

校园足球运动在青少年慢性疾病预防中的价值与应用研究

孙秋芝, 董晓欧

佳木斯大学体育学院, 黑龙江 佳木斯 154007

DOI: 10.61369/SSSD.2026010004

摘 要 : 当前, 青少年慢性疾病呈现低龄化趋势, 校园在健康知识传播、行为干预、环境营造等方面的作用日益凸显, 校园足球运动作为集趣味性、竞技性与群体性于一体的体育活动, 在慢性疾病预防中具有独特价值。基于此, 本文将聚焦校园足球运动在青少年慢性疾病预防中的价值, 探讨其具体的应用路径, 以期为高校构建科学高效的校园健康环境提供参考。

关 键 词 : 青少年; 慢性疾病; 校园; 足球运动; 生活方式

Research on the Value and Application of Campus Football in the Prevention of Chronic Diseases among Adolescents

Sun Qiuzhi, Dong Xiao'ou

School of Physical Education, Jiamusi University, Jiamusi, Heilongjiang 154007

Abstract : Currently, chronic diseases among adolescents are showing a younger trend. Campuses are playing an increasingly prominent role in health knowledge dissemination, behavioral intervention, and environment creation. As a sports activity integrating fun, competitiveness and collectiveness, campus football has unique value in the prevention of chronic diseases. Based on this, this paper focuses on the value of campus football in the prevention of chronic diseases among adolescents and explores its specific application paths, aiming to provide references for universities to build a scientific and efficient campus health environment.

Keywords : adolescents; chronic diseases; campus; football; lifestyle

引言

随着社会的快速发展, 青少年生活方式和饮食结构发生明显变化, 高血压、肥胖、心血管疾病等慢性疾病逐渐呈现低龄化趋势, 严重威胁到青少年的身体健康, 成为公共卫生领域亟待破解的课题。校园足球运动凭借其全身性运动特征、团队协作属性与高趣味性优势, 不仅能有效提升青少年身体素质, 更在行为习惯养成与心理状态调节方面具有独特价值, 为青少年慢性疾病预防提供了创新路径。因此, 将青少年慢性疾病预防作为目的开展校园足球运动可以有效提高健康成效, 对于助力青少年身心健康成长具有积极意义。

一、校园足球运动在青少年慢性疾病预防中的价值

(一) 改善生理机能, 调节身体代谢指标

慢性疾病具有发病隐匿、病因复杂、病程较长等临床特征, 成为我国公共卫生部门亟需突破的一项重大难题。而足球运动作为一种复合型体育运动形式, 可以借助脚来带动全身运动, 有效激活青少年身体的能量代谢系统, 推动血液循环效率提升, 进而增强心肌收缩力与肺部通气能力, 改善心血管系统与呼吸系统的整体功能, 降低因心肺功能不足引发慢性疾病的潜在风险^[1]。同时, 足球运动涉及跑、跳、踢等多种动作, 能够全面锻炼青少年的肌肉群, 增加肌肉量与骨密度, 提升身体基础代谢率, 而基础

代谢率的提高有助于维持能量平衡, 减少脂肪堆积, 从而有效预防肥胖及其衍生的高血压、高血脂等代谢性慢性病。

(二) 培养运动习惯, 保证身体健康状态

青少年时期的行为习惯具有较强的可塑性, 校园足球运动以其趣味性、竞技性与团队性的特点, 能够有效激发青少年的运动兴趣, 克服传统体育活动中可能出现的枯燥感与抵触情绪, 使运动从被动参与转变为主动选择, 进而形成长期稳定的运动习惯^[2]。与此同时为了保持运动的最佳状态, 这些青少年往往会选择更健康的饮食和生活作息, 以此保证运动训练效果和身体发育。另外通过参与足球运动, 青少年能够直观感受到运动对身体状态、情绪状态的积极影响, 这种亲身体会会强化其认知意识, 进而将健

康意识延伸到日常生活，形成良好的生活习惯，从根本上避免慢性疾病的出现。

（三）调节心理状态，降低慢性疾病发生风险

青少年的心理状态与身体健康有着直接的关系，随着学习压力、生活压力和人际交往压力的增大，部分青少年负面情绪逐渐扩大，且得不到有效地疏解，这时候神经将直接作用内分泌和免疫系统，对身体健康发起挑战，从而进一步影响身体机能。比如导致血压升高、内分泌紊乱、免疫力下降，进而增加慢性疾病，如高血压、消化性溃疡、慢性疲劳综合征等的发生概率^[3]。校园足球运动作为一种有效的情绪宣泄与压力释放途径，能够通过生理与心理双重机制调节青少年的心理状态，运动过程中，青少年大脑会分泌内啡肽、多巴胺等神经递质，直接产生愉悦感与放松感，缓解焦虑、抑郁等负面情绪，增强应对心理压力的意志力。同时校园足球运动具有较强的集体性，团队合作的效应会直接影响青少年的社交能力，扩大社交圈子，减少孤独感，实现情绪与心理的双重提升，从而有效实现积极的生活状态，预防慢性疾病的发生^[4]。

