

## 浅析毽球运动的推广模式研究

王 强

鄂南高级中学，咸宁

**摘 要** | 毽球运动在中国有着悠久的历史，是一项适合大多数人参与的简便易行的健身运动，在全民健身运动的开展中，大力推广毽球运动既能够节约开支，又提高了锻炼者的身体素质，而且还丰富了广大人民群众的业余生活，由于毽球运动不需要较大的资金投入，也不需要大的场地，因此毽球运动的推广模式非常多，如何有效地开展好毽球运动，大力推广这一健身运动已经成为当前全民健身的热点问题，对毽球运动的推广模式展开分析研究极为重要。

**关键词** | 毽球运动；推广模式；全民健身

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



毽球运动俗称踢毽子，在我国汉代就已经极为盛行，发展至今已经有两千多年的历史，在 60 至 70 年代尤其是在北方冬季，在大街上、场院里、操场上都会看到踢毽球的身影，那时男女老少都喜欢踢毽球，而且花样繁多，毽球运动已成为人们健身运动的主要方式，不过随着人民生活水平的不断提高，特别是居住环境的变化，毽球运动逐渐在人们的生活中消失了。全民健身运动的广泛开展，使毽球运动再次焕发了青春，大力推广毽球运动一方面是全民健身的需要，另一方面也是对这一古老的体育健身项目的传承和发扬。

作者简介：王强（1992-），男，湖北省鄂南高级中学体育教师。

文章引用：王强. 浅析毽球运动的推广模式研究 [J]. 中国体育研究, 2022, 4 (3) : 133-139.

<https://doi.org/10.35534/scps.0403013c>

# 1 毽球运动的特点及意义

## 1.1 毽球运动的特点

毽球运动有着与其他球类与众不同的特点，首先从踢毽球的字面上就能够发现其特点，也就是必须用脚踢，而不是用手来完成的，古人比喻踢毽球是“抛足而戏”，可见这种以锻炼足部和腿部为主的全身运动项目必须用脚来完成。不过我国一些少数民族的毽球运动就是用手来完成的，被人们称之为“手毽”，本文所研究的对象主要是北方汉族群众的踢毽球。毽球运动的另一个特点就是具有游戏性和趣味性，踢毽球可以是单人或多人参与，可以进行隔网对抗比赛、表演等，可以说毽球运动不拘一格，灵活多样，而且花样繁多，可以自创等。最后是毽球运动的比赛规则与其他球类比赛不同，人们往往将毽球比赛比作是“羽毛球场地、排球规则、藤球动作”，这也是毽球运动的特点所在。

踢毽球既有下肢运动，也需要头、颈、腰的配合，踢毽球还使心肺功能得到提高，这种全身运动有利于提高人们的反应、灵敏和动作协调的能力。最主要的是毽球运动不需要与其他人争抢，不会造成身体伤害，另外毽球可以自己制作，购买成本也不高，能够很快得到推广和普及。

## 1.2 毽球运动的意义

毽球运动适合人群众多，学生、工人、农民、退休人员等都可以参与这项运动，而且由于毽球无须大量资金投入，人人可以购买或自己制作，推广非常容易，是一项极易普及的全民性体育运动项目，可以说毽球运动对全民健身活动的开展具有一定的促进意义。毽球运动灵活多样，开展模式也众多，学校、企事业单位、社区、村镇，甚至家庭、邻里都可以进行毽球运动，因此毽球易于推广和普及，而且对于增进团结具有积极的意义。进行毽球运动不单单是脚和腿部的运动，手、腰、头等全身部位都能够得到运动，对于提高人们的身体素质非常重要，开展毽球运动对于提高国民身体素质具有重要意义。

