

对大学生体育锻炼习惯概念的界定

莫连芳

(广西医科大学 体育部, 南宁 530021)

摘要:根据体育人口的定义和体育锻炼要取得良好效果的条件,判定大学生体育锻炼习惯的标准应符合以下3个条件:(1)每周参加体育锻炼不低于3次;(2)每次活动时间不低于30 min,且具有与自身体质和所从事的体育项目相适应的中等或中等以上负荷(心率大于110次/min);(3)持续时间为1年以上。

关键词:体育锻炼习惯; 运动频度; 运动强度; 运动时间

中图分类号: G806 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-0143(2007)01-0091-03

0 前言

健康是人类赖以生存、适应社会和发展经济的首要条件。学生良好的体育锻炼习惯是保持健康体魄、促进身体素质全面发展的重要手段,是他们成为健康公民的重要保证和健康工作的基石。1995年颁布的《全民健身计划纲要》指出:“要对学生进行终身体育的教育,培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯。”1995年《中华人民共和国体育法》规定“传授体育基本知识,培养体育运动能力和习惯”是我国学校体育的基本任务。1999年在第三次全国教育工作会议上,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”2002年8月教育部颁布新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出:“积极参与各种体育活动并自觉形成自觉锻炼习惯,基本形成终身体育意识。”

由此可见,体育锻炼习惯的重要性。然而,各种纲要性文件对体育锻炼习惯并没有一个准确和规范的定义,老师、学生对体育锻炼习惯的理解也很模糊,这给学校开展体育工作带来了一些不利影响,也导致学生对自身体育锻炼习惯评价困难。

根据对文献资料的查阅,目前对体育锻炼习

惯定义的研究较少。体育锻炼习惯的定义主要涉及到了体育锻炼的频度、每次锻炼的时间,也有涉及到运动强度及持续锻炼时间的。对体育锻炼习惯定义的描述都不一样,因而界定体育锻炼习惯的定义有利于形成科学的体育锻炼习惯。本文只针对大学生群体界定体育锻炼习惯的概念。

1 与体育锻炼效果相关的因素

科学的体育锻炼习惯会对身体产生良好的作用。我们都知道,体育锻炼要取得良好效果要有一定的锻炼频度、运动强度、每次锻炼时间、持续锻炼时间。不同年龄、性别、身体状况的人群参加体育锻炼的条件不同,取得的效果也不一样。大学体育是学生在学校系统进行体育学习的最后阶段,是实现学校体育向终身体育过渡的转折点。

1997年人民体育出版社出版的《中国社会体育现状调查结果报告》中确定我国体育人口的基本标准是:每周参加体育锻炼不低于3次,每次活动时间30 min以上,具有与自身体质和所从事的体育项目相适应的中等或中等以上负荷者。这个标准与美国等发达国家体育人口概念界定基本上是一致的。在本文中,体育人口的界定标准也作为定义体育锻炼习惯的参考。

综上所述,本人认为判定大学生有无体育锻炼习惯应依据以下3个方面:锻炼频度、运动负荷(运动负荷=运动时间 \times 运动强度)、持续锻炼

时间. 这3个方面是保证体育锻炼效果的最基本条件, 也是习惯形成的基本要素.

2 体育锻炼习惯概念的界定

2.1 锻炼频度

锻炼频度是指每周锻炼的次数. 有资料表明, 由于运动效果的蓄积作用, 适宜的运动频率以每周3~4次为宜, 经常参加活动的人运动频率是每周3~5次. 1周运动1次时, 运动效果不蓄积, 肌肉酸痛和疲劳每次都会发生, 运动后1~3天身体不适, 且易发生伤病; 1周运动2次时, 肌肉酸痛和疲劳减轻, 效果一点一点蓄积, 但不显著; 而当1周锻炼多于3次时, 最大吸氧量逐渐趋于平和, 运动效果显著^[1].

由此可知, 偶尔的体育锻炼也会产生锻炼效益, 但是, 要保持每周3次或3次以上的体育锻炼才会取得比较好的效果. 另外根据我国体育人口的基本标准之一为每周参加体育锻炼不低于3次, 因此, 本文把学生具有体育锻炼习惯的锻炼频度定为每周不少于3次.

2.2 运动负荷

运动负荷是由运动的数量、强度、密度、时间以及运动项目的特点等因素构成的. 这些因素相互联系又相互制约, 改变其中任何一种因素都会直接影响运动负荷的大小. 运动负荷是取得锻炼效果的关键. 在进行体育锻炼时恰当地控制运动负荷十分重要. 因为运动负荷过小, 对机体不能产生刺激, 无法达到超量恢复, 所进行的锻炼就难以见到效果; 如果运动负荷过大, 就会造成身体的疲劳; 假如连续地运动负荷过大, 就会造成疲劳积累, 最终导致疲劳过度, 给机体带来损害. 健身运动的运动负荷一般用运动强度和运动时间的乘积表示, 即: 运动负荷=运动强度 \times 运动时间^[2].

2.2.1 运动强度 每次锻炼要取得一定的效果, 就要有适宜的运动强度. 运动强度是科学健身的核心问题.

国内外科研成果表明, 最适宜的运动强度在65%~75%最大吸氧量, 心率在130~150次/min之间. 日本池上教授认为, 运动心率在110次/min以下时, 机体的血压、血液、尿和心电图等指标均无明显变化, 健身价值不大; 心率为140次/min时, 每搏输出量接近并达到最佳状态, 健身效果

明显; 心率为150次/min时, 心脏每搏输出量最大, 健身效果最好; 心率在160~170次/min时, 没有不良反应, 但是也未出现更好效果; 心率达到180次/min时, 体内免疫球蛋白减少, 易感染疾病, 并易产生疲劳或运动伤病^[3]. 也就是说, 最好健身效果的运动强度是与自身体质和所从事的体育项目相适应的中等或中等以上负荷. 过高强度的活动在锻炼中存在潜在的危险, 会导致不必要的伤害, 过小的强度则未达到健身效果.

