

# 街头极限健身在高校推广路径研究

张成

(江苏开放大学, 江苏南京 21000)

摘要: 运用文献资料法, 访谈法等研究方法, 对街头极限健身运动在我国的传播与发展现状进行研究, 通过分析极限健身运动的特点和在高校推广的价值, 从而为高校普及和推广极限健身运动提出可行性意见和建议。

关键词: 街头极限健身; 高校; 推广策略

随着教育国际化趋势的显著, 信息化技术的提高, 极限运动逐渐进入国内年轻群体的视野, 随着滑板入奥等突破性的发展, 极限健身运动也逐渐风靡。极限健身运动作为新兴的运动项目, 除了能发展体能, 增强身体素质, 更具有挑战性、观赏性等特点。也因此在国外很多学校成为最受欢迎大学体育运动之一。当前在我国的高校开展较少, 笔者通过分析提出极限街头健身可行性建议, 为进一步加强街头极限健身在高校推广工作, 提升高校学生体质健康水平, 促进学生全面发展提出几点拙见。

## 一、极限街头健身概述

### (一) 极限街头健身

街头极限健身(Street Workout)是极限运动的一种, 也叫作“街头健身”“极限健身”等。街头极限健身主要依靠社区里的单杠, 双杠等简单的运动器械进行锻炼, 有时甚至可以完全不用任何器械进行锻炼。街头极限健身因其追求极限的特点, 逐步形成了以“单杠慢速双力臂”“人体旗帜”“单杠前水平”“单臂引体向上”和“俄式挺身”五种高难度动作为代表的文化特色。

### (二) 国内外高校街头健身运动开展现状

#### 1. 国外街头健身运动开展现状

古希腊的运动也有固定的场所—古希腊公共健身房, 标准的健身房空间分为体能训练区和跑步区两部分, 均为室外的廊柱庭院。最早的古希腊健身房(或“体育馆”)只包含自重训练。仅有的器材也都是与自重训练相关的, 比如平行双杠、攀爬的绳子和跑道。因此, 古希腊这种室外的自重训练方式被认为是街头极限健身运动的最早起源。随着, 文艺复兴以及启蒙运动, 诸如《De Arte Gymnastica》等记载古希腊健身文化的著作的面世, 让古希腊璀璨的健身文化以医学的视角重现天日。

#### 2. 国内街头健身运动开展现状

2008年, 一段“Hannibal for king”的视频, 被很多人认为是“街健梦”开始的地方, 视频中那个叫汉尼拔的年轻人用自己的身体在单双杠上做出了匪夷所思的各种高难度动作, 展示出了惊人的身体控制能力, 以及健硕的体态。2011年, 世界街头健身运动联盟成立, 之后每年都会在世界各地组织街头健身锦标赛。2014年, 借助于视频传播的发展, 街头健身运动开始传入中国, 吸引了一批年轻的追随者。早期在公园或者公共运动场所也可以见到一些老年人玩单双杠, 和有些街头健身借助的器材是一样的, 但是街头健身作为一项运动被关注是更多的年轻人投身、其中才开始的。

#### 3. 国内高校街头健身开展现状

从国内高校街头健身开展情况来看, 目前这项运动在大学生群体中非常流行, 我们耳熟能详的很多大学都有街头健身社团建立, 比如, 四川大学、武汉大学西华大学等在国内大学校园中凭借着花式炫酷的技术动作, 以及健硕的体格, 影响着一批在校大学生, 随着他们毕业进入社会, 也开始进入30岁左右的青年人群中。

## 二、街头极限健身运动特点

### (一) 对场地器材要求少

街头极限健身运动对场地器材要求比较少。从其运动形式来看, 主要通过运动者的身体完成, 对场地限制比较小。随着时代的发展, 街头极限健身运动的形式也越来越多, 且极具趣味性, 能够吸引广大运动者参与, 这也为高校体育运动的开展提供了有效方向。从另一个角度来看, 街头极限健身运动不需要投入太多资金, 备受高校生的青睐。一般情况下, 街头极限健身运动对器材没有太高要求, 仅需要一块空旷的场所就可以成为锻炼的场地。为使整个运动正常开展, 部分场所还引入了一些公共器材, 如单双杠, 这也从一定程度上丰富了街头极限运动形式。全民健身运动背景下, 多个场所修缮了很多健身场地, 这也是一些有相同兴趣爱好运动员到该场地练习, 从一定程度上推动了街头极限运动的发展。

