

湖北省普通高校教职工参与气排球运动特征研究

杨楠¹, 涂德民², 谢诚¹

(1. 湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062; 2. 湖北商贸学院 体育与健康学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 本研究旨在探讨湖北省普通高校教职工参与气排球运动的特征, 并提出相应的对策。通过对参与人数和频率、参与动机和方式、参与难度和水平以及影响因素进行分析, 发现宣传推广、专项课程开设、专业指导和培训以及设施建设和管理等措施, 对促进教职工参与气排球运动具有重要意义。本研究的结果对促进教职工健康、增加他们的体育锻炼机会具有重要的实践意义。

关键词: 湖北省普通高校教职工; 气排球运动; 参与特征; 对策

A Study on the Characteristics of Air Volleyball Participation of College Staff in Hubei Province

YANG Nan¹, TU De-ming², XIE Cheng¹

(1. School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China; 2. College of Physical Education and Health, Hubei Business College, Wuhan 430062, China)

Abstract: The purpose of this study is to explore the characteristics of college staff in Hubei Province involved in air volleyball, and put forward the corresponding countermeasures. By analyzing the number and frequency of participants, motivation and mode of participation, difficulty and level of participation and influencing factors, it is found that measures such as publicity, special courses, professional guidance and training, and facilities construction and management are of great significance to promote the participation of teachers and staff in balloon volleyball. The results of this study have important practical significance to promote the health of staff and increase their opportunities of physical exercise.

Key words: College staff in Hubei Province; Air volleyball; Participation characteristics; Countermeasures

随着社会的发展和人们生活水平的提高, 越来越多的人开始重视健康和体育锻炼。作为普通高校的教职工, 他们对健康的关注程度也越来越高。因此, 研究教职工参与气排球运动的特征, 并提出相应的对策, 对于促进教职工的身心健康具有重要的意义。

1 普通高校教职工气排球运动特征

1.1 参与人数和频率特征

在湖北省普通高校中, 教职工参与气排球运动的人

数呈现出稳步增长的趋势。这一现象表明, 气排球运动在湖北省高校教职工群体中逐渐受到青睐。参与人数的增加不仅反映了教职工对气排球运动的热爱, 也体现了他们对健康生活方式的追求。从参与频率来看, 大部分教职工能够保持每周一到两次的参与频率。这表明他们对气排球运动具有较高的热情和坚持度。同时, 也有部分教职工因工作或其他原因, 参与频率相对较低, 但他们仍然对气排球运动保持着一定的关注和兴趣。值得注意的是, 不同高校之间的参与人数和频率存在一定的差

异。这可能与各高校的文化氛围、体育设施以及组织推广力度等因素有关。因此,在推动气排球运动在高校教职工中的普及和发展时,需要充分考虑各高校的实际情况和特点。^[1]

1.2 参与动机和方式特征

1) 参与动机多元

湖北省普通高校教职工参与气排球运动的动机呈现出多元化和复杂性的特点。以下是几种主要的参与动机:

(1) 健身强体:气排球运动作为一种全身性的锻炼方式,对教职工的身体素质有着良好的促进作用。许多教职工选择参与气排球运动,主要是希望通过运动提高身体素质,增强抵抗力,预防疾病。

(2) 休闲娱乐:气排球运动具有较强的娱乐性和趣味性,教职工在工作之余,通过参与气排球运动可以放松心情,缓解工作压力,享受运动带来的乐趣。

(3) 社交交流:气排球运动是一项团队运动,教职工在参与过程中可以与同事、朋友建立深厚的友谊,拓宽社交圈子。同时,通过参与气排球比赛或活动,教职工还可以结识更多志同道合的人,丰富自身生活。

(4) 提高技能:一些教职工对气排球运动有着浓厚的兴趣,他们希望通过参与运动提高自身的技能水平,挑战自我,实现自我价值。

2) 参与方式

教职工参与气排球运动的方式多种多样,主要包括以下几种:

