

体育运动对心理健康因素的影响

梁向阳

(北京信息职业技术学院 北京 100018)

【内容摘要】体育锻炼对于人的心理健康有积极的促进作用,本文通过分析前人的研究成果阐述了体育运动的心理健康效应,讨论了不同运动项目对心理健康影响的差异性,并对以上内容进行总结。

【关键词】体育 运动 心理 健康

中图分类号 G804.82

文献标识码 A

文章编号 :1007-9106(2011)01-0155-02

现代社会,科学技术飞速发展,物质生活水平不断提高,人们在享受科技发展给我们带来便利的同时,也要面对越来越快的工作节奏和激烈的竞争压力,这种生活方式和工作方式的改变,使人们的心理健康受到很大威胁,而体育锻炼是保持和促进心理健康,消除心理疾病的有效途径之一。黄玉山的研究表明:大学生的身心状态与体育运动习惯有密切的关系。

一、体育运动对心理健康产生有益影响的内在机制

1.转移注意力假说:存在心理健康问题的人注意力往往专一、持久地集中在某一类特定的事情上,而运动能转移大脑的兴奋点,消除烦恼的“兴奋灶”,建立新的、愉快的“兴奋灶”。

2.兴奋与抑制平衡理论:在体育运动中,各种感觉信号输入机体内引起唤醒水平的提高,使人精神振奋。

3.社会交往假说:有心理健康问题的青少年往往具有一定的自闭倾向,参加体育活动特别是集体项目能增加他们与其他人交往的机会,对心理健康有积极的促进作用。

4.内啡肽假说:身体运动能促进大脑分泌内啡肽,内啡肽具有强烈的镇痛作用。可以提高神经系统的兴奋性,降低抑郁情绪,减少痛苦感,感到周身轻松,精力充沛。

二、体育锻炼的心理健康效应

1.体育锻炼有助于智力的发展。运动可增强神经系统的机能,使右脑得到充分锻炼,从而提高人的记忆力和形象思维能力;运动可以促进血液循环,使大脑获得更多的养分,提高脑力劳动的效率,运动可以增强大脑兴奋和抑制过程的转化,提高神经系统的反应性和灵活性,运动在一定程度上消除脑力劳动引起的疲劳。

2.体育锻炼能促进人格的全面发展。体育运动有助于锻炼者更准确地认识自我。体育运动大多是集体性、竞争性的活动,在活动中,自己能力的高低、意志力及与人的协作能力都会明显的表现出来,使自己对自我有一个比较符合

实际的认识。体育运动还有助于人格的完善,锻炼者在比较正确地认识自我的基础上修正自己的认识和行为,从而提高自己的心理品质和各种能力。薛林峰等采用问卷调查及实验研究等方法,对大学生中不同锻炼形式对自尊的影响进行了系统的实验研究,结果显示:篮球、羽毛球、慢跑、健美操运动对于身体自尊水平偏低的大学生都有不同程度的调节作用。其中,健美操对男、女大学生身体自尊水平都具有明显改善作用,篮球对男大学生身体自尊水平及“身体状况”和“身体强壮”维度上的作用较显著,羽毛球对男大学生“身体状况”和“身体强壮”维度上的作用较显著,慢跑只对男大学生“身体强壮”维度上有显著的调节作用。

体育锻炼的强度和项目不同对人格的影响不同,中等强度的运动优于小强度的运动,羽毛球和健美操对人格的积极影响优于篮球项目。羽毛球能明显改善学生的神经质,使其情绪稳定,健美操对自我意识总分和躯体外貌因子有显著影响,而羽毛球对自我意识总分及各因子的影响不大。

3.体育锻炼能培养坚强的意志品质。意志品质指一个人的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神,体育活动一般都具有激烈、紧张、对抗以及竞争性强的特点。在体育锻炼中要不断克服客观困难(如气候条件的变化、动作的难度或意外的障碍等)和主观困难(如胆怯和畏惧心理、疲劳和运动损伤等),锻炼者越能努力克服主、客观方面的困难,也就越能培养良好的意志品质。因此,通过体育运动,有助于培养学生勇敢顽强,坚持不懈,克服困难的思想作风。

