



高校体育研究成果丛书
Series of College Research Results in Physical Education

现代体育保健 的理论与方法研究

XIANDAI TIYU BAOJIAN DE LILUN YU FANGFA YANJIU

胡英清 宁小春 著



中国书籍出版社
China Book Press



高校体育研究成果丛书

Series of College Research Results in Physical Education

现代体育保健 的理论与方法研究

XIANDAI TIYU BAOJIAN DE LILUN YU FANGFA YANJIU

胡英清 宁小春 著

图书在版编目(CIP)数据

现代体育保健的理论与方法研究/胡英清,宁小春

著.--北京:中国书籍出版社,2013.8

ISBN 978-7-5068-3692-0

I. ①现… II. ①胡… ②宁… III. ①体育保健学—
研究 IV. ①G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 191429 号

现代体育保健的理论与方法研究

胡英清 宁小春 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 成晓春

责任印制 孙马飞 张智勇

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市登峰印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 12

字 数 215 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-3692-0

定 价 42.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

随着现代社会的进步和科技、经济的不断发展,人们的生活水平有了较大的改善,生活方式也逐渐改变。但人们在充分享受现代生活便利的同时,也出现了一些新的问题,如生活压力越来越大、身体素质逐年下降、“文明病”和“职业病”激增、心理问题日益突出等。这些问题严重危害着现代人的身心健康。

体育运动具有良好的保健功能,能愉悦身心,增强人体气血的流通,改善脏腑器官功能,从根本上改善人体机能。体育运动的这些功能特点是医学、营养学等手段所不能替代的。因此,体育保健已经成为现代人保健的重要手段。

本书从生理学、心理学和运动学的角度出发,对现代体育保健的理论与方法进行了深入的研究和阐述。本书共七章,前四章为理论部分,内容主要涉及体育保健的生理学、心理学、运动学基础,体育保健的特点和原则、内容选择以及方法,体育保健中的营养、运动负荷量与生理负荷量评定、社会不同群体的医务监督,以及体育保健中的常见伤病处理等。后面三章为实践部分,阐述了太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦等传统养生体育,走跑健身、游泳、健美操、网球、保龄球、软式排球等具有较强保健功能的现代体育运动。整体来看,本书为人们科学、安全地进行体育保健提供了指导,对促进人们的身体健康、推动全民健身运动有一定意义。

本书遵循运动学、生理学、运动医学、保健学等学科的基本规律,详细地阐述了具有良好保健功能的多项传统养生项目和现代运动项目,因此具有较强的科学性与实践性。

本书在撰写过程中,借鉴和吸取了一些学者的研究经验和成果,在此表示感谢!由于水平有限,书中难免存在不足之处,敬请广大读者多提宝贵意见。

作者

2013年6月

目 录

第一章 现代体育保健的科学基础.....	1
第一节 体育保健的生理学基础.....	1
第二节 体育保健的心理学基础.....	8
第三节 体育保健的运动学基础	13
第二章 体育运动与保健的基本理论与方法	18
第一节 体育运动与保健的特点及原则	18
第二节 体育运动与保健的内容及选择	21
第三节 体育运动与保健的方法	25
第三章 体育运动保健中的营养与医务监督	34
第一节 体育运动保健中的营养	34
第二节 运动负荷量与生理负荷量评定	40
第三节 社会不同群体的医务监督	51
第四章 体育运动保健中的运动伤病与处理	58
第一节 体育运动保健中常见运动损伤及处理	58
第二节 体育运动保健中常见运动疾病及处理	66
第五章 传统体育养生保健方法	78
第一节 太极拳	78
第二节 五禽戏	86
第三节 易筋经	93
第四节 八段锦	99
第六章 现代实用体育运动保健方法.....	106
第一节 走跑健身方法.....	106

第二节 游泳健身方法·····	120
第三节 健美操健身方法·····	128
第七章 其他常见体育运动保健方法·····	148
第一节 网球健身方法·····	148
第二节 保龄球健身方法·····	161
第三节 软式排球健身方法·····	167
参考文献·····	180
索引·····	181

