

气排球作为新兴体育项目 在中小学校园中的开展意义与推广愿景研究

严 兵¹ 严 格²

(1. 南通市北城小学, 江苏 南通 226000;

2. 马来亚大学, 体育学硕士)

摘要: 气排球运动作为新兴体育项目, 自 1984 年诞生在中国老年体协, 到现在已经吸引了众多的球迷爱好者。其特有的球体柔软、气压低、重量轻、飞行速度慢、技术易掌握等优势, 加之比赛规则较为宽松, 受到广大学生的喜欢, 体育教师更乐意用气排球代替排球进行教学。

关键词: 气排球; 实践背景; 学练方法; 意义

一、开展校园气排球运动的实践背景

原有的排球教材, 就算有着多年排球训练、教学经验的教师, 体育与健康教材一个单元课程教学, 学生能够初步掌握单个技术动作, 如垫球、传球、发球等技术, 已经算是很好的教学效果了。根本实现不了动作的组合, 更开展不了小型的比赛。笔者在实践过程中对小学六年级经过半学期精心的排球教学, 学期结束时开展班级排球比赛, 效果不尽人意, 发球能过网已属不易。预设的战术已无法呈现, 偶尔有发球过网的, 也是直接落地。比赛前模拟赛场上队员间的相互鼓励、为同伴的加油更是萧然。观众啦啦队的加油, 在比赛开始后五分钟激情全部熄灭。学生的运动能力没有得到很好的展现, 运动过程中的团队合作、同伴间的鼓励、体育品德的教育等, 都没有在排球运动中显现。

近年来, 气排球运动迅速地推广, 校园气排球也成为体育教师取代原有硬排球的首选, 在教学和社团活动中广受师生青睐。在学校体育教学中, 气排球运动对学生来说是新鲜事物, 能引起学生对气排球的兴趣。在实践研究中, 我们常常观察到学生主动练习气排球相对于练习硬排球的时间要长很多, 课后, 学生继续练习的热情也非常高。这无论对学生的身心健康, 及对学生掌握排球技能和提高整个排球运动水平都是有着促进意义的。在比赛中合理灵活的运用规则, 场地要求低, 趣味性高, 教学比赛灵活采用二~五人制。赛场上分工明确, 责任更清晰, 换人规则放宽。鉴于此, 通过对校园气排球运动的推广, 可以更好地发展排球运动, 锻炼学生的手脑协调能力, 增强体质, 增进团队配合意识, 达成体育与健康课程核心素养运动能力、健康行为和体育品德的形成, 从而促进学生全面健康发展目的。

二、开展校园气排球运动的学练方法

(一) 从练习脚步开始

在一次排球比赛裁判工作中, 有幸与南京师范大学博士生导师阿英嘎老师一起学习的机会。在培训学习时他向与会者提出问题: “排球教学、训练第一步练什么?” 大家众说纷纭, 有说先练体能的、垫球的、传球等。而阿老师道出了脚步动作是完成其他各种技能动作的基础, 击球就是要用各种脚步移动配合完成, 无球队员也是要通过脚步移动动作去准备接应。排球比赛中各种技术动作脚步动作最多。中国排球协会科研人员统计表明: 比赛中所有完成的接、击球动作都是从脚步移动开始的, 触球时都有脚步动作的配合才能完成。所以, 脚步移动在气排球及排球比赛中运用最频繁, 不可忽视。

排球训练与比赛测试中, 上世纪采用“36 米移动”与 21 世纪采用“半米字移动”方法如图 1、2 所示。

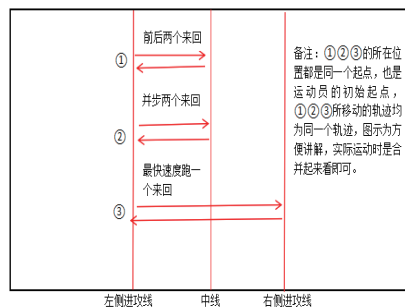


图 1 “36 米移动示意图”