### (二) 动作较为新颖

从现阶段街头极限运动形式来看, 动作较为新颖, 场地中仅需要有单双杠, 运动者就能完成各种翻转跳跃动作, 这也从一定程度上给予人们视觉冲击。当今时代背景下, 人们常充斥于信息技术中, 接受来自多方面的信息, 无形之中也增加了自己的工作压力, 生活节奏变得越来越快, 不利于提升精神生活质量。而引入炫酷的街头极限健身运动能够调动运动者的积极性, 同时也能帮助他们缓解工作压力。在街头极限健身运动过程中, 参与者也能释放自己的压力, 感受运动的快乐。现阶段, 一些街舞学习者、舞蹈专家也积极参与到街头极限健身运动动作的设计中, 涉及了炫酷时尚的动作, 吸引了更多人的目光。

### (三) 能够更好地塑形

随着全民运动之风的盛行, 人们对运动的要求也越来越高, 运动不仅在于提升自身的身体素质, 而且还要达到塑形的效果。现阶段, 一些人沉迷于肌肉文化, 以健美、健身等明星为榜样, 注重通过体育运动塑形, 这也引领了良好的运动风尚, 使更多人见识到了运动之美。随着信息技术的不断发展, 肌肉文化也通过多种形式传入我国, 如电影、电视等, 引起了不小的轰动。对于高校学生来说, 参与到街头机械运动训练中, 能够锻炼出漂亮的肌肉, 达到塑形的效果。

### (四) 有利于促进身心发展

街头极限健身运动同其他体育运动相同, 具有健身的作用, 训练过程中, 训练人员的力量和速度都能得到大幅度提升。从另一个角度来看, 健身运动也能构建内心的和谐。针对一些喜欢极限运动的学生来说, 在运动过程中常会造成肌肉酸痛、拉伤等情况, 且恢复周期比较长, 这也从一定程度上打消了运动者的运动积极性。新时代背景下, 通过街头极限健身运动的引入, 运动者可以学习多元化的动作, 不仅能锻炼自己的身体健康, 同时也能磨炼自己的毅力, 在各种挑战性动作的引导下, 也能激发运动人

员超越自我、自强不息的运动精神。从一定程度上来看,街头极限健身运动能够满足人们某方面的精神需求,同时,也能营造健康生活氛围。通过运动,运动员也能减轻自己内心的压力,建立积极良好的心态。同时,街头极限健身运动核心理念是永不放弃、勇于挑战,能够发挥运动的激励作用,最大限度激发运动者的潜能。

### 三、高校街头健身推广价值

#### (一) 高校推广街头健身有助于学校体育多元化发展

近年来极限运动等在高校形成一股运动热潮,极限健身、极限飞盘、滑板等运动逐渐融入大学体育课堂,相对于传统的体育项目,他们的运动特点更具有趣味性和挑战性,其运动本身所蕴含的追求激发自身潜能,超越自我的冒险精神,以及炫酷的街头健身文化等深深国内高校一批年轻团体。高校推广街头健身对丰富学生课余文化生活,推动校园体育文化建设,全面提升学生综合素质具有最重要价值。

#### (二) 高校推广街头健身有助于增强大学生身体素质

街头健身有其独特的健身价值。大学生作为年轻群体在这一阶段进行街头健身对身体发展是具有促进作用,不仅可以提升生理各项机能水平,也对体型体态具有重要调整作用,增强活力,增进健康。街头健身对身体素质的发展更像自由力量训练,却又并非光练肌肉。它对于器械的需求较为自由,可以根据自己的爱好及需要自由的选择锻炼目标并融入街头元素。锻炼者可以根据自身体态特征,或者心肺功能水平及精神需求等因素选择简单或复杂运动组合进行锻炼。经常进行街头健身对体能,核心稳定性,肌肉控制力及环境适应性具有重要提升作用。

#### (三) 高校推广街头健身有助于科学的掌握运动技能

大学校园开展街头健身运动课程,社团等活动,对普及健身文化,传授正确运动机能,科学运动与防护知识具有重要意义。街头健身源于街头,街头健身作为街头文化中的一种通过媒体传播被大众所接受,被年轻人喜爱,但是大多数人接触到这项运动总会被各种原因所劝退,除了对身体素质有一定要求,同样也是缺乏正确的指导,所以导致一部分爱好者望而却步,另一部分锻炼者技术没达标却已出现伤病问题,从而使更多的学生能在正确的引导下掌握运动技能,更好地参与这项运动。

