

# 动作学习与控制的健康促进研究

李云梦

天津职业大学

DOI:10.12238/jief.v3i1.3601

**[摘要]** 为了能够更好的挖掘运动员的潜质,提高其体质与心理素养,在目前的运动员培养中需要着重加强对动作的学习与控制。就现阶段我国的体育事业发展中,动作学习与控制是运动员的必备技能,通过对动作的学习和控制可以有效的改善运动员的机体功能,提高自身的技能水平与心理健康的综合水平,进而更好的发挥出自身的体育潜力。基于动作学习与控制的功效,在健身、体育训练、康复等多领域的活动中广泛使用动作学习与控制,其已经成为了当前我国体育事业发展的重点所在。为了能够更好的探讨动作学习与控制的健康促进效果,本文即以此为核心来进行全面分析。

**[关键词]** 动作学习; 控制; 健康促进; 研究

**中图分类号:** G459 **文献标识码:** A

Research on health promotion of motor learning and control

Yunmeng Li

tianjin professional college

**[Abstract]** in order to better tap the potential of athletes and improve their physical and psychological quality, it is necessary to strengthen the learning and control of movements in the current training of athletes. In the development of China's sports industry at the present stage, action learning and control are the necessary skills of athletes. Through the learning and control of action, we can effectively improve the body function of athletes, improve their skill level and comprehensive level of mental health, and then better develop their sports potential. Based on the effect of action learning and control, action learning and control is widely used in fitness, sports training, rehabilitation and other fields, which has become the focus of the development of sports in China. In order to better explore the health promotion effect of action learning and control, this paper takes this as the core to conduct a comprehensive analysis.

**[Key words]** action learning; Control; Health Promotion; Research

## 前言

所谓动作学习与控制,其本质上就是通过对动作技能的练习来提高运动员对技能型动作的掌握,而在学习这种动作技能的过程中往往会伴随着运动员多项能力的提升。在动作学习与控制机制中,运动员将在执行动作的过程中不断的控制和该动作技能有关的身体变量,进而达到较好的健康促进效果,而这也是因为较好的健康促进效果,目前在运动员培养、运动康复、健身等众多领域中都有非常深入的应用,其也成为了后续我国体育事业发展的重点所在。为了能够更好的明确动作学习与控制的健康促进效果,本文以此为核心来进行探讨,

希望能够给相关单位一定参考。

## 1 动作学习与控制的体质提升研究

### 1.1 有氧适能

有氧工作能力是目前在人体在动作的过程中必须要具备的能力,特别是在一些具有较强劳动性、持久活动的动作中则更是需要有氧工作能力。现阶段,有氧工作能力的分析大致可以分为三方面的内容,即分别是肺的通气能力、血乳酸和心脏的泵血能力。

①肺通气能力。肺的通气能力是指人体的肺部和外界环境进行气体交换的能力,一个人拥有越强的肺通气能力也就代表着其越能够从外界获取氧,其也

就越能够进行有氧活动。目前,肺通气能力大多都是以肺活量来进行评价,而这项生理指标实际上有着很大的个体性和性别差异,正常的成年男性要比成年女性高出1000ml的肺活量,而对于专项运动员、体力劳动者等大多都具有常人2-3倍的肺活量。正是因为较强的肺通气能力,人体才能够完成高耐力的活动,而这项指标也可以通过不断的训练而提高,在合理的动作控制和学习下可以有效的提高人体的肺活量水平<sup>[1]</sup>。

②心脏的泵血能力。在心肺功能的评定中,心脏是非常重要的器官,其中具体就是指心脏的泵血能力。可以说,心脏的泵血能力是其能力的具体表现,该能力的

强弱也就代表着心脏的能力强弱。目前,心脏的泵血能力以一侧心室每分钟可以排出的血量来进行表达,也就是每分输出量。对于成年男性来说,其每分输出量可以达到5L/分,而成年女性则是4.5L/分,专项运动员则可以达到成年男性的三倍水平,这意味着其在体内运输氧气和营养物质的效率更高,这有利于其完成耐力活动。而根据研究表明,动作学习越高效和动作控制越精准就越能改善人体的心脏功能,对人体的健康十分有益<sup>[2]</sup>。

