

毽球运动在云贵川普通高校开展的可行性研究

熊涛, 王晓琴*

云南师范大学 云南昆明

【摘要】 毽球运动作为少数民族传统体育项目, 是少数民族传统文化的重要组成部分, 云贵川均属多民族聚居地, 毽球运动的开展对民族地区的发展也具有重要的作用。本文采用文献资料法、逻辑分析法对毽球运动的功能、开展的可行性进行分析, 在云贵川普通高校开展毽球运动是可行的。

【关键词】 毽球; 开展; 可行性

Feasibility study of shuttlecock in general colleges and universities in Yunnan, Guizhou and Sichuan

Tao Xiong, Xiaoqin Wang*

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, China

【Abstract】 As a traditional sport of ethnic minorities, shuttlecock is an important part of the traditional culture of ethnic minorities. Both Yunnan, Guizhou and Sichuan belong to multi-ethnic settlements. The development of shuttlecock also plays an important role in the development of ethnic areas. This paper uses the method of literature and logical analysis to analyze the function and feasibility of shuttlecock, and it is feasible to develop shuttlecock in ordinary colleges and universities in Yunnan, Guizhou and Sichuan.

【Keywords】 Shuttlecock; Development; Feasibility

毽球运动作为我国传统体育项目, 也称“民族毽球”, 对发展和培养学生灵敏、柔韧等各项身体素质都具有很好的作用。目前毽球在全国各地普遍开展, 并被国家体育总局推荐为全民健身优秀项目。随着社会经济的发展, 人们依存于科技带来的便利生活方式, 导致国民体质呈下降趋势。在全民健身的背景下, 毽球运动形式多样, 不拘场所, 具有简便有效的健身价值。虽说毽球运动源于中国, 但是目前越南却代表了世界毽球运动的最高水平。^[1] 毽球文化承载着中华民族几千年的历史文化, 云贵川也属于多民族聚集的省份, 传承毽球文化意义重大。本文拟采用文献资料法和逻辑分析法对毽球运动的起源、发展和功能出发, 进一步分析其在云贵川各高校开展的可行性, 以其为高校开展毽球运动, 打造具有中国特色的民族体育名片提供参考。

1 研究对象

以云贵川普通高校开展毽球运动的可行性为研

究对象。

2 研究方法

2.1 文献资料法

通过云南师范大学图书馆、中国知网、百度百科查找筛选相关文献和资料, 为本文撰写提供理论基础。

2.2 逻辑分析法

通过已查阅的文献和资料进行逻辑分析, 分析毽球运动在云贵川普通高校开展的可行性。

3 毽球运动的起源和发展

毽球俗称“踢毽子”, 踢毽子早在汉代就已经兴起, 是一项传统民间体育活动。它简单易行, 常常作为百姓的娱乐项目, 经常踢毽子可以达到舒筋活骨促进健康的效果。踢毽子盛行于六朝, 到明清时期, 毽球发展已逐渐成熟。毽球作为传统体育项目, 发展至今已有 2000 多年历史。随着毽球的快速发展, 毽球运动分为网毽和花毽两大类。花毽, 带

第一作者简介: 熊涛 (1997-), 女, 贵州都匀, 在读研究生, 研究方向: 运动训练。

*通讯作者: 王晓琴 (1978-), 女, 河南洛阳, 云南师范大学体育学院副教授。研究方向: 运动人体科学, 体育教学。

有明显得东方色彩, 强调个体与社会的和谐, 崇尚以和为贵, 更适合在群众体育中推广; 网毽, 是在花毽的基础上增加了对抗性, 它结合羽毛球和足球的战术特点, 以战胜对手赢得比赛胜利作为体育运动的目的, 是以竞技为目的的体育活动。^[2]“网毽”最早在广州开始比赛, 是现代毽球运动发展的雏形。

1953年, 中国第一次正式的踢毽比赛在广州举行。1963年, 毽球与跳绳被列入国家提倡开展的体育运动中, 毽球运动还被编入小学体育教材, 1984年, 国家体委将踢毽改称为“毽球”, 并将毽球列为正式比赛项目, 并颁布了《毽球竞赛规则(试行草案)》。1987年, 中国毽球协会的成立也标志了毽球步入了新的发展阶段。1995年, 毽球进入了全国民族运动会, 列为比赛项目。1996年, 毽球进入了全国农民运动会。1999年毽球进入全国中学生运动会, 随后进入全国大学生运动会, 全国毽球锦标赛和全国大学生毽球锦标赛也相继举行。至2021年, 全国大学生毽球锦标赛已举办十届比赛。^[3]

