



高校开设健身球课程的可行性

齐大鹏

摘要:采用文献资料、问卷调查、调查访问等研究方法对学生参加健身球课程的喜爱程度和学习动机进行了研究及分析,对健身球的锻炼价值和社会价值进行了研究。结果表明,健身球课程深受学生的喜爱,在高校开设健身球课程是可行的。

关键词:健身球;高校;可行性;终身体育

中图分类号:G807.01 文献标识码:A

文章编号:1006-1207(2007)02-0081-03

Study on Feasibility of Setting Up Fitness Ball Course in Institutes of Higher Education

QI Da-peng

(PE.Center of Shang Hai Sipo Polytechnic, Shang Hai 201300,China)

Abstract: Adopting the methods of literature study, questionnaire and investigation, the article studies students' preference and motivation for the fitness ball course as well as the value of fitness ball exercise and the value of society. The result shows that fitness ball course is loved by the students. It is feasible to set up fitness ball course in institutes of higher education.

Key words: fitness ball; institute of higher education; feasibility; lifelong physical education

1 前言

随着社会的不断发展和进步,高校学生在体育活动项目的选择上呈现出多样化的趋势。据有关调查表明,大学生更倾向于选择健身类、健美类、趣味类、时尚类和娱乐类的运动项目。而当前我国高校开设的体育课程当中,还普遍存在着课程内容传统、单调、学生选择面窄、学生对传统体育课程的兴趣不大、积极性差等弊端。这种现状严重制约了学生体质的健康发展,也不利于使学生树立“健康第一”的观念及学生“终身体育”意识的培养。将一些健身房里流行的体育项目,例如健美操、瑜伽、普拉提、健身球等项目引入学校体育教学,通过对其内容和教学方法上的改变使其适合学校的教学,这样既能提高学生的学习兴趣、充分调动学生学习的主动性,又能丰富学校体育的教学内容、促进学生的个性化发展,为学生树立“终身体育”的一是打下良好的基础。经调查及查阅相关资料,目前在上海的高校里面,开设健身球课程的只有上海财经大学和上海思博职业技术学院,有关健身球方面的研究几乎没有,本文从健身球运动的特点、作用、意义等角度探讨将健身球引入高校体育课程的可行性。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

本文以高校体育课开设健身球课程的可行性为研究对象

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

本文查阅了大量有关健身球方面的相关资料。检索了自1998年以来体育专业期刊中有关各类体育项目在学校开展的

可行性研究的论文,并搜索了互联网站中有关健身球方面的资料和信息。

2.2.2 问卷调查法

向上海思博职业技术学院选修健身球课程的所有学生发放问卷80份,回收有效问卷76份,有效回收率95%,其中女同学55份,男同学21份。

2.2.3 访问调查法

向上海市开设健身球课程的高校任课教师 and 北京、上海几家大型健身房健身球课程的教练进行访问,为本研究获取了重要的实践依据。

3 结果与分析

3.1 健身球的起源与发展

健身球又被称为Swiss Ball、Fit Ball等。1909年,瑞士的Dr. Susanne发明了健身球^[1]。1963年,健身球最早在瑞士只作为康复医疗的设备。之后,健身球又被传到澳大利亚、欧洲、美国等国家用来治疗腰背疾病、神经紊乱、膝盖和肩部康复医疗、纠正体态、提高病人的平衡等。由于健身球在提高某些肌肉(腰背、骨盆)方面的作用,这项运动也被广泛推广。健身球现在不仅作为一种理疗手段,也成为新兴的健身运动项目。它于20世纪90年代中期进入中国。如今,在北京、上海、广州等各大城市的健身俱乐部都有健身球课程。

3.2 健身球的特点

3.2.1 适用群体很广泛

健身球适合各个年龄阶段的人锻炼,不管是男女老少还是需要康复的病人,都可以通过健身球做各种适合自己的练习。

收稿日期:2007-01-07

论文说明:上海市普通高校体育科学论文报告会二等奖

作者简介:齐大鹏(1978~),男,助教,主要研究方向:体育教育

作者单位:上海思博职业技术学院体育中心 上海 201300



3.2.2 很强的趣味性

健身球鲜艳的球体颜色和圆滚滚的外形,就会给人愉悦的感觉。健身球不像跑步、仰卧起坐等传统的运动方式,它改变了以往练习者要通过长时间、重复几个动作的枯燥乏味的练习模式,把很多动作编排在一起进行全方位的练习,而且练习者可以在运动过程中伴随着奔放、节奏感很强的音乐,使其既达到了良好的锻炼效果又愉悦身心,具有很强的趣味性。