第一章 现代体育保健的科学基础

体育保健的科学基础包括生理学、心理学和运动学等。对其进行研究,有助于对体育保健形成正确的认识,从而为掌握体育保健的科学方法奠定基础。

第一节 体育保健的生理学基础

一、体育保健与物质代谢

体育保健运动中,人是运动的主体。人体不能直接利用自然界中的能量,也不能利用外部供给的电能、机械能等能量,人体唯一能够直接利用的是摄入人体内的糖、脂肪、无机盐、水、蛋白质。人体物质代谢的基本特征就是生命活动。物质代谢是由合成代谢和分解代谢两个相互联系的过程组成的。

(一)糖代谢

糖是运动所需能量的主要能源,对人的运动有着重要的影响。通常情况下,糖供应人体每天所需的70%的能量,并且相对于蛋白质和脂肪,糖需要较少的氧就可以氧化,因此,糖成为肌肉和大脑组织细胞活动所需能源的首选,是人体最经济的供能物质。

1. 糖的代谢过程

在消化酶的作用下,人体的糖质转变为葡萄糖分子,然后葡萄糖分子经小肠黏膜的上皮细胞葡萄糖运载蛋白转运进入血液,成为血液中的葡萄糖(血糖)。血糖在肝脏中合成并储存称之为肝糖原,在肌肉中合成并储存被称为肌糖原。肝脏将体内乳酸、丙氨酸、甘油等非糖质物质合成为葡萄糖或糖原是糖的异生作用。糖的合成代谢便是合成糖原和糖异生的过程。最后

糖原和葡萄糖通过糖酵解、有氧氧化、戊糖磷酸和乙醛酸途径等生成乳酸,乳酸通过糖异作用生成葡萄糖或氧化分解。^①

2. 体育保健与血糖

(1) 体育保健对血糖的影响

在安静状态下,长期从事体育保健的人与一般人的血糖浓度没有太大的差异,变化范围在 3.9~5.9 毫摩尔/升。而长时间进行体育保健运动可引起血糖水平下降,参与者会出现运动能力下降的现象。

(2) 补糖对体育保健的影响

体育保健运动能量消耗大,因此,在运动时要注意及时的补糖,保证运动效果。研究表明,运动前服糖的时间与血糖水平的变化紧密联系。通常情况下,服糖的最好效果在运动前半小时或两小时。因为运动前半小时到一小时之间补糖会由于血糖升高,导致胰岛素的大量分泌而降低血糖浓度,引起胰岛素反应,从而降低运动能力甚至会出现运动性低血糖等不良的训练效果。因此在运动前半小时或两小时补糖,可以让糖直接随血液运送到肌肉组织或者已完成糖元的合成转化过程,在训练开始后,肌、肝糖原被动员进入血糖供给需要,可以保持较高的血糖水平。

体育保健运动时,养成良好的饮糖习惯,低浓度的糖便于吸收。这是因为胃在短时间内只能排空少量的液体,而高浓度的饮料会延长胃排空的时间,不利于糖的吸收。

(二) 脂肪代谢

脂肪有助于体育锻炼中的有氧代谢,是有氧代谢为主的训练中的主要能源物质。人体脂肪主要来自动物脂肪和植物油。

1. 脂肪的代谢过程

脂肪具有疏水性,它借助机体自身以及机体摄入的各种乳化剂形成乳浊液,然后在机体的水环境中被酶解成甘油、游离脂肪酸和单酰甘油,还有少量的二酰甘油和未经消化的三酰甘油,并通过小肠上皮细胞直接吞饮脂肪微粒或脂肪微粒的各种成分进入小肠上皮细胞形成乳糜微粒被吸收。乳糜微粒和分子较大的脂肪酸进入淋巴管,甘油和分子较小的脂肪酸溶于水,扩散入毛细血管。脂肪进一步分解成二碳单位,最终生成二氧化碳和水。^②

