

毽子运动在中职院校推广研究

——以玉林市卫生学校为例

◆董志振

(玉林市卫生学校 广西玉林 537000)

摘要:为进一步推动中等职业院校体育课堂教学多样化、特色化、品牌化的研究与实践,笔者以广西玉林市卫生学校开展毽子运动为调查对象,结果显示,69%的学生喜欢毽子运动,但也只是为了简单的娱乐消遣为动机,尚未养成良好的体育锻炼,增强体质效果。因此,建议学校应该加大宣传力度,在全校范围内推广毽子项目,力争毽子运动成为学校体育特色化发展的一条有效途径。

关键词:毽子;中等职业院校;推广;玉林市卫生学校

毽子,又称毽球,古称抛足戏具,是我国一种古老的传统民俗体育运动项目,因其不需要任何专门的场地和设备,简单易学、运动效果显著而深受国人青睐。近年来随着社会发展与时代变迁,毽子运动也在不断的演绎和推进中得到发展和创新,欧洲、亚洲的许多国家都开展了中国的毽子运动。笔者建议,在中职院校体育课程教学过程中引入毽子运动,对贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中提出的学校教育要树立健康第一的指导思想和《全民健身计划(2016-2020年)》中作出的鼓励开发适合不同人群、不同地域和不同行业的特色运动项目,具有重要的实践意义。

1. 毽子运动的概述

据考证可知,毽子运动起源于中国汉代,盛行于隋唐,至今已有两千多年的历史。经过长期的积累和发展,毽子运动从最初的趣味性、娱乐性已发展成如今集“娱乐、技巧、健身、竞技”为一体的现代社会较新兴的体育运动项目之一。第一,毽子运动是一项不受场地、人数、天气等条件限制,老少皆宜,且内容丰富,玩法多样的健身娱乐项目。第二,毽子运动对身心极为有益,可以促进下肢肌肉、韧带的弹性,提高关节灵活性。第三,定期的参与毽子运动可以提高身体上下肢的协调性,促进心肺系统的全面锻炼,减少中风、心血管疾病的发生。第四,早在1956年我国已经举办了第一次正式的毽子比赛,并制定了简单的规则。1984年春,国家体委就试行了《毽球竞赛规则》,经过多年的探索与发展,并出版了最新的《毽球竞赛规则与裁判法》。这就为毽子运动项目的可持续性推广起到了积极地作用。

2. 玉林市卫生学校毽子运动现状调查

广西玉林市卫生学校,始建于1958年,是经广西壮族自治区人民政府批准、区教育局评审合格的全日制中等专业卫生学校,是国家级重点中等职业学校。经过多的发展与探索,广西玉林市卫生学校的办学规模、教学效益、就业质量均走在了全区同类职业学校前列。2016年1月,玉林市人民政府与广西医科大学签订了《共建“广西医科大学玉林校区”合作办学协议书》,决定将玉林市卫生学校整体纳入广西医科大学玉林校区,这就为我校进一步提升办学特色、推动课堂教学多样化、特色化、品牌化的研究与实践指明了新的方向。

为全面贯彻党的教育方针,认真落实“健康第一”的指导思想,结合《学生体质健康标准》的全面实施,从2007年开始在全国学校中广泛、深入地开展了全国亿万学生阳光体育活动。毽子运动因它器材简便经济,便于携带,适宜不同性别、不同身体条件的学生来参与,这就为我校走毽子运动为特色的体育课堂教学成为一种可能性。2019年3月起,随着我校师生整体搬迁至广西医科大学玉林校区,因此学校的现有办学条件、场地资源、器材设施等得到了明显的改善。在此契机下,势必会进一步推动我校毽子运动的广泛开展,成为我校学生喜爱的体育运动项目之一。在所被调查的516名学生中,喜欢毽子运动的学生占到了69%,说明毽子运动在玉林市卫生学校有着良好的群众基础,对推广毽子运动的可能性较大;其中,女生喜欢毽子的比例达到82%,远高于男生的51%。

玉林市卫生学校学生参与毽子运动的主要方式是课余时间,占被调查人数的60%;而运动队的人数最少,仅占被调查人数的3%,说明毽子运动在玉林市卫生学校被学生选择为健身项目经常参与体育锻炼,对我校体育课堂教学增设毽子运动项目起到了积极地作用。

3. 玉林市卫生学校开展毽子运动的思考

3.1 重视宣传的重要性,加大宣传力度

为了将毽子运动这项古老而优秀的民族传统体育项目引入学校教学,第一要重视宣传的重要性,只有广泛的宣传学生才能了解毽子运动,懂得毽子运动对提高身体协调性、增强体质方面的重要性;第二要加大宣传的力度,学校应开展形式多样、内容丰富的宣传活动,如校园广播、横幅海报、专题讲座以及公众号推送等等;最后,学校应召开毽子运动推广的专题讨论与会议,特别是分管学校体育的领导、教务处领导以及全体体育老师,清楚地认识到毽子运动在提升学生身心健康中发挥的重要作用,培养学生参与毽子运动的良好习惯。

3.2 专款专用,提高学生的积极性

尽管开展毽子运动的场地简单、器材简便,不受年龄、性别的影响。但是目前大部分学校多数以室外水泥地、运动场等为主,难免会对学生膝关节或影响其他球类运动项目的开展,不利于毽子运动的长久发展;再者,多数学生自行购买毽子,仅凭外观很难辨别质量,对学生造成一定的经济负担;这就需要学校从长计议,保障毽子运动的可持续性发展提供专项资金,伴随着中职学生群体年龄偏小,多数子女从小娇生惯养,因场地器材等基础设施得不到需求,使本来“喜欢体育,不参与体育”的观念日渐加剧,必然会影响师生参与毽子运动的积极性。

3.3 开展丰富活动,营造校园氛围

近年来,毽子运动如同气排球运动作为一种新兴的休闲娱乐运动项目,但在广西群众普及中却没有像气排球运动项目的发展之快、热度之高受到一样的待遇。作为毽子运动的各级主管部门应尝试通过各种毽子比赛来带动人们观赏和参与的热情。就学校而言,良好的毽子运动氛围更加有助于提高学生的参与性和积极性。通过组建形式多样的毽子运动组织,如各专业、班级毽子兴趣小组,成立校级层面的毽子俱乐部、协会,组建专业毽子运动队等,来带动我校师生参与到这项运动中来。建议中等职业院校在开展丰富多彩的活动中,可以设立毽子活动,特别是在校运会、文化节、庆典晚会等重大场合进行毽子表演,必将对毽子运动项目的推广起到积极地作用。

总之,毽子运动在中等职业学校教学中具有丰富的内涵与锻炼形式,学校应加大宣传力度,明确毽子运动的健身价值;完善场地器材,加大专项资金的投入;开展丰富多样的校园活动,营造良好的毽子运动氛围等一系列措施来保障毽子运动在校园土壤中生根发芽,进而丰富学校体育课堂内容,推动学校体育特色化发展,提高学校教育教学质量。

参考文献:

- [1]杨彬,席玉宝.毽球运动源远流长[J].文体用品与科技, 2003.
- [2]李荣娟,覃林.试论毽球运动在广西中小学的推广[J].广西教育, 2006.
- [3]唐彦等.毽子运动简史[J].体育文化导刊, 2009.
- [4]薛志伟.普通高校阳光体育运动研究[J].辽宁科技大学学报, 2011.

作者简介:董志振(1988-),男,广西兴业人,大学本科,玉林市卫生学校,研究方向:学校体育教学。