

运动处方与心理健康

刘永峰

(佛山科学技术学院 体育部,广东 佛山 528000)

摘 要:在制定与实施运动处方时,应考虑运动处方产生的心理效应,文章阐述了运动处方的内涵、运动处方的锻炼心理效应、制定运动处方的心理测量工具,及心理缺陷者运动处方的项目选择。

关 键 词:运动处方;体育锻炼;心理效应

中图分类号:G806 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)04-0057-02

Sports prescription and mental health

LIU Yong-feng

(Department of Physical Education, Foshan Science and Technology University, Foshan 528000, China)

Abstract: Relation with mental health should be taken into account when people formulate and implement sports prescription. This paper discusses the content of the sports prescription, the psychological exercising effect of sports prescription, the psychological measuring tools in formulating the sports prescription and item-choices for the mental defect.

Key words: sports prescription; sports exercise; mental health

运动处方的制订和在学校体育中的运用已成为热门话题。然而,人们在制定和实施运动处方的过程中,大多只注重学生身体机能的变化,未能关注心理活动的变化。在我国,近年来有关学生心理健康的报道中,发现为数不少的学生存在心理健康问题。而体育运动特别是中低强度的有氧运动是改变不良心理状况的有效手段。有研究表明,人们在进行体育锻炼时,未达到生理有效变化时,心理已发生有效的变化,过大的强度会造成学生心理上的伤害。体育运动对于增进身体健康的作用是人所共知的,但人们对体育运动的“健心功效”方面的认识还重视不够。因此,在制定运动处方时,加强对心理因素的关注,进行相关的测试及在实施过程中进行有效的测评和监控是必要的。

1 运动处方与锻炼心理效应

体育运动能够调节情绪,增进心理健康,治疗心理疾病,但并非所有的运动都能取得较大的心理效应。多项研究表明,体育运动要取得较大的心理效应受运动处方中的运动种类、运动强度、持续时间、运动频率4大要素的影响。

(1)运动类型。运动类型包括:1)竞技运动和娱乐运动;2)有氧、无氧运动或两类结合的运动;3)集体性或个人式的运动等等。能产生良好的心理效应运动是:令人喜欢和愉快、有趣的运动;有氧运动或有节奏的腹式运动;回避人际竞争的运动;可自定步调的运动。

(2)运动强度。运动强度一般常用心率指标和最大吸氧

量来衡量。运动心理学和运动医学一般规定,运动的大强度相当于最大吸氧量的50%~60%,小强度相当于最大吸氧量的40%左右。目前大多数研究认为,中等强度的体育运动能取得较大的心理效应。适中的身体运动强度能够改善情绪状态和焦虑、抑郁、紧张和疲劳;相反,大强度的运动却可能增加紧张、焦虑等消极的情绪。Fry等^[1]1991年总结了过度的锻炼在心理上产生的主要症状是抑郁、疲劳、焦虑、易怒、冷漠、自尊心下降、情绪不稳、害怕竞争、人格改变、工作或锻炼时精神不集中等。教师在制定和实施运动处方时应选择学生最适宜的运动强度(见表1)^[1]。

表1 常用运动强度指标

强度	最大吸氧量 (L·min ⁻¹)		心率(次·min ⁻¹)			
	20~29岁	30~39岁	40~49岁	50~59岁	60岁以上	
较大	80	165	160	150	145	135
	70	150	145	140	135	125
中等	60	135	135	130	125	120
	50	125	120	115	110	110
较小	40	110	110	105	100	100

(3)运动持续时间。每次运动持续时间和强度有关,并且两者之间成反比(见表2)^[1]。研究认为,每次运动的时间至少20~30min,60~90min的运动也会产生理想的心理状态。但依次运动的持续时间过长不会产生良好的心理效果。身体运动的总时间无限度,应坚持运动练习,才能获得良好

的心理效应,在制定运动处方时应考虑到这一点。

表2 运动强度(最大吸氧量)和运动时间的关系 %

运动强度	运动时间/min				
	5	10	15	30	60
小	70	65	60	50	40
中	80	75	70	60	50
大	90	85	80	70	60

(4)运动频率。大多数身体锻炼心理学的实验研究所采用的运动频率都是每周2~4次,这可能是根据生理学运动处方每周2~4次的锻炼要求制定的。最近,美国运动医学学会提出健身运动的主要原则:有氧运动大肌肉群运动,规则,重复的方式,每周3~5次,最好每天1次,每次持续30~60 min,强度达到 VO_{2max} 的50%左右,根据年龄和身体状况安排,每次运动的能量消耗为1000~1250 kJ,循序渐进,然后保持一定的运动量和强度。