① 张瑞林. 体育保健与康复. 北京:高等教育出版社,2005

② 唐健. 大学体育与健康. 南京:东南大学出版社,2005

2. 脂肪对人体的作用

脂肪大部分贮存在皮下组织、内脏器官周围和肠系膜等部位。脂肪在身体中贮存的位置不断的进行自我更新。一般脂肪约占体重的 10%~20%，肥胖的人可达到 40%~50%。脂肪可以从食物中获得，也可以在体内由糖或蛋白质转变而成。脂肪除了是含能量最多的物质外，还是构成人体组织结构成分。磷脂、糖脂、胆固醇等是构成细胞膜的重要物质。另外，皮下脂肪还能使体内温度不易外散，有助于维持体温和御寒。

3. 体育保健与脂肪

有关研究认为，在体育保健运动中，脂肪的功能，要通过长时间的有氧运动获得供能，随着运动时间的延长，脂肪的供能比例会随之增加。有氧运动可以提高机体氧化利用脂肪酸供能能力，长期运动可以改善血脂升高，降低血浆中 LDL 含量，增加血浆中 HDL 的含量，减少体脂的积累，有效改善身体的成分。

(三)水盐代谢

1. 体育保健与水代谢

水也是人体细胞和体液的重要组成部分，约占体重的 60%~70%。人体的许多生理活动的进行都离不开水。它可以将氧气和各种营养素直接或间接地传递给人体各组织器官，并将新陈代谢的废物和有害有毒的物质通过大小便、出汗、呼吸等途径即时排出体外。水的比热高，温度不易改变，所以当机体进行体育保健运动时，体内产生过多的热量，水通过蒸发出汗消耗大量的热，以保证体温的稳定变化。

2. 体育保健与无机盐代谢

人体内各器官、系统和组织中，除以有机化合物形式出现的元素外，其余各种元素统称为无机盐（也称矿物质）。在青少年期间，对无机盐的需求会大大增加。

人们参与体育保健运动时，由于新陈代谢加快，人体最需要两大类无机盐，一类是需要较大量的无机盐，如钠、钾、钙、磷、镁、硫和各种氯化物。它们有利于调节体内营养物质的代谢、调控体液的交换速率、保持人体内环境的平衡等；另一类是需要量较少的微量无机盐，如氟、碘、锌、铁。它们有利于保持牙齿的健康、骨骼的形成、血细胞的生成、甲状腺素的正常、人体组织的再生功能等。

(四)蛋白质代谢

一切生命活动都离不开蛋白质,它是生命活动的基础,主要为机体的运动提供能量。

1. 蛋白质的代谢过程

食物中含有丰富的蛋白质,通过消化液的作用,将蛋白质分子分解为氨基酸,之后被小肠吸收。氨基酸被吸收后,再通过毛细血管进入血液,并在不同的组织中合成新的蛋白质。氨基酸经脱氨基作用等代谢过程,最终生成二氧化碳、氨和水。氨基酸在分解代谢过程中释放能量。

2. 蛋白质对人体的作用

蛋白质的主要成分就是氨基酸,并在人体中起着重要的作用,在人体的肌肉组织和各器官系统,乃至骨骼、牙齿都含有大量蛋白质,其中蛋白质约占细胞内物质的80%。蛋白质在人体内的主要作用就是建造、修补和重新合成细胞成分以实现自我更新,合成酶、激素等生物活性物质,作为机体的能源物质,维持酸碱平衡和体液平衡等。

3. 体育保健与蛋白质

人们参与体育保健运动,为提高运动效果,最有效的途径就是合理的补充蛋白质。科学实验证明,比例为2:1:1的亮氨酸、异亮氨酸和缬氨酸三种氨基酸的混合物,是促进肌肉力量的增长最基本和最关键的物质,特别是在大强度负荷后,能够满足人们所需要的大量蛋白质。