4 毽球运动的功能

4.1 健身功能

毽球运动不仅有足球的基本技术, 还有羽毛球的移动步伐, 是一项良好的全身性运动。有研究发现, 亚健康状态普遍存在于中青年身上, 大学生是主要群体之一, 且体质状况呈下降趋势, 踢毽球时, 腰胯及下肢的肌肉群做大量的收缩运动, 不仅可以提高学生的心肺功能和新陈代谢, 还可以加强学生的血液循环。毽球运动可以改善身体成分、维持形体, 发展身体机能, 增强体质, 提高心血管适能、肌肉适能和柔韧适能, 有效改善和防治学生的亚健康状态。^[4]

4.2 娱乐功能

毽球作为一项全民健身运动, 本身具有艺术性、观赏性和娱乐性, 也常常作为群众的游戏, 深受大众的欢迎。踢毽球的踢法灵活、形式多样, 且不拘场地、老少皆宜, 不限人数参与, 学生在学习之余可以三五成群的找一块空地来进行踢毽娱乐活动, 既可以缓解学习压力, 还可以愉悦心情, 是典型的大众趣味健身项目。毽球分为网毽和花毽, 后来随着群众玩法越来越多样, 慢慢衍生了大众毽, 大众毽的毽毛要长, 体积较大, 毽子在空中下落速度减慢, 毽球的稳定性也得到了提高, 也降低了踢毽的

难度, 更有利于群众参与, 娱乐性质更大。^[3]

4.3 教育功能

毽球运动作为传统民族项目, 它是古今文化底蕴的沉积, 发展至今已有两千多年历史, 除了延承其游戏性质外, 技术动作也在不断的创新, 老师在教授学生毽球技能时, 充分的融入了情感和素质, 可以促进学生良好的生活习惯, 培养其良好的社会适应能力和坚韧不拔的意志品质。在毽球运动的教学与学过程中, 可以让学生把弘扬传统文化作为己任, 在今后的学习中可以为传统体育项目的创新和发展贡献自己的一份力量。除此, 毽球运动在比赛或者游戏时都需要队友的配合, 可以培养学生集体和团队意识, 拥有顽强拼搏、团结互助的良好品德, 同时, 毽球运动是聚在一起的, 大家可以相互交流和沟通, 因此, 大学生参与这项运动是非常必要的, 可以提高自己的社交能力。总的来说, 毽球运动可以改善学生的人际交往关系, 再往大的说, 毽球运动可以促进民族间的交流与团结。

4.4 竞技功能

毽球运动起源虽然以游戏的形式传播的, 但自1987年毽球协会成立以来, 随着毽球运动的不断创新和发展, 无论是技术训练还是比赛组织上都已经相对完善。其中网毽是竞技比赛中常见的竞技形式, 比赛利用羽毛球场地, 排球规则, 足球技术。比赛场地同羽毛球双打场地一样大, 长11.8M, 宽6.10M, 男子网高1.6M, 女子网高1.5M。同时, 网毽具有较强的技巧性的对抗性, 竞赛类型有单人赛、团体赛, 比赛方式有平踢毽和竞技毽, 在国际上通用的比赛方式是竞技毽, 全运会毽球比赛也采用的是竞技毽比赛规则, 不限技术动作和难度。由于竞技毽的难度大、球速快、进攻性强, 对运动员的身体素质要求高, 导致全员参与度不够, 后来为了推广和普及毽球运动, 国内近几年来开始推广平踢毽, 毽球只能平行过线, 禁止倒钩、下踏等进攻性动作的一种新兴竞赛形式, 这样可以这项运动老少皆宜, 不分男女一起上场。

4.5 疗伤功能

毽球击球动作有盘踢、磕踢、落、上头、变踢等动作, 通过抬脚、跑动、弯曲、转头、转身等利用头、肩、背, 除了手以外的其他部位击球, 可令头、颈、腰、膝、脚、身体以及心肺系统都得到良

好的锻炼。由于学生在学习时不注意坐姿, 长期伏案学习, 或者日常生活中经常性的看手机、玩电脑, 导致现在很多学生出现颈椎病和近视眼, 《中国眼健康白皮书》显示, 我国儿童青少年近视眼总体发生率为 53.6%, 大学生总体发生率超 90%。^[5]踢毽时眼睛要跟随毽球在空中飞舞而随之转动, 既有效增加眼部的血液循环, 又可缓解学生学习和使用电子产品带来的疲劳。这一系列的动作不仅可以减轻预防颈椎病和近视眼, 还可以增强关节的韧性和身体的协调性。

5 在云贵川高校开展毽球运动的可行性分析

5.1 器材简便, 不拘场地

毽球器材简便易带且不受场地限制, 只要有一片空地就可以进行活动或比赛, 由于毽球比赛场地和羽毛球场地一样, 也可以合理的运用羽毛球场地进行比赛。

5.2 丰富校园文化活动

校园文化是以丰富多彩的体育活动为主导内容, 进而保障校园文化能够生动活泼、积极向上, 但就目前而言, 我国各大高校的校园文化活动总体是以竞技体育活动为核心内容, 明显校园文化不够丰富, 而毽球运动本身就是一种游戏, 既可以作为学生团建或娱乐的项目, 也可以作为学校竞赛项目, 以此丰富校园文化活动, 也可以满足学生对校园文化的美好需求, 不断丰富学生的课余文化生活。

