

健美操对女大学生健身效果的实验研究

司丽艳^{1,2}

(1.宿州学院,安徽 宿州 234000;2.云南师范大学 旅游与地理科学学院,云南 昆明 650031)

【摘要】本文采用文献资料法、实验测量法、调查问卷法、数理统计法等研究方法,对健美操运动对女大学生健身效果进行分析发现:健美操运动对学生的对女大学生改善身体形态、塑造身体线条效果和好。经常练习健美操,能提高学生的腹部力量和下肢柔韧性,而且对学生的上肢力量、柔韧和平衡性也有显著效果。

【关键词】女大学生;健美操;健身效果

【中图分类号】G831.3 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2014)03-0123-03

1 前言

大学生是民族的希望,未来的社会的栋梁,随着社会主义市场经济的发展,对大学生的综合素质要求越来越高,提高学业水平的同时,也因该增加学生的身体健康,避免大学生的心理问题,大学生的身心健康状况与社会发展的兴衰息息相关,社会各界越来越多的关注女大学生,尤其是身体和心理状况是非常重要的。

身体健康由自身的体质状况决定,表现出来的身体形态,生理机能,身体素质,运动能力,心理发展,适应类别的能力。人类身体的体质受许多因素的影响,包括生活条件,遗传因素,营养状况。大学体育教学课程,学生普遍喜欢的课程:篮球、足球、武术、健美操、体育舞蹈,其中女大学生喜欢健美操和体育舞蹈。学校在体育课程的设置上尤为重要,学生通过选择自己感兴趣的课程,来达增进身体健康、促进同学之间交往、增进提高学习效率、使人形成顽强的意志、培养合理竞争意识及合作精神的培养,为终身体育奠定了基础。

大学生是青年时期,增长相对稳定阶段。这个时期的大学生身体状况直接影响成人体质健康和评价整个国民体质健康。当代大学生体质健康下降是一个世界性的难题,近年来美国,日本和一些欧洲国家的多次报道学生体质下降。

随着社会生活,价值人的观念,思维方式,人际关系等方面的现代化进程中都发生了显著的变化。在这个复杂的社会环境中,人的心理状态无疑是一个巨大的影响。为了使人们更好地适应社会,保持良好的精神状态,这就要求充分注意必须支付给心理健康问题的人。大学生,作为国家未来的建设者,他们是否有良好的心理健康是特别重要的。大学阶段是一个人的身心发展的关键时

期,健康的心理是大学生的基本素质,是一个可靠的保证正常的大学生学习,生活和工作。大学生肩负历史和人民赋予的使命,心理健康与否直接影响他们的成长和进步,但也涉及到国家和民族的兴衰。

在社会关注的背景下,大学生的身体健康与心理健康是很重要的方面,开展健美操与弹力带健身操对女大学生健身效果的是实验研究是有必要的。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

随机选择宿州学院120名女大学生为研究对象,参与为期10周的实验研究。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法:通过中国学术期刊网、中国知网等数据库,查阅关于健美操对与女大学生健身效果方面的论文。

2.2.2 实验测量法:本研究采用身体形态指测量法对学生在长时间从事健美操运动后的身高、体重、上下胸围差值、腰围、臀围、大腿围等进行测量并通过统一的培训和操作演练,测试人员均保证测试数量来源的准确性和可靠性。

2.2.3 数理统计法:对实验所得的数据进行分析。

3 研究结果

3.1 实验前后身体形态的指标对比分析

表1可见实验前,实验AB两组身高、体重、各项围度均大于0.05,表示实验之前各项指标两组数据无明显差异。

3.2 实验前后身体形态指标

由表2可以看出,实验前后两组学生身高无明显变化,说明弹力带健身操与健美操对女大学生的身高没有促进作用,弹力带健身操与健美操都对体

表1 实验前身体形态各项指标(n=120)

	实验前A组	实验前B组	P值
身高(cm)	164 ± 4	164 ± 4	0.05
体重(kg)	54 ± 7	53 ± 8	0.46
上下胸围差值(cm)	13.3 ± 2.1	13.5 ± 2.4	0.39
腰围(cm)	75 ± 6	74 ± 6.1	0.3
臀围(cm)	95 ± 7	95.5 ± 6.7	0.4
大腿围(cm)	48 ± 4	49.2 ± 4.3	0.35

表2 实验前后身体形态指标对比(n=120)

	实验A组			实验B组		
	实验前	实验后	P值	实验前	实验后	P值
身高(cm)	164 ± 4	164 ± 4	0.05	164 ± 4	164 ± 4	0.05
体重(kg)	54 ± 7	51 ± 5	0.04	53 ± 8	50 ± 7	0.042
上下胸围差值(cm)	13 ± 2	15 ± 2	0.03	13.5 ± 2.4	14.2 ± 3	0.21
腰围(cm)	75 ± 6	70 ± 8.9	0.014	74 ± 6.1	74 ± 6.1	0.04
臀围(cm)	95 ± 7	92 ± 5	0.03	95.5 ± 6.7	92 ± 4.9	0.43
大腿围(cm)	48 ± 4	44 ± 3.5	0.03	49.2 ± 4.3	45 ± 3.8	0.04

重、腰围、大腿围的数据降低, P值均小于0.05, 在这三项指标中, 实验A组的P值都比实验B组的P值小, 弹力带健身操与健美操都对体重、围、大腿围的数据降低, 实验证明, 实验A组的身体形态变化高于实验B组; 除此之外, 弹力带健身操实验后的上下胸围差健身效果要比健美操的健身效果有明显差异。实验B组除体重实验前后没明显变化之外, 上下胸围差在实验前后的数据也无明显变化, 而体重和腰围实验前后的数据明显降低。说明弹力带健身操和健美操对大学生减轻体重和腰围的健身效果, 但是弹力带健身操对女大学生上下胸围差值也有明显效果, 说明弹力带健身操健身效果更为明显。