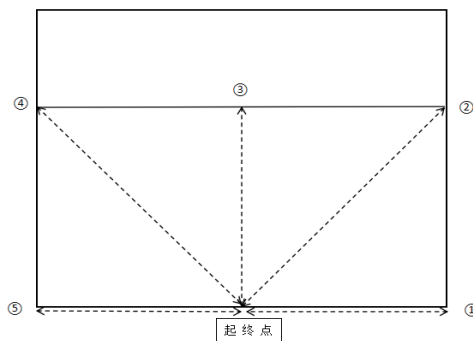


图 2 “半米字移动示意图”

气排球训练脚步移动步法归纳有直线移动、交叉步、滑步、转身步法、侧步法、跳跃步法等, 运动员通过参照排球“36 米移动”“半米字移动”等训练方法都可以提高脚步的灵敏性, 从而对初学者气排球基本功的掌握得到帮助。体育运动项目更是融会贯通的, 学校社团或业余气排球队平时的训练, 可以适量的将篮球、足球、乒乓球等球类练习穿插其中, 也会起到出乎意料的效果。

(二) 发球网上用限制绳

气排球发球是指发球队员在发球区域内, 用手或手臂将球通过合法区域击向对方场区内的技术动作称为发球。这里的合法区域指球网上、标志杆内的空间区域。初学者发球攻击性还不够强大, 往往从球网处高高的飞入对方场区, 通常我们称为“菜球”。“菜球”很轻易的给对方接住, 形成有效的反击进攻, 从而实现对方得分。为避免“菜球”的产生, 发球时总是压低球的高度, 增加力量, 使球飞行既低又快, 从而达到破坏对方的一传, 经常还会出现直接得分的机会, 这也是破解对方斗志的有效手段。练习时通过设置限制绳的方法, 如图 3 所示, 开始限制绳系在标志杆的最高处, 随着水平的提升, 限制绳可以降到与球网 50~60 厘米左右练习。

（三）缩小气排球场地。

气排球场地长12米，宽6米。在比赛进攻时，总是想方设法将球击打在靠近边线或底线的界内处。因为这些位置的落点比较隐蔽，接球队员总要有时间进行判断，是否界内外？这些隐蔽球在接的时候相对需要移动才能完成，无形有效干扰了对方的进攻。训练时一般采用场地各边线、底线缩小50厘米左右，如图3所示，比赛前一段时间将场地再恢复标准长宽，队员从空间的感觉是场地变大了，在原有的技术动作进攻或发球时，能将球更好的控制在对方的场区内，从而增加了进攻的成功率。



图3 发球限制绳、缩小气排球



图4 二对二气排球沙地比赛

（四）经常进行户外训练。

气排球运动一般在室内活动比赛较多，地板平整，无论是在移动防守或是助跑起跳时，队员都会感到蹬地踏实，活动自如。而室外场地不固定，有水泥地、草坪、沙地等，脚步移动时对心理带来的压力相比室内要大的多。笔者让队员们尝试在平整过的跳远沙坑里完成训练，还进行了二对二的小沙滩气排球比赛，如图4所示，脚步移动更是艰难。室外练习还会受到光线、风速、气压、气流自然条件影响，更会受听觉、触觉、空间感的影响。室外气排球练习对运动心理、运动生理的影响都是积极的，是调整队员心理状态的过程。通过室外场地气排球的训练，有助于各项身体素质的全面提高。

气排球的训练经验分享同样可以在硬排球训练中借鉴。

三、开展校园气排球运动的深远意义

（一）有利于排球技能的培养。

1. 场地器材设置有利于技能的培养。

硬式排球对场地要求高，我国各级各类比赛要求都能参照2021~2024中国排球协会译定的《排球竞赛规则》数据执行。而学校场馆建设相对薄弱，特别是义务教育阶段，有一个体面的室内场地已经是奢侈的事。