5.3 学校体育与民族体育融合

学校体育是民族传统体育发展的最佳环境和传播的最佳媒介, 为了推进体教融合发展, 传统体育进校园可以为学校体育增添动力。在云贵川各大高校也有了传统体育项目, 例如民族健身操、武术、板鞋、高脚马等, 这些项目都得到了很好的发展。毽球运动从近 30 年的现代化发展趋势来看, 毽球项目也已步入正轨, 从各级毽球赛事的蓬勃发展在全国大学生毽球锦标赛的开展状况来看, 毽球运动的发展在未来也是可观的。

5.4 弘扬民族传统文化

毽球运动作为一项民族传统体育项目, 将其推广进校园, 通过形式多样的活动方式, 让学生达到锻炼目的的同时, 也继承和弘扬了民族传统体育文化, 潜移默化的增强学生的民族归属感和认同感。

5.5 培养终身体育意识

毽球运动具有较强的趣味性, 可以很好的培养学生兴趣爱好, 除此, 毽球运动是一项综合性较强的运动项目, 集跑、跳、抬、屈于一体且老少皆宜。对于现在的学生来说, 很多学生都不喜欢跑, 特别是女生, 但速度和耐力是我们身体素质的两大基本素质, 对于学生不愿意跑的问题, 毽球运动就能很好的解决。毽球运动趣味性高, 在活动或比赛过程中, 需要一定的反映速度才能接到球, 并且每次毽球都可以玩很久, 活动时间相对较长, 学生在不停的在跑动接球, 可以有效提高学生反应速度和耐力。通过长久的毽球技能学习, 可以让学生有良好的锻炼态度和习惯, 培养学生终身体育意识, 无论何时都能以一种积极的态度参加锻炼。

6 在云贵川高校开展毽球运动的可行性途径

6.1 加强师资队伍的建设

学校的发展依靠教师的发展, 开展毽球运动面临的最大问题是缺乏专业的教师。据了解, 在云贵川也有开展毽球运动的高校, 例如云南省的昭通学院和文山学院; 贵州省的贵州民族大学和贵州师范学院; 四川省的四川民族学院等高校都有开展毽球运动, 各省高校可以对教师进行集中培训学习毽球技术, 以加强毽球师资力量。

6.2 加大宣传, 打响知名度

毽球运动作为小众运动项目, 没有知名度, 除了利用媒体做一些宣传外, 学校可以使民族传统体育项目、学校体育和社会体育三者相结合。高校培养的毽球运动人才可以输送至社区、中小学, 让社区体育项目、学校体育项目与毽球运动连成一条线, 由点到面, 由面到全国, 循序渐进打响毽球运动的知名度, 从而增加民众参与度。

6.3 加强领导重视度

在体教融合和加强改进新时代学校体育工作的相关政策出台前, 学校体育的发展关键在于学校领导的重视, 这一观点过度的强调主观意识对学校体育工作的影响, 忽视了政策引领。学校体育的重点是关注学生的身心健康, 政策的出台了制度的保障, 只要体育活动能够促进学生的身心健康, 学校领导“不重视不行, 不做好更不行”。

7 结语

毽球运动作为民族传统项目, 与现代体育相比也具有很多优点, 借助国家对民族传统体育文化发

展的契机, 在云贵川多民族聚居地的普通高校开展毽球运动, 将民族传统项目纳入学校体育, 增强教练员、裁判员、社会指导员的培训, 做到因地制宜, 有效运用社区、学校开展活动, 借助全国中学生运动会、大学生毽球锦标赛等大型体育赛平台做传播媒介, 慢慢的让人们看到毽球的功能。除此, 高校学生学习毽球的过程也是对学生人格健康培养的过程, 不仅使毽球文化得到很好的普及, 更能有效地推动中华传统民族文化的传承和发展。

参考文献

- [1] 龙明. 毽球运动发展研究[J]. 体育文化导刊, 2011, 01
- [2] 申滕. 全民健身战略下毽球运动文化的传播战略分析[J]. 体育观察, 2020, 07(112).
- [3] 马锦宗. 我国毽球赛事的开发现状与对策[J]. 体育成人教育学报, 2016, 03(32).
- [4] 刘攀. 全民健身背景下毽球的可持续发展策略的研究[J]. 运动期刊, 2018
- [5] 中国卫健委 2020 年 6 月 5 日发布《中国眼健康白皮书》.

收稿日期: 2022 年 1 月 8 日

出刊日期: 2022 年 2 月 11 日

引用本文: 熊涛, 王晓琴, 毽球运动在云贵川普通高校开展的可行性研究[J]. 国际教育学, 2022, 4(1): 10-13.

DOI: 10.12208/j.ije.20220006

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。 <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS