

“健康中国2030”背景下大众气排球运动的发展现状及纾解策略

张城铭*, 秦 菲

西北民族大学体育学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2023年12月14日; 录用日期: 2023年12月29日; 发布日期: 2024年2月27日

摘 要

健康是促进人的全面发展的必然要求, 是经济社会发展的基础条件。2016年国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》, 其中明确指出“推进健康中国建设, 是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础, 是全面提高中华民族健康素质、实现人民健康与经济社会协调发展的国家战略。”气排球作为我国独立发展的项目, 有着门槛低, 上手快的特点, 尤其适合中老年人参与, 目前在社会中的热度也是极高。气排球是一项兼具休闲性、娱乐性、竞赛性的运动。本文针对气排球的起源与发展, 大众气排球运动目前的发展情况展开分析, 并针对目前的发展困境提出相应的纾解策略。旨在更好地促进大众气排球运动的发展, 为实现2030健康中国远景目标作出贡献。

关键词

健康中国2030, 大众气排球, 纾解策略

The Development Status and Relief Strategies of Public Air Volleyball under the Background of “Healthy China 2030”

Chengming Zhang*, Fei Qin

School of Physical Education, Northwest Minzu University, Lanzhou Gansu

Received: Dec. 14th, 2023; accepted: Dec. 29th, 2023; published: Feb. 27th, 2024

Abstract

Health is the inevitable requirement of promoting the all-round development of people, and is the basic condition of economic and social development. In 2016, The State Council issued the Outline

*第一作者。

文章引用: 张城铭, 秦菲. “健康中国 2030”背景下大众气排球运动的发展现状及纾解策略[J]. 体育科学进展, 2024, 12(1): 62-68. DOI: 10.12677/aps.2024.121011

of the “Healthy China 2030” Plan, which clearly stated that “promoting the construction of a healthy China is an important basis for building a moderately prosperous society in all respects and basically realizing socialist modernization, and a national strategy for comprehensively improving the health quality of the Chinese nation and realizing the coordinated development of people’s health and economic and society.” Air volleyball as an independent development of China, has the characteristics of low threshold, fast to get started, especially suitable for the elderly to participate, the current heat in the society is also very high. Air volleyball is a leisure, recreational and competitive sport. This paper analyzes the origin and development of air volleyball, the current development of public air volleyball, and puts forward the corresponding relief strategies according to the current development dilemma. It aims to better promote the development of public air volleyball and contribute to the realization of Healthy China 2030.

Keywords

Healthy China 2030, Public Air Volleyball, Relief Strategy

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“健康中国 2030”规划纲要的颁布,旨在实现人民健康水平持续提升,主要健康危险因素得到有效控制,健康服务能力大幅提升,健康产业规模显著扩大,促进健康的制度体系更加完善。纲要中明确指出可以通过运动可极大程度提高群众身体素质[1]。我国青少年群体的运动场所主要集中在学校中,是最为标准、合理的。除此之外,大部分其他群体一部分忙于工作,缺乏固定时间运动,另一部分由于年龄较大,无法参与强度较大的运动。气排球运动的出现能够很好地改善这一状况。第一,气排球运动较好上手,学习门槛低;第二,其强度较低,负荷较小,非常适合中老年人参与。由此,气排球适用年龄段很广,对大众自身身体基础要求不高。可谓是一项非常值得推广的群众性运动。其能够达到良好的锻炼效果,满足群众的参与感,促进健康中国的发展。

2. 气排球运动的起源与发展

2.1. 气排球运动的起源

早在 1984 年,呼和浩特铁路局济宁分局便开展了“气排球”活动,当时还没有具体的规则,参考室内排球规则进行,球也是用两个气球套在一起,而后改用儿童软塑球。气排球是我国独立发展的一项运动,集休闲、娱乐、运动为一体。与标准的室内排球相比,气排球更加容易上手,好操作,规则尺度更大,手法更多,使得更加适合大众,有无基础都可快速上手。由于气排球特别轻,标准只有 120~140 克,这就让防守方不再畏惧会被球砸伤或产生其他问题。球网高为男子 2.1 米,混合 2 米,女子 1.9 米,这对于大众也是极其友好的一项规定,让更多的人能够参与进来[2]。

2.2. 气排球运动的发展

1991 年,火车头老年体协在室内排球规则的基础上撰写了第一版气排球竞赛规则,并且制定了气排球。1992 年 3 月,在石家庄举办了第一次气排球学习班。同年 4 月,北京市召开了全国老年人体协秘书

