

气排球运动对高职学生的影响

张辉 张惟妮 黄力勤

(江苏航空职业技术学院, 江苏镇江 212134)

摘要: 本文对高职学生参加气排球运动对身心所产生的影响进行研究, 将学生分为实验组和对照组, 从力量素质、柔韧性、敏捷性、心肺、体脂以及心理等方面产生的影响进行对比分析, 结果表明长期进行气排球运动能够对高职学生的身心产生较好的影响。

关键词: 气排球; 高职学生; 影响

气排球作为近几年的兴起项目, 由于推广度和媒体的宣传程度使得气排球在高职院校中并不是学生选择最多的运动, 但它作为我国三大球之一并根据排球运动进行改良、衍生而来的新兴运动, 集合了排球运动的优点。在降低技术难度和疼痛性的基础上, 保持着较高的竞技性和较强的娱乐性, 更加适合学生的参与, 且气排球作为全身运动, 无论从其技术特点还是运动性上, 长期参与都将对高职学生的身心都能产生较好的影响。

一、研究对象和方法

(一) 研究对象

气排球对高职学生的影响作为研究对象, 并对江苏航空职业技术学院在校的240位男生进行研究, 选取120人作为实验组成员, 另外120人为对照组成员, 研究时长为半年, 观察参与气排球运动后, 对学生产生的影响, 并将参与气排球运动与不参与的学生

进行对照研究。

(二) 研究方法

1. 文献资料法 通过中国知网、万方数据库等学术网站, 以“气排球”“高职学生”“影响”作为关键词对相关文章进行检索并查询, 并整理相关文对其进行分类汇总, 对相关性较高的文章进行分析与研究。

2. 测试法 根据气排球运动的特点以及对身体素质的影响, 对所选取的学生肌肉力量、柔韧度、敏捷性、心肺功能以及体脂率等指标进行检测, 并记录相关数据。

3. 数理统计法

对所收集到240名学生测试数据进行汇总整理, 并通过spss18进行统计分析当 $P < 0.05$ 时, 表明有统计学意义。

二、结果与分析

表1 身体素质测试($\bar{x} \pm s$, $n = 120$)

	摸高跳	50m	体质指数	坐位体前屈	肺活量	反应棒
实验组	52 ± 9	6.8 ± 0.6	15.6 ± 2.1	20.33 ± 15.82	4110 ± 278	7 ± 2
对照组	47 ± 7	7.1 ± 0.9	18.9 ± 3.0	17.28 ± 14.39	3938 ± 283	5 ± 2
P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

三、讨论

(一) 气排球运动对高职学生身体素质的影响

在经历了半年的排球专项练习, 我们不难发现气排球运动对学生的身心都产生了一定的影响, 根据气排球的技术特点以及技术动作: 发球、垫球、拦网、传球、扣球, 不难发现气排球是一项需要全身协调参与的运动, 运动时人体各系统之间相互配合参与, 对身体素质的影响主要从肌肉力量、柔韧性和敏捷性等方面进行分析。

1. 气排球对高职学生力量素质的影响

肌肉力量主要分为肌肉爆发力和肌肉耐力, 气排球运动中拦网、扣球等技术动作对腿部力量要求较高, 尤其是腿部的爆发力, 从摸高跳数据来看, 实验组经过为期半年的气排球运动训练, 实验组为: 52 ± 9cm 对照组为 47 ± 7cm, 而50m跑作为对腿部速度爆发的衡量标准之一, 从数据中不难看出, 实验组为 6.8 ± 0.6s 较优于对照组的 7.1 ± 0.9s, 因此, 气排球运动对腿部的弹跳以及速度爆发有一定的影响,

2. 气排球对高职学生柔韧性的影响

气排球中扣球、发球、拦网等动作的舒展都需要关节处、肌肉韧带等部位的充分伸展, 所以柔韧性是必不可少的, 增强柔韧性可使身体更为灵活, 能减少运动损伤。作为柔韧性最直接主要

