

## 一、气排球运动的锻炼价值

气排球具有体积大、重量轻、弹性好的特点，并且手感较好以及易学和技术难度小，这一运动比较稳定和舒适，长时间训练对身体健康也没有危害，趣味性强，技术多变、击球动作较为多样，可以提升训练效果，同时一传到位率低，比赛过程中回球次数会大幅增加。比赛中气排球落地机率低，有益于球员和观众兴趣的增强。气排球竞技健身性以及娱乐观赏性较强，不同技术水平以及性别和年龄的人都适合参与，对规则以及场地和人员方面的限制较小，非常适合高校学生观赏以及运动还有娱乐和健身。同时，气排球运动是有氧运动，有助于人呼吸以及心血系统增强功能，提升骨骼弹性和韧度，促进大脑协调、迅速和准确地实现对运动神经的支配，符合高校公体课教学的主要目标。气排球自身特点不受技术水平以及性别和年龄限制，受欢迎程度会不断提升，在高校公体课教学中气排球运动是趣味性较强的综合性有氧运动，有利于学生身心实现健康发展，促进学生终身体育意识的强化。

### **相关链接：气排球的起源与发展**

在 1984 年，呼和浩特铁路局济宁分局的领导班子想方设法开展老年人体育活动，在没有任何规则限制的情况下，组织一群离退休职工用气球在排球场上打着玩儿，最后由于气球易爆，又改用儿童软塑球。不久后他们收到排球规则的启发，参照排球规则，想出了非常简单的比赛规则，这就是中国本土特色的运动“气排球”。这项“中国制造”的运动最开始由中国火车头老年体协推出，随后在浙江、福建、

湖南、上海、江苏、广西、重庆等地逐渐以星火燎原之势取得良好的群众爱好者基础，打球的人越来越多，以广西最为普及。由于最初设计的目的性以及该项运动的技术特性，爱好者中以老年人居多，目的是为了健身娱乐，这一点跟排球的竞技比赛有所不同。1987年正月，灵川县老人体育协会副秘书长龚艺组织协会工作人员，开办了灵川县第一届老年人“汽排球”迎春比赛。首届比赛刚刚开始，便引来社会各界人士热烈反响，一共有37支队伍参赛，同年的“五一”、“五四”等节假日，全县性的“汽排球”比赛如火如荼开办，此后，这一项体育运动开始在全国各地推广发展，渐渐蔓延开来，各种比赛层出不穷，全国刮起一阵“气排球浪潮”。