长会议,会议上示范了气排球表演,并受到一致好评。同年11月,武汉市举行了首次老年人气排球比赛,有6支女队与7支男队参赛。可以看出在当时气排球比赛已经得到了部分公众的认可。1993年3月,火车头老年人气排球协会在北京正式成立。同年7月,第二届老年人气排球赛在齐齐哈尔市与锦州市开展。此后老年气排球赛一年一届逐步形成。1995年5月16日天津世乒赛期间,国家体委、体育总局等领导陪同国际奥委会主席萨马兰奇在北京铁路局和铁道科学研究院观看了老年人气排球比赛,并给予了很高的评价[2](表1)。

经过几十年的发展和完善,气排球运动已经达到了一项体育赛事的标准。2004年,在浙江丽水,中国老年人体育协会举行了第一届全国老年人气排球比赛。2005年7月,在已有规则基础上制定了全国统一的《老年气排球竞赛规则》,并且运用到全国中老年气排球比赛中,巩固了规则的统一性、规范性和全面性。2013年中国排球协会制定了《气排球竞赛规则》。

Table 1. Development history of air volleyball

表 1. 气排球发展历程

时间	举办地点	举办单位	相关事件
1991年		火车头老年体协	撰写第一版气排球竞赛规则,制定了气排球。
1992年3月	石家庄		气排球学习班
1992年4月	北京市	全国老年人协秘书长会议	示范了气排球表演
1992年11月	武汉市		老年人气排球比赛
1993年3月	北京市	火车头老年人气排球协会	火车头老年人气排球协会成立
1993年7月	齐齐哈尔市与锦州市	火车头老年人气排球协会	第二届老年人气排球赛
1995年5月16日	天津市	天津世乒赛	观看了老年人气排球比赛
2004年	浙江丽水	中国老年人体育协会	第一届全国老年人气排球比赛。
2005年7月			制定了全国统一的《老年气排球竞赛规则》
2013年		中国排球协会	制定了《气排球竞赛规则》

由此,气排球发展至今已非常成熟,在群众体育中得到了广泛的认可,越来越多的气排球爱好者参与其中。气排球作为一项具有普适性特点的运动项目,在人民群众的日常生活中扮演着越来越重要的角色。大力发展群众喜闻乐见的运动项目,鼓励开发适合不同人群、不同地域特点的特色运动项目,是倡导全民健身的势在必行,也是必由之路。

3. 气排球运动具有的价值

3.1. 改善大众体质现状

国民身体素质和健康水平的提高是国家强盛和发展成果全民共享的重要标志,没有全民健康就没有全面小康。提高全民身体素质和健康水平,是落实全民健身国家战略、建设体育强国的基础任务[3]。气排球作为一项适用于多个年龄段的运动,能够更好的促进全民身体素质和健康水平的提升。气排球运动的运动量主要由个人情况决定,每个人需求不同,进行运动的强度也不同,这就保证了不同年龄段的人在这项运动中都可以得到充分的锻炼,不会出现年轻人运动后效果不佳或老年人难以承受较高运动强度

的问题。首先, 运动中包括有氧无氧两种方式, 中老年人在气排球运动中以有氧为主, 这可以改善呼吸系统以及心脑血管系统, 一定程度降低疾病的发生率[4]。其次, 气排球运动对身体各个关节与肌肉都有积极影响, 因为气排球运动中主要技术都要带动全身, 发、传、垫、扣、拦都是自下而上带动全身而运动, 促进身体大小关节与肌肉的活动。最后, 气排球运动能够很好的锻炼反应力、协调性、灵敏性, 比赛中要时刻观察队友与对手的动向, 针对场上局面做出相应处理。这对人们的日常学习与生活有很大帮助, 都是体质提升的关键要素。

3.2. 调节大众心理健康

根据《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》心理健康蓝皮书调查显示, 抑郁风险检出率为 10.6%, 焦虑风险检出率为 15.8%, 抑郁和焦虑水平的影响因素高度相似[5]。由此可见, 目前我国国民心理健康问题较为显著。根据国内外多项研究表明运动在一定程度上可以缓解上述心理问题。而气排球运动通过团队间的合作、技战术的布置以及一定的运动强度, 可以有效的促使人们在身体可承受范围内, 身心愉悦的状态下参与其中。另外, 气排球运动是一项多人合作性项目, 在运动的过程中, 队员们通过团队合作能够有效的促使人们形成较好的体育品德和体育精神。此外, 长时间参与气排球运动有助于公众自我意识的树立。在气排球比赛中, 每个位置都有各自的职责。运动员在赛场上明晰个人站位职责, 对于整场比赛的输赢结果将起到重要作用。由于气排球比赛采取得分轮换制的方式进行, 因此运动员对于整场比赛的每个站位的具体技战术都要有明确的认知。运动员只有明确场上的职责, 才能够更好的为比赛和团队服务。在这个过程中参与者树立起良好的自我意识, 对于个人心理状况和情绪状态都能够进行有效的调节。