对运动强度的测定, 有最大摄氧量的百分数、心率、主观运动强度法(RPE)等. 最大摄氧量需要仪器测定, 不易推广. 心率作为评定锻炼强度指标是通用的标准做法. 主观运动强度(RPE)法, 即由个人主观判断运动中的运动强度, 这种方法简单易行, 易被接受和推广.

对于运动强度的等级分类, 有分5个等级的: 很轻松、轻松、稍费力、费力、很费力; 也有分4个等级: 最大强度、强度、中等度、轻度; 也有分3个等级的: 较大、中等、较小. 在分3个等级的分类中, 运动强度等级与运动适宜心率及相应摄氧量的关系如表1^[3].

表1 20~29岁年龄组预计运动适宜心率及相应摄氧量

运动强度	最大摄氧量/%	梅脱	心率/(次/min)
较大	90	12	175
	80	10	165
	70	8	150
中等	60	6.5	135
	50	5.5	125
较小	40	4.5	110

在本文中, 运动强度等级分类采用3个等级(见表1): 较大(心率>135次/min)、中等(心率111~135次/min)、较小(心率 \leq 110次/min).

在20~29岁年龄组中, 中等的运动强度为心率大于110次/min. 由上面的分析可知, 心率大于110次/min, 才有一定的健身效果. 因此再根据判定体育人口的标准, 本文把符合有体育锻炼习惯的运动强度定为具有与自身体质和所从事的体育项目相适应的中等或中等以上负荷(心率大于110次/min).

2.2.2 运动时间 运动时间应根据运动强度、运动频度、运动目的、年龄及身体条件的不同而不同. 目前对每次锻炼最少持续多长时间才有效果尚无统一说法, 大多数研究认为生理效益的产

生需要 20~30 min. 要达到增强心脏功能的目的, 每次锻炼时间应不少于 20 min, 且进行 20~60 min 耐力性运动比较适宜, 对呼吸和循环系统刺激较充分, 易提高心肺耐力水平, 且不易引起关节损伤^[1]. 也就是说, 至少要锻炼 20 min 才会有效果, 再加上准备活动和放松运动, 每次的锻炼时间应为 30 min 以上. 根据以上分析, 本文把符合体育锻炼习惯的运动负荷定为: 每次活动时间不低于 30 min, 具有与自身体质和所从事的体育项目相适应的中等或中等以上负荷(心率大于 110 次/min).

2.3 锻炼持续时间

锻炼持续时间是指锻炼者长期有规律地进行锻炼的时间间隔, 简而言之, 形成体育锻炼习惯需要有一定的持续时间. 国外学者 Prochaska 和 Diclemente 曾提出进行一种新行为的个体将沿 5 个阶段进行, 即前凝神阶段、凝神阶段、准备阶段、行动阶段、维持获得阶段. 而维持获得阶段是指进行“有规律的体育锻炼”, 即每周锻炼 3 次以上, 每次锻炼 20 min 以上, 并已保持 6 个月以上^[4]. 大学生每个学期在校时间只有 20 周左右, 不足 5 个月, 可见, 如果不在寒暑假期间保持锻炼, 则不能形成一个应有的持续时间(至少 6 个月). 所以, 只有学生在学校课余时间与寒暑假期间的体育锻炼状况基本一致, 才能真正说明有无体育锻炼习惯.

3 结论

根据以上分析, 本文制定的大学生体育锻炼习惯的标准有以下三个条件: (1) 每周参加体育锻炼不低于 3 次; (2) 每次活动时间不低于 30 min, 且具有与自身体质和所从事的体育项目相适应的中等或中等以上负荷(心率大于 110 次/min); (3) 持续时间为 1 年以上. 满足以上 3 个条件者定为有体育锻炼习惯群, 反之为没有体育锻炼习惯群.

因不同年龄、性别的人群参加体育锻炼的状况不同, 因而体育锻炼习惯的界定对不同的人群应有不同的判定标准.

参考文献:

- [1] 张雅云, 等. 体育与健康理论教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2001.
- [2] 李鸿江. 运动健身宝典[M]. 北京: 首都师范大学出版社, 1997.
- [3] 刘纪清. 实用运动处方[M]. 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 1996.
- [4] 程小虎. 国外关于体育锻炼行为的研究理论和成果的综述[J]. 湖北体育科技, 1998, (1): 44-45.
- [5] 姜晓珍. 影响义务教育阶段学生体育锻炼形成的外在因素调查[J]. 内蒙古师范大学学报, 2004, 33(3): 341-344.
- [6] 解毅飞. 体育锻炼习惯研究概况及展望[J]. 山东体育科技, 2004, 26(1): 42-44.
- [7] 白云飞. 北京市义务教育阶段学生良好体育锻炼习惯的调查研究[J]. 北京体育大学学报, 2003, 26(6): 786-788.

Definition of Habit of Student Physical Training

MO Lian-fang

(P. E. Department, Guangxi Medical University, Nanning 530021, China)

Abstract: Although the documents like National Fitness Program have pointed out that the students' habit of physical training should be cultivated, there is not an accurate and standard definition on it. Gives a clear definition to the physical training habit of group-based college students in accordance with the definition of sports population and the effective conditions. Those are: the students should do exercise not less than three times a week, over thirty minutes each, to complete average workload and intensity or more that suits their constitution and the sport event (heart rate is over 110 times per minute), lasting for more than one year.

Key words: habit of physical training; exercise frequency; exercise intensity; exercise time