

浅析全民健身与乒乓球运动发展的关系

杜 芳

(西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022)

【摘 要】 研究认为全民健身计划的实施推动乒乓球运动向普及化、科学化发展,同时乒乓球运动发展反作用于全民健身,进一步丰富了全民健身运动的内容。

【关键词】 全民健身计划;乒乓球运动;群众体育

【中图分类号】G642.1 【文献标识码】A 【文章编号】1008-6307(2004)02-0094-02

A Simple Analysis of Relations Between Nationwide Body-Building and Development in Table Tennis

DU Fang

(Physical Education Department, Xichang college, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: According to the reasearch, execution of National physical building plan has promoted development in Table Tennis, which directs toward popularation and brillianle. Meanwhile, the developmant in Table tennis, in turn, has had realtion to National physical building and further enriched its contents.

Key words: National physica building plan; Table Tennis; mass physical education.

众所周知,乒乓球一直被誉我国的“国球”,而其中最主要的原因有两点:一、竞技水平在很长一段时期处于国际领先水平;二、普及程度也是其他项目望其项背的。而全民健身计划正是使体育运动普及化、健身科学化、终身化,因此,全民健身计划要得到很好的实施和落实。乒乓球运动将起着不可低估的作用。

1 全民健身计划的实施对乒乓球运动发展的影响

变革之一:运动发展要针对群众基础而发展。继续发挥原有群众基础较为广泛的优势,将乒乓球运动不受年龄、性别差异而广泛开展的优势绝对化,进一步深化其运动本身所具开发的潜力。比如可将运动游戏化,器材简单化等等。

变革之二:发展的方向和模式向社会化发展。《全民健身计划纲要》指出:“使全社会认识到,身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,全民健身工作是社会主义精神文明和物质文明建设

的重要内容。”“如果我们在现有乒乓球运动群众基础的前提下,挖掘体育职业的功能,实行社会化目标导向,深入贯彻到《纲要》之中,那么对乒乓球运动将赋予新的内涵,乒乓球工作者一旦把此项运动发展与全民健身联系起来,增强了其历史使命感,工作的积极性也就相应地提高了。因此,乒乓球运动发展必须重视“体育社会化”和“社会体育化”的“终身化健身”,这对乒乓球运动的改革和发展具有深层次的意义。

2 乒乓球运动对全民健身运动发展的驱动

2.1 乒乓球运动与全民健身实践之发展

2.1.1 乒乓球运动容易普及所具备的条件(1)球小,速度快、变化多、趣味性强,设备比较简单,不受年龄、性别和身体条件的限制,具有广泛的适应性(2)经常参加这项运动可以发展人的灵敏性即反应速度,增强身体的协调性,提高动作的速度和上下肢活动的的能力,改善心血管系统的机能,促进新陈代

收稿日期:2003-12-08

作者简介:杜芳(1972—),女,讲师,主要从事体育教学和基础理论教学。

谢,增强体质,并能培养人的勇敢顽强、机智果断等品质。

2.1.2 影响乒乓球运动普及影响群众基础的障碍所在 (1)隐蔽式发球,在比赛过程中,发球员用手臂、头部等遮挡住了发球动作,接球员在失去判断的情况下,主要依据推测接发球,尽管是充分预备,全神贯注地去接发球,仍然经常比他在连续对打当中更容易失误,这也是必然的失误。(2)球速。乒乓球轻而小,打球双方的距离不远,乒乓球被击打飞行和旋转的速度较快。伴随着球速的提高,球员的反应能力得到了锻炼和提高。当速度过快,以致球员几乎不可能连续改守时,乒乓球运动对人体反应能力的锻炼效果和表现效果反而大大降低了。真正的竞技体育是全面技战术素质的较量,高水平球员应全面掌握各项技术,可过快的球速使运动员靠专项技术就能立足,至今也没有出现一位真正意义上技术全面的选手,从全民健身的角度上看,球速过快使回合减少,很大程度上降低了群众参与的兴趣。(3)球拍。球拍性能的一个重要指标是表面的摩擦系数。摩擦系数大于一定的值可以对应反胶,小于一定值可以对应长胶,这之间就是正胶。换个角度看,如果球拍和球为同一类型,而球台的一半是木制,一半是水泥台面,这样的比赛是不合理的。同样,球台和球均为同一类型,用现行不同种类的球拍同场竞技,同样不够公平合理。

2.1.3 克服三个障碍的措施已发挥积极的作用

2001年的取消隐蔽式发球改革和2000年的球体变大的规定,包括在这之前的取消超长颗粒胶和不允许球拍两面颜色相同的规定。使乒乓球运动向更精彩、更具艺术性的方向发展,从运动本身来讲正向良性和可持续发展的方向发展。

2.1.4 《纲要》指出:“全民健身计划以全国人民为实施对象”。运动自身在发展过程中克服普及障碍以获得广泛的群众基础,从而有效地驱动了全民健

身计划的实施,让健身计划能从乒乓球运动上得到最为广泛的体现。

2.2 乒乓球运动与全民健身研究之发展

《纲要》指出:“加强人民体质与健康的科学研究和技术开发”;“加快科技成果的群众体育健身实践的转化。”推行全民健身计划,必须要有从事健身实践工作的人,为了更有效地开展全民健身运动,还必须要有对健身问题的学术研究。据有关访问调查表明:大多数居民并不真正懂得怎样锻炼才能使身心健康发展。从健身的含义上讲,健身是指人们在个人生活中选择与自己相适合的有利于健全自己身体的生活方式以及身体锻炼的实施过程。运动健身的效果主要取决于适合的生理负荷(强度、密度、时间)健身的运动也需要有其自己的符合健身所需要的内容、形式、方法的体育。乒乓球运动体系于我国人才荟萃,有一支科学研究且成绩显著的队伍,有较齐全的专项资料。实施指导,能为全民健身的深入研究提供必要的条件。

3 结论与建议

3.1 结论

乒乓球运动发展推动了全民健身的实践,研究之发展,很好地配合了全民健身计划的具体实施,而全民健身计划的实施予以乒乓球运动发展社会化、针对群众基础的正确导向,使乒乓球运动有着一个良好的发展前景。

3.2 建议

(1)利用乒乓球运动广泛的群众基础将全民健身计划落到实处,进行健身知识的指导与应用。

(2)系统的研究和多方协同配合,解决一些全民健身与国家发展的重要性,懂得一些基本的健身知识,提高其民族意识和稳定他们的兴趣爱好,使全民健身运动的开展真正收到实效。

注释及参考文献:

[1]孙洪涛.试论全民健身与高校体育改革[J].体育科学.2000.1,11-12

[2]乒乓球[M].人民体育出版社

[3]池立新.影响乒乓球普及的三个障碍[J].乒乓世界.2000.10,3-37