

地发挥政府部门的主导作用,使政府部门在经济上给予支持,那么就可以解决好气排球运动场地的建立问题,这信力的支持,能够使人民对气排球运动的喜爱以及自觉宣传的效果大大提高。对于普通企业或者个人的宣传与政府宣传后,政府的受支持程度肯定是相对较高的。最后,政府还应制定一套合适、规范的竞赛规则,进一步推动气排球运动的发展。

### 3.2 选择多样的宣传模式

在某些方面,对体育运动的宣传与商业宣传具有相类似的途径与效果。排除传统常见的气排球宣传模式——群众自发,还可以将网络与线下相结合。在普通地区或者大学城等面向群体较多的地区,可以采用线下形式的宣传,比如在学校进行气排球比赛进行推广,与学校进行合作设置一些专门的气排球体育选项,该项举措既能够培养学生的运动兴趣,又能够对有效的针对群体进行培训,培养出相对专业的气排球运动员。

在一些办公商圈或者是繁华的一线城市,可以进行赛事的广告牌宣传形式,让更多人了解到气排球这项运动。也可以在一些小区中举办小型的赛事,调动小区人民的健身热情,活跃气氛。相对于线下的宣传,线上的宣传面对人群更广,传播速度也更快。在一些专门的体育网站,健身网站,娱乐网页等投放广告能够吸引更多的气排球爱好者进行主动参与和讨论,有时甚至是线下宣传效率的2倍。

### 4 结语

随着气排球运动的不断发展与推广,爱好气排球运动的人们越来越多,并且受众人群相对较广,作为一种由我

(上接243页)

到的篮球、足球、健美操等,这些活动要求参与者相互配合、相互协调、相互鼓励,需要队员之间的高度默契。经常积极参加这类活动,可以有效地改善人际关系,并在一定程度上地改善自己的性格,克服孤独感,使自己更好地融入群体生活之中。

### 2.4 可以改变大学生的心态,克服焦虑忧伤的情感

在现实生活中,有的学生往往多愁善感,杞人忧天,好像每天都活在伤感之中。这类的问题属于心态问题,长期发展会造成心理疾病。体育活动和体育锻炼尤其是团队性质的活动,既充满竞争,又充满着积极快乐的氛围。每个参与者不仅能感受到竞争的刺激,还能因这种氛围体会到参与的快乐。从而有效地改善固有的不健康的心态,逐渐消除焦虑忧伤的情绪,每天都能保持好心情,积极快乐向上。

### 3 结语

研究结果表明,体育锻炼对大学生心理健康问题有着积极地影响作用。它能增强身体素质,为心理健康打下良好的物质基础;能增强自信心,在一定程度上克服自卑心理;可以有效地改善人际关系,克服孤独感;可以改变大学生的心态,克服焦虑忧伤的情感。因此,高校在积极开好《大学心理健康教育》课程以及做好心理咨询工作外,应高度重视大学生的体育锻炼工作。在这方面,除了提高公共体育课程教学质量外,应该组织各种形式的体育俱乐部,并采取一定的措施,使俱乐部发挥应有的作用。同时,应注重大学生平时的体育锻炼。对于每一个大学生来讲,既要在理论上和现实生活中正确认识什么是不健康的心理,保持健康心理

国人民群众自发创造改进的体育运动,应该引起我们的关注,进行大力的推广与宣传。在宣传过程当中,可能会存在着许许多多这样或那样的问题,比如没有足够的运动场地、缺乏完善的体育赛制、专业人员相对较少以及宣传形式单一等,但是只要能够有效的解决掉这些问题,得到政府以及相关人员的帮助与支持,并采取有效的宣传方法,气排球运动的推广与发展一定能够得到巨大的成效。气排球运动作为一种结合休闲、娱乐、健身于一体的运动,希望能够得到更多人民的喜爱,提高全体人民身体素质,营造良好的气排球运动氛围,长久的保持运动活力,延长气排球的生命长线,使其经久不衰。

### 参考文献

- [1] 王焕.关于气排球运动的有效推广策略研究[J].体育科技文献通报,2018,26(10):144,154.
- [2] 刘利鸿,葛存林,孙平.我国气排球运动推广研究[J].体育文化导刊,2015(11):38-41.
- [3] 刘永祥,郑华伟.我国气排球运动社会化进程中存在问题与发展对策[J].西昌学院学报:自然科学版,2009(2):119-122.

的重要意义,还要在主观上要高度重视体育活动和体育锻炼。除积极上好体育课之外,要根据自身情况,积极参加学校组织的各种体育俱乐部,还要在平时积极主动地进行体育锻炼,是体育锻炼变成一种良好的生活习惯。

### 参考文献

- [1] 杨世昌.大学生心理健康教程[M].北京:科学出版社,2011.
- [2] 刘彦,高志青.体育锻炼促进心理健康的研究综述[J].武汉体育学院学报,1996(1):34-37.
- [3] 何颖.不同的体育锻炼类型对大学生抑郁水平的影响及其心理中介变量的研究[J].体育科学,2004,24(5):32-35.
- [4] 任未多.身体活动与运动锻炼的心理效应[J].体育科学,1997,17(3):75-81.

