

青少年参加体育锻炼的身心效应

马张静*, 呼浩东

天津师范大学体育科学学院, 天津

收稿日期: 2023年6月18日; 录用日期: 2023年7月20日; 发布日期: 2023年7月27日

摘要

近年来, 随着社会的发展和经济的快速增长, 人们的生活水平和健康意识不断提高, 越来越多的人开始重视体育锻炼和健康生活的重要性。尤其是青少年, 他们是祖国的未来, 健康的成长和发展对于整个社会都具有重要的意义。因此, 青少年体育锻炼被视为一项重要的事业, 得到了全社会的广泛关注和支持。青少年是人类成长发展的关键时期, 也是身体素质和体育兴趣培养的关键时期。运动锻炼在青少年时期对于身心健康和全面发展具有重要的作用, 因此, 青少年的体育锻炼被视为一项非常重要的工作。经过不断的实践和研究, 越来越多的人开始认识到青少年体育锻炼的重要性。本文旨在深入研究青少年参加体育锻炼对身心的影响, 为推动青少年体育锻炼事业的发展提供理论支持和实践指导。

关键词

体育锻炼, 青少年, 身心健康

Physical and Mental Effects of Adolescents Participating in Physical Exercise

Zhangjing Ma*, Haodong Hu

College of Sports Science, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Jun. 18th, 2023; accepted: Jul. 20th, 2023; published: Jul. 27th, 2023

Abstract

In recent years, with the development of society and the rapid growth of the economy, people's living standards and health awareness have been continuously improved, and more and more people have begun to pay attention to the importance of physical exercise and healthy life. Especially young people, they are the future of the motherland, healthy growth and development is of

*第一作者: 马张静(2000-), 女(汉族), 河北定州人, 在读硕士研究生。

作者单位: 天津师范大学体育科学学院, 天津 300387。

文章引用: 马张静, 呼浩东. 青少年参加体育锻炼的身心效应[J]. 体育科学进展, 2023, 11(3): 475-480.

DOI: 10.12677/aps.2023.113070

great significance to the whole society. Therefore, youth physical exercise is regarded as an important cause and has received extensive attention and support from the whole society. Youth is a critical period for human growth and development, as well as for the cultivation of physical fitness and sports interests. Physical activity plays an important role in physical and mental health and overall development during adolescence, so physical activity in adolescents is considered a very important work. After continuous practice and research, more and more people have begun to recognize the importance of youth physical exercise. This paper aims to deeply study the physical and mental impact of adolescents' participation in physical exercise, and provide theoretical support and practical guidance for promoting the development of youth physical exercise.

Keywords

Physical Exercise, Teenagers, Physical and Mental Health

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 概念界定

1.1. 健康

什么是健康? 大多数词典都大同小异的认为, 所谓健康, 即没有缺陷或疾病[1]。我国许多人对健康的认识, 很大程度上是把健康设定于生理范畴上来认识的。《辞海》将健康定义为“人体各器官系统发育良好, 功能正常, 体质健壮, 精力充沛, 并且具有劳动效能的状态, 通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量”。在美国也有类似的叙述, 健康专家贝克尔认为, 健康是“个体的有机体或部分处于安宁状态, 它的特征是有机体有正常的功能, 以及没有疾病”。

健康作为一个历史的范畴, 是与特定的社会、环境、经济、文化、伦理道德等相联系, 是特定的社会历史产物和认识结果, 在早期的人类实践活动中, 只要最大限度的满足人的生理性要求的一切行为, 都归于健康的范畴, 随着工业化和城市化进程的迅速发展, 健康的认识已不再是早期的“自然性需要”, 快节奏的工作和紧张的竞争造成心理压力、精神失调, 复杂的人际关系导致的损害健康, 在构成健康概念的诸要素中, 自然的、生理性因素的作用日益放大, 随着实践的发展, 人们对健康概念的认识也会越来越深入, 更多强调系统健康观。

1.2. 体育锻炼

体育锻炼是指运用各种体育手段, 结合自然力与卫生措施, 以发展身体、增进健康、增强体质、调控精神和丰富文化生活为目的的身体活动过程[2]。体育锻炼是普通高校大学生在校生活的重要组成部分, 积极参加体育锻炼有利于增进学生健康, 增强学生体质, 丰富学生的课余生活并且同时提高学生的社交能力, 促进学生体育锻炼习惯的养成, 提高学生群体意识和积极向上的生活态度, 满足学生对体育运动的爱好和要求, 充分发挥其个性和才能, 为终身体育观的形成打下基础。

