

北京市教委 2012 年资助项目，项目编号：PXM2012_014206_000026

青少年健身 方法指导

主 编：徐向军 葛 青
副主编：张秋亚 温 杰
刘 强 郑可举

 北京体育大学出版社

北京市教委2012年资助项目，项目编号：PXM2012_014206_000026

青少年健身方法指导

主 编：徐向军 葛 青

副主编：张秋亚 温 杰

刘 强 郑可举

北京体育大学出版社

策划编辑: 木 凡
责任编辑: 毅 力
审稿编辑: 梁 林
责任校对: 李志诚
版式设计: 司 维
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

青少年健身方法指导 / 徐向军, 葛青主编.
— 北京: 北京体育大学出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5644-1524-2

I. ①青… II. ①徐… ②葛… III. ①青少年—体育锻炼
IV. ①G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第004549号

青少年健身方法指导

徐向军 葛 青 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787×960毫米 1/16
印 张: 11

2014年1月第1版第1次印刷

定 价: 22.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

青少年的身心健康是全社会关注的一个问题。青少年如果没有健康的体魄便失去了为国家、为人民服务的基本条件和个人健康成长及幸福生活的根基。健身锻炼要从小做起，从自身做起；同时还要掌握科学的健身锻炼方法。为此，让青少年掌握一些简单易学、便于个人操作且少受场地器材限制的健身锻炼方法与手段就成为编写本书的目的。

《青少年健身方法指导》一书分为三部分：第一部分主要阐述青少年生长发育特点、青少年健身锻炼的意义、青少年选择健身方法的原则、青少年健身场所的选择与注意事项。第二部分重点介绍健身跑、健身跳、健身投、球类运动、水中健身运动、民族传统项目与现在时尚健身项目的基本原理、健身作用和青少年常用的上述七类运动的健身方法与手段。第三部分简要介绍运动损伤的概念与分类、运动损伤发生的规律、导致青少年运动损伤的主要原因和青少年运动损伤预防的意义和措施。重点介绍了青少年在健身运动中运动损伤的一般处理方法和常见运动损伤的紧急处理方法。希望能为青少年日常的健身锻炼提供帮助。

本书由徐向军（首都体育学院）、葛青（天津体育学院）任主编，张秋亚（天津体育学院）、温杰（兴义民族师范学院）、郑可举（天津体育学院）、刘强（天津体育学院）任副主编。具体撰写章节为：第一章葛青，第二章温杰，第三章葛青、温杰，第四章葛青，第五章葛青、郑可举，第六章刘强、葛青、郑可举，第七章葛青、郑可举。第八章温杰。全书由徐向军、葛青编纂定稿。

感谢天津体育学院研究生、本科学生在练习手段演示中给予的大力帮助与支持。本书在编写过程中，参考、借鉴了许多著作和学者的相关研究成果，在此对原作者、原编者表示最诚挚的谢意！

由于编著者水平有限，疏漏或不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

2013年5月

第一章 青少年健身方法概述	1
第一节 青少年生长发育特点	1
第二节 青少年健身锻炼的身心效应	7
第三节 青少年选择健身方法的原则	10
第四节 健身场所的选择及注意事项	13
第二章 健身跑的方法	19
第一节 健身跑概述	19
第二节 健身跑的准备	23
第三节 健身跑的方法与手段	25
第三章 健身跳的方法	31
第一节 健身跳概述	31
第二节 健身跳的准备	34
第三节 健身跳的方法与手段	35
第四章 健身投的方法	45
第一节 健身投概述	45
第二节 健身投的准备	47
第三节 健身投方法与手段	49

第五章 球类运动健身方法	74
第一节 球类运动健身方法概述	74
第二节 乒乓球健身方法与手段	76
第三节 羽毛球健身方法与手段	83
第四节 网球健身方法与手段	87
第五节 篮球健身方法与手段	91
第六节 足球健身方法与手段	96
第七节 排球健身方法与手段	101
第六章 水中健身方法	104
第一节 水中健身运动概述	104
第二节 水中健身方法与手段	108
第七章 民族传统与现代时尚健身项目	119
第一节 民族传统体育项目	119
第二节 现代时尚健身项目	139
第八章 青少年运动损伤及其防治	155
第一节 青少年运动损伤概述	155
第二节 运动损伤的处理方法	160
参考文献	168