## 2 毽球运动推广模式分析

### 2.1 校园推广模式

毽球在校园的推广主要是通过体育课程、课间活动、进行比赛等模式推广，首先学校领导、教师要充分认识到毽球运动对正在长身体的学生来说极为重要，要结合毽球体积小、重量轻、便于携带等特点，可以是学校购买、学生制作毽球来满足运动需要，然后将毽球运动在体育课教学中进行学习推广，同时倡导学生在课间活动时进行这项有益的健身活动，学校还要定期或不定期以班级为单位进行毽球比赛，这样既提高了学生身体素质，又加强了学生间的团结，在此基础上，教师也要参与到毽球运动中来，将毽球运动推向高潮。

在以学生为主体的毽球运动校园推广中教师也要担当重要角色，要与学生们一起参加毽球活动，起到传帮带的作用，这既可以指导好学生正确掌握毽球技能，还能够与学生成为朋友，有益于体育教学的良好开展。

### 2.2 社区推广模式

社区健身活动已经成为时下最为人们所接受的全民健身模式，毽球运动非常符合开展社区健身活动的要求，社区居民可以借助小区活动场地以家庭为单位进行邻里毽球活动，还可以在社区间通过毽球花样技术交流开展友谊赛来推广这项活动，社区基层组织和职能部门要做好毽球运动的组织和领导，可以通过成立社区毽球协会来有计划、有组织地推广毽球活动，将毽球活动的健身性、趣味性和观赏性在社区健身活动中充分展示出来，从而推动毽球运动在社区居民中的广泛开展。

### 2.3 农村推广模式

自古以来踢毽球在农村就是家喻户晓，男女老少都愿意参加的一项体育健身活动，农村有着开展毽球活动最为适宜的场地，而且毽球可自己制作，既经济又方便，在农村开展毽球运动可以依靠农村学校学生的带动，以及村委会的

领导组织,形成以家庭和邻里为单位的毽球活动小组开展这项活动,从而带动整个村的毽球运动,提高村民参与毽球活动的热情,村委会可以通过比赛来激发广大村民参与毽球运动的兴趣,而且还要开展村与村、镇与镇之间的友谊比赛,这样必然使毽球运动在农村得到推广。

### 3 毽球运动推广要点

对于毽球运动在校园、社区、农村的推广需要掌握一些要点,根据这些推广的要点有条不紊地进行落实,从而在推广中不断地提升毽球运动的质量、技术和花样,将这项传统的健身运动发扬光大,成为全民健身的重要方法。

#### 3.1 校园体育项目正规化推广

在校园以学生为推广对象的毽球运动,要始终将正规化作为推广的首要目标,以打造校园特色体育运动,丰富学生第二课堂为己任,将毽球运动的要领、技术要求,特别是毽球比赛的有关规则、裁判法等通过体育课让学生学会,同时还要将毽球的基本规范踢法与技术要求让学生领会到,并在体育课教学中进行教授,从而使学生能够掌握最为基本的毽球运动要领,这样学生在家庭、社区、村镇等地推广毽球运动时就能够成为毽球的技术指导、比赛的裁判,这无疑对全面推广毽球运动起到积极的作用。

校园推广毽球运动还要以学生为主体进行推广,学校要通过选拔毽球技术好、花样多、身体素质好的学生成为毽球运动员,对这些运动员进行正规化毽球运动训练,在这些毽球运动员的带动下,校园毽球运动的推广会事半功倍,在毽球运动校园推广中教师也要担当重要角色,要与学生们一起参加毽球活动,起到传帮带的作用,这既可以指导好学生毽球技能的正确掌握,还能够与学生成为朋友,有益于体育教学的良好开展。

#### 3.2 社区群体活动推广

以社区为单位的毽球运动推广,就要从群体活动出发,将广泛发动社区居民参与这项有益的健身活动作为首要任务,加大对毽球运动的宣传和活动组织,

在社区内通过板报、宣传栏、社区QQ群等多种途径进行毽球运动的推广宣传，把社区每个家庭成员都纳入毽球群体活动之中，针对一些不喜欢毽球运动的社区居民，通过邀约和观看毽球群体活动，使他们逐渐参与到毽球群体运动中来，这样才能形成整个社区开展毽球群体活动的良好氛围，毽球社区群体活动的推广不但满足了社区居民的健身要求，而且增进了社区居民的团结互助，改善了邻里关系，对于创建和谐社区具有积极意义。