③血乳酸。血乳酸是专门针对运动过后对机体检测的一种指标,就是指在运动之后机体血液中的乳酸浓度,这可以反映出运动过程中该人员对氧的利用水平。具体来说,乳酸大多都出现在骨骼肌中,可以透过细胞膜来游动到血液中,因为其具有很强的酸性,所以一旦在体内有大量的聚集就会直接影响到血液酸碱度,并且会限制糖的无氧酵解过程,这就抑制了ATP的合成,导致了人体会感觉到劳累感。经过研究可以发现,普通人在运动之后的血乳酸浓度在10-15毫摩尔之间,而专项运动员则可以保持较低的水平。可以说,经过动作学习和控制可以有效的提高机体运用氧的能力,其可以通过有氧反应来进行供能,在运动过程中是以有氧供能为主而非乳酸无氧供能,可以较好的维护机体的健康水平。

#### 1.2 肌体素养

肌肉是人体行动的直接组织,人体通过肌肉来传递力量和能量,可以说动作学习与控制中的关键就在于对肌肉的控制,而通过对肌肉的控制也可以有效的创造出更加优异的健康促进效果。在对肌体素养进行评价的过程中一般需要从三个方面切入,则分别是肌肉形态、肌肉力量的产生、肌肉乳酸的分泌<sup>[3]</sup>。

①肌肉形态。实际上在动作学习与控制中对于肌肉形态的关注者大多都是专项运动员,其中则以游泳运动员为主要人群。为了能够在水中更好的进行活动,需要运动员能够学习鱼类的运动形态,对自身的肌肉进行塑造,其肌肉越是具有“线条”,则越能够减少其自身在水

中的阻力,提高其游泳速度。

②肌肉力量。通过动作学习与控制最直观的效果就是人体肌肉力量的增加,这无疑是一种健康促进的表现。一般来说,肌肉力量可以通过对人体的肌肉量的计算来表达。人体肌肉量大多都是以瘦体重为标准,即去脂体重,该值越高说明该人员的肌肉力量越高,而发达的肌肉量会为人提供较好的肌肉力量,使得人体具有很强的耐久力和爆发力,而这正好可以通过长期的动作训练来完成,在长期的训练过程中,人体的柔韧度、爆发力量、含脂率都会有所改善<sup>[4]</sup>。

③肌肉乳酸的分泌。上述已经说到了血乳酸指标的含义以及动作学习与控制在血乳酸方面的改善效果,而肌肉乳酸和血乳酸的本质是一样的,其值越低代表着人员的恢复能力越强,只有超低的肌肉乳酸才能够有效的减少人体的疲劳感,这对于专项运动员和体力劳动者来说非常重要。肌肉乳酸是评定人体健康与否的重要指标,而通过长期的动作学习和控制可以有效的提高人体对肌肉乳酸的控制能力。

#### 1.3 身体成分

身体成分就是人体的组成部分,而其中的核心标准就是体重。一般来说,现阶段在建立人体模型的过程中会议两方面指标为核心,即分别是人体的体脂重和去脂重。所谓体脂重就是人身体内含有脂肪的质量,去脂重就是去除脂肪的重量。现阶段,为了能够客观的评价一个人身体成分的好坏,一般都会通过体脂率这一指标来进行评价,即体脂重与体重的比值。对于专项运动员和体力劳动者来说,因为其长期进行动作的学习与控制,所以其具有较低的体脂率,而实际上在不同动作的控制与学习中往往也存在的体脂率控制能力的高低,比如说对于长跑运动员来说其体脂率在5-15之间,男性大多都保持在5-12,而女性则大多都保持在8-15,但是游泳运动员则因为长期需要在水下进行训练所以需要保持较高的体脂率。所以要想评价一个人的身体成分,光看其瘦体重是无意义的,还需要看其具体的训练目的和运动需