4.消除疲劳。疲劳是一种综合性症状,与人的生理和心理因素有关,当一个人的情绪消极、或任务超出个人的能力时,生理上和心理上都会很快地产生疲劳,而中等强度的体育锻炼可以使身心得到放松。

5.体育锻炼可以改善情绪状态,治疗心理疾病。在激烈紧张的社会竞争中,人们需要一定的情绪宣泄来获得心理

* 作者简介:梁向阳(1968-)北京信息职业技术学院讲师,硕士,研究方向为心理健康教育。

健康,体育锻炼可以转移个体不愉快的意识、情绪和行为,使人从烦恼和痛苦中摆脱出来。

焦虑是一种伴随着某种不祥之事而产生模糊的、令人不快的情绪,其中包含有紧张、不安、惧怕、愤怒、忧虑、烦躁和压抑等情绪体验。常伴有自主神经和体神经的症状,包括呼吸困难、胸闷、头痛、心跳加快、血压升高、流汗过度、腹泻、失眠、反应迟钝和肌肉紧张等,甚至出现强迫性行为,如反复洗手。传统的治疗为肌肉松弛法和处方抗焦虑的药物,近年来的研究指出短期运动的降焦虑效果可维持2~24小时,长期坚持运动可防止慢性焦虑的出现。体育运动降低焦虑的原因可能是:运动时大肌群的神经传入信息对脑干的网状激活系统产生抑制作用,故大脑皮层的兴奋性降低,运动本身可分散或转移注意力,因而可有效减轻焦虑的症状。

抑郁是指一种持久的心境低落状态,其特点是:对一般的活动失去兴趣、悲哀、缺乏活力,注意力不能集中等,这些情绪活动是由个体对事物的消极评价所引起的。研究表明:有抑郁倾向的人经常出现胺分泌量减少的情况,而进行体育锻炼可以刺激神经递质的分泌,对改善抑郁倾向有积极的促进作用。Jacob等人的研究结果也表明:长时间的耐力训练可提高血浆中的儿茶酚胺浓度。体育锻炼可有效降低焦虑和抑郁情绪,这种观点在徐波等人的研究中也得到证实。3个月的体育锻炼使抑郁和焦虑超过临界值的研究生人数明显减少。何颖等人的研究也表明:16周的体育锻炼能明显降低大学生的抑郁水平,体育锻炼对抑郁的改善主要集中在心理障碍症状因子D上,对精神性—情感症状A、躯体性障碍B、精神运动性障碍C的改善不明显。宋海燕等以抑郁症、焦虑症、强迫症为个案,对每种症状2名共6名大学生心理障碍患者进行8周的体育疗法干预实验,结果显示:体育疗法干预后相关因子均有所降低,中度或重度症状的干预效果好于轻度症状。王萍对非体育专业毕业班大学生进行慢跑训练3个月,在锻炼前后分别用抑郁、焦虑量表测定他们的抑郁、焦虑水平。结果显示:经过慢跑锻炼3个月后,毕业班大学生的抑郁、焦虑量表得分都下降了。邹春辉等人的研究显示:体育锻炼对焦虑的改善效果最为显著,对人际关系敏感、抑郁、偏执、敌对心理因素也取得良好的改善效果,对躯体化、强迫症、恐怖和精神病症改善效果不明显。Morgan等报告指出:慢跑、摔跤能显著地降低体育锻炼者的抑郁。