### 四、街头极限健身在高校推广路径

#### (一) 选择科学的训练模式,提升训练结果的科学性

选择科学的运动模式,能够激发街头健身运动者的运动积极性,同时也能避免其肌肉拉伤。要想更好地将街头极限健身运动渗透到高校中,学校可以构建街头健身工作室,吸引更多兴趣爱好好的学生集聚在一起,共同商讨自己喜欢的街头,极限运动形式,可在网络上浏览相关的运动视频,筛选有益于身心健康的街头健身运动形式,将其作为重要的体育运动形式之一,激发自身的运动积极性。在此过程中,也要学习一些比较权威的运动员对某一动作的讲解,这种情况下也能提高信息传播的科学性、系统性和全面性。

#### (二) 开展街头健身社团活动,提升体育运动效果

学校可以利用社团进行试点,给予学生参与平台。社团是一个小型的体育运动结构,其集中了志趣相投的学生,能够为他们创设良好的健身空间。现阶段,江苏以及全国其他地区的一些高校积极开展各种社团活动,重在丰富高校的活动形式,营造文明的校园氛围。基于此,高校也可开展街头极限健身社团活动,鼓励社团成员积极探索更有趣味性的健身动作,通过这种方式,也能谋求多元化的发展,对于促进学生身心健康发展有重要作用。此外,社团成员也可积极创编各种健身动作,集运动、健身、娱

乐为一体,构建个性化的体育运动空间。

#### (三) 优化宣传渠道,借助短视频进行宣传

校园体育文化离不开宣传,宣传渠道的优化对于提升街头极限健身运动的宣传效果有积极作用。新时代背景下,可从多个角度入手进一步优化宣传渠道,如借助短视频平台,广泛传播各种体育赛事,也可引入最新的街头极限健身运动形式。可借助微博、微信公众号或者其他客户端落实街头极限健身运动的宣传。此外,高校也要与其他部门取得联系,运用一系列奖励和激励方式促使那些街头极限健身高手在短视频平台上进行赛事举办信息的预告和通知,进而吸引更多的街头极限健身爱好者参加比赛,为广大大学生提供更多的学习渠道。

#### (四) 改良街头建设器材,加快训练进程

校园内可增设专门的街头健身辅助型器械和装备,更好的帮助初学者进行一些基础性的力量练习。从以往街头极限健身运动场所来看,多维一块空旷的场所,运动器材比较少,不利于激发广大运动者的运动积极性。对此,可进一步改良街头健身器材,如结合运动者的运动习惯,引入多元化的器材,如健身球、健身环等。为保证街头极限健身运动的安全性,在器材管理过程中,还可应用柔软的胶质材料,避免运动人员产生运动损伤,这种情况下也能进一步加快训练进程。

#### (五) 聘请专业教师,加强体育师资队伍

当下高校开设街头健身课程较少,大部分教师非这项运动专业出身,因此在理论和技能上在指导一般学生上是满足的,但是在校园中对街健感兴趣的更多的是在校外或进校之前具有一定基础和能力的学生,他们更加渴望专业的技术支持,所以学校可以聘请圈内达人,或专业师资定期开展指导、业务培训,提高师资队伍水平。

(六) 综上所述,要想使街头极限健身运动在高校更好地推广,就要从多个角度入手,如选择科学的训练模式,提升训练结果的科学性;开展社团活动,提升体育运动效果;优化宣传渠道,借助短视频进行宣传;改良街头建设器材,聘请专业教师,加强体育师资队伍加快训练进程等,多措并举,传播街头极限健身运动文化,丰富高校体育运动形式。

### 参考文献:

- [1] 杜菁著.高校体育教学创新与体育文化传播平台的构建——评《高校体育文化教育与运动研究》[J].重庆高教研究,2022,10(04):129.
- [2] 兰李淋.基于“阳光体育运动”背景下高校体育教学改革思路研究[J].冰雪体育创新研究,2022(11):137-139.
- [3] 宋效琦,王莉莉,杨锋.文化多元背景下高校体育运动专业化与趣味化的融合研究[J].武术研究,2022,7(05):131-133+142.
- [4] 张磊,王玉闯.高校体育运动技能教学“游戏化”实践探析[J].创新创业理论与实践,2022,5(08):10-12.
- [5] 贾伟博.场域视角下我国街头极限健身运动开展现状及发展策略研究[D].山西师范大学,2021.
- [6] 贾伟博,李俊明.我国街头极限健身运动的传播与发展策略研究[J].四川体育科学,2021,40(03):80-83+91.
- [7] 贾伟博.自媒体时代下我国街头极限健身运动的网络传播研究——以网络短视频为例[J].体育科技文献通报,2021,29(02):123-125.