3.3 实验前后身体素质指标

表3 实验前身体素质各项指标(n=120)

	实验前A组	实验前B组	P值
上肢力量(N)	55.8 ± 4	55 ± 4.4	0.41
一分钟仰卧起坐(个)	32.5 ± 5	32 ± 4.5	0.42
坐位体前屈(cm)	31.8 ± 6	31 ± 6.1	0.4
单脚闭眼站立(s)	56 ± 35	53 ± 38	0.43
肩臂背柔韧(cm)	6.1 ± 1.4	5.6 ± 1.7	0.3

由表3可以看出, 参加实验之前实验两组的上肢力量、一分钟仰卧起坐、坐位体前屈、闭眼单脚站立和肩臂背柔韧测试的数据。实验AB两组的女大学生在实验之前的各项身体素质指标均无明显差异($P > 0.05$)。

表4可以看出, 实验前后两者学生身体素质指标比较, 实验B组的一分钟仰卧起坐和坐位体前屈的数据有较大程度提高。实验A组的上肢力量、单

表4 实验前后身体素质各项指标对比(n=120)

	实验A组			实验B组		
	实验前	实验后	P值	实验前	实验后	P值
上肢力量(N)	55.8 ± 4	63.4 ± 6	0.03	55 ± 4.4	56 ± 4	0.35
一分钟仰卧起坐(个)	32.5 ± 5	37.6 ± 5	0.03	32 ± 4.5	37.3 ± 5	0.03
坐位体前屈(cm)	31.8 ± 6	37.8 ± 5	0.04	31 ± 6.1	36 ± 2.3	0.04
单脚闭眼站立(s)	56 ± 35	89 ± 25	0.04	53 ± 38	65 ± 30	0.26
肩臂背柔韧(cm)	6.1 ± 1.4	9.1 ± 3	0.03	5.6 ± 1.7	5.6 ± 2	0.6

脚闭眼站立、肩臂背柔韧、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐这些项目实验前后均有较大程度提高。方差分析发现, 实验B组一分钟仰卧起坐、坐位体前屈的数据差异显著, 但是实验A组与实验B组的比较, 实验A组与实验B组P值更小, 所以实验A组的一分钟仰卧起坐、坐位体前屈健美效果没有实验A组明显。说明实验后, 实验A组的上肢力量、闭眼单脚站立和肩臂背柔韧与B组比较存在显著差异。

4 分析与讨论

本研究结果表明, 对女大学生120名进行有针对性的实验后, 在身体形态、身体素质、能量消耗等都发生了不同程度的变化。

4.1 健美操对女大学生身体形态的影响

健美操是一项动作灵活多样, 身体的参与部位较多, 能对身体各个部位的锻炼产生不同健身效果。女大学生经过10周的健美操课程, 分别在体重、腰围、大腿围有显著差异, 这说明健美操对腰腹部和下肢活动量有影响。

4.2 健美操对女大学生身体素质的影响

健美操是在欢快音乐的伴奏中进行的, 全套动作力度和幅度都要求有较高的踢腿、拉伸、身体练习提高肌肉力量和韧带的弹性, 从而速度和耐力也逐渐提高, 从实验中看出, 健美操运动提高了女大学生的一分钟仰卧起坐和坐位体前屈的成绩, 说明健美操对提高腹部力量和下肢柔韧性有显著效果。

4.3 弹力带健身操与健美操对女大学生能量消耗的影响

从实验来看, 从在学习健美操课程选取的学生每节课佩戴RT3三轴加速度传感器, 所得能量消耗的总数据来看, 每堂课都有一定的消耗, 而且随着对整套操的熟练程度和动作幅度越来越到位, 消耗量会随之增加, 但是从学习健美操的女大学生来讲, 到后期由于动作动力定型的缘故, 总的消耗量保持一定的范围内。而从学习弹力带健身操的女大学生能量消耗来讲, 随着对整套操的熟练程度和动作幅度越来越到位, 受试者每周练习后由于超量

恢复的原因,身体力量逐渐增强。

4.4 改进措施

在今后的教学过程中教师应针对女学生的个性心理特点有针对性加强健美操教学的实施过程,

不断灌输女学生健美操的作用与益处。使她们能够正确的认识到健美操运动给她们带来的身体和心理上的变化,为女大学生形成良好的健身习惯奠定坚实的理论基础。

注释及参考文献:

- [1]李瑞,但雪莲.体质测试视角下促进女大学生健康研究[J].四川体育科学,2011,9(3):146-149.
- [2]王艳荣.不同健身运动处方对大学生的身心健康影响的实验研究[D].苏州大学,2007.
- [3]刘海燕.健美操教学中对女大学生自我效能感的培养[J].湖北体育科技,2005,24(2):214-216.

Experimental Study of Aerobics on Female College Students' Fitness Effect

SI Li-yan^{1,2}

(1.Suzhou Colledge, Suzhou, Anhui 234000; 2.School of Tourism and Geography Science, Yunnan Normal University, Kunming, yunnan 650031)

Abstract: In this paper, using the method of documentary, experimental method, questionnaire, mathematical statistics and other research methods, the aerobics on female college students' fitness effect analysis finds that aerobics exercise can improve the body shape, body lines and good shape of female college students. Often practicing calisthenics not only can improve the students' abdominal strength and lower extremity flexibility, but also has a significant effect on the strength of the upper limb, flexibility and balance.

Key words: female college students; aerobics; fitness effect