蛋白质代谢过程中,需要很多激素参与调解,如肾上腺素和甲状腺素能促进蛋白质的分解,表现为甲亢时,甲状腺素分泌增加,人体蛋白质分解增加,人体逐渐消瘦;当生长激素分泌增加时,人体蛋白质合成增加,肌肉健壮。

二、体育保健与能量代谢

体内能量与外界环境能量交换和转移的过程,称为能量代谢。其中,物质代谢过程和能量代谢过程,两者紧密相连,能量的代谢可以使脂肪、糖、蛋白质等能量物质中所含有的化学能量释放,供体育保健运动利用。

(一)磷酸原供能

1. 磷酸原供能系统

高能磷酸键在ATP、磷酸肌酸分子内均有一定的含量,在代谢过程中

都可通过转移磷酸基团的过程释放能量,所以将 ATP、磷酸肌酸合称磷酸原。通常所说的磷酸原供能系统,也就是由 ATP、磷酸肌酸分解反应组成的供能系统。

肌肉收缩时,只有 ATP 这一直接能源,才能将化学能转变为机械能,在进行体育保健运动时,ATP 转换率会加快,且与练习强度成正比。练习强度越大,ATP 转换率越快,机体对骨骼肌磷酸原供能的依赖性越大。但是 ATP 在肌肉中的贮存量并不决定 ATP 主要作用的发挥,它的迅速合成过程的顺畅与否,最终决定发挥作用的大小。

磷酸肌酸是另外一种高能磷化物,它贮存在肌细胞中与 ATP 密切相关,分解时能释放出能量。当大强度肌肉收缩时,随着 ATP 的迅速分解,磷酸肌酸随之迅速分解放能。安静状态下,高能磷化物以磷酸肌酸的形式积累,故肌细胞中磷酸肌酸的含量约为 ATP 的 3~5 倍。但是,磷酸肌酸含量也是有限的,运动时间的延长,就需要其他能源供应 ATP 再合成,才能使肌肉活动持续下去。

磷酸肌酸供能对 ATP 再合成有着重要的意义,这种意义主要表现在快速可动用性上,既不需氧,又不产生乳酸。但是因为分子过大,人体不能够吸收,磷酸肌酸和 ATP 不能直接用作营养补充。前面提到过的肌酸能被人体直接吸收,肌酸吸收进入肌细胞后能合成磷酸肌酸,进而为合成 ATP 所用。

磷酸原供能系统中,ATP、磷酸肌酸均以水解分子内高能磷酸基团的方式供能,因此,在体育保健运动的初期和开始阶段,机体会在不需要氧气的情况下,最早、最快的利用磷酸原供能系统。

2. 强度不同体育保健运动下的磷酸原变化

(1)当以 75%最大摄氧量强度持续运动时达到疲劳时,磷酸肌酸储量可降到安静值的 20%左右,ATP 储量则略低于安静值。

(2)当以低于 60%最大摄氧量强度运动时,磷酸肌酸储量几乎不下降。这时,ATP 合成途径主要靠糖、脂肪的有氧代谢提供。

(3)当极量运动至力竭时,磷酸肌酸储量基本耗尽,达安静值的 3%以下,而 ATP 储量不会低于安静值的 60%。

3. 体育保健对磷酸原系统的影响

体育保健可以明显提高 ATP 酶、肌酸激酶的活性,从而提高肌肉最大功率输出和 ATP 的转换速率,有利于速度素质的提高和恢复期磷酸肌酸的重新合成;使骨骼肌磷酸肌酸储量明显增多,从而提高磷酸原供能时间。

(二)糖酵解供能

糖酵解(也称无氧代谢)是指糖原或葡萄糖无氧分解生成乳酸,并合成 ATP 的过程。在机体进行大强度剧烈运动时,糖酵解供能是主要的能量系统。糖酵解的过程主要在细胞质中,并不需要氧的加入。在缺氧条件下,丙酮酸在乳酸脱氢酶的催化下接受磷酸丙糖脱下的氢,被还原为乳酸。