第一章 青少年健身方法概述

【本章提要】本章结合青少年生长发育规律和身体素质发展特点，简要介绍了青少年健身锻炼的身心效应、选择健身方法的原则及选择健身场所的注意事项。

健身方法是指青少年在身体锻炼过程中，为达到预期健身效果而选取的正确途径和策略手段。近几次的学生体质监测都表明：我国青少年的体质呈下降趋势。2010年的学生体质监测报告指出，我国中小学生体质部分指标下滑趋势有所遏制，大学生仍呈下滑状态。国家多个部门相继出台多项政策来改善这一不利局面，但效果仍不理想。为此，青少年应该从自我做起，根据自身的生长发育特点、心理特点，在教师、家长的指导下，为自己的身体健康补充必要的正能量，掌握几种健身方法，自觉积极地参与锻炼，增强体质，增进健康，使自己成为一名符合社会需求的精力充沛、体质健康、思想活跃、有责任心和进取心的复合型人才。

第一节 青少年生长发育特点

人的生长发育是指从受精卵到成人的成熟过程。生长是指人体细胞不停的繁殖增多、增大和细胞间质增加，主要反映人体各组织器官及各个部位体积由小变大、由轻变重的量变过程。发育是指随着年龄的增长，伴随着这一量变过程，人体各组织、器官、系统在形态学上进行分化，在机能上逐渐专门化，逐渐走向成熟与完善，是质的变化过程。实质上，生长和发育是人的个体在成长过程中，紧密相连的由量变到质变的复杂渐变的发展过程，二者相互依存。同时还包括心理、智力和运动技能的获得和提高的过程。

在多年的进程中，人体生理、心理、运动能力的发展并非以同步的推进形式进行，而自然表现出不同年龄时期的阶段性特征。依此阶段性特征，人们普遍将人体生长发育分为八个时期，分别是胎儿期、婴儿期、幼儿期、童年期、青春

期、青年期、成年期和老年期。

青少年时期正值青春期，是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后人生第二个生长发育的高峰期，同时也是由儿童逐渐发育成为成年人的过渡期。青春期的特点是生长发育在性激素作用下明显加快，体重、身高增长幅度加大，第二性征逐渐明显，生殖器官迅速发育，趋向成熟，女孩子出现月经，男孩子出现遗精。此时由于神经内分泌调节不够稳定，常引起心理、行为、精神方面的不稳定；另一方面由于接触社会增多，遇到不少新问题，外界影响越来越大。

一、青春期的身体变化

青春期从广义上讲分为三个阶段，即青春早期：以身体形态发育的突增现象为主；青春中期：为性征发育期，以性器官与第二性征发育为主；青春晚期（后期）主要表现为性腺基本发育成熟，第二性征发育接近成人，骨骼趋向完全融合，体格发育逐渐停止。每个阶段大概持续2~4年。女孩比男孩早2~3年。

（一）身体形态发育特征

1. 身高突增

身高突增的起始时间、突增幅度及侧重部位均有性别差异和个体差异。女孩突增的开始年龄约为9~11岁，男孩通常晚两年，约为11~13岁。男孩突增的幅度每年为7~9cm，最可达10~12cm。整个青春期平均增加28cm左右；女孩每年增长5~7cm，最可达9~10cm，整个青春期平均增长25cm左右。故至成年时，男性的平均身高一般比女性高9~10cm。在青春期中，青少年儿童四肢与躯干的生长不同步现象凸现出来。青春前期，四肢长度特别是下肢长度较躯干增长快，坐高/身高的比例开始缩小，中期降至最低点，表现出腿长、躯干短的体型。生长突增后，长骨的生长速度减慢，而脊柱的生长相对较快，使坐高/身高比例逐渐增大，直到骨骼骨化过程完成，发育成熟，身高停止增长，最后达到成人的正常比例。由于女性青春期早于男性，故而形成了男女生长曲线的两次交叉现象。

2. 身体成分的变化

通常指在人体总重量中，不同身体成分的构成比例。常用的分法是以脂肪组织为核心将人体分为脂肪和去脂体重两部分。脂肪组织，包括全身各部分所有的脂肪，但大部分储存于皮下组织。去脂体重又称瘦体重，包括全身的骨骼、肌肉、各种内脏器官以及神经、血管等。青春期男女儿童的两种体成分都在增加，



