

运动处方对大学生生活质量的影响

◆刘欢

(北京体育大学 北京 100084)

1. 引言

现代社会,随着经济的飞速发展,社会对人的需求不断地发生着变化。大学生是民族的未来和希望,然而现在大学生的压力越来越大,导致生活质量下降。在这一特殊时期,影响大学生的生活质量有多方面的因素,包括:校园内的竞争压力、新环境的适应能力、建立新的人际关系、学习压力、以及对未来就业压力等一系列问题,皆可导致大学生的生活质量下降。运动处方是根据个人的身体情况而制定出适合自己的运动项目、运动强度、运动时间、运动频率的处方,对大学进行运动处方干预是很有必要的。

2. 文献综述

2.1 运动处方概念

世界卫生组织(WHO)对运动处方的定义是:“运动处方像药物处方一样,是医师根据个人的健康和身体机能状况,运动项目的特点进行研究,开出适合个人的运动项目、运动强度、运动时间和频率带诊断性的处方。”

2.2 生活质量概念

目前,国内外学者对生活质量的定义主要有以下三种类型:

第一:反映客观生活条件的定义:既包括经济和消费水平等方面的物质生活条件,也包括广泛的政治、思想、文化等精神生活条件。第二:反映人们生活舒适和便利程度的主观感受与满意度的定义。生活质量是由人们对生活各个层面的认识、情感等主观因素构成的。第三:主客观结合的定义。生活质量主要包括反映个人生活状态的微观层面和评价社会发展状态、反映社会发展趋势的宏观层面。

2.3 相关研究

2.3.1 运动处方和生活质量的发展

最早的运动处方和机能评定研究可以追溯到1950年,其发展与运动康复疗法的发展密不可分。二十世纪70年代是运动处方发展的初始期,首先是在身体活动与心血管健康方面提出了运动处方的概念,而后逐步提出了针对个体的运动处方,进而开始把运动处方与体能测试联系在一起讨论。二十世纪80年代运动处方开始进入了全面发展的阶段,开始用体能测试指导运动处方,并使运动处方和机能评定进入试验阶段。二十世纪90年代运动处方开始与多种运动康复疗法相结合,针对多种疾病进行干预和治疗,并与多种体能训练方法相结合指导训练和康复,呈为一种主要的非药物治疗手段。进入本世纪以后,运动处方和机能评定的研究得到了全面提高,开始出现非随机对照试验和RCT,一些先进的测试手段和分析方法开始应用与机能评定和运动处方的实施^[1]。

国外研究:生活质量的研究起源于美国,此概念最早出现在美国经济学家J.K.加尔布雷思所著的《富裕社会》(1958年)一书中。之后,生活质量受到经济学、管理学、社会学、哲学等多个学科的广泛研究,逐渐成为一个专门的研究领域。60-70年代,学者对生活质量的测定方法及指标体系做了大量研究。70年代以后,生活质量研究相继在加拿大、西欧、东欧、亚洲和非洲的一些国家展开。国内研究:20世纪70年代后期,我国学者开始对生活质量及其指标体系等有关问题进行了理论研究,并在80年代中后期开始进行大规模的经验研究。较早系统地对生活质量进行研究的是1986年北京市社会科学院承办的“首都社会发展战略研究”,针对首都的社会发展指标及其评估方法进行了区域性研究。

2.3.2 运动处方和生活质量的研究

不同阶段实验组与对照组生活质量的比较:实验组锻炼2个月与对照组相比,心理功能维度、社会功能维度得分明显提高($P < 0.05$, $P < 0.01$)。锻炼4个月与对照组相比,生活质量综合评定总分、心理功能维度、社会功能维度得分有明显差异($P < 0.05$, $P < 0.01$)。锻炼7个月与对照组相比,除了物质生活维度外,生活质量综合评定总分和其他3个维度得分有明显差异($P < 0.05$)。

进行8周的运动处方干预后,健身时间对问题解决维度和问题取向的应对方式主效应显著($P < 0.05$),12周锻炼对问题解决维度和问题取向类应对方式影响优于6周;中等强度锻炼对抱怨、退缩、压抑维度和回避的改善效果明显($P < 0.05$ 或 $P < 0.01$);集体项目健美操和篮球运动对大学新生应对方式的改善作用要好于羽毛球;不同健身时间和强度的羽毛球和篮球项目比健美操锻炼对应对方式不同维度的影响显著($P < 0.05$ 或 $P < 0.01$)。

进行2个月的运动干预后,与运动前比较,运动组的SDS(抑郁自评量表)、SAS(焦虑自评量表)评分明显下降($P < 0.05$)、WHOQOL-BREF(世界卫生组织生存质量测定量表简表中文版)评分明显上升($P < 0.05$),而对照组的SDS(抑郁自评量表)、SAS(焦虑自评量表)、WHOQOL-BREF(世界卫生组织生存质量测定量表简表中文版)评分无统计学差异。休闲体育对生活质量的改善主要通过主观评价、态度和客观上参与时间来发挥作用,参与者对休闲体育的态度及其参与的满意程度比实际参与时间能更有效预测生活质量。

本研究制订的两大类有针对性的运动处方的实施效果明显。瘦身组采用第一类以有氧锻炼内容为主的运动处方锻炼,心肺功能得到改善,有氧体能得到显著提高,体脂也有明显减少。强身健体组采用第二类以力量练习为主要内容,以增加肌肉力量和肌肉耐力为目的运动处方也有明显的效果。肌体能得到明显改善,两组同时优化了体成分,身体的柔韧性也有所改善。

3. 结论

3.1 运动处方干预对大学生的生活质量是积极的影响,现对大学生进行运动处方干预是迫在眉睫。

3.2 运动处方干预对生活质量中五个维度的得分都有明显的提高。

3.3 运动处方干预后大学生生活质量的变化表现为:实验组心理功能维度与对照组相比差异显著;物质功能维度、生活质量综合评定总分具有极显著差异,而躯体功能维度和社会功能维度的差异不显著,但是两个维度得分比对照组高。

3.4 采用积极的运动处方干预措施可缓解焦虑大学生的焦虑状态,同时,运动对于促进大学生网络成瘾者戒除网瘾、获得健康心理具有积极作用。

3.5 健身运动处方的时间、项目和强度对改善大学新生应对方式不同维度的主效应不同。

参考文献:

- [1]步斌,侯乐荣,周学兰等.运动处方研究进展[J].中国循证医学杂志,2010(12):1359-1366.
- [2]李小莉.运动处方干预大学生体质健康指标的实验研究[J].河南师范大学学报(自然科学版),2015(03):178-182.