机体内部糖酵解分为两个基本阶段:第一,糖从葡萄糖生成 2 个磷酸丙糖;第二,磷酸丙糖转化为丙酮酸,生成 ATP。在有氧的条件下,丙酮酸可进一步氧化分解生成二氧化碳和水。

在体育保健运动开始阶段,ATP 会在 ATP 酶催化下迅速水解,释放能量。当机体中 ATP 的浓度下降时,磷酸肌酸就会立刻分解释放出能量,合成新的 ATP。肌肉利用磷酸肌酸的同时,糖酵解过程被激活,肌糖原迅速分解,提供体育保健运动所需要的能量。

在供氧充足的条件下,无氧酵解所产生的乳酸,一部分在线粒体中被氧化生能,一部分被合成为肝糖原等。乳酸是一种强酸,如体内聚集过度,会造成酸碱失衡,造成肌肉酸痛,影响工作、学习能力,同时也是一种运动性疲劳。

(三)有氧代谢供能

1. 有氧代谢的供能系统

机体在有氧的条件下进行体育保健运动,称为有氧代谢,其中糖、脂肪、蛋白质会被彻底氧化成水和二氧化碳。

在进行体育保健运动时,氧的供应能够满足人体的需要时,主要由糖、脂肪和部分蛋白质的有氧氧化来为运动所需的 ATP 供能。大量的能量是由有氧氧化提供的,致使能够维持肌肉在较长时间进行工作。例如,由葡萄糖有氧氧化所产生的 ATP 为无氧糖酵解供能的 19 倍。此外,有氧氧化能够实现 ATP 和磷酸肌酸的最终再合成以及糖酵解产物乳酸的消除。

在进行体育保健运动时,机体的骨骼肌一般要通过以下三大能源物质的有氧代谢释放能量,满足机体的运动供能。

(1)蛋白质的功能,主要是在长于 30 分钟的大强度运动中进行,并与肌糖原的储备有关,糖原储备充足时,蛋白质的供能仅占总热能的 5%左右,肌糖原耗竭时,蛋白质的供能可占总热能 10%~15%。

(2)丰富的脂肪储量,主要对安静或低中强度运动进行供能。它的氧化过程对糖有依赖性,其供能的比例与运动成反比,随着锻炼时间的延长而增加。

(3)在机体的有氧代谢供能系统中,如果糖原的含量在体内较多,一般需要经过持续1~2小时的小强度运动,肌糖原才耗尽。

2. 有氧代谢系统对机体系统的影响

有氧代谢供能对氧从空气到肌肉的过程中所经过的每一个系统的影响有以下几个方面。

(1)对血液系统的影响

血红蛋白负责运输氧。血红蛋白的数量对有氧耐力的影响非常大。如果血红蛋白的含量低于正常人,必然会影响锻炼者的有氧耐力。因此,在运动过程中要及时了解血红蛋白的含量,要求进行定期的测量,能及时发现、解决问题,做到防微杜渐。

(2)对循环系统的影响

心脏泵血功能影响体育保健运动的效果,科学证明,在运动的初期有氧氧化能力的增加主要依赖于心输出量的增加。

(3)对呼吸系统的影响

肺通气量越大,吸入体内的氧量也就越多,这与呼吸频率和呼吸深度有关。由于解剖无效腔的存在,在体育保健运动过程中主要以加大呼吸深度来消除解剖无效腔的影响,提高储氧量的效率。

(四)体育保健对能量代谢的影响

系统的体育保健运动可以提高人体的供能能力,主要表现在:完成同样的动作,需氧量减少。能量消耗量也减少,也就是说,在完成同样的运动负荷时,经过长时间体育保健运动的人,消耗的能量较少。