3.3. 促进大众人际交往

气排球运动为一项极具代表性的群体性运动。在进行此项运动中人与人之间交流是开展本项运动的基础, 通过气排球运动可以让更多的气排球运动爱好者找到相同话题, 加强沟通交流。气排球运动需要参与者互相之间的沟通交流制定场上的技战术, 互相合作, 相互配合来完成每一颗球的处理, 有时还要与裁判员沟通规则明细, 或与其他爱好者约比赛, 大家只有不断的交流才会使团队的默契程度越来越高。现如今大多数人对于交友处于一种很保守的状态, 基本非必要不交友, 难以找到共同话题, 长期如此遇到某些问题也无法倾诉。加之目前我国正处于老龄化严重阶段, 社会上出现很多孤寡老人、空巢老人。据统计, 在我国 2.67 亿 60 岁以上老人中, “空巢老人”占了一半[6]。他们的日常生活较为单调。气排球作为一种成熟且良好的运动平台, 为群众提供了良好的交流机会, 这次过程中, 大家在气排球场上抒发个人情感、与队友之间进行有效且良好的社交, 推动我国老年人的晚年生活明显改善, 它的价值意义便不局限于气排球运动锻炼身体这一方面。

3.4. 提高社会经济水平

体育运动以及各类赛事对于社会经济发展有巨大的促进作用。体育运动带来的经济效益是其他产业无法比拟的, 大众热爱该项运动, 便会购置相关的运动设备器材, 才能够使他们更安全且舒适的享受该项运动, 气排球运动也是如此[7]。其次, 气排球运动需要场地、器材等相关产品加以辅助。舒适的运动场地、安全的运动设施能够让公众更为全身心的投入其中。另外, 气排球运动中气排球的特殊属性, 导致该项运动需要依赖于较好的天气状况, 因此大多数气排球运动均设在室内进行。大多数气排球的比赛, 会有相关俱乐部、社团和相应的社会组织设置名次、提供奖金, 以此来吸引更多的爱好者前来参加。与此同时, 通过各类比赛选拔优秀人才吸纳入俱乐部, 强化气排球人才培养。大型的比赛将多个省市的运

动员聚集在一起, 运动员在比赛期间的衣食住行等其他消费隐形消费便促进着当地的经济。一些气排球发展较好的省份, 会举行相应的气排球文化节, 吸引来自全国各地的气排球爱好者参与其中。人们基本在时间充足的情况下都会选择在当地旅游体会风土人情, 顺便也会买一些美食、特产等相关纪念品及礼品送给亲朋好友, 这不仅促进了当地经济消费, 还做了城市名片推广工作。

4. 大众气排球发展现状

4.1. 运动群体较为单一

气排球运动需要较高的团队默契, 通常由熟悉的人组成一支队伍, 经过长时间的练习与磨合达成定型的技战术。也有高水平运动员, 自身掌握多项技战术, 加入任意队伍可根据情况调整自己的技战术, 从而达成与队友的配合。正因如此, 一名入门新手没有人带的情况下很难找到自己的队伍, 又或者组成一支新手队伍, 队员对气排球的理解与运用都处于入门阶段, 在运动过程中参与感较少, 逐渐会失去对气排球运动的热爱。再或者经过其他气排球爱好者的带领, 进入了一支已经成体系的队伍, 在运动过程中可能会因为自身技术问题导致频繁失误, 虽然其中会有队友的鼓励, 但也难免会对气排球运动产生抗拒心理, 逐渐对气排球运动丧失兴趣。另外气排球运动虽说老少皆宜, 但是也有一定的技术要求, 因此部分群众平时运动较少, 他们更愿意参与一些运动难度更低的项目。这些问题导致了气排球运动群体单一, 参与人群较为固定, 久而久之容易出现断层现象。