但各成分增加的比例有明显的性别差异。男孩体内雄激素水平较高,该激素有明显的促进肌肉发育的功能;加上男孩骨骼较为长而粗壮,故瘦体重不仅增加时间较女孩长,增长速度也较快,至20岁时接近最高值。女孩瘦体重的增长相对较缓慢,15岁时达男孩的89%,至20岁时下降为同年龄男孩的68%左右。青春早期男、女儿童的脂肪含量都有所增加。由于雌激素有促进脂肪组织沉积的作用,故女孩体内的脂肪在整个青春期均持续增加。男孩在青春中期体脂是负增长,直至青春晚期或进入成人期后,体脂才逐步增加。

（二）身体机能发育特征

青春期开始后,各种内脏器官的功能出现了明显的变化,在形态发育与功能发育的相互促进下,机体的机能日趋成熟。至青春期末,心肺容积都有明显的增加,如心脏的重量、容积增加了1~1.5倍,心输出量也相应增加。而且,人体机能具有明显的年龄特征,例如,脉搏频率随年龄的增长而逐渐减慢,到18、19岁时趋于稳定。收缩压随年龄的增长而增加,男孩自13岁起增加迅速,16岁后速度减慢,18、19岁趋于稳定,女孩增长较为均匀,至16、17岁时出现下降趋势,18、19岁后趋于稳定。舒张压也随年龄的增长而增加,但变化较小,女孩15岁后,男孩18、19岁时趋于稳定。肺活量也随年龄的增加而增长,男孩自12、13岁起增长加快,19、20岁趋于稳定。整个生长期男孩的肺活量始终是超过女孩,随年龄的增长两者差别越来越大。13岁时,女孩肺活量为男孩的92%左右,至18岁以后女孩仅为男孩的70%左右。

（三）内分泌变化特征

青春期是男女从发育到成熟的一个重要转折时期,最突出的变化是下丘脑—垂体—性腺轴的成熟。由于下丘脑分泌促性腺激素释放激素,使垂体分泌促性腺激素,性腺(卵巢、睾丸)受到促性腺激素的刺激,开始大量分泌性激素,触发了青春期的开始,标志着下丘脑—垂体—性腺轴的发育成熟及促性腺激素的分泌活动出现。下丘脑—垂体—卵巢轴是一个完整而协调的神经内分泌系统,并且互相调节、互相影响。它的主要生理功能是控制女性发育、正常月经和性功能;此外,它还参与机体内环境和物质代谢的调节。女性下丘脑促性腺激素释放激素的分泌呈周期性、脉冲式的波动改变,周期调节比较复杂,由激素正负反馈机制进行自动调节;而男性下丘脑促性腺激素释放激素的分泌与生殖功能呈持续状态,无周期性变化。



二、青春期的心理变化

青春期的青少年在身体形态与功能发育的同时，也产生了明显的心理和行为上的变化。主要表现以下几方面。

（一）情绪复杂多变

青春期的少男少女情感丰富，对周围事物往往表现出明确的反应，两极性突出，或热情支持，或羡慕，或欢乐，或忧愁等，表现强烈但不稳定，情绪忽高忽低，忽冷忽热。当某事获得成功时激动不已，而失败时则苦闷、忧郁和气馁。情绪变化受自己心境的影响。这是区别于儿童期情感的标志之一。

（二）个性增强，独立思考能力提高

学习上表现为喜欢独立思考，抽象和逻辑思维逐渐发育成熟，不再满足于书本知识和老师讲解，喜欢进行新的探索与尝试。在行为方式上常有成人感，希望与长辈平等交往，不愿再接受家长在生活方面的特殊照顾，不喜欢父母干预自己的活动。自我意识的强度和深度不断增加，自我评价逐渐趋于成熟。但是，在评价能力提高的同时，往往过高地评价自己，尤其在犯了错误受到批评时，往往产生强烈的抵触情绪。

（三）开始关注同龄人之间的交往

处在青春期的孩子，渐渐地从家庭中游离，更多地与同伴一起交流、活动，结交志趣相投的同学为知心朋友，他们无话不谈，形影不离，视友谊至高无上，甚至为朋友两肋插刀也在所不惜，呈现出典型的心理断乳表现。

