



西安体育学院学报

2000年 第3期

运动心理与健康

文章编号: 1001-747 X (2000) 03-0084-03

文献标识码: B

中图分类号: G804.82

间歇性低氧训练对心理反应能力影响的实验研究

陈耕春 黄东

(西安体育学院, 陕西西安710068)

摘要: 根据一些资料报道, 间歇性低氧训练是一种利用低氧仪模拟高原训练的方法, 它能够提高呼吸系统和循环系统的抗缺氧能力。为了研究它对心理反应能力的影响效果, 本文作者对15名女大学生进行了实验研究。结果显示, 实验组被试除两人在两项心理测试中没有进步外, 所有被试心理测试的成绩都取得较大的进步; 实验组和控制组的心理测试结果存在较大的差异, 实验组好于控制组。研究显示间歇性低氧训练对提高缺氧条件下的心理反应能力有明显的效果。

关键词: 间歇性低氧训练; 抗缺氧; 实验; 心理反应

Study on Influence of Interval Hypoxia Training to Mental Reaction

CHEN Geng-Chun , HUANG Dong

(Xi' An Physical Education Institute , Shaanxi , Xi' An , 710068)

Abstract: According To Some Reports , The Interval Hypoxia Training (IHT) Is A Way Which Use Low Oxygen Instruments To Simulate Hypoxia Training. It Can Improve The Capability Of Anti - Hypoxia On The Breath And The Circle Of The Blood. To Study Its Effect On Mental Reactivity , The Authors Make The Experiment With Fifteen Female College Students. The Experiment Results Show That All Of The Experiment Members Get Great Improvement On The Mental Tests Except Two. There Are Clear Differences Between The Experiment Group And Control Group In Their Results Of All Tests. The Former Is Better Than The Latlater. The Result Shows That The IHT Has Some Obvious Effect On Improving The Capability Of Mental Reactivity With Hypoxia Condition.

Key Words: Interval Hypoxia Training , Anti - Hypoxic , Experiment , Mental Reactivity

[\(文章全文 PDF\)](#)

收稿日期: 2000-03-20 修回日期: 2000年

基金项目: 陕西省1997年、1998年科技研究发展计划项目97K14—G8、98K08—G2

作者简介: 陈耕春(1957-), 女, 陕西西安市人, 西安体育学院副教授。

版权所有 《西安体育学院学报》编辑部

主管单位: 陕西省体育局 主办单位: 西安体育学院 通信地址: 西安市含光北路65号 邮政编码: 710068

电话号码: 029-88409449 传真号码: 029-88409515 电子信箱: xtxb0xaipe.edu.cn 投稿网址: www.xaty.cb.cnk.net 网络地址: xaty.chinajournal.net.cn