4.2. 技术动作不达标

气排球运动人群中主要分为三类, 第一, 经过气排球教练或专业指导人员进行系统的学习, 这一类人群对于气排球技战术的掌握是比较规范的, 有成套的体系运用于气排球运动中, 参与运动时间长, 条件充足, 场地器材等设备都是应有尽有。第二, 有着排球或沙滩排球等相关学习经历的人群, 这类人群通过技能的正向迁移, 对于气排球运动的上手也更加的快, 技术方面较为规范, 但是会遗留一些之前的运动技术习惯, 可能会对气排球运动产生阻碍作用。战术方面并不明确, 通常以自身技术为支撑来选择相应战术。第三, 没有任何相关运动经历的普通人群, 这类人群是气排球运动发展的重点人群, 通常这类人群主要通过自身的观察与练习来习得气排球技术, 附带他人的指导, 技术水平参差不齐, 基础动作大多不规范, 只有通过长时间的练习才能够弥补不足之处, 但往往由于场地、人员各方面条件不足, 难以大量参与到气排球运动中。

4.3. 场地器材有待完善

目前独立的气排球场地较为缺乏, 较多气排球场地与羽毛球场地共用, 部分与排球场地共用, 但并没有明确使用时间, 平时主要以原本项目为主, 在举行气排球赛事时才会转换为气排球场地。因此, 使用上述场地参与气排球运动并不便捷。气排球场地大小与羽毛球场地可通用, 但是由于羽毛球场地的特殊性, 不便再此上再画线。另外, 排球场地需要重新画线, 有些排球场地已经是与其他场地共用, 地上已经有两套或以上的场地线, 使人容易受到混淆。并且气排球的球网是有独立要求的, 男子 2.1 米, 女子 1.9 米, 男女混合 2 米。升降球网的程序较为繁琐, 多数的网柱设备由于长时间不调整, 器材老化导致难以调整到标准高度, 这对气排球场地的使用而言也是存在的现实问题。最后, 由于气排球质量较轻, 空气流动对球的飞行轨迹影响大, 导致气排球运动难以在室外开展, 因此需要完善的气排球室内场所, 这才能有助于相关气排球活动和赛事的开展。

4.4. 群众比赛占比较少

组织比赛是一项运动最好的宣传方式, 气排球运动还处于一个发展阶段, 虽然整体向好, 但部分地

区发展还较为落后。组织优秀的比赛可以让参赛队员增进技战术水平, 加深对气排球运动的理解, 提高队伍凝聚力以及默契程度。但一些地区比赛组织较少, 赛事推广力度不大, 知名度不高, 有些分组不明确, 导致专业与业余混合, 业余队伍拿不到奖项, 从而降低对气排球运动的喜爱程度。就群体而言, 气排球运动中老年人是一大主体, 老年人信息收集能力较差, 多数是靠相互转达, 他们对于比赛报名流程并不熟悉, 且对赛制的安排也不了解。又或者一部分业余球队水平不高, 对比赛情况不了解, 不愿去轻易尝试。另外年轻人群体, 积极性高, 水平也较高, 但通常比赛设定名额有限, 很大一部分人想参加却始终没有机会, 久而久之放弃气排球运动, 从此成为场外人员。

5. 气排球运动发展路径

5.1. 加强宣传工作, 引发群众关注度

气排球运动目前发展整体向好, 但仍面临众多问题, 因此为解决其发展不畅的问题, 需要对其进行有效宣传, 以改善运动群体单一这一问题。发挥各方宣传渠道, 第一, 各地体育组织可通过体育公园、公众号等平台宣传气排球运动, 以文字海报以及工作人员线上加线下的讲解, 使群众逐步了解这一运动的价值及乐趣。第二, 相关俱乐部可通过开办气排球培训班以及组织集体运动等方法, 调动群众积极性, 使群众投身到气排球的学习中, 有了一定的基础技能, 便可更好的加入到大众气排球运动当中。第三, 气排球运动爱好者通过自身的传播推广。带动身边的人参与到气排球运动中来, 将身边的人培养到一定水平后继续加入专业指导员的培训, 使得对气排球技战术的掌握程度逐步加深, 当掌握一定技术后, 又可带动身边的其他人来参与到气排球运动中。

5.2. 改良指导工作, 提高群众专业度

当前气排球运动群众水平参差不齐, 大多数人对于气排球技术当中的抓、捧球技术掌握不熟练, 这两项技术属于气排球运动中独有的技术, 不经过正规训练难以达到良好的掌握效果。这便需要有专业的指导人员进行讲解与教学, 对于指导人员的培养, 可通过各地排球协会加强对气排球社会体育指导员的培训来提高社会体育指导员的技战术水平以及教学方式方法。通过层层优化, 不断提高气排球运动爱好者的技战术水平。同时还要注意培养气排球爱好者的正确心态以及认知, 打造健康健身良好环境, 使气排球运动爱好者对于气排球运动有着良好的心态, 努力钻研的同时始终秉承“友谊第一、比赛第二的理念”。积极地带动身边其他气排球入门爱好者, 做到不歧视, 不排斥。为共同创建气排球运动圈良好氛围而不断努力。