二、校园足球运动在青少年慢性疾病预防中的具体体现

（一）提高心肺功能

作为一项高强度的有氧运动，校园足球能够对青少年的心肺系统产生持续且有效的刺激，从而显著提升心肺功能。在足球运动过程中，青少年需要不断地进行跑、跳、踢、扑等动作，身体对氧气的需求度不断增加，这就要求心脏加快跳动频率、增强收缩力量，以泵出更多血液满足机体代谢需求。同时肺部也会通过加深呼吸深度、加快呼吸频率来提高气体交换效率，增加肺活量^[5]。此外校园足球运动可以大幅度提升体力活动水平，显著改善心血管功能并降低炎症状态，主要是体力活动可调控静息及其最大摄氧状态下的收缩压水平，并通过降低循环儿茶酚胺浓度抑制交感神经过度激活，从而实现了对心血管疾病危险因素的多靶点干预。

（二）预防肥胖问题

在足球运动过程中，青少年身体的有氧代谢与无氧代谢协同运作，不仅在运动中快速消耗大量糖原和脂肪，还能在运动结束后的一段时间内维持较高的能量代谢水平，从而进一步增加脂肪分解与能量消耗。长期规律参与校园足球运动，能够显著提升青少年每日总能量消耗，打破能量过剩的平衡状态，从源头上减少脂肪在体内的堆积，降低肥胖发生的基础风险^[6]。足球运动的竞技性与趣味性能够吸引青少年主动参与体育活动，替代长时间使用电子产品、久坐不动等静态生活模式，增加日常身体活动量，以此减少因肥胖引发的胰岛素抵抗、血脂异常等代谢问题。

（三）增强体质和体能

校园足球运动通过多样化的运动强度和复杂的运动场景，能够全面增强青少年体质与体能，提升身体对慢性疾病的抵抗力。足球比赛中长时间的奔跑要求青少年具备良好的有氧耐力，而攻

防转换中的冲刺跑又能锻炼无氧耐力，而长期系统的足球训练，可提高身体有氧代谢能力，增强肌肉对氧气的利用效率，使青少年在长时间活动中不易疲劳，提升身体持续工作能力。同时，射门、传球、头球等动作需要下肢、上肢及核心肌群的力量支撑，运动过程中肌肉的反复收缩与舒张，能够促进肌肉纤维增粗、肌肉力量增强，改善肌肉耐力和爆发力，形成良好的肌肉线条与体态，减少因肌肉力量不足导致的关节损伤风险。

三、校园足球运动在青少年慢性疾病预防中的应用路径

（一）重构足球课程体系，为预防慢性疾病提供教学基础

随着生活方式的转变，慢性疾病逐渐侵入青少年这一群体，并逐渐开始成为危害青少年身体健康的主要原因。高校作为为社会提供优质人才的主要场所，肩负着维持学生身体健康的重要责任。因此，高校应当强化校园足球的重要性，重构足球课程体系，以此充分发挥校园足球运动慢性疾病预防作用^[7]。首先，高校应当遵循分层递进的原则，根据青少年的年龄、体质状况及运动基础设计差异化课程内容，确保全体青少年都能安全、有效地参与运动，比如大一阶段以兴趣培养与习惯养成为核心，重点通过足球游戏、基础动作模仿等趣味化教学形式，引导青少年感受足球运动的乐趣，培养他们良好的运动习惯，提升身体活动频率。

其次，需兼顾运动性与教育性，在足球技能教学中融入健康知识模块，如运动与能量代谢的关系、肥胖预防的基本原理等，通过理论讲解与实践体验相结合，帮助青少年理解足球运动预防慢性疾病的科学依据；最后，课程设置需保障充足的运动时长，高校应当提高足球课程教学频率，每周至少安排2-3次专项足球课，每次课时不少于45分钟，同时结合大课间、课后服务等时段开展足球特色活动，确保青少年每日校园体育活动时间达标，通过持续稳定的运动刺激实现慢性疾病预防目标。

（二）完善足球运动的保障机制，发挥慢性疾病预防效能

为了校园足球运动规范开展、发挥慢性疾病预防效能，高校应当建立健全的校园足球运动的保障机制，以此提升校园足球的科学性和安全性。其一，高校应当建立体育教师培训机制，尤其是加强足球课程教师专项培养，内容涵盖足球教学方法、青少年运动生理学、慢性疾病预防知识等，提升教师的专业教学能力与健康指导水平，同时引入校外专业足球教练、体育院校专家及医护人员组成协作团队，定期开展校园指导活动，为足球课程设计、运动强度把控、健康风险评估等提供专业支持^[8]。