(1) 校内自发组织:许多教职工自发组织气排球活动,通过微信群、QQ群等社交平台进行召集和组织。这种方式灵活自由,参与人数和频率可以根据实际情况进行调整。

(2) 学校工会或体育部门组织:一些高校工会或体育部门会定期组织气排球比赛或活动,教职工可以通过报名参与。这种方式通常具有较高的组织性和规范性,能够吸引更多的教职工参与。

(3) 校际交流比赛:部分高校会与其他学校进行气排球交流比赛,教职工可以通过代表学校参加比赛,与其他学校的教职工进行交流和學習。这种方式不仅可以提高教职工的技能水平,还可以增强学校的凝聚力和影响力。

(4) 参加社会俱乐部或团体:一些教职工还会选择加入社会上的气排球俱乐部或团体,与更为广泛的爱好者一起参与运动。这种方式可以让教职工接触到更多高水平的气排球运动员和教练,提高自己的技能水平,同时也可以结交更多志同道合的朋友。

总的来说,湖北省普通高校教职工参与气排球运动

的动机和方式丰富多样,既体现了教职工对健康和生活的追求,也展现了他们对气排球运动的热爱和执着。高校应进一步关注教职工的需求和兴趣,为他们提供更多参与的机会和平台,推动气排球运动在校园中的普及和发展。^[2]

1.3 参与难度和水平特征

在湖北省普通高校中,教职工参与气排球运动的难度和水平呈现出一定的差异性和特点。首先,从参与难度来看,气排球运动相较于其他体育项目,入门难度相对较低。气排球的球体大而轻,飞行速度慢,使得教职工更容易掌握基本的击球技巧和战术。此外,气排球运动对身体的柔韧性、协调性以及力量等方面的要求也相对较低,从而使得更多教职工能够参与其中。然而,随着参与程度的不断加深,教职工需要逐步提高技术水平、增强身体素质,以及提升战术意识,这也带来了一定的挑战。在水平方面,教职工的气排球运动能力因个体差异而有所不同。一些教职工经过长期的锻炼和比赛,已经具备了较高的技术水平和战术素养,能够在比赛中展现出精彩的表现。他们不仅能够熟练掌握各种击球技巧,还能够根据比赛形势灵活调整战术,成为气排球运动中的佼佼者。然而,也有部分教职工由于参与时间较短或锻炼不足,技术水平相对较低,需要更多的练习和指导。为了提升教职工的气排球运动水平,高校可以采取一系列措施。例如,加强气排球运动的宣传和推广,提高教职工对这项运动的认知度和兴趣;组织定期的技术培训和指导,帮助教职工掌握基本的击球技巧和战术;开展形式多样的比赛和活动,为教职工提供展示自我、交流学习的平台;加强与其他高校或社区的交流合作,引进先进的教学方法和比赛经验,推动气排球运动在校内外的普及和发展。此外,还应注意教职工参与气排球运动的安全问题。高校应确保运动场地和设施的安全性能,为教职工提供必要的运动防护装备,并制定科学的运动计划和安全管理制度,以确保教职工在参与气排球运动过程中的安全与健康。^[3]

2 普通高校教职工气排球运动影响因素分析

2.1 性别因素

在湖北省普通高校教职工气排球运动的参与者中,性别特征是一个不可忽视的方面。一般来说,气排球运动对于男性教职工和女性教职工都具有吸引力,但由于性别差异,参与者的比例和特点可能有所不同。男性教职工可能更注重气排球的竞技性和对抗性,而女性教职工则可能更注重其健身性和娱乐性。因此,了解不同性

别教职工在气排球运动中的参与情况,有助于更好地满足他们的运动需求。

2.2 年龄因素

年龄也是影响教职工参与气排球运动的重要因素。不同年龄段的教职工在身体状况、运动能力以及兴趣爱好等方面存在着差异,因此他们在气排球运动中的参与特点和需求也有所不同。年轻教职工可能更倾向于参与竞技性较强的比赛和活动;而中老年教职工可能更注重健身养生和休闲娱乐。^[5]因此,针对不同年龄段的教职工,需要制定不同的推广策略和活动安排,以吸引更多教职工参与气排球运动。