（四）性意识的萌动与性别角色的深化

无论男孩还是女孩，随着青春期身体上的变化，心理上从对异性的短暂疏远到对异性产生好感、渴望了解异性、希望引起异性的注意，并开始憧憬爱情，尝试模仿性的“初恋”。

三、青春期各项身体素质发展特点

身体素质的发展与增长遵循一定的规律性，并且与该素质有关的主要机能变化规律相一致。在不同年龄阶段，各项身体素质的增长速度也不尽相同。青春



期是人体迅速生长发育的关键时期，同时也是各项身体素质发展的敏感期。对于正值青春期的青少年儿童而言，如果在身体素质增长的敏感期发展相应的身体素质，将会为日后的运动技能学习打下坚实的“物质”基础。

（一）力量素质发展特点

力量主要包括绝对力量、速度力量和力量耐力。力量素质和肌肉的生长有密切的关系。在青春期，由于肌肉系统的发育加快，力量增长很快。在青春期发育后期，力量素质能达到较高水平，并能在某些以力量为主的项目中取得优异成绩。青少年力量素质发展总的特点是，男孩在16岁以前随年龄增加而逐渐增加，16岁以后增速变缓，22~23岁可达高峰，以后又随年龄增长而减慢。女孩在13岁以后开始缓慢发展并有下降趋势，16岁又有回升，18~22岁可达最高峰，以后又随年龄增长而发展减慢。男女间18~23岁之间差异最大。

具体讲，女孩的绝对力量在10~13岁增长很快，屈肌的绝对力量可提高46%。之后增长速度随年龄增长明显下降，16~21岁接近最大力量。男孩绝对力量增长的年龄是性成熟期（12~16岁），平均增长57.5%左右。速度力量，男、女孩在7~13岁增长都很快。13岁以后男孩仍以较快速度增长；而女孩增长幅度相对较小，16~17岁时增长速度有所下降。力量耐力，女孩在7~15岁前处于持续上升的趋势，15岁以后开始停滞甚至下降。男孩从7~17岁力量耐力的发展呈直线上升趋势。

依据上述规律，儿童少年在青春期以前不适宜进行过大的力量训练，但随着肌肉的发育成熟，16~18岁以后，可根据青少年发育情况进行适宜的肌肉力量训练，训练强度要根据青少年自身特点而定。

（二）速度素质发展特点

速度素质包括反应速度、动作速度、动作频率和位移速度。青少年的速度发展具有明显的年龄和性别特征。总体讲，10~13岁速度增长最快。男孩在19岁、女孩在13岁以前，速度是随年龄的增加而有所提高；之后速度增长趋于缓慢并逐渐稳定下来。速度发展的高峰年龄：男孩在20~22岁，23岁以后增速变缓，呈单峰型。女孩则呈双峰型，在14~17岁出现第一个缓慢的倒波峰，21~22岁出现第二个缓慢的倒波峰。具体讲，青少年儿童的反应速度在9~12岁增长明显加快，12岁时达到第一次高峰，之后增长速度变缓，16~20岁出现第二次增长高峰。动作速度是随着年龄增长而不断提高，到13~14岁时一些动作速度已接近成人的指



标。动作频率增长最快的时期是4~12岁,训练的最佳时期是8~13岁。人体各环节的最高动作频率也是不一样的,腕关节的动作频率最快,踝关节较慢。位移速度男孩8~13岁、女孩9~12岁是增长最快的时期。总体讲,速度素质发展的敏感期为8~13岁。在儿童少年时期,速度素质的发展着重于动作速率的提高。

(三) 耐力素质发展特点

耐力发育总的趋势是随年龄增加而逐渐提高,至20岁左右达到高峰,以后又随年龄增加而下降。耐力的性别差异较明显,女孩在13岁后开始下降,17~18岁又逐渐回到13岁的水平,21岁又逐渐下降。耐力素质发展的敏感期为男性12~16岁,女性11~13岁。这一时期是奠定一般耐力基础的关键时期,18~19岁自然增长趋于稳定。耐力素质又分为有氧耐力和无氧耐力,其中有氧耐力,女孩9~12岁有较大幅度增长,进入性成熟期后2年(即14岁以后),有氧耐力水平下降,16岁以后下降速度减慢。男孩10~13岁出现第一个增长高峰,16~17岁出现第二个增长高峰。无氧耐力,女孩从9~13岁逐年递增,14~17岁有所下降但仍停留在已有水平上。所以女孩在15~18岁期间应加强无氧耐力训练。男子在10~20岁期间,无氧耐力水平逐年增加,并在10岁、13岁、17岁出现三次增长高峰。特别是16~20岁增长幅度最大,说明此时是发展无氧耐力的最佳时期。