其二，为了确保校园足球运动可以有效预防慢性疾病的发生，高校应当以预防为先的原则，对足球课程进行全方面监管。具体而言，一方面，建立青少年健康档案，对患有先天性疾病、体质较弱的学生进行分类管理，制定个性化运动方案；另一方面，严格执行热身与放松环节，配备必要的运动防护器材，要求教师需密切观察学生运动状态，及时调整运动强度，避免运动损伤^[9]；其三，高校应当鼓励教师开展教学研究，探索足球运动与慢性疾病预防结合的创新教学模式，不断优化课程教学策略，找到

足球运动与慢性疾病链接的最佳方式，以此在提高课程教学质量的同时，帮助学生保持运动状态，提高身体机能和体质。

（三）构建积极的校园足球文化氛围，强化身体健康重要性

积极的校园足球文化氛围是推动青少年主动参与足球运动、实现慢性疾病预防目标的精神动力与环境支撑，其核心在于通过文化渗透将足球运动内化为青少年的生活习惯与价值追求，形成全员参与、持续投入的运动生态^[10]。高校应当将足球运动全方位融入校园环境 with 日常教育场景中，实现视觉文化、教育教学、制度管理与精神文化的协同发展，从视觉文化方面来看，高校可通过校园宣传栏、教学楼走廊、运动场地周边等空间，展示足球运动与健康知识的关联内容。如足球运动对能量代谢的调节机制、慢性疾病预防的运动指南等，以图文并茂的形式强化青少年对足球运动健康价值的认知。

从制度文化方面来看，高校应当建立参与足球运动的长效机制，将足球运动参与情况纳入学生综合素质评价体系，设立足球运动积分制度，对积极参与的学生给予表彰与奖励，借助制度引导激发青少年的参与热情；从教育教学方面来看，高校应当强化足球课程、训练活动的常态化开展，为文化氛围的形成提供制度保障^[11]。此外应注重足球运动精神与健康理念的融合传播，通过校园广播、校报、新媒体平台等渠道，传递运动健康的生活理念和预防慢性疾病的重要性，让青少年在认同足球精神的同时，深刻理解足球运动对身心健康的重要意义；从精神文化来看，高校可以举办校园足球健康比赛，设置足球技能展示、趣味足球游戏、健康知识讲座等板块，将运动体验与知识学习相结合，让青少年在活动中感受运动的乐趣与健康的价值。

参考文献

[1] 刘秋宏, 陈岐岳. 有氧运动联合营养干预对单纯性肥胖青少年体质健康的影响研究 [C]// 中国体育科学学会. 第五届全国健身科学大会论文摘要集——墙报交流 (三). 首都体育学院 ; , 2024: 77-78.

[2] 王文龙, 高峰, 王继强. 青少年肥胖运动营养干预路径的现实困囿与纾解策略——基于多源流理论框架的剖析 [C]// 中国体育科学学会. 第五届全国健身科学大会论文摘要集——墙报交流 (三). 平顶山学院体育学院, 中国龙狮运动学院 ; , 2024: 83-84.

[3] 赵远远, 徐昕迪. "家校社" 协同促进青少年体质健康的价值、困境与路径 [J]. 当代体育科技, 2024, 14 (25): 195-198.

[4] 何玉东. 全面质量管理视角下青少年主动健康可持续发展研究 [C]// 中国体育科学学会体质与健康分会. 2024 年全国运动增强体质与健康学术会议论文摘要集. 成都体育学院 ; , 2024: 175-177.

[5] 伍培栋, 王帅文. 全生命周期不同年龄段人群的精准运动处方研究现状 [C]// 贵州省体育科学学会. 第七届贵州省体育科学大会论文摘要集. 上海体育大学 ; , 2024: 383-384.

[6] 李欣璐. 慢性病青少年及其父母内在力量与过渡期准备的二元交互作用研究 [D]. 延边大学, 2024.

[7] 胡翼飞. 促进儿童青少年健康生活方式转变 推进慢性病一级预防 [J]. 中国学校卫生, 2024, 45 (01): 6-10.

[8] 李丹, 杨亚亚, 俞丹, 等. 儿童青少年慢性疾病用药自我管理评估工具的循证评价 [J]. 儿科学杂志, 2024, 30 (01): 10-14.

[9] 颜景飞, 戴圣婷. 运动干预儿童青少年慢性病的系统解析: 特征、机制与效果 [C]// 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流 (体质与健康分会) (三). 上海应用技术大学; 华东理工大学 ; , 2023: 54.

[10] 李晓晨, 陈佩. 青少年体能适能与血压的关系及对高血压患病的预测效果研究 [C]// 中国体育科学学会体能训练分会. 第二届中国青少年体能高峰论坛专题报告论文集. 淮北师范大学体育学院 ; , 2022: 61-62.

[11] 刘长权. 加强儿童青少年肥胖防控对降低成年慢性疾病风险效果的分析 [J]. 临床合理用药杂志, 2020, 13 (06): 180-181.