2.3 参与者的排球运动经历与水平因素

教职工的排球运动经历对于他们在气排球运动中的表现具有重要影响。具有丰富排球运动经历的教职工往往能够更快地适应气排球的规则和技巧,他们在比赛中的表现可能更加出色。同时,这些教职工也更有可能是气排球运动的推广者和组织者,带动更多教职工参与这项运动。因此,了解教职工的排球运动经历,有助于评估他们在气排球运动中的潜力和作用。教职工的气排球运动经历直接影响着他们在运动中的表现和水平。对于初次接触气排球的教职工而言,他们可能需要更多的基础训练和指导,以帮助他们熟悉规则并掌握技巧;而对于已经具有一定气排球运动经历的教职工来说,他们可能更需要提高技战术水平并参与更高水平的比赛。了解教职工的气排球运动经历,有助于为他们提供更具针对性的培训和指导,促进他们在运动中的成长和进步。

2.4 健康需求与身体锻炼意识因素

随着健康理念的普及,越来越多的教职工开始关注自身的健康状况。气排球作为一种全身性的运动,对于提升心肺功能、增强体质素质有着显著的效果。因此,教职工参与气排球运动,在很大程度上是出于对健康的追求以及对身体锻炼的重视。

2.5 工作压力与情绪因素

教职工在工作中常面临各种压力,而气排球运动具有调节情绪、缓解压力的作用。通过参与运动,教职工可以释放工作中的压力,提升心情,从而以更好的状态投入到工作中。气排球运动是一项团队运动,需要队员之间的默契配合。教职工在参与气排球运动的过程中,不仅可以结交新朋友,拓展社交圈子,还可以通过团队合作提升团队凝聚力,增强集体荣誉感。每个人的兴趣和运动习惯都有所不同,这也是影响教职工参与气排球运动的重要因素。如果教职工本身对气排球运动感兴趣,或者已经养成了定期运动的习惯,那么他们更有可能参与到这项运动中来。

2.6 学校推广与政策支持因素

学校对气排球运动的推广力度和政策支持也是影响教职工参与的重要因素。如果学校能够积极组织气排球比赛、提供优质的场地设施、为教职工提供必要的培训和指导,那么教职工参与气排球运动的积极性将会大大提高。

3 湖北省普通高校教职工参与气排球运动对策

3.1 宣传推广

1) 利用多种渠道进行宣传

高校应充分利用校园广播、宣传栏、官方网站以及社交媒体等多种渠道,对气排球运动进行广泛的宣传。可以制作精美的宣传海报和宣传视频,展现气排球运动的魅力和特点,以吸引教职工的关注和兴趣。

2) 举办气排球活动和比赛

定期举办气排球友谊赛、邀请赛以及校内联赛等活动,为教职工提供展示自我、交流学习的平台。通过此类比赛和活动,让教职工亲身感受气排球运动的乐趣和激情,激发他们参与运动的热情。

3) 邀请专家和优秀运动员进行讲座和表演

邀请气排球领域的专家和优秀运动员来校进行讲座和表演,分享他们的经验和技巧,提升教职工对气排球运动的认识和理解。同时,通过与优秀运动员的交流互动,激发教职工的运动兴趣和动力。

3.2 专项课程开设

1) 设置气排球选修课程

在高校的体育课程设置中,增设气排球选修课程,为教职工提供系统的学习和训练机会。课程内容应涵盖气排球的基本技术、战术以及规则等方面,同时注重实践环节,使教职工在实际操作中掌握技能。