毽球运动的社区推广还要坚持因地制宜，要在充分利用有效的活动场地与空间的前提下，积极寻找适宜毽球活动的场地，有组织地开展毽球群体活动，值得注意的是开展社区毽球群体活动要不影响社区管理和其他社区活动的开展，不然就会影响毽球群体活动的推广。

### 3.3 农村以村为单位推广

农村毽球运动的开展有着得天独厚的基础和资源，一方面农村能够解决毽球场地的问题，另一方面农村不需要购买毽球，村民可以自己制作毽球来满足活动需要，因此毽球运动在农村中的推广就要以村为单位，以村民家庭为个体，在村委会大力宣传、有序组织的前提下，使全村村民都能够参与到踢毽球活动中来，而且各村学校教师、学生要成为毽球运动的骨干，为村民教授毽球运动的技能、要点，以及毽球比赛的规则等，从而使毽球运动在农村成为一项娱乐比赛项目，既丰富村民业余生活，还起到全民健身的效果。

在农村推广毽球运动中地方政府和乡镇基层职能部门要发挥领导和组织作用，要根据各村情况进行细致地部署和安排，因地制宜，统筹兼顾，以村为单位开展毽球宣传、毽球比赛和毽球交流，认真选拔一些毽球技术好、花样掌握多的毽球选手，去参加省、市、县（区）的毽球比赛，对取得好成绩的选手要进行表彰，从而使农村毽球运动得到更多人的喜爱和参与，为传承这项传统的健身项目做出应有的贡献。

## 4 结语

毽球运动的推广是开展全民健身活动的需要，要广泛地推广毽球运动就

要在学校、社区、农村掀起宣传普及的高潮，将毽球运动纳入全民健身活动之中，通过在学校、社区、农村的大力推广，使更多的人能够掌握毽球运动的要领，使更多的人喜爱毽球运动，积极地参与到这项有利于身心健康的健身活动中来，促进全民健身运动的开展。对毽球运动推广模式的分析研究要随着这项健身运动的推广和普及而不断提高，从而为毽球运动的推广提供科学的参考和依据。

## 参考文献

- [1] 郑治伟. 我国毽球人才培养的现状与展望 [J]. 2012 (2).
- [2] 龙明. 毽球运动发展研究 [J]. 体育文化导刊, 2011 (1).
- [3] 张伟霞. 中国毽球运动发展模式研究: 以小榄模式为例 [J]. 肇庆学院学报, 2014 (4).
- [4] 郑培萍. 毽球的运动价值及校园开展策略 [J]. 当代体育科技, 2015 (13).
- [5] 包春峰. 大庆市毽球运动开展现状调查分析 [J]. 牡丹江师范学院学报 (自然科学版), 2015 (3).
- [6] 黄宗能、王艳琼. 广西毽球运动的发展与推广 [J]. 广西民族大学学报 (自然科学版), 2012 (6).

## Study on the Popularization Mode of Shuttlecock Movement

Wang Qiang

*South Hubei Senior High School, Xianning*

**Abstract:** Shuttlecock has a long history in china. is a kind of convenient fitness exercise suitable for most of people to take part in. In the development of national fitness campaign, strongly promoting shuttlecock can cut down expense. improve the fitness condition of the exercisers and enrich the spare life of the broad masses of the people. Because shuttlecock does not need much investment and large sport site. there are lots of promotion modes. How to effectively develop and strongly promote the shuttlecock have become a hot topic, thus it is rather significant to carry out researches on the promotion modes of shuttlecock.

**Key words:** Shuttlecock sport; Promotion mode; National fitness