 气排球运动的政治价值

由于体育总局于1995年颁布的《全民健身计划纲要》,各种形式的健身方式已经被开发,气排球是深受广大人民群众喜爱以及密切相关的健身运动项目。体育的政治价值,是指运动的作用在于维护统治阶级的政治统治。前国际奥委会主席萨马兰奇称赞气排球运动作为一项很好的运动,适合中老年人以及中年和青年人,这是一个全民健身运动值得推广的运动,建议当场的朋友申报这项运动在国际排联的报告,并承诺中国访问其他国家时,会推动中国的气排球运动的发展。

### 3.3.2 气排球运动的经济价值

随着气排球的普及不断,气排球会变得越来越流行,规章制度将继续改善,它会变得越来越广泛适应人群。与此而来的,气排球的人口将持续增加,而气排球比赛的场次也将增加。人们在气排球运动的消费上也将相应增加,比如运动服、气排球和裁判相关的消费量将继续增加。可以看出,随着气排球运动的不断发展,它会激发人们的体育消费的增长在这个领域,从而促进当地经济的发展,带动国民经济相关产业的发展。众多知名企业和机构纷纷抓住这一商机,从推广新体育市场中受益。

### 3.3.3 气排球运动的文化价值

现代竞技体育,尤其是大型的国际赛事,如奥运会,对世界产生广泛影响,并有快速的效果,这是其他任何活动无法比拟的。在很大程度上,这不仅反映了一个文明教育的国家水平,也牢牢保持着深厚的民族情结。因此,国家更注重游戏的竞争力,在世界体育的竞争将更加激烈。中国女子排球队一次又一次站上领奖台,一次又一次奏国歌,顽强拼搏的女排精神,成为中国人民宝贵的精神财富,排球文化深深的刻上中华民族情结。目前广为流行的气排球运动具有硬排球的特点,可以让普通人轻松参与,这也是对传统排球的扩展和创新,也是对排球文化和女排精神的继承和发展一种大众化的载体。

### 3.3.4 气排球运动的生理价值

新时代快节奏生活中,使人们无法适应这种生活,导

致抑郁症、情绪低沉、焦虑等情绪。而气排球运动可以使大量的参与者,在游戏中有浓厚的兴趣,可以让参与者感到身心愉悦,消除生活中的消极,并缓解心理压力。经常参加气排球运动,可以对神经系统功能产生良好的反应,从而促进神经进展的协调性、准确性和灵活性,提高其分析综合能力。

根据研究,气排球运动是一个团体运动,同时又具有竞赛性质,因此在运动过程中可以使参与者保持一种亢奋状态,使自己的精神状态不断提高。在运动中,运动者的心血管系统和肌肉系统不断工作,身体素质不断提升,体质不断增强,更利于维持运动者身体健康。通过气排球运动,它可以改善身体的生理功能,如增强人体的最大肌力和最大氧吸收量,因此它可以减少人体疲劳程度。

### 3.3.5 气排球运动的社会交往价值

气排球具有较慢的球速,少死球,多回合。气排球的颜色简单大方,技巧简易,这种游戏方式非常有趣轻松,在比赛中,球慢、轻,特殊的特点将出现在任何时间,使得看起来更加激烈和精彩,具有很强的观赏性和娱乐性。在气排球运动的过程中,人们专注于它,有笑有说,释放压力,得到了一定的身心锻炼,并在愉快的闲暇时间获得了放松。在运动过程中,朋友之间的不断交流使人们表达了自己的情绪。在气排球运动的过程中的各种表演展示,体现了气排球运动在全民健身运动的娱乐和健身,更多的人参与到了这项运动中去,所有年龄段的人的积极参与,使得气排球运动慢慢盛行了起来。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

气排球运动作为排球运动的一个分支,既降低了参与者的操作水平,又有排球的运动特点,让参与运动的人能更快更容易的加入进来,让更多喜爱运动的人参与其中,并在运动过程中队友们之间的配合、默契、交流、好胜心,让气排球在各个年龄层次的人群都会受到青睐。在我国的气排球运动的发展前景较为开阔,我国应大力推广气排球运动的开展。

### 4.2 建议

(1)目前气排球运动在全民健身活动中发展大热门,越来越大众化,建议所有年龄段的亚健康人群应该踊跃参与气排球游戏,在气排球游戏的长期参与下,可以提高人体的机能,还可以改善人的情绪、工作和学习状态;

(2)单位、学校和社会的各个层面均可参加气排球运动,达到锻炼身体的目的;

(3)加强气排球运动的宣传,使之更快地融入每个人的日常生活锻炼中,并且它也可以是排球运动的发展的一个伏笔。

## 5 结语

《计划》背景下,气排球运动对各个领域都有不同的

价值:对学生,有着促进学生健康发展的价值,学习女排精神,培养学生的团体与竞争意识;对学校,国家新规定气排球进入小学体育课堂,这项运动慢慢的普及,利于在学校中的推广;对社会,这项运动有着极高的健身价值和社会价值,不仅放松筋骨,又锻炼了头脑思维,在运动中人的身体状况会越来越好、越来越健康。《计划》使更多的人更加注重身体健康,进行体育锻炼,再此深入了解气排球运动的价值,使其投入进来,增强国民体质,增加国民健康水平。

#### [参考文献]

- [1]国务院. 国务院关于印发全民健身计划(2021—2025年)的通知(国发[2021]11号)[Z].
- [2]靳强,金伟. 我国气排球发展策略 SWOT 分析[J]. 体育文化导刊,2017,177(3):56-61.
- [3]罗俊波. 广州市气排球运动发展及对策分析[J]. 广州体育学院报,2016,146(2):89-91.
- [4]刘利鸿,葛春林,孙平. 我国气排球运动推广研究[J]. 体育文化导刊,2015,161(11):38-41.
- [5]廖彦罡. 气排球的发展历史及启示[J]. 运动,2018,194(18):155.
- [6]毕鑫鑫. 山东省老年气排球发展现状研究[D]. 济宁:曲阜师范大学,2014.
- [7]王焕. 关于气排球运动的有效推广策略研究[J]. 体育科技文献通报,2018,26(10):144.

作者简介:徐硕(1998-)男,汉族,山东聊城,硕士,哈尔滨体育学院,研究方向:体育教学;李彦龙(1979-)男,汉族,黑龙江五常,博士,教授,硕士生导师,哈尔滨体育学院,研究方向:运动促进健康;王艺霏(2001-),女,汉族,山东临沂,学士,曲阜师范大学,研究方向:体育教学。