2) 加强师资队伍建设

加大对气排球教练的培养和引进力度,提升教练的专业水平和教学质量。定期组织教练参加培训和交流活动,提高他们的业务能力和教学水平,为教职工提供更好的学习和训练指导。

3) 完善教学设施和场地

加大对气排球教学设施和场地的投入,确保教职工有充足的场地和器材进行学习和训练。同时,加强场地和器材的维护和管理,确保其安全性和可用性。

4) 建立激励机制

建立教职工参与气排球运动的激励机制,如设立奖学金、颁发荣誉证书等,对在气排球运动中表现突出的教职工给予表彰和奖励,激发他们的参与热情和积极性。

3.3 专业指导和培训

1) 聘请专业教练

为了提升教职工气排球运动的技术水平和竞技能力,高校应积极聘请具有丰富经验和专业资质的气排球教练。这些教练不仅能为教职工提供科学、系统的技术指导,还能根据教职工的特点和需求制定个性化的训练计划。

2) 定期举办技术培训班

高校可以定期举办气排球技术培训班,邀请专业教练或优秀运动员担任讲师,对教职工进行系统的技术培训和指导。通过培训班,教职工可以学习新的技术动作、提高战术意识,同时还能与其他教职工进行交流和切磋。

3) 建立师徒结对制度

为了加强教职工之间的交流和互助,高校可以建立师徒结对制度。由经验丰富的教职工担任师傅,带领新入职或技术水平较低的教职工进行学习和训练。这种制度不仅可以提高教职工的技术水平,还能增进同事之间的友谊和团结。

4) 加强对外交流与合作

高校可以积极与其他高校或气排球俱乐部开展交流与合作,引进先进的教学方法和训练理念,提高教职工的气排球运动水平。同时,也可以组织教职工参加各类气排球比赛和活动,拓宽视野,增长见识。^[6]

3.4 设施建设和管理

1) 加大场地建设投入

为了满足教职工参与气排球运动的需求,高校应加大对气排球场地建设的投入。可以建设专业的气排球场地,配备标准的网柱、场地线以及看台等设施,为教职工提供良好的运动环境。

2) 完善场地管理制度

高校应建立健全的场地管理制度,确保场地的安全、卫生以及合理使用。可以制定场地使用规定,明确场地的开放时间、使用方式以及预约流程等。同时,加强场地的维护和保养,确保场地设施的正常运行和使用寿命。

3) 提供必要的运动器材

高校应为教职工提供必要的气排球运动器材,如气排球、球拍、护具等。可以设立器材借用点,方便教职

工借用和归还器材。同时,加强对器材的管理和维护,确保器材的质量和安全性。

4) 加强安全管理

在气排球运动过程中,安全是首要考虑的因素。高校应加强对教职工的安全教育和培训,提高他们的安全意识。同时,在场地设施方面也应加强安全管理,如设置安全警示标识、配备急救设备等,确保教职工在运动过程中的安全与健康。^[4]

4 结语

气排球运动在湖北省虽然开展得如火如荼,但为了促进气排球运动在湖北省普通高校教职工群体内更好地开展,仍需进一步努力。宣传推广、专项课程开设、专业指导和培训以及设施建设和管理等措施对于促进普通高校教职工参与气排球运动具有重要意义。需要加大宣传力度,提高教职工参与气排球运动的积极性;应该开设专项课程,提高教职工的技术水平;提供专业指导和培训,帮助教职工更好地参与气排球运动;加强设施建设和管理,为教职工提供更好的运动环境。

参考文献

- [1] 吴昊天. 全民健身背景下广州地区职工气排球运动开展特征及对策研究[D]. 广州: 广州体育学院, 2023.
- [2] 周宇航. 气排球运动扣球动作表面肌电特征分析[D]. 长春: 吉林体育学院, 2022.
- [3] 刘国文. 基于SWOT分析的潍坊市高职类院校开展气排球运动可行性研究[D]. 济南: 山东体育学院, 2020.
- [4] 徐嘉鑫. 苏州市气排球运动发展环境特征分析及对策研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2020.
- [5] 宋淑华, 侯林艳, 李同泽. 60~69岁老年气排球运动参与者体适能及主观幸福感的特征[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(5): 1074-1076.
- [6] 周元, 龚海斌. 论气排球运动的特征和价值[J]. 当代教育实践与教学研究, 2019(19): 233-234.