1.3. 身心效应

身心效应是指体育锻炼对个体的身体和心理状态产生的积极影响, 包括身体素质、心肺功能、抵抗力等方面的改善, 以及自尊心、合作能力、注意力、记忆力等方面的提升[3]。这些效应可以增

强个体的身体健康和心理健康, 提高抵抗疾病和应对压力的能力, 也有助于个人全面发展和实现自我价值。

2. 体育锻炼与中学生身心健康关系

2.1. 体育锻炼对中学生身体健康的促进作用

中学生正处于生长发育的关键时期身体的机能正不断的发展与提高, 但目前仍然存在“小胖墩”“小眼镜”等问题[4], 因此要从多方面改善中学生的身体健康的不良问题。

2.1.1. 塑造形体, 降低肥胖率

当前大多数学生的课业繁杂且沉重, 学生的颈椎在长期的低头学习中会受到一定的损伤, 驼背、脖子前倾的现象常常出现, 同时, 久坐也带来了肥胖和超重的不良后果。而在多样化的课外体育锻炼中, 学生会接触走、跑、跳、投、握等多种单一以及混合动作, 这些动作不仅能增加背部肌肉力量与伸展性, 对学生的坐姿和站姿矫正, 完美的身体曲线塑造都具有一定帮助。某学者在研究肥胖学生的健康改进方法时, 将有氧锻炼和抗阻练习有效结合起来对学生的身体成分及心血管功能指标进行了干预实验, 结果表明体育锻炼可以有效降低肥胖学生的体重并改善人体成分、促进糖代谢等。另有研究表明, 低氧与有氧相结合的体育锻炼并且配合控制饮食的方法对肥胖学生的减肥效果有良好作用, 明显有助于降低肥胖学生的体重和 BMI。

2.1.2. 改善视力情况

由于近来学生视力情况不容乐观, 许多学者对改善视力的体育锻炼方法展开研究, 发现中等强度的体育锻炼在保护青少年视力上发挥了巨大作用[5], 不仅促进眼部营养吸收、减缓眼部疲劳, 还能有效预防和治疗近视。小球类运动, 在防控近视中的作用尤为显著, 尤其是乒乓球、羽毛球等。该类运动方向变化多、速度快, 需要高度注视球的运动轨迹以做出正确判断, 对调节眼睛的屈光度、促进睫状肌的收缩等都能起到很好的作用, 而睫状肌调节功能的改善对延缓中小学生近视发展速度也有良好效果, 有效预防了视力水平的下降。许多学者还进行了乒乓球或乒乓球与其他运动相联合的干预实验, 结果也表明乒乓球运动可以较好地改善儿童青少年假性近视, 并且已经近视的中小學生从事该项运动, 视力水平也能得到一定提高。

2.1.3. 改善生理指标和身体机能

研究发现, 课外体育锻炼可以改善学生的生理机能指标, 有效提高了氧气的运输能力和利用率, 尤其对安静时心率、心指数、血压等的下降有良好效果[6]。学生的心脏适应能力在锻炼中得到增强, 心脏压力降低。同时, 体育锻炼有效促进机体的新陈代谢, 使得人体内的胆固醇含量减少, 这将对降低高血压、肥胖、心脏病等病症的出现率有一定程度的帮助。另外, 改善人体几大系统的功能也是体育锻炼对学生身心健康的提升所发挥的显著作用。有研究表明, 课外体育锻炼对处于生长发育初期的学生而言, 在一定程度上可以促进他们身高的发育。

2.1.4. 提高身体素质

课外体育锻炼项目丰富多元, 坚持锻炼可以提高学生的力量、耐力、柔韧、速度与灵敏素质等, 学生的肌肉也会在课外体育锻炼中得到有效的扩展[7]。科学锻炼对肌肉的配合度、

柔韧性、忍耐力和灵敏反应程度提高有很大的帮助, 人体肌肉易于形成应激反应, 从而及时做出正确的判断与应对行为, 有效增强机体对环境的适应能力。

2.2. 体育锻炼对中小学生心理健康的促进作用。

近年来, 随着学业压力和社交压力的增加, 青少年的心理健康问题引起了广泛关注[8]。适量的体育锻炼可以缓解心理压力、改善情绪和提高自信心, 有助于促进青少年的心理健康。国内外大量研究结果表明, 适宜的课外体育锻炼有效促进中小学生的心理健康改善。例如有氧练习(连续有节奏的运动)和力量、灵活性练习均可改善学生的心理健康水平。另外, 长期的体育锻炼和长时间进行渐进性放松练习均可以降低学生的焦虑水平并提高他们的自定效能。