通过系统的体育保健运动,身体呼吸系统、循环系统的机能水平都有一定的提高。对工作效率也有一定的提高,减少消耗在供能器官本身上的能量,节省下来的能量可以更好地发挥在强度的保证和难度动作的开发上。

三、体育保健对生理健康的影响

(一)有助于改善中枢神经系统

体育保健运动对中枢神经系统的平衡性和灵活性具有很好的改善作用,能够提高大脑的综合能力、分析能力,对人们平时的生活、学习、工作及运动有很好的帮助,并且使人的动作变得灵活、敏捷,增强人体的环境适应能力。

(二)有助于保持健美体型

科学证明,15—69岁的肥胖男性死亡率比正常体重男性高50%。其中,每高出正常体重10%,寿命就减少一年。而体育保健运动可以帮助人们保持正常的体重,塑造男性魁梧有力、女性苗条健美的体型。

(三)有助于消除身心疲劳

随着社会的不断快速发展,疲劳已成为常见的一种文明病。疲劳时期过长,会对身体健康有很大的危害,如果不加以控制,对人体各个器官组织及神经系统会造成严重的损伤,从而导致功能紊乱,直到疲劳成为一种疾病。从生理学角度出发,体育保健运动能够促进血液的循环,给大脑减轻压力和提供更多的养料,对驱除脑力疲劳和提高思维效率有着积极的作用。

第二节 体育保健的心理学基础

一、体育保健的动机

动机是推动一个人进行活动的心理动因或内部动力。健身运动的动机能引起并维持人进行健身运动,并将该运动导向一定目标。动机是个体的内在过程,行为就是动机的外在表现。

(一)形成动机的因素

形成动机主要有两方面的因素,即内部因素和外部因素。

1. 内部因素

需求,是引起内部因素的主要动力。“需求”是指当个体缺乏某样东西时,心理上引起的紧张和不适感,并督促其产生行为力量,支配人的行动。其主要动机就是由“需求”构成的。

2. 外在因素

环境是引起动机的外在条件。“环境”是指对个体之外的各种刺激,包括各种社会性和生物性的因素,它是产生动机的外部原因,对人具有重要影响。

(二)动机的分类

分类标准不同,动机的划分也不尽相同。以下主要介绍常见的分类标准和分类方法。

1. 按照需求性质分类

根据需求不同,可以分为社会性动机和生物性动机。

(1)社会性动机

社会性动机是以社会性需要为基础的动机,如交往动机、成就动机。

(2)生物性动机

生物性动机是以生物性需要为基础的动机,如因口渴、饥饿而产生的动机。

2. 按照兴趣特点分类

按照兴趣特点可以将动机分为两类,即直接动机和间接动机。

(1)直接动机

直接动机是以直接兴趣为基础,是对活动过程的一种指向。一些人对自身参与的体育保健运动感兴趣,并认为对自己极具挑战性,从中可以最大限度地发挥和体现自己的潜力,体验到一种乐趣和满足感,这种动机属于直接动机,即指向运动本身的动机。

(2)间接动机

间接动机是以间接兴趣为基础,指向活动的结果的动机。一些人对自身参与的体育保健运动不感兴趣,只认为它是战胜对手所必须克服的困难,这种动机主要对运动结果加以重视。

3. 按体验分类

按照体验的标准进行分类,主要分为丰富性动机和缺乏性动机两种。

(1)丰富性动机

丰富性动机是为以经验享乐,获得满足、发现、理解、创造、寻找新奇和有所成就等欲望为特征的动机。这种动机称为“欲望的动机”与缺乏性动机相反,它以追求满足和刺激为目的,而不是被动的逃避。它注重张力的增强而不是张力的缩减。

(2)缺乏性动机

缺乏性动机是以排除缺乏和破坏、逃避危险、避免威胁等需要为特征,它被称为“厌恶的动机”,包括生存和安全的一般目的。缺乏性动机以张力的缩减为目的,这种动机会随着目标的实现而明显减弱。