求。合理的动作学习与控制可以使得人体具有相对合适的体脂率,可以促进人体完成其期望的动作和塑造其期望的体型,这对人体带去的效果是不一样的<sup>[5]</sup>。

#### 1.4 柔韧性

柔韧性是人体非常重要的一项指标,其本质上就是指人体各关节在进行活动的过程中各处肌肉、软骨、韧带的运动能力。对于人体来说,在一般情况下其柔韧性越好则代表着身体协调性越好,较好的柔韧性可以帮助其在运动的过程中以更高的效率来达到自己的期望动作。当然,过于灵活的柔韧性或许并不是一件好事,很有可能会导致关节的稳固能力降低,但是在一定范围内则是柔韧性越好即身体运动能力越好。

## 2 动作学习与控制的心理健康研究

本文主要通过通过对青少年的心理健康研究来分析动作学习与控制的具体效果。

#### 2.1 对于主观幸福感的影响

国内外都十分看重对人体主观幸福感的培养,特别是对于现阶段青少年教育和体育运动员的教育工作中,主观幸福感是一项非常重要的心理素质。而在诸多影响到主观幸福感的因素中,健康是十分重要的一个因素。相比于实际健康情况对主观幸福感的影响,青少年们受到自我健康评价的影响更多,并且这种主观上这种评价受到的影响也很多。可以说,在青少年阶段,其身体和心理正处于快速成长的状态,这个阶段主观幸福感水平也较高,如果能够加上长期的动作学习与控制会使得青少年的机体有较好的改善,使得其具有更多的生理能力来应对在成长过程中的烦恼,通过对动作技能的学习和训练就是非常好的心理培养方式。通过动作技能的学习与控制来促进青少年们之间的动作交流,在一定的交流和沟通下促使其减少孤独感,加上身体的锻炼使得青少年的主观幸福感得到提升<sup>[6]</sup>。

#### 2.2 对于自我接纳的影响

判断一位青少年心理是否健康,其中一个重要的条件就是要看起是否能够

正确的进行自我评价,是否能够更加认识到实际的自己,从而在日常生活和工作中摆正自己的位置。可以说,自我接纳能力越强,其心理健康水平就越高,而要想培养青少年自我接纳的能力,就必须确保其能够充分的去管理自己。目前能够在青少年的自我意识中形成高标准和高要求的活动有很多,实际上篮球、足球、游泳等大量需要动作技能的体育项目可以较好的满足青少年对自我提升的要求,而在动作学习与控制中,青少年们通过对形体的改善来达到自我意识中对自身的高标准和高质量,而这也使得其更加的明确自身的想法、期望和行为目的,并建立相应的人格特征,这是青少年自我接纳的重点所在,同时也是其心理健康的关键因素<sup>[7]</sup>。

### 2.3对于自尊水平的影响

自尊是心理健康水平评价体系中最为重要的组成部分,通过相关研究表明在经过一段时间的動作学习与控制训练之后,青少年的自尊水平将有一定程度的提高作用,并且锻炼时间越长这种生理学的变化也就越明显,而在经过動作学习与控制训练之后的青少年无论是适应性还是学习主动性都有了非常大的提高。当然,此处所指的动作学习与控制可以是篮球、足球、游泳等专项体育项目,也可以是健美操、民族舞、街舞形体运动等,不同的动作学习与控制种类适合不同性格的青少年,而这恰好也满足当前我国教育界所提倡的心理素质教育需求,所以对于青少年来说,学校方面也需要加强专项化项目的建设,积极开展校园动作学习与控制的活动,使得动作学习与控制活动能够进入校园,帮助青少年们提高心理健康水平<sup>[8]</sup>。