(四) 柔韧素质发展特点

柔韧是表示关节的活动范围,与关节周围的韧带、肌肉的伸展性关系密切。柔韧素质的敏感期是5~9岁。青少年关节活动范围随年龄的增长而逐渐减小。年龄越小柔韧性越好,这又与儿童少年骨骼的弹性好、可塑性大有关。一般在13岁前柔韧性最好,13岁以后开始下降。

(五) 灵敏、协调能力发展特点

儿童少年的灵敏素质随年龄的增加而逐渐提高。6~12岁是灵敏素质稳定提高时期,进入青春期(13~14岁)后提高更为明显。15~16岁以后逐渐缓慢下来。由此看出,灵敏素质从儿童起就应着手培养。

儿童少年6~9岁是发展一般协调能力的最有利时期,9~14岁是发展专门协调能力的最佳时期。13~14岁(个别到15岁)达到高峰。协调能力在学习技术动作的过程中可从灵活性、空间定位能力和节奏感等方面表现出来。



第二节 青少年健身锻炼的身心效应

青少年的身心健康关系到一个国家未来的国民体质健康水平，是整个中华民族健康素质的重要基础，也关系到一个民族、一个国家经济发展的生机活力。虽然青少年的身心健康受家庭、学校、社会等诸多因素的影响与制约，但是体育锻炼作为自觉的有目的的自身改造手段，对青少年的身心发育和发展有着极为重要的作用。

一、健身锻炼的身体效应

经常参加体育锻炼的青少年其身体所产生的效应是多方面的，就身体形态而言主要表现为：

第一，经常参加体育锻炼的青少年身高、体重和胸围的增长幅度均高于不经常锻炼的青少年；同时还可使脂肪消耗增加，增加瘦体重，使青春期的青少年体格协调匀称地发育。

第二，促进骨骼和肌肉的生长发育。经常参加体育锻炼，可明显改善骨的血液供应，促进骨的生长，使管状骨变长，横径增粗，骨密度增大，骨质更坚实，使青少年身体长得高，四肢发育也较匀称。运动时血液循环加速，使肌肉中的蛋白质、肌红蛋白和能源物质含量增多，肌纤维变粗，肌肉体积增大，弹性增强，全身肌肉发达、结实、匀称而有力。此外，体育锻炼对关节、韧带的灵活性、柔韧性、稳定性和缓冲性也有积极作用。

对身体机能发育的影响主要表现为：

第一，经常参加体育锻炼，可增强青少年心脏功能，改善心肌营养状况，使心肌发达、心壁增厚、心脏容积增大、心跳缓慢而有力、心输出量增加、心脏的储备能力增强。安静时能减少心脏跳动的次数，使心脏有更充分的休息时间。不经常参加锻炼的青少年，安静时心率较快，每搏输出量较少，心脏消耗的能量相对较大。

第二，经常参加体育锻炼的青少年，呼吸深度增大，呼吸频率逐渐减少，肺



活量逐渐增大,说明呼吸机能增强,能胜任较长时间的工作。

第三,经常参加体育锻炼能使青少年大脑和神经系统功能不断完善,兴奋与抑制过程合理交替,避免神经系统过度紧张,提高大脑的灵活性、均衡性和反应速度。

第四,健身锻炼还可使生长激素、皮质激素分泌增加,血清雄激素含量提高,协同生长激素一起加速青春期的生长。经常参加体育锻炼的青少年其淋巴细胞转化率较一般人高,中性粒细胞吞噬能力增加,使身体的免疫功能和抗病能力增强,发病率降低,学习效率得以提高。