3.2.3 锻炼效果既全面又显著

健身球运动的动作变化性大,内容丰富,既能减脂塑身,又可以提高人的柔韧、平衡、姿态以及心肺功能等。得克萨斯州立大学曾以55位年龄在20~40岁之间的女性为对象进行过试验,在为期10周的时间里使用各种手段和器材对她们进行身体训练,结果发现用健身球训练的女子肌肉力量增幅要比其余人高25%~50%,此外她们的协调性与平衡能力也明显好于其他人。健身球的健身效果好于传统健身方法是它风靡全球的重要原因之一。

3.2.4 健身球的动作简单易学

健身球的练习非常简单,完全不需要入门训练。通常一般人面对健身球时,即使没有教师的指导,只要对球没有恐惧感,都可以轻松利用自己领悟能力学会在球上的平衡稳定技巧。

3.2.5 健身球练习安全性高,需要的空间小

在健身球上做练习是非常安全的,除非是因为自己不小心从球上滑下来撞到其他物体而受伤,所以健身球几乎是没有任何危险的运动项目。练习健身球需要的空间也很小,只要有一块足够人横躺的空间,就可以进行练习。

3.3 在高校开设健身球课程的作用及其意义

3.3.1 有助于训练学生的平衡能力

健身球的主要作用是训练人的平衡能力,增强人对肌肉控制能力。一般的健身运动都是在地面或者稳定性很强的器械上进行,练习者不用太多考虑身体的平衡问题。而健身球既易滚动又具有良好弹性的特性,使得练习者在松软又富有弹性的球形表面上进行站、坐、跪、躺及其它练习的时,练习者会本能的运用躯干部位的肌肉力量来稳定身体,保持平衡,这就会“激活”平常很少运动的“负责稳定”的肌肉群,从而使平衡能力得到锻炼,所以健身球也叫“平衡球”在高校开设健身球课程对训练学生的平衡能力有着重要的意义和必要性。

3.3.2 具有康复功能,能够有效增强腰腹力量,预防腰背部疾病

健身球在发明的之初就是作为康复医疗设备使用的,尤其是对腰部、下背部受伤的患者帮助最大。随着社会的不断发展,腰背疾病现已成为现代社会的一种流行的疾病,有数据显示:在现代城市中80%的成年人曾有过背痛的感觉,大部分腰背疼痛都是由不良姿势、体重过重、运动缺乏及腰腹部肌肉力量弱造成的,而适量的运动和康复练习是预防和治疗腰背部疾病的最佳方法。当练习者坐在球上时身体并未放松,背部、臀部、腰腹部、膝部等部位会不断地作出细微的调整来控制身体的重心和平衡,这些细微的调整有助于促进椎间盘的血液循环,所以经常坐在健身球上能够增强腰腹部肌肉力量。由于高校的学生大部分时间都是坐在椅子上,坐姿不当、缺乏运动,出现腰背部疾病的几率也大大增加,

通过健身球课程可以增强学生腰腹部的力量,有效防止学生腰背部疾病的产生,缓解学生因为久坐而对身体造成的影响,而对于腰背部已经有伤病的同学还能起到康复的作用。

3.3.3 能够增加学生肌肉的力量和含量,减脂塑身,增强学生的心肺功能

力量是人的一项基本运动素质,也是健康生活的重要元素。随着年龄增长,20岁以后,不经常进行力量训练的人平均每年会减少半磅的肌肉。自1991年以来,高校男生的身体肌肉含量显著下降^[2];20世纪末期,我国大学生的力量素质也呈现明显的下降趋势,学校对学生力量素质的重视不够、体育课缺乏力量素质训练、学生没有良好的锻炼习惯和科学的锻炼方法是导致学生力量素质下降的重要原因^[3]。健身球课程对于提高学生的力量素质、培养学生养成良好的锻炼习惯和掌握科学锻炼方法有重要的现实意义。