### 2.4对于个人心态和生活态度的影响

实际上,作为群体动物来说,人类是需要时刻保持自身的良好心态和生活态

度才能够积极参与到社会运作中去的,无论是上述的专项运动员、体力劳动者还是青少年,如果其能够具有较好的适应能力和生活态度,那么至少可以保证其在日常生活和学习中能够较好的面对挫折和困难。而通过动作学习与控制可以有效的改善人的心理环境,使其能够学会处事乐观,明确自己的人生目标,并以充沛的精力和坚定的意志走向其人生道路,而这对于人短暂的一生而言无疑是具有深刻意义的<sup>[9]</sup>。

### 2.5对于心理健康综合水平的影响

心理健康综合水平包含有多方面的因素,从外在的躯体化特征、睡眠饮食情况、人际交往情况变化到个体内在化的性格改变,可以说在于青少年生活和学习的方方面面。而动作学习与控制对于青少年来说,既是一个重塑自身的过程,同时也是在认识自己。比如说在社交舞蹈动作的学习中,两个人组成的小团队在学习和动作学习与控制实践的过程中将忘记羞涩,摆脱封闭的自我,主动的去展开自己并享受与他人一起热舞的感觉。可以说,动作学习与控制提高的不只是青少年的社交能力,更多的是对自身情绪的有效控制,在自尊、自我认识等方面的能力都有着非常好的提升效果,并有效的缓解了青少年现阶段的焦虑、强迫、偏执等问题,减轻其抑郁情绪。所以说,动作学习与控制对于青少年心理健康综合水平的提高效果十分显著,带给青少年非常积极的影响<sup>[10]</sup>。

## 3 结束语

综上所述,本文探讨了动作学习与控制的健康促进研究,分别以体质素养、心理素养两个方面来分析了动作学习与控制的具体效能。可以说,动作学习和控制是对动作技能的学习,而在此过程中也伴随着人体多项指标(有氧适能、肌体素养、身体成分、柔韧性、主观幸福感、自我接纳、自尊、个人心态和生活态度、

心理健康综合水平等)的提升,其对于身心健康的促进效果是明显的。

### [参考文献]

- [1]王俊,蔡玉军,陈思同,等.不同理论对基本动作技能干预研究的述评、比较与启示[J].体育科学,2020,40(6):72-82.
- [2]赵富学,程传银,储志东.体育学科核心素养研究的国际经验与启示[J].体育学刊,2019,26(01):89-100.
- [3]柳倩,曾睿.3-5岁儿童动作发展及其与早期认知、学习品质的关系研究[J].全球教育展望,2018,47(05):94-112.
- [4]王政淞,李红娟,张柳.动作能力对儿童青少年体力活动与健康促进的重要意义——基于动作能力研究模型的综述分析[J].体育科学,2017,37(11):72-80.
- [5]张诚,王兴泽.动作学习视野下校园足球课程设置研究及案例教学分析[J].北京体育大学学报,2017,40(5):73-80.
- [6]马瑞,宋珩.基本运动技能发展对儿童身体活动与健康的影响[J].体育科学,2017,37(04):54-61+97.
- [7]吴升扣,熊艳,王会会.动作发展视角下幼儿韵律性身体活动开展与设计的调查研究[J].北京体育大学学报,2017,40(04):89-96.
- [8]潘家礼,殷恒婵,陈爱国,等.运动干预对学习困难、正常小学生执行功能影响的实验研究[J].体育科学,2016,36(06):84-91+97.
- [9]吴升扣,张首文,邢新菊.动作发展视角下幼儿体育与健康领域学习目标的国际比较研究[J].成都体育学院学报,2014,40(05):75-80.
- [10]黄永飞,王兴泽.动作发展视野下学校武术课程设置研究[J].北京体育大学学报,2016,39(06):102-109.

### 作者简介:

李云梦(1992—),男,汉族,河北省人,硕士研究生,助教,研究方向:体能训练,运动康复。