2.2.1. 改善情绪状态

美国一项研究报告指出, 情绪状态能够在体育活动中得到很大改善, 有助于消减自身的紧张和焦虑状态并降低抑郁程度。调查研究表明, 经常参加课外体育锻炼的学生焦虑、抑郁、狂躁、自卑和妄想等不良心理症状的出现次数明显减少[9]。中小学生在丰富多彩的体育锻炼中有效化解身心疲惫和内心焦虑情况, 放松自我、愉悦身心、减缓压力、削减紧张和负面情绪对身心的干预。

2.2.2. 强化自我概念, 提高自尊自信

体育锻炼可以强化自我概念与自尊, 从而间接地提高个人的自信心, 一般情况下, 学生的身体自尊越强, 自信水平越高[10]。同时, 体育锻炼可以让学生很好地发挥出主观能动性,

增强创造性, 也会有益于个体自信心、价值观的提升, 学生的个性在融洽的氛围中更容易获得健康、和谐的发展, 这将有利于自身情感的丰富, 陶冶情操。而健康、强壮、优美的

个人形象会使他人对自己产生良好的第一印象, 增强别人对自身的认同感, 从而间接地提升自我意识和自尊, 促进人格健康发展。

2.2.3. 培养良好习惯, 锤炼意志品质

个人自立自强、坚忍不拔等意志品格的形成以及良好行为习惯的养成离不开适宜的课外体育锻炼。学生在锻炼中经常会出现意想不到或是棘手的难题, 如同伴受伤、天气变化、场地受限等, 中小学生在独自面对和解决难题时也锻炼了自身的自主探究能力, 同时增强了责任感, 会更加懂得如何尊重和关心他人[11]。另外, 复杂有难度的体育锻炼能够帮助学生提高战胜困难的勇气, 养成积极进取、勇攀高峰的体育精神, 从而更得心应手地去解决成长过程中遇到的难题。

2.2.4. 提升人际关系, 增强社会适应能力

体育运动的竞争和合作性均很强, 很多项目都需要参与者的紧密配合与合作, 否则难以正常开展。因此, 体育锻炼是人和人之间建立关系并且长期发展的良好形式, 增强了人与社会的联系。研究认为, 一个人参与到集体活动中去, 一方面可以增加群体认同感, 另一方面, 参与体育活动在与其他人建立友好的关系上会更加轻松和自得。另外, 在体育锻炼中, 中小学生的责任感、集体意识也会得到极大地培养[12]。所以, 学生可以通过五花八门的课外体育锻炼去接触形形色色的人与事, 从而提升自身人际交往能力以及正确形成人生观、价值观、社会观及世界观, 这对他们逐渐地适应未来社会节奏、提高生活水平、增强社会实践能力有举足轻重的意义。

3. 体育锻炼对中学生身心健康的负面影响

任何事物都有其两面性, 体育锻炼也是如此。尽管体育锻炼可以增强体质, 促进身心健康, 但并不意味着强健的体魄取决于运动强度的不断增强。如果从事过于剧烈的体育锻炼, 往往会对身体健康造成许多不良影响。因为剧烈的体育锻炼使机体的各个系统、器官都处于高度的应激状态, 能源物质过度消耗, 代谢产物大量堆积, 容易造成酸碱失衡和内环境紊乱, 从而导致一些严重的运动性疾病[13], 如运动

性高血压、运动性贫血、运动性尿液异常等的发生。不科学的体育锻炼不仅损害身体健康,还会给心理健康带来负面影响,主要表现为心理耗竭和锻炼依赖性。心理耗竭是指锻炼者在锻炼中长期无法承受运动的负荷而产生一种耗竭心理的反应,是一种锻炼心理症状[14]。该症状不仅会损害锻炼者的心理健康,还可能直接导致其退出锻炼;锻炼依赖性是指锻炼者对有规律的锻炼生活方式的一种心理依赖。积极锻炼依赖的人能控制锻炼行为,锻炼后有积极的情感体验,而消极锻炼依赖的人却容易被锻炼行为控制,锻炼后往往会产生更多抑郁、焦虑和愤怒等负面的情绪体验[15]。