二、健身锻炼的心理效应

体育锻炼被公认为是一种心理治疗方法。然而,选择科学的方法进行科学的锻炼才能获得最大的心理效应。体育锻炼的心理效应主要表现在以下几方面。

(一) 有助于使人获得良好的情绪体验

通过参加体育锻炼特别是参加那些青少年自己喜欢和擅长的运动项目,可以使人从中获得快感。研究表明,经常进行体育活动的人,大脑会分泌一种可以支配人心理和行为的多肽物质——内啡肽,它能使人们获得愉快、兴奋的情绪体验。有的研究还认为,体育锻炼是使中枢神经系统得到适度的应急并达到愉快水平的工具。因此,参加体育活动,可以使人从中得到乐趣,振奋精神,陶冶情操,并使烦恼、不安、寂寞、自卑等不良情绪得以减弱或解除,促使青少年始终处于积极的情绪状态之中。对那些患有神经衰弱症、抑郁症等疾病的青少年来说,具有一定的改善和治疗作用。

(二) 促进智力水平的发展

智力是个体圆满完成学习任务的基础条件。由于体育锻炼能有效地促进血液循环,增强心肺功能,使大脑获取更多的氧气,给大脑的记忆和思维能力提供必要的物质保障,提高脑力劳动的效率。所以,经常参加体育锻炼可使青少年的注意、记忆、观察、思维和想象等能力得到充分发展。

另一方面,经常参加体育锻炼还能提高大脑皮层兴奋和抑制的协调作用,使神经系统的兴奋抑制的交替转换过程得到加强,从而改善了大脑皮层神经的平衡性和准确性,促进了人体感知能力的发展,使大脑思维的灵活性、协调性、反应速度等得以改善和提高。经常参加体育锻炼,还能使大脑在空间、时间和运动



感知方面的能力得到发展,使人体的重力感觉、触觉和速度、高度知觉等更加准确,从而提高大脑神经细胞工作的耐受能力。这在很大程度上可以缓解和改善部分人的意识和记忆模糊、朦胧、出现错觉和幻觉等智力上的障碍。

(三) 有助于形成良好的意志品质

意志品质是指一个人的自觉性、果断性、坚韧性和自制力,以及勇敢顽强和独立主动的精神,是一个人行为特点的稳定因素的总和。意志品质需要在克服困难的实践过程中培养。体育锻炼本身就是要不断克服客观困难(气候条件的变化、动作的难度或外部障碍等)和主观困难(如胆怯和畏惧心理、疲劳和运动损伤等)才能取得成功。而且困难越大、任务越艰巨,对自身的意志锻炼的作用就越大。青少年只有在健身锻炼过程中,积极、努力地克服主、客观方面的困难,才能磨练心智,培养良好的意志品质。

(四) 体育锻炼使自我概念更为清晰

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的整体评价,它是由许许多多的自我认识所组成,例如我是什么人、我主张什么、我喜欢什么、我不喜欢什么等等,包括社会方面的自我概念和身体方面的自我概念等。其中,身体方面的自我概念包括身体表象和身体自尊。身体表象是指头脑中形成的身体图像。身体自尊则主要包括一个人对自己运动能力的评价、对自己身体外貌(吸引力)的评价以及对自己身体的抵抗能力和健康状况的评价。

身体表象和身体自尊障碍在正常人群中是普遍存在的,据有关研究报告,54%的大学生对他们的体重不甚满意。与男性相比,女性倾向于高估身高和低估体重,而且,身体肥胖的个体更可能有身体表象和身体自尊方面的障碍。身体表象和身体自尊与整体自我概念有关,无论是男性还是女性,对身体表象的不满意会使其身体自尊变低,并产生不安全感和抑郁症状。

坚持体育锻炼可使体格强壮、精力充沛。所以,体育锻炼对于改善人的身体表象和身体自尊至关重要。研究表明:锻炼者比不锻炼者具有更积极的总体自我概念;体能强的人比体能弱的人倾向于具有更高水平的自我概念和更高的身体概念;肌肉力量与身体自尊、情绪稳定性、外向性格和自信心呈正相关,并且加强力量训练会使个体的自我概念显著增强。因此,更积极的自尊心,更高水平的身体概念和自我概念与高水平的体能状况相关。