另外,健身球运动还有很好的减脂塑身效果。在利用健身球进行肌力练习时,将每个练习动作之间的休息时间省略,可以使练习者的心率维持在最大心率的65%~75%这样的运动能达到燃烧脂肪的效果,并能增强人的心肺功能。同时肌力练习还可以增加身体肌肉含量,提高身体的新陈代谢率,使练习者能够更多、更快的消耗体内的脂肪,达到减脂与塑身完美结合。健身球课程既能满足女学生减脂塑身的强烈愿望,又能充分调动学生的积极性和主观能动性,促进学生个性化发展,非常符合高校体育教学的需要。

3.3.4 有助于提高学生的柔韧素质

柔韧素质作为主要运动素质之一,它不仅有助于提高人的运动能力、防止运动中的损伤,而且还能使肌肉更健美、形体更匀称,完成动作的灵活性、协调性更好。从1985年到2000年,高校学生的柔韧素质一直呈现非常显著的下降趋势,柔韧素质是大学生身体素质中较为薄弱的一个环节^[3]。发展柔韧素质通常采用的最佳方法是伸展练习,由于健身球的球面弧度和弹性十足的优点,在健身球上做伸展练习时,球体可以很好的支撑练习者的重心,使很多伸展动作可以轻松、舒服的完成,并且可以做到更大的伸展幅度,提高柔韧素质的效果非常好。开设健身球课程有助于提高学生的柔韧素质,改善学生柔韧素质显著下降的现状,也能有效的降低学生运动损伤的发生机率。

3.3.5 能够纠正学生的不良身体姿态

健身球的一项重要功能就是纠正体态。由于健身球具有摇摆性,当练习者坐在球上,会感觉有点儿左摇右摆,身体处于不稳定的状态,这时候就需要练习者的背部、腹部、臀部、腿部等肌肉不断作出细微的调整,脊椎要维持正确的姿态,以保持身体的平衡,练习者就会不由自主地挺直腰板、两肩向后张,这也是身体为防止摔倒而做出的本能反应,也是一种正确的身体姿态。由于高校的学生除了睡觉有近70%的时间是坐着上课、看书、做作业等,如果身体不能保持良好的坐姿,身体姿态就会出现问題,同时影响到学生的视力健康。走在高校的校园里放眼望去,含胸驼背、颈部前伸的学生比比皆是,特别是男学生的情况更加严重。健身球课程对于纠正学生不良的身体姿态、促进学生体质的健康发展能够起到积极的推动作用。

3.3.6 具有美育功能,并能为学生的终身体育打下良好的基础和推动体育生活化

健身球课程可以根据学生练习的不同部位、内容和练习

的快慢程度配以相应的音乐,使其在轻松、愉快的氛围中进行身体练习,同时欣赏美妙的音乐,陶冶身心;通过健身球练习,学生的形体更加匀称、姿态更加优美、动作更加协调,培养学生的审美情感,满足学生的审美需要。由于健身球的动作简单易学,场地要求低,使它能够很好地融入学生的生活当中,无论在宿舍还是家里,无论上学还是以后工作,健身球运动都可以伴其左右,成为学生终身受用的体育项目,为培养学生的终身体育意识打下了坚实的基础,并且推动了体育生活化。

3.4 高校体育开设健身球课程的可行性分析

3.4.1 学生对健身球课程的兴趣态度分析

兴趣标志着个人参加某项活动的自觉性和积极性,是个人主观能动性的一种表现。高校的体育课程设置应该符合学生的兴趣爱好^[4]。所以,本研究从学过健身球课程的学生对本课程的兴趣态度入手分析高校体育开设健身球课程的可行性(见表1)。从表1中可以看出,学过健身球课程以后,有95.2%的男同学和89.1%的女同学喜欢健身球课程,这说明学过健身球课程的绝大多数同学对本课程的授课内容和锻炼效果是比较满意的,也同时说明在高校开设健身球课程会受到大多数学生的欢迎。

