

# 无痛苦跑对改善大学生跑步恐惧心理的影响

迟 化, 刘东波, 夏忠岩

(吉林大学 体育教学与研究中心, 吉林 长春 130012)

**摘 要:** 分析了高校传统耐力跑教学导致的学生厌学情绪和恐惧心理, 进行了无痛苦跑的教学实验。指出极点和痛苦并无健康价值, 无痛苦跑不是惧怕和回避痛苦, 而是另一种积极面对。结果表明, 学生对无痛苦跑支持率为 69%, 学生恐惧心理和厌学情绪得到明显的改善。

**关 键 词:** 耐力跑; 无痛苦跑; 恐惧心理; 大学生

**中图分类号:** G804.82 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2006)04-0083-03

## The effect of painless running on improving college students' psychology of running phobia

CHI Hua, LIU Dong-bo, XIA Zong-yan

(Physical Education and Research Center, Jilin University, Changchun 130012, China)

**Abstract:** The authors probed into college students' emotion and psychology of dislike and fear of traditional endurance running teaching conducted in institutes of higher learning, and clearly pointed out that ultimate limit and pain are valueless to health actually. The painless running put forward by the authors is not to fear of or shy away from pain, but to face the fact positively in another way. The results indicate that the painless running supporting rate among the students is 51% - 69%, and that the students' phobic psychology and dislike emotion are remarkably improved.

**Key words:** endurance running; painless running; phobic psychology; college students

自 20 世纪 90 年代以来世界范围内相继出现了无痛苦分娩法、无痛创伤或手术法、无痛苦死亡法等, 减少了人们的痛苦, 这是社会进步的一个重要标志。然而, 长期以来, 传统耐力跑教学以其枯燥、乏味、痛苦和恐惧的特点, 一直困扰着教育界和体育界。调查表明, 半数以上的大学生厌烦跑步, 在中小学 67% 的学生不喜欢耐力跑, 86.7% 的大学女生不喜欢耐力跑, 而 90% 以上的学生对长跑有恐惧心理<sup>[1-3]</sup>。这一组数字, 远远超出学生对其它“达标”项目不喜欢的程度<sup>[4]</sup>。而在不愿意跑步的大学生中, 有 50.9% 的学生不愿忍受跑步的痛苦。针对人对耐力跑的恐惧心理和耐力跑的枯燥特点, 2001 年国内有跑步爱好者尝试以音乐情景为纽带的跑步方法<sup>[5]</sup>。如何能将一个良好的体验建立在跑步过程中, 无疑是发展跑步的关键。本文探讨用无痛苦的方法来消除学生耐力跑的恐惧问题。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

吉林大学 2003 级本科生 290 名, 其中男生 167 名, 女生 123 名, 分成 10 个教学班。随机分配为两组, 实验组 151 人, 实施无痛苦跑; 对照组 139 人, 按传统跑步教学。两组实验前

台阶实验检测分别为  $52.8 \pm 0.3$  和  $53.1 \pm 0.33$ ,  $P > 0.05$ , 差异无显著意义。

### 1.2 研究方法

(1) 实验时间为 2004 年 3 月至 2005 年 3 月。实验过程分为两个阶段, 每个阶段为 12 周。第一阶段为认识与适应阶段(强迫无痛苦跑阶段)。第二阶段为自由无痛苦跑阶段。

(2) 将每节体育课分为两部分, 前半部分为跑步, 后半部分进行太极拳教学。实验组与对照组两部分的结构一致。用于跑步的时间为 25 min(包括准备与跑步后休息)。

(3) 无痛苦跑心理活动引导内容(表 1)。尽量不考虑跑步曾经带来过的痛苦, 放大身心愉悦程度。

(4) 无痛苦跑身体感受要点。实验组在跑步之前先向学生介绍什么是无痛苦跑, 无痛苦跑与慢跑、传统耐力跑的区别, 无痛苦跑的方法与要领。向学生介绍不同跑步强度的身体感觉, 并使反复多次体会 100 m 距离的 3 种不同跑速(35 s、40 s、45 s), 并发给每个学生一份强度对照表(表 2), 以此来确定自己适合哪种速度。学生跑步不需列队进行, 每次跑步后程, 应尽量接近或达到痛苦的临界点, 体力不好的学生也可以走跑交替。