4. 按照动机来源分类

按照动机来源可以将动机分为内部动机和外部动机。

(1) 内部动机

内部动机主要来源于人的主观内部。主要以生物性需要为基础,通过运动的积极参与,应付各种挑战,从中展示自己的能力和实现自身价值,获得最大的满足感和效能感。它是汲取内部力量的动机,是内部行为的驱动。如在体育保健运动中获得了成功或者达到了某个既定的目标,则这种运动和成功本身就构成了一种内部奖励,激发人们的斗志。这种动机中,行为的动力来自内部的自我动员。

(2) 外部动机

外部动机来源于客观外部原因的动机。外部动机以社会需要为基础,人通过某种活动获得相应的外部奖励或避免受到惩罚以满足自己的社会性需要。它是汲取外部力量的动机,是从外部对行为的驱动。个体行为的动力来自外部的动员力量。

(三) 动机对体育保健的作用

动机在体育保健运动中非常重要,具体体现在以下三个方面。

1. 指向或选择作用

动机可引起和发动个体进行体育保健运动的方向和目标。

2. 始发作用

动机可引起和发动个体主动参加体育保健运动。

3. 强化作用

动机是维持、增加或制止、减弱体育保健运动的力量。“强度”与一个人激活的程度有关,即为了达到某一目标,人正在付出多大努力。

二、体育保健对心理健康的影响

以上所述,主要介绍体育保健与心理健康的关系,下面对体育保健对人们心理的塑造作用进行分析。

(一) 有助于培养良好情绪

体育保健对心理健康影响的最主要指标是情绪状态的调控能力。

现实社会的复杂多变,常常会让人们产生紧张、忧虑、压抑等不良的情绪,而体育保健运动可以使这些不良情绪脱离出来,提高应激能力,并使处

理应激情绪的能力增强。

体育保健运动调节情绪的另一方面原因是,参加体育保健的人能体验到运动带来的愉快感觉,并且有一主观的、积极向上的达到健康的目的。

麦克曼等人的研究表明,经常参加身体锻炼者的焦虑、紧张和抑郁等消极的心理明显低于不参加身体锻炼者,而愉快等积极的心理则明显要比不参加身体锻炼的人要高一些。

(二)有助于促进人际交往

现代生活发展速度日益加快,使人们慢慢变得封闭,人与人之间的感情逐渐淡化,人际关系渐渐疏远。

体育保健运动可以打破这种状况,让不同的职业、年龄、文化素质的人聚集在健身场上,进行平等、和谐、友好的交流,增强人们之间的信任感,达到互相沟通、学习,产生一种默契和交流的目的。

研究表明,经常与社会沟通、联系,会给心理上带来一定的好处。人们可以通过体育保健运动来结交更多的朋友,大家和睦相处,友爱互助,这种良好的人际关系将会令人心情舒畅、精神振奋,是有助于身心的健康发展的。

(三)有助于消除心理病疾

体育保健运动在一定程度上能使有心理障碍的个人获得心理满足,形成积极向上的心态,对自信心的增强,焦虑、忧愁、悲观等消极因素的摆脱都有一定的帮助。

不同的体育保健运动会对人体不同的运动技能、身体素质有所改善,并且使人在某些方面的技巧和能力都会有所提高。个人会以自我锻炼反馈的方式传递其成就信息于大脑,将这种信息作为自我成就的一种体验,产生愉快、振奋和幸福感,从而有助于心理健康。

(四)有助于发展智力水平

1. 正常智力是心理健康的基础

长期从事体育保健运动,能够改善和提高人的记忆力、注意力、思维、反应、想象力等,同时能够培养稳定的情绪和开朗的性格,而这些非智力因素对人的智力具有促进作用。

科学实践证明,一方面,体育保健运动既对神经系统的兴奋和抑制过程有效,也使人对各种刺激反应准确、迅速,这些都为智力的发展奠定了良好的基础,从中也可提高和改善人的听觉、视觉、神经、个人感觉的均衡性和灵