表1 学过健身球课程的学生对健身球的态度

性别	态度	选择人数	百分比(%)
男	喜欢	20	95.2
男	不喜欢	1	4.8
女	喜欢	49	89.1
女	不喜欢	6	10.9

3.4.2 学生选择健身球课程的动机分析

本研究又从学生选择健身球课程的动机进一步分析学生的学习需要,结果发现其动机(见表2)具有以下两方面特征:第一,动机多种多样,大部分学生都是多种动机并存,这些动机与健身球的减脂塑身、强身健体、提高平衡能力和柔性素质、纠正体态等主要功能基本吻合;第二,81.8%的女学生选择健身球的主要动机就是减脂塑身;95.2%的男学生选择健身球的动机是强身健体、增强体质;另有85.7%和76.2%及71.4%的男同学的动机分别是提高平衡能力、提高柔韧性和培养良好的身体姿态。从调查结果分析得知,女学生的关注重点是身材,青睐于健身球的减脂塑身功能,这与现代社会女性的健身观念相一致;男学生的动机更加多元化,关注的内容更加广泛,除了健壮的体魄,平衡、柔韧、姿态等方面也是男学生比较关心和想要提高的。

3.4.3 健身球对场地器材的要求低,便于在高校开展

我国是发展中国家,国家对体育事业的投资力度还不够,下放到普通高校的经费有限,在很多高校普遍存在体育场馆、设施严重不足的情况,这也是影响学生参加体育锻炼的重要原因之一。健身球课程对体育场地、设施要求不高,只要有几十平米的空地和一台录音机再加上健身球就可以进行练习,而且健身球的市场价格不高,因此便于在高校开展。

3.4.4 健身球简单易学、便于推广,执教门槛不高

健身球的练习动作非常简单,只要普通的体育教师通过专业的培训和练习,就可以胜任健身球课程的教学。

3.4.5 部分高校已初具健身球课程的开设条件

因为目前大部分高校普遍采用选修课制度,只要有合格

表2 学生选择健身球课程的动机调查统计

动机	选择人数 (男)	百分比 (%)	选择人数 (女)	百分比 (%)
减脂塑身	10	47.6	45	81.8
强身健体				
增强体质	20	95.2	18	38.2
培养良好 身体姿态	15	71.4	18	32.7
增强平衡能力	18	85.7	15	22.3
提高柔韧性	16	76.2	20	36.4
新颖好奇	14	66.7	18	32.7
运动娱乐	5	23.8	16	29.1

的师资、教学设施条件及学生的选修意愿,就可以开设选修课,而大部分高校都具备以上的课程开设条件,特别是有些高校已实行俱乐部教学模式,更有利于开设健身球课程。

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 在高校开设健身球课程有利于推动和普及新型体育项目,培养学生创新意识,激发学生的学习热情。

4.2.2 健身球课程的健身价值、娱乐价值、审美价值深受学生的欢迎,能够有效提高学生的身体素质,培养学生的审美情趣。

4.2.3 健身球课程注重学生的主动参与和积极体验过程,注重学生的学习主体性,重视轻松和谐的教学气氛,有利于营造“快乐体育”的教学环境,使学生获得身心的健康发展。

4.2.4 健身球课程纳入高校符合体育教学改革的要求,合乎学校体育向终身体育、快乐体育、健康第一方向发展的趋势,因此,在高校开设健身球课程是必要的、可行的。

4.2 建议

4.2.1 加强对健身球项目的宣传,使广大师生能够充分了解健身球的特点、作用及开设健身球课程的重要意义。

4.2.2 加强健身球师资在专业技能和健身理论方面知识的培训,使教师在课堂上不仅能够教授学生健身球的练习方法,还能够帮助学生掌握科学的锻炼方法和健身饮食等各方面知识。

4.3.3 在教学内容的安排方面,要加强学生综合身体素质的训练,全面发展学生体质。

4.3.4 教师在教学过程中应该注重学生的主体性,并培养学生将健身球运动融入生活,帮助学生树立终生体育观念。

参考文献:

- [1] 吴薇薇. 健身球美体塑身秘技[M]. 北京:现代教育出版社, 2005.
- [2] 颜昶, 颜雪珍, 徐丽平. 大学生体质机能比较研究[J]. 体育科学研究, 2001(4): 16~17
- [3] 刘蓓生. 2000年我国大学生体质现状与高校体育教学改革[J]. 西安体育学院学报, 2004(1): 102~107
- [4] 吴锦. 高校开设女子跆拳道选项课的可行性研究[J]. 山西师大体育学院学报, 2005(2): 80~82
- [5] 周登嵩. 学校体育学[M]. 北京:人民体育出版社, 2004.
- [6] 唐宇钧, 汤新民. 体育舞蹈纳入高校体育课的可行性研究[J]. 娄底师专学报, 2004(2): 98~100

(责任编辑: 陈建萍)