



健身功法对视障者部分生理指标的影响

Influence of fitness exercise on Some physiological indices of vision-impaired people

DOI:

中文关键词:[健身功法](#) [视障者](#) [心肺功能](#) [平衡能力](#)

英文关键词:[fitness exercise](#) [vision-impaired people](#) [cardiopulmonary function](#) [balance ability](#)

基金项目:上海师范大学科研项目 (SK201116)

作者	单位
<a href="#">杨文芳</a>	<a href="#">上海师范大学体育学院</a>
<a href="#">朱学雷</a>	<a href="#">上海体育职业学院</a>

摘要点击次数: 955

全文下载次数: 1240

中文摘要:

对上海市部分视障者(青年会全国协会主办、长宁区残联协办的“心灵之光”项目——健身功法班)进行健身功法教学实验,并与对照组的心肺功能、平衡能力在实验前后的变化进行对比,利用功率自行车对心率在负荷运动过程中和负荷后恢复期的指标变化进行跟踪分析,总结教学结果,为开展视障者体育提供有益的参考依据。研究表明,实验组的心肺功能、平衡能力均有不同程度的提高,健身功法是一种对视障者较为适宜的锻炼手段。

英文摘要:

A fitness exercise teaching experiment was conducted for some vision-impaired people in Shanghai (Fitness exercise class in the name of “Spiritual Light” hosted by China YMCA and co-sponsored by Changning District Federation of the Disabled). The teaching results were analyzed and compared with the changes of the cardiopulmonary function and balance ability of the control group before and after the experiment. By using power cycling, a tracking analysis was made of the index changes of the heart rate in the load exercise and the recovery period after the exercise so as to provide valuable reference for developing the exercise of vision-impaired people. The result shows that the cardiopulmonary function and balance ability of the experiment group improved to some extent. Fitness exercise is a suitable exercise means for vision-impaired people.

[查看全文](#) [查看/发表评论](#) [下载PDF阅读器](#)

关闭

参考文献(共11条):

[1] 马维平.特殊体育论探析[J].上海体育学院学报增刊.2000.24(12)  
 [2] 刘静等.长期太极拳运动对中老年女性心肺机能影响的跟踪研究[J].中国运动医学杂志.2003.22(3):290-293

文章下载top30

MORE

- 01 法学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 台湾全民运动会的演进历程与特...

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

- [3] 杨玉冰.盲人习练八式太极拳的教学研究[D].北京体育大学研究生毕业论文,2004(4)
- [4] 刘同想,廖忠友,孔素平.运动对健康老年人衰老体征及自由基代谢的影响[J].中国运动学杂志,1997(2):144-145
- [5] 王维群,等.不同运动项目对老年人心肺功能的影响的对比研究[D].北京体育大学博士研究生学位论文,2001(4):85-86
- [6] 成红,孙绪生,潘国建.木兰拳对身体平衡的急性影响[J].中国运动医学杂志,2001,20(3)
- [7] 朱瑛,马艳.瑜伽形体练习对女大学生生理指标影响的研究[J].广州体育学院学报,2004,24(2)
- [8] 张静文,等.太极拳干预社区中老年人亚健康状态的临床随机对照试验[J].南京体育学院学报(自然科学版),2011(6):18-22
- [9] 韩有泽.太极拳练习对老年人心肺功能及平衡能力阶段评定研究[D].东北师范大学,2010(5)
- [10] 魏勇等.6个月太极拳锻炼前后中老年女性心肺机能相关指标变化[J].中国运动医学杂志,2007(5):604
- [11] 肖丽琴.浙江省残疾人健身路径的现状与发展对策研究——以杭州市为例[J].浙江体育科学,2011(1):106-110+115

相似文献(共20条):

- [1] 刘文祯.传统健身功法对银发族功能性体适能之效益[J].武汉体育学院学报,2012,46(3):66-69.
- [2] 李成明.健身走运动对老年人人体成分的影响[J].安徽体育科技,2013(6):46-49.
- [3] 胡爱武,丁云霞.试论社区体育的科学晨练与全民健身[J].湖北体育科技,2002,21(1):85-86,89.
- [4] 刘潇.老年人健身观念聚类分析[J].鞍山师范学院学报,2003,5(4):103-105.
- [5] 常公元.《马拉喀什条约》视野下著作权法视障者保障制度之完善[J].陕西青年管理干部学院学报,2014(4):75-78.
- [6] 陈莉琳,杨强益.老年羽毛球运动的健身价值与锻炼方法[J].体育科学研究,2002,6(3):59-61.
- [7] 宋允清.粤北山区全民健身活动现状及对策研究[J].韶关学院学报,2005,26(9):97-101.
- [8] 小文,美国品味.国外老年人的音乐健身法[J].生活与健康,2010(3):14-15.
- [9] 陈金鳌,陆阿明,熊焰,相建华.悬吊训练法(S-E-T)健身功效及其应用与发展[J].南京体育学院学报(自然科学版),2010,9(4).
- [10] 于媛媛.大众健美操在全民健身中的地位和作用[J].读与写:教育教学刊,2008,5(10).
- [11] 纵凤侠,王朝军.徐州市城区晨练老年人健身现状研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2006,20(6):65-66,74.
- [12] 李相如,凌辉,王庆伟,刘建通,王宏,晓敏,高元义.全民健身路径锻炼方法与游戏竞赛规则的研制[J].中国体育科技,2000,36(6).
- [13] 石爱桥,项汉平,张明亮,雷斌,陈晴,王广兰.健身气功·易筋经新功法的编创及其成效初探[J].武汉体育学院学报,2005,39(4):47-49.
- [14] 孙锡杰,王红梅.健身环境对群众体育锻炼者参与行为的影响[J].搏击·武术科学,2012(10):105-107.
- [15] 刘泽龙.湘西民族地区老年人体育健身现状调查[J].吉首大学学报(自然科学版),2013,34(3):86-88.
- [16] 石展望.健身气功新功法的创编及其价值分析[J].山东体育学院学报,2009,25(5).
- [17] 王莹,陈鹏.健身气功新功法创编的社会学价值分析[J].搏击·武术科学,2011,8(9):103-104.
- [18] 安俊英,周华丽,付百文,贾昊.视障人员考试平台开发及其学生试用探究[J].中国特殊教育,2007(2):28-31.
- [19] 盛治进.社会分层视域下我国城市居民健身分层现状研究[J].通化师范学院学报,2014(10):125-128.
- [20] 杨玉冰,彭翔吉.健身气功·导引养生功十二法对普通大学生体质的影响[J].北京体育大学学报,2011,34(6):114-116.

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:1987127 今日访问量:526