



瑜伽对肥胖女大学生身心健康的影响

Effects of Yoga on the Physical and Mental Health of Obese Female University Students

投稿时间: 2010-06-09

DOI:

中文关键词: [瑜伽](#) [肥胖女大学生](#) [心理健康](#) [身体健康](#)

英文关键词: [yoga](#) [obese female university student](#) [mental health](#) [physical health](#)

基金项目: 东华大学中央高校基本科研业务费专项资金资助项目 (2010B-1-1)

作者	单位
李顺英	东华大学体育部
刘瑾彦	东华大学体育部
王保平	赣州师范学院体育系
陆湘群	东华大学体育部

摘要点击次数: 692

全文下载次数: 1343

中文摘要:

运用文献资料法、问卷调查法以及数理统计法, 探讨瑜伽对肥胖女大学生的身体素质、身体机能、身体形态、生活方式以及心理健康的影响。结果表明, 瑜伽能有效地提高肥胖女大学生的身体机能和身体素质, 降低体脂比和身体各部分围度, 改善身体形态, 优化生活方式, 促进心理健康, 提高生活质量。为肥胖女大学生的身心健康提供适宜的锻炼方法, 同时也为国内外瑜伽对女性身心健康的影响研究提供实证参考。

英文摘要:

By the methods of literature study, questionnaire and statistics, the paper discusses the effects of yoga on the physical fitness, physical functions, body shape, life style and mental health. The result shows that yoga may effectively improve the physical functions and fitness of obese female university students, decrease their body fat percentage and the circumferences of the different body parts, better their body shape, optimize their life styles, improve their mental health and enhance the living quality. The paper provides an appropriate exercise method for the physical and mental health of obese female university students and at the same time provides empirical reference for the researches on the effects of yoga on female physical and mental health.

[查看全文](#) [查看/发表评论](#) [下载PDF阅读器](#)

关闭

参考文献(共5条):

文章下载top30

MORE

- 01 法视视阈下欧洲和北美体育组织...
- 02 国际体育活动及全球体育法中的...
- 03 公共服务均等化视角下上海体育...
- 04 体育视频数据库的制作方案 —...
- 05 上海体育发展的战略环境分析
- 06 国外互联网体育博彩业发展现状...
- 07 肌电图 (EMG) 在运动生物力...
- 08 我国体育学院教育专业排球普修...
- 09 德国和原西德体育电视媒体发展...
- 10 体力活动与代谢健康
- 11 中国体育现代化与体育法制建设
- 12 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 13 中国体育法制之殇
- 14 美国《BE ACTIVE K...
- 15 辨析体育现代化概念的内涵与外...

文章浏览top30

MORE

- 01 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 02 少年儿童击剑运动员的科学训练
- 03 中国体育法制之殇
- 04 上海竞技体育发展定位研究
- 05 专题导读: 体育全球化发展的必...
- 06 我国体育彩票发展现状及对策
- 07 辨析体育现代化概念的内涵与外...
- 08 上海竞技体育可持续发展之路: ...
- 09 体育领域残疾歧视的国际法规制
- 10 体育彩票: 公益事业的助推器, ...
- 11 体育彩票彩民网上问卷调查系统...
- 12 女子举重运动员膝关节受伤后的...
- 13 NBA与CBA比赛跳跃步法的...
- 14 张峻旋转推铅球过渡阶段主要关...
- 15 上海市区县竞技体育项目管理发...

被引频次top30

MORE

[1]王健雄.大学生肥胖检出率以及肥胖对大学生体育的影响[J].天津体育学院学报,1996,(4):28-29

[2]王跃.肥胖大学生的心理健康状况的调查与分析[J].河南医科大学学报(社科版),2001,(1):30-31

[3]刘纪清,李国兰.实用运动处方[M].哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,1993:88-89

[4]杨静宜,白贤玉.中老年体育工作者心脏康复运动处方[J].中国康复医学杂志,1988,3(6):245-248

[5]杨学祥.印度文化神秘之谜[M].北京:解放军文艺出版社,1994

相似文献(共20条):

[1] 王长虹.肥胖女大学生运动和健康教育干预效果观察[J].实用预防医学,2011,18(3):544-545.

[2] 唐爱静.瑜伽运动对女大学生健身作用的研究分析[J].云南社会主义学院学报,2013(3):274-274.

[3] 彭玉宇,王葱.瑜伽对女大学生心理影响的研究[J].湖南人文科技学院学报,2010(2):95-97.

[4] 邹然.瑜伽对普通高校女大学生身心健康的影响[J].网友世界,2014(8):154-154.

[5] 薛志慧.瑜伽对女大学生体质健康的影响[J].福建体育科技,2012(2):27-29.

[6] 胡婷.瑜伽运动对不同肥胖程度女大学生血液生化指标的影响[J].赤峰学院学报(自然科学版),2013(9):161-162.

[7] 黄秋香.瑜伽练习对女大学生心理健康的影响[J].体育科技文献通报,2008,16(7):81-81,87.

[8] 王毅,姚正宁.不同身体形态女大学生的心理健康状况分析[J].宁夏医学院学报,2011(10).

[9] 吴旻悦,张蕴琨.瑜伽与健康研究进展[J].南京体育学院学报(自然科学版),2010,9(1):153-156.

[10] 邱服冰.瑜伽活动对女大学生体质健康的影响研究——大学生体质健康预警机制[J].四川体育科学,2012(3):83-86.

[11] 黄晓丽,李可兴.肥胖女大学生体质与健康评价指标体系构建研究[J].怀化学院学报,2007,26(11):75-78.

[12] 黄晓丽,李可兴.肥胖女大学生体质与健康评价指标体系构建研究[J].怀化学院学报,2007(4).

[13] 米艳,段晓霞.瑜伽训练对女大学生健康状态影响的实验研究[J].西北师范大学学报,2010,46(4):116-119.

[14] 晁岳刚,张春志,胡秉娇.瑜伽对女大学生心理健康及其中介因素的影响研究[J].哈尔滨体育学院学报,2010,28(2).

[15] 米艳,段晓霞.瑜伽训练对女大学生健康状态影响的实验研究[J].卫生职业教育,2010,28(6):26-28.

[16] 刘健欣.瑜伽练习对即将毕业女大学生身体形态、心理健康的影响[J].平顶山学院学报,2009,24(5):126-128.

[17] 井红艳.瑜伽对高校女大学生体质及心理健康影响的研究[J].高师理科学刊,2012(5):76-79.

[18] 吴金花,赵东胜,刘海平,傅珊.Hatha瑜伽练习对女大学生肺功能影响的研究[J].南京体育学院学报(自然科学版),2009,8(3):38-40.

[19] 王茂琼.瑜伽与大学生心理健康[J].攀枝花学院学报,2010,27(3):121-123.

[20] 宋洁.高校女大学生肥胖认知及健康行为干预调查研究--以山西大学商务学院为例[J].体育科技文献通报,2015(1).

版权所有: 上海体育科学研究所《体育科研》编辑部 沪ICP备12022260号  沪公网安备 31010402002917号

技术支持: 北京勤云科技发展有限公司

历史访问量:1983764 今日访问量:601