的测量方法为坐位体前屈。数据显示, 120名实验组男生在进行为期半年的气排球运动训练后,

对比对照组数据, 分别为 对照组 17.28 ± 14.39 和实验组 20.33 ± 15.82cm, $P < 0.05$, 差异明显, 有统计学意义。说明气排球运动对身体柔韧性有较高的要求, 通过气排球运动能够促使肌肉及韧带组织的柔韧性不断加强。

3. 气排球对高职学生反应灵敏性的影响

灵敏是运动者的运动技能和运动能力在运动过程中随机应变能力的综合表现, 气排球相比排球更轻球速更快, 所以当其高速旋转时运行轨迹更容易变换, 在判断球和接球的过程中就要较高的灵敏性, 将反应棒作为灵敏性测试的主要方法, 根据随机下落时所能接到的棒数作为随机应变能力的依据。反应棒一共9个, 从数据不难看出, 对照组为 5 ± 2 个 实验组为: 7 ± 2 个, 说明气排球运动对身体灵敏性有较优影响, 气排球较轻球速更快, 稍微改变击球力道和方位, 球的运行方向就会产生很大的改变, 球速更快更容易变幻莫测、出其不意, 对运动者的反应能力要求就更高。因此, 长期进行气排球运动可以使得灵敏性不断增强。

(二) 气排球运动对高职学生心肺功能的影响

气排球作为有氧和无氧相结合的运动, 心肺是最能体现在长时间剧烈运动下, 机体吸入氧、运输氧的能力, 从上述的相

关数据不难看出,240名高职学生在经历为半年的排球专项练习及比赛后,相比对照组的肺活量值 $3938 \pm 283\text{ml}$,实验组为 $4110 \pm 278\text{ml}$,高职学生的肺活量水平有着显著增高, $P=0.00$, $P<0.05$,具有统计学意义。这不难说明虽然排球作为隔网运动但是高频率的垂直弹跳以及多次地摸地折返练习有助于心肺功能的提高。

(三)气排球对高职学生体脂率的影响

体脂含量是指人体内脂肪的含量,当体脂百分比过高时,不仅会影响大学生的形体美观,而且由于血液黏稠度的增加,对人体心脑血管的健康都会产生不可逆的危害。数据表明,240名,对比对照组后的数据 18.9 ± 3.0 实验组为 15.6 ± 2.1 ,体脂率变化明显, $P<0.01$,有统计学意义。气排球运动除了保留排球动作多变、节奏感强、活动面广的特点,但由于在场人数少于排球在场人数,变换方式更多,节奏更快。因此,在时间不变的情况下对个人的消耗就更大。这也决定了气排球运动需要动员机体更多的能量,消耗更多的脂肪。

(四)对高职学生个性心理发展的影响

气排球运动让学生不仅能够比赛中或者技术练习时展示出自我的个性与特点,还能在紧张快节奏的比赛氛围中锻炼心理素质。气排球虽然是隔网运动,但是它的规则同一个人不能二次触球,让团队配合显得尤为重要,无论是现在的学习还是日后的工作,想完成更大项目,光靠一个人的力量是不够的,团队配合尤为重要,所以气排球能够起到培养团队意识的作用,在日常排球比赛中,紧张激烈的氛围可以锻炼学生的心理素质,并且可以通过多种方法和途径的设定提高运动员在紧张气氛中抗压能力,让学生能够拥有良好的心态面对挑战。排球比赛能够激发强烈的竞争心和进取心,而这一系列心理又会产生拼搏、不放弃的意志品质;通过气排球运动让学生充分认识自己的优势,扬长避短。可以通过分析竞赛形势来提高心理素质,避免过度紧张,赛前冷漠等心理出现。通过排球比赛的磨炼能够让让学生在比赛过程中慢慢掌握自我心理调节方法并保持清醒的头脑和适当的兴奋,帮助学生慢慢养成不担心失败也不惧怕对手的心理。对日后的学习与工作都非常有用