而气排球对场地的要求较低，室内外都可以开展。中小可根据年级特点，选用大小不一的场地。球网高度较低，成人男子2.10米，女子1.90米。一般情况下可以借用羽毛球场地、网和网架开展活动。这样既有利于学校全员参与运动，又促进了气排球运动的开展，为以后学习排球技能奠定了坚实基础。

2. 规则宽松更有利于技能的培养。

相对于硬式排球，气排球的比赛规则较为宽松。气排球比赛根据具体情况进行修改和制定规程，可以单一性别比赛，也可以设置为混合性别比赛。对“持球”、发球企图都放宽要求。每得分转一轮，换一名队员发球，体现了气排球的全员参与性。为比赛的精彩程度，设置了进攻线进攻性击球，在进攻线前区域击球对方时要求有明显的弧线。

由于规则的宽松，使得不同的性别、年龄的人群可以参与气排球比赛中，无形增加了气排球的观赏性，同时对学习者掌握技能带来了帮助。

3. 气排球球的标准驱动技能的培养。

气排球采用胶质布面材料为表面，富有弹性，手感舒适，不易伤人。球体大、重量轻、气压小等特点，在空中飞行缓慢，容易控制，更适合初学者的节奏，球体的设置有利于技能的培养。另外，气排球价格更便宜，在20~80元左右一只。所以学校开展气排球代替硬式排球，在很好地完成教学任务的基础上，更有利于学生排球技能的培养。

（二）有利于树立终身体育思想。

终身体育，是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。

气排球作为新兴体育运动项目，最初诞生在老年人群中喜爱的娱乐健身活动，包括规则、场地器材等设置，都能为老年人在运动中达到健身、愉悦心情的效果。

由于气排球运动项目自身特性，迅速在运动人群中的推广，以至于受到众多运动群体追捧，逐渐扩大至各个年龄的人群。有义务教育阶段、大学阶段、中青年、中老年等男女混合的比赛。气排球运动在社会大众中开展，极大地丰富了人们的日常体育活动内容，提高了人们的体育锻炼意识，潜移默化地形成了终身体育运动理念。显而易见，气排球可以成为终身体育的运动项目。

（三）有利于养成良好的体育品德

由于气排球比赛赛制灵活，可以二~五人制和男女混合等自由规定，有小组、班级、年级、学校社团组队参与的各级比赛，比赛规则也就百花齐放。导致了参与人群层次多样，运动员在运动中扮演不同的角色，能做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手表现出文明礼貌，与同伴合作时表现出乐于助人。由于气排球比赛在学生中很容易开展比赛活动，让学生表现出不怕困难、自信和抗挫折的意志品质。通过比赛活动的参与，学生具有了责任意识 and 集体荣誉感，能正确看待比赛胜负。

经过我们长期深入研究，开展校园气排球运动已成为学校排球教学的主要内容。校园气排球运动的发展不仅对青少年身心健康成长具有极大的促进作用，而且能够有效推动排球运动的发展。

参考文献：

- [1] 王媛. 新兴项目气排球在中小学体育教学中开展的可行性与策略研究[J]. 灌篮, 2022(8): 88-90.
- [2] 张莹, 王金辉. 气排球运动在青少年中的发展困境及策略研究[J]. 灌篮, 2021(7): 2.
- [3] 段孝琼. 气排球在中学体育教学中的应用研究[J]. 学周刊, 2021(18): 2.

作者简介：严兵，中小学高级教师，排球业余队运动员10年，小学体育教师30年。期间担任南通市男子排球队兼职教练员10年，学校排球社团教练员，排球国家一级裁判员，执裁国家、省、市等排球（气排球）比赛百余场，经常兼任社会企事业单位气排球队教练员。社会指导员培训班讲座《气排球规则》多次，多篇气排球、排球论文发表，主持南通市十三五教育科学规划课题《小学生开展气排球运动的可行性研究》已结题。