

气排球在高职院校女职工中开展现状调查及对策研究 ——以有色职院为例

翟小红

(湖南有色金属职业技术学院)

摘要: 本文运用了问卷调查法, 文献资料法, 数理统计法等方法, 对我校女教师参与体育健身活动的现状进行了调查, 综合气排球项目特点及项目发展状况, 将气排球项目推广到高校女教师群体当中并作为一项重要的健身手段的方法, 提出一定的思路 and 对策。

关键词: 气排球; 高校女教职工; 现状; 对策

气排球作为土生土长的“国球”运动, 以经济、简单、趣味性等优点吸引了广大爱好者, 社会各行各业开展形式多样、规模层次不一的各种比赛, 气排球运动成为了很多人最喜欢的一种运动。本文以高校女教师这一特殊人体为研究对象, 了解其体育需求及气排球特点的基础上, 分析气排球项目在高校女教师中开展和推广的可行性, 并对在女教师中开展气排球项目的阻碍因素及对策进行分析, 提出相应的建议。

一. 有色职院女教师健康状况及体育项目参与现状

有色金属职业技术学院是由三所中职学校合并而成的一所新型学校, 2011 年 3 月省政府批复同意设置有色金属职业技术学院, 坐落湖南株洲职教城, 是一所年轻的高职院校, 2011 年开始在新校区招生, 第一年招生为 300 余学生, 在这 8 年里发展过程中学校学生由 300 余人发展到 9 千多学生, 学校目前有教职工 400 多人, 其中女教职工为 200 人左右, 学校在这迅速发展过程既抓教学规模又抓教学质量中, 教职工的压力是非常大的, 教职工健康现状却令人担忧, 尤其是女教职工, 女性承受压力弱于男性, 女性不好动, 主动参加体育锻炼人数很少, 学校每年会开展一些教职工体育比赛项目, 来拉动教职工参加体育锻炼, 缓解教职工的工作和生活压力, 通过体育锻炼促进教职工身体健康, 2017 年学院开展了全校教职工太极拳比赛, 参加报名人数女教职工明显少于男教职工, 2018 年学院举办了教职工男子和女子篮球赛, 男子参赛报名的非常积极, 系部女子组队就非常困难, 系部领导还找有些女职工去做参赛工作, 学院每年的学生校运会教职工也有趣味比赛项目, 每个项目都要求达到几位女职工参赛, 学院为了让女教职工能积极参加体育锻炼, 在设置体育比赛项目上是想尽了办法, 2019 年学院组织了女子教职工气排球比赛, 气排球运动在学院是一项新型的球类运动, 学院的女教职工都没有人会, 学院聘用了专业的排球专业教师指导系部女教职工练习, 每个系部女子排球队对指导一次, 随后比赛前就是自己练习, 比赛前每个系部的参赛队都非常积极的去练习, 大家也非常乐意去练习, 兴趣性非常的高, 比赛结束后, 学院的女教职工还自我发动去参加气排球锻炼, 是学院历年来举办女子教职工体育活动比赛项目后出积极参加的练习运动项目。

二、气排球运动的项目优势

1. 气排球运动的广泛性

气排球皮质柔软, 击球手法多样化。捧、托、挡、搬、抓等动作都可以, 对年龄、性别、身体条件、身体素质、基本功要求不高, 适合不同层次人群参与, 另外动作简单, 球速也比较慢, 击球方式较为随意, 无固定的模式, 初学者刚开始接触时心理压力较小, 很容易参与其中;

2. 气排球运动的经济性

气排球对场地、设备要求比较简单。正式场地占地面积也不大, 同样的场地进行比赛, 羽毛球项目最多一次可以容纳 4 人, 而气排球以一次容纳 10 人同时在地上运动。另外气排球价位不高, 经济耐用, 一定程度上降低了爱好者的运动成本;

3. 气排球运动的娱乐性

气排球运动因其球速慢, 来回球次数较多, 具有较强的观赏性和趣味性。不同年龄组、水平组的比赛有着不同的精彩, 高水平组或青年组重在攻防, 老年组重在回合, 参与者很容易从比赛中体会到运动的乐趣和锻炼效果。

4. 气排球运动的安全性

气排球具有重量轻、质地软等特点, 击球时, 手臂无疼痛感, 手指不宜受伤。另外由于隔网对抗, 进攻线离网 2 米距离, 在很大程度上降低了踩脚或碰撞等运动损伤的发生率, 保护了参与者的人身安全;

5. 气排球运动的竞技性

气排球动作简单随意, 即使刚开始接触这个项目, 也能很快参与与到比赛中, 让参与者体会到比赛的乐趣; 气排球运动由老人家发明并推广, 如今已不再是老年人的专利, 随着越来越多的青壮年以及退役排球专业运动员的加入, 气排球竞技性越来越强。随着越来越多的青壮年以及退役排球专业运动员的加入, 气排球竞技性越来越强。宣传力度, 增强教师健身意识。在学校大力倡导“健康第一”的思想, 培养健身兴趣。

三、小结:

1. 气排球皮质柔软, 不像排球的质材, 克服了击打在手上的疼痛, 使怕痛的女教职工能够接受, 击球手法多样化, 捧、托、挡、搬、抓等动作都可, 这样就不需女职工刻意去学习, 怎么样的动作方法都可以, 这项运动对人的年龄, 体能的要求都不是很高, 气排球运动项目消除了女职工对运动项目吃苦的心理障碍, 排除了难学, 体能, 年龄上的要求, 增强了女职工积极参与气排球练习的兴趣。

2. 气排球运动项目能够很容易被高职院校女教职工接受, 女教职工能够很快的学会该项运动项目, 能够兴趣浓厚的参加气排球运动项目练习。

3. 气排球这项运动项目很适合作为高职院校女教职工参加体育锻炼的运动项目。

四、对策

1. 学院每年至少举办一次女子教职工气排球比赛, 以赛来带动更多的女子教职工参加体育锻炼。

2. 学院以各分工会为单位, 每年给工会女子教职工支配一定的经费, 保障女子教职工去参加气排球练习时气排球能够到位, 不需要自己花经费去买球。

3. 学校要留有一个气排球场地专属给学校女子教职工使用, 确保女子教职工去练习时有场地。

参考文献:

- [1] 张明月, 吴岩印, 韩先伦. 系统专业闭气训练方法的[J]. 军事体育进修学院学报, 2011, 30(02): 97 - 99.
- [2] 孔繁勇, 倪昌麟. 探索高校开展气排球活动的文化价值[J]. 湖北科技学院学报, 2014(7): 141-142.
- [3] 蒙军, 李荣娟. 论广西高校开展气排球运动的现状与对策研究[J]. 知识经济, 2008(5): 140-141.