三、运动量与心理健康分析

运动量过大时,会引起运动损伤和运动性疾患,还会引起运动后的身体疲劳感,疲劳感是体育运动对心理健康产生影响的一个因素,并直接对心理健康产生作用。而运动量过小时,又不能有效地引起机体的适应。方敏等对3种强度锻炼者的SCL-90各因子、总均分、阳性因子数等心理健康症状指标进行相互比较,发现RPE(主观性疲劳程度)在15~19之间的锻炼不能改善大学生的心理健康状况,RPE小于15的锻炼心理效应较好,其中RPE在11~14的锻炼心理效应更突出,这在一定程度上验证了中等强度锻炼的心理健康效应。大量研究表明:在体育锻炼过程中,心率最好控制在最大心率的60%~80%之间,每次活动时间不少于20~30分钟的中等强度的运动量最有利于心理健康。朱淦芳等研究发现:每周3次、每次1小时左右的中等强度或中

等强度以上的运动量更有利于改善大学生的焦虑和抑郁倾向。陈秋丽等人的研究表明:3~4次/周,30~50分钟/次的中等强度的健身走、跑练习能明显改善大学生的身体形态,并能有效降低社会体格焦虑水平(且男生比女生明显)。

四、结语

近年来,许多学者进行了不同运动项目对心理健康影响的差异性研究,丁庆建等经症状自评量表SCL-90测试选出5名有严重心理障碍的大学生,以“(220-减年龄+减10)的60%~80%”为适宜的靶心率范围,采用健身12min跑的方法练习10周。实验结果显示:强迫因子、人际敏感因子、抑郁因子以及痛苦水平的得分比练习前有显著性降低,躯体化、焦虑、恐怖、偏执四因子比实验前降低(P大于0.05),敌意和精神病性两因子前后基本没有改变。马爱民等分别用中、小强度的健美操或羽毛球或篮球运动对大学一年级新生进行每周3次、每次30分钟的运动干预12周,结果显示:篮球锻炼组心理健康总均分明显低于健美操组和羽毛球组,说明竞技运动有助于大学生心理压力的释放,在活动中会获得更多的愉快感;中等强度组和小强度组得分都要低于对照组得分,说明经常参加体育锻炼对维护心理健康的作用。蔡燕等人为了研究太极拳运动对抑郁症患者情绪的影响,把100例抑郁症患者随机分为实验组和对照组,实验组在常规治疗和护理的同时运用太极拳运动方式进行干预,结果显示:实验组SDS、SAS评分显著低于对照组。余文斌等人为了研究不同锻炼方式对大学生焦虑和抑郁的影响,采用篮球和长跑两种运动方式,以每周3次,每次60分钟,心率控制在120~150次/分的中等运动强度进行锻炼。结果显示:参加体育运动的实验班同学在实验前后的焦虑、抑郁水平明显降低。篮球组的焦虑和抑郁水平明显降低,长跑组的学生焦虑水平明显降低,但抑郁水平无明显变化。说明中等强度的体育锻炼能降低大学生的焦虑和抑郁水平。杨茜运用瑜伽训练组合为练习内容对大学女生抑郁倾向症状者进行干预实验研究。结果表明:瑜伽练习对大学女生抑郁倾向的改善效果显著。

综上所述,体育锻炼对于人的心理健康有积极的促进作用,而中等强度的心理健康效应最好,不同的运动项目因其自身的特点对心理健康的影响存在差异,这方面的研究还有待于深入。

参考文献:

- [1]王刚.体育活动与大学生的心理健康教育[J].中国临床康复,2006,10(24):140-142.
- [2]黄玉山.中国大学生健康状态与生活行为的调查研究[J].体育学刊,2008,15(5):28-36.
- [3]蔡菊英等.体育运动对心理健康的影响[J].北京农学院学报,2001(4).
- [4]任若鹏.探索学校心理健康教育新途径—浅谈青少年心理健康与体育运动[J].四川文理学院学报(自然科学),2007,17(5):61-62.
- [5]薛林峰,徐金尧.不同体育锻炼对身体自尊的影响[J].北京体育大学学报,2006,29(7):916-920.
- [6]邓雷,孙海艳,颜军.身体锻炼对大学新生人格和心理压力的干预研究[J].首都体育学院学报,2009,21(4):423-426.