4. 体育锻炼促进中学生身心健康的对策

4.1. 制定适合中学生的锻炼计划

针对中学生的身体特点和锻炼需求,制定合理的锻炼计划。计划应包括有氧运动、力量训练、柔韧性训练等不同类型的运动。计划应该根据学生的身体素质和兴趣制定,而不是一刀切的标准。

4.2. 保证必要的物质条件

为中学生提供多样化的运动方式和场地,例如篮球、足球、排球、游泳等运动方式和操场、游泳馆等运动场地。这样能够吸引更多的中学生参加体育锻炼,从而促进他们身体健康。

4.3. 改变不良的生活方式

大量研究证实:健康的生活方式有利于健康促。WHO 提供资料表明,随着人类寿命的延长,全球死亡率降低到 15%以下时,与生活方式有关的疾病就出现了,这种不良生活方式导致的疾病已成为影响世界人们健康的大敌。

4.4. 培养中学生终身体育意识

教育中学生正确的锻炼方法和知识,例如如何正确热身、如何防止运动受伤、如何做到适量运动等。中学生正处于生长发育关键时期,因此他们需要更多的指导和关注。营造积极向上的运动氛围,鼓励中学生积极参与体育锻炼。学校和家庭应该共同关注中学生的运动情况,给予他们肯定和鼓励,让他们感到体育锻炼是一种积极向上、健康的生活方式。

除了体育锻炼,良好的生活习惯对中学生身心健康也有很大的影响。家庭和学校应该引导中学生养成良好的饮食习惯、睡眠习惯和心理健康的习惯。

5. 结语

中学生正在度过人生当中的关键阶段,保证其身心健康不仅是学校体育要做的工作,也关系到国家的发展和建设。体育锻炼对人体健康促进有着不可替代的作用。只有人们参与体育运动的主体意识得到强化,其参与体育活动的行为才能趋于主动,才能自觉地选择适合自己的、健康的、科学的、安全的体育锻炼方式和方法,才能真正认识到体育锻炼在现代人生活中的重要性,同时有效防范体育锻炼对身心健康的负性影响,从而大大增强人们的体质健康。

参考文献

- [1] 陈赛萌. 体育锻炼对大学生身心健康影响探析[J]. 文体用品与科技, 2021, 12(12): 74-75.
- [2] 李安霞. 加强体育锻炼促进身心健康——论开展校园体育锻炼提升中学生心理健康水平的实践探索[J]. 新课程, 2021(21): 224.
- [3] 刘雨欣. 课外体育锻炼对中小学生身心健康的促进研究[J]. 运动精品, 2021, 40(4): 7-8+11.

- [4] 吕伯文. 校园体育锻炼对学生身心健康的影响研究[J]. 文体用品与科技, 2020, 20(20): 71-72.
- [5] 雷秀萍. 大学生身心健康保健与体育教育的融合——评《大学体育健康》[J]. 中国食用菌, 2020, 39(9): 258.
- [6] 杨武侠. “身心整体观”视角下试论体育锻炼与学生身心健康[J]. 中华少年, 2020(2): 283+286.
- [7] 石真玉, 何亚新. 体育锻炼对大众身心健康的影响[J]. 当代体育科技, 2019, 9(32): 191+194.
<https://doi.org/10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.32.191>
- [8] 惠秋丽. 体育锻炼对在校生身心健康的影响与锻炼方式研究[J]. 祖国, 2019(8): 207-208.
- [9] 史振新. 体育锻炼对高中生身心健康的影响与锻炼方式研究[J]. 祖国, 2018(22): 282.
- [10] 李斯浩, 梁丽辉, 太石华. 体育锻炼对身心健康的干预及其机制研究[J]. 中国校外教育, 2018(24): 21+24.
- [11] 蔡秀红. 浅谈中学生体育锻炼与身心健康的关系[J]. 考试周刊, 2018(71): 132.
- [12] 武小明. 谈体育锻炼对学生身心健康的影响[J]. 吉林教育, 2017(45): 115.
- [13] 孙岩. 论体育锻炼对高中生身心健康的影响与锻炼原则[J]. 新课程(中学), 2017(8): 234-235.
- [14] 宁欣. 绿色锻炼对身心健康的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 杭州: 浙江大学, 2017.
- [15] 吕凤竹. 科学的体育锻炼对人体身心健康的影响[J]. 当代体育科技, 2017, 7(16): 215+217.