表 1 无痛苦跑心理引导内容

无痛苦形式	具体内容
情景跑步	头脑中构思出:田园风光、乡间小道,朝霞满天、微风轻抚、林间小溪、名胜古迹等情景或意境
音乐跑步	一边听音乐(MP3),一边跑步
交流跑步	与同伴在跑步时聊天,或交流
感受跑步	跑步中感受自己的身体的细微变化。呼吸着新鲜的空气
欣赏与观察式跑步	欣赏沿途或周围的景物
自我暗示跑步	我能够接受这种方法,我感到很舒服,通过这种跑步,使我对跑步有了新的认识。我将终身受益
问题式跑步	带着某种思考和问题一边跑步一边思考

表 2 运动负荷自我评定

运动负荷/%	心率/(次·min <sup>-1</sup> )	自我感觉	其他感觉
100	> 185	剧烈痛苦	全身不适
90	175	很痛苦	呼吸困难
70	165	痛苦	忍耐坚持
60	150	稍痛苦	感到紧张
50	135	稍轻松	具有快感
40	110	轻松	稍有出汗
30	< 90	很轻松	无感觉

(5)布置课外练习。每周至少练习一次,距离为 1 200 m ~ 1 600 m,实验组采用无痛苦跑,对照组在跑步方法上则不加要求。

## 2 结果与分析

(1)无痛苦跑与传统耐力跑教学认识过程对比。无痛苦跑与传统耐力跑有明显的区别(表 3)。尽管两种方法都历经 5 个过程,但学生对每个过程的感受是不相同的:无痛苦跑是怀疑、无痛苦、接受、快乐、可持续;传统耐力跑是无奈、痛苦、忍耐、否定、放弃。

(2)学生支持率。第一次课后,有 51% 的学生赞成无痛苦跑,随着无痛苦跑教学次数增加,支持率也不断上升,第 7 次课时,支持率已达 68.9%,远远大于传统耐力跑 15% 的支持率。行政学院 2003 级有学生表示:“无痛苦跑使跑步不再成为一种不得不承受的痛苦,而成为一种人人皆愿意的自享其乐的。”商学院信息管理 2003 级学生说:“这学期的体育课是我长这么大以来最开心的。我不再惧怕上体育课了,这应该归功于无痛苦跑。”法学院 2003 级有学生认为:“这个活动为人们打开了一扇尘封已久的门,而门后就是传说中的‘健康之路’。”

(3)两组实验前后成绩对比。实验组实验后跑步锻炼参加人数、每次锻炼的距离比实验前大大提高( $P < 0.05$ )。而对照组前后差异则没有显著性意义( $P < 0.05$ )。

表 3 无痛苦跑与传统耐力跑的对比

对比项目	无痛苦跑	传统耐力跑
目的	培养跑步兴趣、减少恐惧心理	锻炼、提高、培养意志品质
精神方面	以人为本、因人而宜	力争上游、坚持不懈
心理感受	好奇、尝试、紧张程度明显下降	不得以而为之、恐惧、痛苦
宣传方面	普及与可接受性、突出无痛苦感觉	跑步对身体与精神的好处
距离	第一阶段 600 ~ 1 200 m 第二阶段 1 200 ~ 2 000 m	800 ~ 1 200 m
速度	2.0 ~ 3.0 m/s	2.5 ~ 3.5 m/s
心率	120 ~ 140 次/min	130 ~ 160 次/min
安全性	安全隐患明显减少	存在安全问题
接受程度	易于接受	较难接受
途中要求	平常心、不追不赶、量力而行	加油、坚持、别落后
承载的内容	兴趣、参与、当作一项普通运动	意志品质、健康、耐久力

