

体育锻炼的作用

一、体育锻炼对身体的作用

体育锻炼是群众性体育活动的主要形式。对促进人体生长发育，培养健美体态，提高机体工作能力，消除疲劳，调节情感，防治疾病，益寿延年乃至提高和改善整个民族体质，都有重要作用。

（一）体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能,改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。

（二）减低儿童在成年后患上心脏病,高血压,糖尿病等疾病的机会.

（三）体育锻炼是增强体质最积极、有效的手段之一。

（四）可以减少你过早进入衰老期的危险。

（五）体育锻炼能改善神经系统的调节功能，提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力，并及时做出协调、准确、迅速的反映；使人体适应内外环境的变化、保持肌体生命活动的正常进行。

总括：体育锻炼能：

1、使关节囊和韧带增厚

2、加强身体柔韧性

3、使肌纤维变粗，肌肉粗壮

4、增强心脏输血功能

5、增大心输出量

二、体育锻炼对心理的作用：

（一）体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力；

（二）体育锻炼能增进身体健康，使疲劳的身体得到积极的休息，使人精力充沛地投入学习、工作；

（三）舒展身心,有助安眠及消除读书带来的压力；

（四）体育锻炼可以陶冶情操，保持健康的心态，充分发挥个体的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心和价值观，使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展；

（五）体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。

体育锻炼小常识—运动后不宜立即蹲坐休息

健身运动后若立即蹲坐下来休息，会阻碍下肢血液回流，影响血液循环，加深机体疲劳。剧烈运动时血液多集中在肢体肌肉中。由于肢体肌肉强力地收缩，会使大量的静脉血迅速回流到心脏，心脏再把

有营养的动脉血压送到全身，血液循环极快。如果剧烈运动刚一结束就停下来休息，肢体中大量的静脉血就会瘀积于静脉中，心脏就会缺血，大脑也就会因供血不足缺氧而出现头晕、恶心、呕吐、休克等症状。该情况多见于那些运动量比较大的活动，如长跑。正确的做法是在每次运动结束后，多做一些放松、整理活动，如慢行，舒腿等。



体育锻炼小常识—不宜在大汗淋漓时洗冷热水浴（或游泳）

运动后大汗淋漓时，体表毛细血管扩张，体内热量大量散发。此时若遇冷水则导致毛细血管骤然收缩，易使身体的抵抗力降低，而引起疾病。若此时马上洗热水澡，就会增加体表的血流量，引起心脏、大脑供血不足，有发生心、脑血管意外的危险性。



体育锻炼小常识—忌锻炼后大量吃冷饮

体育锻炼可使大量血液涌向肌肉和体表，而消化系统则处于相对贫血状态。大量的冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，轻则可引起消化不良，重则会导致急性胃炎。



体育锻炼小常识： 一忌锻炼后大量饮水

夏季锻炼出汗多，如这时大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是心脏增加负担。同时，饮水会使出汗更多，盐分则进一步丢失，从而引起痉挛、抽筋等症状。