2 运动处方制定的有关心理健康测试

目前有关制定运动处方心理测试的工具不多,常采用的心理卫生自测量表(SCL-90)、心境状态量表(POMS)和心理健康诊断(MHT)等研究工具。

(1)心理健康临床症状自评量表(The Self-report symptom inventory symptom Check list 90 简称 SCL-90)由上海铁道医学院无文源氏引进修订,包含90个项目,分5级评定。临床应用证明此量表的评估有比较高的真实性,同时与其他自评量表(SDS,SAS)相比,它具有内容大、反应症状丰富,更能准确刻划被测者的自觉症状等优点,能较好地反应被测者的病情及其严重程度和变化,是当前心理门诊中应用最多的一种自测量表。

(2)状态量表心境(简称 POMS)^[2]。该工具由华东师范大学祝蓓里教授1994年修订中国常模,在0.60~0.82之间平均为0.71。该量表共由44个内容组成,包括紧张、愤怒、痛苦、抑郁、精力、慌乱和自尊感相联系的情绪7个分量表,均采用五级量表,记分相应地是0~4分,每一分量表的最高得分分别为24、28、20、24、20、20,最低得分均为0分。

(3)心理健康诊断测验(Mental Health Test,简称 MHT)^[3]。该测量学生心理健康状况的工具由华东师范大学心理系周步成教授(1991)主编,有100条题目,分为8个分量表和测谎量表,利用0.1记分制,8个分量表的得分和反映学生的一般焦虑程度、测谎分量表的得分为7~10之间时,则该测验不可信。该测验工具的折半信度在0.84~0.88之间,重测信度为0.667~0.86之间,效度大于0.710。该测量工具适用范围为中小学四年级至高中三年级的学生。

3 心理缺陷症者的运动处方项目选择

在现实生活中,介于心理健康和心理疾病两个极限之内,总有一类为数不少的心理缺陷群体。这部分群体在日常

工作、学习和生活中常常无法保持正常人的自我调节和主动适应环境的能力,偏离了心理健康的范围,但又尚未达到心理疾病的程度。在校的大、中学生,处于生理与心理趋于成熟而未成熟的不稳定状态,上述情况表现尤为明显,对于这部分同学在制定运动处方时选择适当的项目进行锻炼,可产生良好的心理效应,可以帮助其调整不良心理症状。

对于孤僻、怪异心理缺陷者的运动处方项目宜选择以集体锻炼形式为主,如篮球、足球、排球、集体接力、拔河等。优柔寡断心理缺陷者的运动处方宜选择各种球类活动,如篮球、排球、足球、乒乓球、网球、羽毛球,田径的跳高、跳远、跨栏,有利于增强信心、强化个性,使其逐渐变得沉着果断、干脆利落,胆怯、腼腆、心理缺陷者应当多参加武术、摔跤、拳击、单双杠、跳马以及篮球、足球、溜冰等项目的锻炼。急躁、易怒心理缺陷者应当多参加棋类、桥牌、太极拳、太极剑、气功、慢跑、垂钓、远足、郊游等相对持久、相对静止、需要耐心的锻炼项目,缺乏自信心心理缺陷者应首先选择一些相对简单、容易完成的项目,如广播操、长跑、健美、跳绳、羽毛球、乒乓球、台球、棋类、桥牌等,过分紧张心理缺陷者应选择篮球、排球、足球、手球等,这类比赛紧张、激烈,反复锻炼后可养成遇事不会惊慌失措、无所适从,自负、逞强心理缺陷者应当选择一些难度较大、技术动作相对复杂和对抗性较强的项目,如体操、技巧、健美、篮球、排球、足球、长跑、跳高、跨栏,也可以比自己强的对手来磨练自己的个性^[4]。

在以“健康第一”为指导思想,实施素质教育改革的今天,运动处方的应用是实现学校体育目的的有效举措。但在其心理效应方面的研究和西方发达国家比较仍存在一定的差距,目前尚未有完善统一的标准来评价运动处方产生的心理效应。笔者曾在教学中根据学生的心理健康和体质状况,进行了运动处方的设计及实践。实验证明,进行运动处方的设计及实践时加强对学生心理健康状况的考虑,能更有效地提高学生的身心健康水平。相信随着我国体育科学研究的深入,会有更多的研究者投身到这一领域来,使运动处方在学校体育应用能发挥更大、更好的效应。

参考文献:

- [1]涂相仁,朱翠伟.体育运动的心理效应[J].江西教育学院学报,1999(3):56-57.
- [2]祝蓓里.简式 POWMS 中国常模[D].上海:华东师大体育系,1994.
- [3]周步成.心理健康诊断测试[D].上海:华东师大心理学系,1991.
- [4]杨贵军,张新安.体育锻炼对心理缺陷症的影响和改变作用[J].体育学刊,1999(5):41-42.