（五）有助于形成和谐的人际关系

现代社会生活节奏的加快使人们越来越趋向封闭的状态，从而造成人与人之间感情交流缺乏，人际关系疏远。体育锻炼则打破了这种封闭状态，让不同职业、年龄、性别、文化素质的人相聚在运动场上，进行平等、友好、和谐的交往，使人们互相之间产生信任感，有效进行情感和信息交流，互相之间产生一种默契和交融。研究表明，增加与社会的联系会给个体带来心理上的慰藉。青少年通过参加体育锻炼，结交朋友，互通信息，抒发情感，增进友谊，有助于青少年身心全面健康地成长。

（六）有助于消除心理疾患

社会竞争的日益激烈和紧张繁重的学习任务会使青少年产生悲观、失望的情绪，进而导致忧郁、孤独、焦虑等各种心理障碍。青少年经常参加一项或几项运动并坚持锻炼，能使自身的身体机能状态和身体素质得到改善与提高，也会相应的掌握并发展一些运动的技能和技巧，从而获得自我成就的认知和情感体验，产生愉快、振奋和幸福感。因此，适宜的体育锻炼能使有心理障碍的青少年获得心理满足，产生积极的成就感，从而增强自信心，摆脱压抑、悲观等消极情绪，消除心理障碍。

总之，体育锻炼不仅能有效地促进青少年智力的发展、调节情绪、培养良好的意志品质、增强自我概念、改善人际关系，增进心理健康，还能促使个体发挥最优的心理效能。

第三节 青少年选择健身方法的原则

一、全面性原则

人的身体是一个整体，要想全面增强体质，在选择健身方法时，必须兼顾到使构成人体的各个局部都得到全面的锻炼和发展。全面性原则主要包含两方面的内容，第一，选择的健身方法有助于使青少年身体各部分（如头颈部、躯干部、四肢及大小肌群）、各器官系统（如心血管、肺、神经、胃肠等）功能、身体各种素质（速度、力量、耐力、柔韧、灵敏、协调及平衡能力）以及人体各种基本



活动（走、跑、跳、投、攀爬等）能力都能得到有效的发展。仅侧重于大肌群的活动或局部肢体某一部分的发展，会对处于青春期青少年的全面发展带来不良的影响。第二，健身锻炼方法、手段的选用要全面、多样，既有徒手练习方法又有器械健身手段，既有陆上健身方法又有水中健身方式。因为，人体各器官系统之间是相互依赖的关系，健身锻炼后人体产生的各种变化也是相互依存的。青少年正处于快速发育时期，更需注意对身体的全面锻炼。全面、多样的健身锻炼方法与手段对青少年身体若干系统同时产生影响，才能使青少年身体形态、身体机能、运动素质等都得到全面、健康的发展，且不可单凭兴趣去参加某一种活动而放弃全面性原则。

二、可行性原则

健身方法、手段多种多样，锻炼效果也有较强的针对性。青少年在选择健身方法时，首先要考虑该方法、手段操作的可行性。许多健身方法的锻炼效果很好，在青少年时期进行有针对性的选用及练习，会取得很好的锻炼效果，同时还能增加锻炼的兴趣。如女孩力量增长的快速期是10~13岁年龄段，绝对力量可增长46%；男孩绝对力量增长快速期的年龄与性成熟期（12~16岁）吻合，平均增长57.5%，在此年龄段运用健身器械进行局部或全身力量练习，会达到事半功倍的效果；运用水中练习方法也可缓解下肢或腰部受伤的负担等。但由于受到健身环境、锻炼时间及其他因素的制约，无法经常运用，所以可选用一些其他健身方法替代，如哑铃、拉力器、俯卧撑、瑜伽、垫上（木板地上或床上）静力练习等，也能获得比较好的锻炼效果。

其次，在选用健身方法时还要考虑练习时间上的可行性。在相对集中的整块时间里，可选用一些借助器械的健身锻炼方法；在零散的时间里（如课间、饭前），选择一些徒手的健身练习方法（如原地单足平衡练习、原地90度半蹲静力练习、原地颠球练习等）。

三、针对性原则

针对性原则是指青少年在进行健身锻炼时，要根据自身的体质状况（如体质较弱、体型较胖、运动能力较差、身体素质不均衡等）、健身锻炼的目的、健身锻炼时所处的环境及个人需求等选择针对性较强的健身手段，不要盲目跟从，以取得事半功倍的锻炼效果。为了更好地贯彻针对性原则，青少年在选择健身锻炼