5.3. 完善场地器材, 优化群众使用度

合理规划气排球运动场地的建设及使用。对于合用的场地要做到明确使用时间, 必要时规划参与群体, 均衡各人群参与时间, 确保气排球运动能够得到有效开展。充分开发各个场地, 协商高校场地的对外开放问题, 以及俱乐部场地使用的收费问题, 由政府主导制定相关惠民政策, 就场地进行有效合理的规划。学校场地设备较好, 校内运动氛围较好, 学生运动群体数量较大, 有专人负责管理工作, 学生可在规定时间内免费使用。部分学校设施对外开放, 由政府牵头, 对相关校外人员实现通过预约登记或其他渠道免费使用场地器材的方式, 合理利用场地设施。俱乐部由负责人建设或租用场地, 俱乐部成员定期缴纳费用, 维持俱乐部的运作, 可通过加入俱乐部或组织队伍联系俱乐部进行比赛交流等其他形式进行场地器材的共用。商业球场根据地理位置、环境以及时间等各方面条件有着不同收费标准, 群众可通过网上查询球场位置去实地进行气排球运动。目前气排球的商业球场相对较少, 部分气排球爱好者组织自行建设场地。充分发挥现有的场地器材资源, 完善现有场地设施, 规划新场地的建设工作。及时检

查设备老化问题, 做到器材的实时更新。

5.4. 增加比赛频率, 扩大群众参与度

组织气排球比赛能为气排球运动以及气排球爱好者带来的好处颇多, 尤其在宣传推广、技战术学习等方面的作用是独一无二的。那么如何增加大众气排球比赛是不可忽视的重要问题。首先, 可通过各地排球协会组织进行大众气排球比赛, 地方排球协会影响力较大, 号召力较强, 举办比赛知名度较高, 对比赛的掌控更加专业。其次, 可通过各个气排球俱乐部之间的联系来举行比赛, 队伍以俱乐部的形式组成, 无俱乐部的个体可相互组队参加比赛, 此形式好处在于各个俱乐部之间方便联系, 容易组成比赛, 俱乐部内部成员联系密切, 容易组成参赛队伍, 队员直接相互了解, 配合默契。最后, 校内举办比赛可邀请校外队伍参赛, 不仅扩大了气排球比赛参与群体, 而且对青少年学生气排球运动兴趣及技战术培养具有一定好处。开办比赛的关键在于合理分组, 鼓励大众气排球爱好者积极参与, 降低报名门槛, 吸引大众参与。

6. 结论

继续制定实施全民健身计划, 普及科学健身知识和健身方法, 推动全民健身生活化是促进体育强国建设的应有之义。现如今, 气排球运动发展越发火热, 气排球爱好者群体逐步扩大, 包含着不同性别、年龄和职业的各类人群。相应的场地设施以及比赛也在逐渐完善。气排球运动以较低的门槛给人们带来了较高的价值, 包括改善大众体质现状、调节大众心理健康、促进大众人际交往以及提高社会经济水平。在今后的发展中, 还要加强宣传工作, 提高群众对于气排球运动的认知, 吸引群众参与; 改良指导工作, 发挥优秀社会体育指导员以及教练员作用, 带给气排球爱好者更加专业的技战术, 让他们学会运动保护; 完善场地器材, 合理规划各类相关场地使用时间及人群, 加强场地使用效率; 增加比赛频率, 相关机构牵头带领承办优良赛事, 为气排球运动爱好者提供专业比赛展示平台, 推广赛事影响。只有如此, 健康中国 2030 远景目标才能更顺利地实现。

参考文献

- [1] 国务院办公厅. “健康中国 2030”规划纲要[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm, 2016-10-25.
- [2] 赵子健, 谢国臣. 排球[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2017: 30-31.
- [3] 国家体育总局办公厅. 关于政协十三届全国委员会第三次会议第 3198 号(医疗体育类 466 号)提案答复的函[EB/OL]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n10702/c973410/content.html>, 2020-12-17.
- [4] 杨创. 全民健身视域下气排球运动的价值与推广研究[J]. 文体用品与科技, 2023(12): 40-42.
- [5] 傅小兰. 《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》心理健康蓝皮书[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
- [6] 中国民政. 2022 年第四季度例行新闻发布会[EB/OL]. <http://www.gongyishibao.com/html/yaowen/2022/10/22377.html>, 2022-10-26.
- [7] 姚立, 向艳梅. 浅析气排球运动在老龄化社会中的作用及其发展对策[J]. 当代体育科技, 2020, 10(36): 171-173.