(4)传统耐力跑对生理方面的不良影响。教育部 2002 年下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中,把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的出发点。对大多数学生而言,每周上一两次体育课,平时又很少参加体育锻炼,在体育课上练习耐力跑或是测验“极点”和“困难期”所带来的生理反应是痛苦的,如大脑供血不足、肌肉酸疼、四肢僵滞、呼吸困难、胸闷、头晕、心率过快(180 ~ 200 次/min),有的呕吐,有的跑到终点晕倒。有报道指出,40% ~ 70% 的学生出现难以忍受的痛苦症状<sup>[6]</sup>。在大、中学体育课上,因耐力跑强度过大而猝死的事件也屡见不鲜。尚大光<sup>[7]</sup> 2001 年对浙江、河南、宁夏、重庆等 4 省市学生进行《健康风险行为调查》,在 10 类健康风险因素中,暴露强度排在第二位的则是“缺乏运动”。由此可以说明,越是缺乏运动,就越不应该采用带有“极点”的大强度的耐力跑练习。大量的调查结果表明:体育课的适宜运动强度(有效生理负荷)应是 120 ~ 140 次/min<sup>[8-9]</sup>。畅销书《健身妙法》的作者,时任美国加州大学运动生理学教授莫尔豪斯<sup>[10]</sup>认为:“虽然你愿意或者决心去忍受痛苦,但它并无健康价值。因此,可以说“极点”生理反应绝不是健康所需要的。”

(5)无痛苦跑的理论基础。低强度运动理论及其所带来的好处已被当今世界公认。其特点是:安全性、舒适性、适量性。无痛苦是相对的,不同的人忍受痛苦的能力是不一样的,他们对待痛苦的态度也各不相同。对待痛苦的态度主要有两种:一种是注意、哀怜和关切;另一种是冷淡、漠然和蔑视。对自身遭受的痛苦表现出一种强烈的自我哀怜和关切是很自然的,只要不是把自身的痛苦夸大和突出,那都是无可非议。从学生对痛苦程度的可接受性来看,显然,无痛苦

的“临界域”则带有温和而坚定的人性化特点,只要坚持,循序渐进发展身体素质,临界域会逐渐后移,耐久力也会随之提高。

### 3 小结

(1)恐惧厌学是传统耐力跑的最大障碍,无痛苦跑的理论与方法有助于消除大学生对耐力跑的恐惧心理,对学校体育和大众健康将起到特殊的推动作用。(2)无痛苦跑并非是无痛苦,而是相对于极点和困难期而言。无痛苦跑既不是惧怕痛苦也不是回避痛苦,而是另一种积极面对。从可持续发展的角度来说,她蕴涵的是一种以退为进的哲学思想,比单纯的提高成绩更重要。(3)无痛苦跑并不是最终目的,其最终目的是为了不怕跑步、坚持跑步和擅长跑步。

### 参考文献:

- [1] 马向前. 大学生耐力素质下降的原因及对策[J]. 齐齐哈尔大学学报, 2001(5):134-135.
- [2] 沈兰清. 大学高年级女生耐力素质研究[J]. 体育学刊, 1998(4):117-118.
- [3] 马永红. 中国学生耐力素质下降的原因及对策[J]. 河南师范大学学报, 2001, 29(1):95-98.
- [4] 迟化. 应把耐力跑放在“达标”的首位[J]. 中国学校体育, 1996(6):49.
- [5] 梅佳. 跑步音乐伴, 健体又浪漫[N]. 健康时报, 2001-01-04(6).
- [6] 肖春虎. 体育课上不宜用极点方法发展学生耐久力[J]. 中国学校体育, 2001(3):15.
- [7] 尚大光. 有效学校健康促进模式[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2001:239.
- [8] 陈偕铨. 大学生运动负荷心输出量和适宜运动量[J]. 体育科学, 1988, 18(1):26.
- [9] 邓树勋. 运动生理学[M]. 北京:高等教育出版社, 2002:393.
- [10] 莫尔豪斯[美]. 健身妙法[M]. 北京:人民体育出版社, 1980.

[编辑:李寿荣]