四、结论与建议

(一)结论

高校是终身体育行程的关键时期,踏入社会前养成运动习惯和体育爱好是终身体育道路上必不可少的。气排球由于它的技术特点需要决定它是一项全身参与的运动,从实验数据也不难看出长期进行气排球运动可以增强力量素质、柔韧性、心肺功能,能够提高神经系统反应的灵敏性,同时能够降低体脂含量,促进心理发展。气排球在不乏趣味性的基础上安全系数较高,促进中枢神经系统能够更高效的完成日常的工作与学习,固然进行气排球运动对学生的身心都有积极影响,然而气排球在学生参与基数上存在一定的问题,相比篮球和足球,气排球作为新兴运动且是三大球中唯一的隔网运动,关注度不高从而产生普及度较低的连锁反应,很多学生在此之前接触较少也导致了气排球在学生中的参与度较低,加之体育媒体的宣传、传播较少,使得学生还未能完全形成对气排球的审美价值取向,由于这一系列原因让学生整体的气排球技术水平较低,不能从中形成良好的优越感、征服欲,

由此循环也导致气排球的学院氛围远不及篮球以及羽毛球。

(二)建议

1.加强气排球普及宣传

首先在学生中多推广气排球运动,增加气排球海报宣传板,让更多的学生了解什么是气排球,它的比赛规则及基本理论,从了解入手来培养兴趣爱好,在此基础上也需要课程的配合,增加以气排球为主要内容的体育课程开设,让更多的学生更直接的体会气排球、让学生了解从事气排球运动对身心的有利之处,喜欢气排球。可以在室内的体育课堂播放排球比赛的视频、电影以及相关的故事,培养学生对气排球的审美、弘扬排球精神,将排球的血液注入学生身体中,为气排球创造良好的氛围与环境,为学生进行气排球运动奠定良好的基础。

2.优化体育课堂

在已开设的排球课程中,根据班级男女比例特点因材施教,在男生比例较高的班级,可以在教学过程中增加关卡挑战,以及在技战术教学技术后增设分组比赛,激起学生的胜负欲,并在比赛后评选出最有价值球员,多进行言语鼓励让学生从中得到满足感,增强自我价值的认知。在女生较多的班级,可以以气排球的基本功练习为主,多增设气排球相关的趣味游戏,让更多的同学参与进来,多给予鼓励建立对气排球运动的信心,培养对气排球运动的兴趣,让她们能够从中得到自我肯定觉得这个运动我行、我可以,从而形成较好的良性循环,为往后培养终身体育的意识及习惯奠定基础。

3.创建气排球社团,举办气排球联赛

气排球运动的实践性很强,尤其是学生运动技能的掌握和提高都需要不断的大量练习、自觉参与才能更加熟练地运用,在推广普及以及优化课堂教学的基础上,光靠课程是远远不够的,可以创办气排球社团,让对气排有兴趣的同学有平台可以相互督促、相互交流促进技术的形成,在课余时间可以有共同练习的球友。由社团根据成员的时间设定每周固定训练的时间,从而促进气排球技术的增长。由社团承办赛事,可以通过分级赛事广大气排球运动的参与基数。具体可以分为班级赛事、年级赛事、校级赛事,以及与其他学校的友谊赛。将气排球加进运动会中,以积分形式加入最后的总分。以赛促练,以赛促教,让学生发现自己学习和练习中存在的问题从而进一步在练习中改进、提高技术,激发学生的胜负欲,从比赛中得到自我价值体现,最终形成良性循环。

参考文献:

- [1] 王燕.排球运动对大学生体适能的影响与研究[J].青少年体育,2019.
- [2] 王瑞元.运动生理学[M].北京:人民体育出版社,2012.
- [3] 杨云.排球选项课程对高职院校学生心理健康影响的研究[J].体育大视野,2015,5(26):226-228
- [4] 赵德龙,陈强等.排球运动对大学生人体身心的影响[J].黑龙江医药科学,2013.

基金项目:气排球在驻镇高校的推广,江苏省教育厅高校哲学社会科学项目(项目号2020SJA2131)。