



西安体育学院学报

2008年 第3期

运动心理与健康

文章编号: 10012747 X(2008) 0320119205 文献标识码: A 中图分类号: G804182

不同体能锻炼方式对社会性性格焦虑影响的实验研究

马 嵘¹, 刘 晶², 黄春梅²

¹华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200062 ; ²新疆师范大学 体育学院, 乌鲁木齐 830054

摘 要: 通过对118名高社会性性格焦虑大学生12周的锻炼干预, 结果表明: 力量、 有氧耐力以及力量与有氧耐力混合3种体能锻炼方式均能有效降低大学生社会性性格焦虑; 对于社会性性格焦虑的降低, 男生最适合进行力量锻炼, 而女生最适合进行力量与有氧耐力混合的锻炼方式, 单纯的有氧耐力锻炼也适合于男女大学生, 但不是最佳锻炼方式。

关键词: 锻炼方式; 社会性性格焦虑; 实验研究

Experimental Study of the Effect of Different Modality of Physique Training on the Social Physique Anxiety

MA Rong¹, LIU Jing², HUANG Chun-Mei

¹College Of PE And Health Of East China Normal University, Shanghai 200062, China ; ²Xinjiang Normal University, Urumchi 830054, China

Abstract: The Research Is Carried On 118 College Students With The Methods Of Questionnaire And Experiments. The Results Show That Strength Training, Aerobic Training, And The Combinations Of Trength And Aerobic Training All Can Reduce Social Physique Anxiety Of College Students. For Reducing The Social Physique Anxiety, Strength Training Is The Best Way For Male College Students, And The Combinations Of Strength And Aerobic Training Is The Best Way For Female College Students. Aerobic Training Is Better For College Students.

Key Words: Modality Of Physique Training ; Social Physique Anxiety ; Experimental Study

[\(文章全文 PDF\)](#)

收稿日期: 2007-12-24 修回日期: 2008年

基金项目:

作者简介: 马 嵘(1974), 女, 天津人, 讲师, 博士生, 研究方向为体育锻炼与身心健康; 刘 晶(1975), 女, 江苏人, 讲师; 黄春梅 (1978), 女, 四川人, 讲师, 硕士。

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: xtxb@xaipe.edu.cn 投稿网址: www.xaty.cb.cnk.net 网络地址: xaty.chinajournal.net.cn