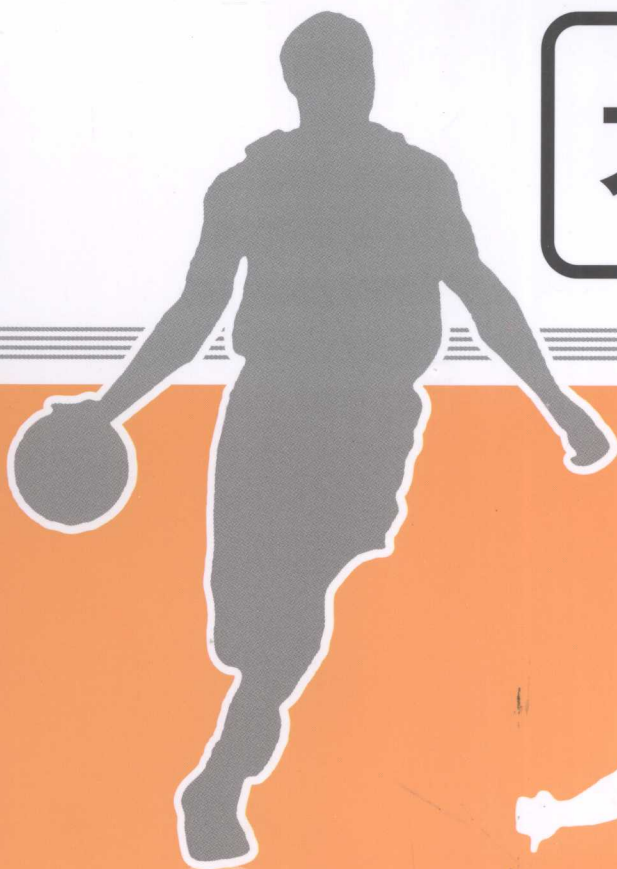


全国高等学校体育教学指导委员会审定  
全国财经类高等院校统编教材

# 大学体育

*Daxue Tiyu*

付玉坤 © 总主编



 首都经济贸易大学出版社  
*Capital University of Economics and Business Press*

全国高等学校体育教学指导委员会审定

全国财经类高等院校统编教材

# 大学体育

*Daxue Tiyu*

付玉坤 © 总主编



 首都经济贸易大学出版社

Capital University of Economics and Business Press

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/付玉坤等主编. —北京: 首都经济贸易大学出版社, 2015. 9  
ISBN 978 - 7 - 5638 - 2395 - 6

I. ①大… II. ①付… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 183314 号

大学体育  
付玉坤等 主编

---

出版发行 首都经济贸易大学出版社  
地 址 北京市朝阳区红庙 (邮编 100026)  
电 话 (010) 65976483 65065761 65071505 (传真)  
网 址 <http://www.sjmcb.com>  
**E-mail** [publish@cueb.edu.cn](mailto:publish@cueb.edu.cn)  
经 销 全国新华书店  
照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部  
印 刷 北京地泰德印刷有限责任公司  
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16  
字 数 608 千字  
印 张 23.75  
版 次 2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5638 - 2395 - 6/G · 369  
定 价 39.00 元

---

图书印装若有质量问题, 本社负责调换  
版权所有 侵权必究

## 《大学体育（第三版）》编委会

主 审：崔 伟 陈德有 庄建国

总主编：付玉坤

主 编：蒋 薇 郎振国 吕季东 李健康 韩国纲 贺 慨 程 禹 李宏宇

余兵於 张晓霞 叶东慧 胡依心 李金兰 杨贵军 张晋伊 王长友

副主编：冯 兵 李洪斌 黎 臣 张惠鹏 黄建华 刘海军 高 进 杨文瑞

孙 杨 张晓航 徐燕军 章凌凌

编 委：袁荣凯 马明非 原 英 张纪雯 杨 华 宋旭辉 李 朔 廖彦罡

顾毅明 张伟毅 吴 刚 朱 睿 牟春蕾 石一鸣 杜秀东 马 睿

舒 心 陈 思 高 寒 盖良子 黄 今 张晓航 吴春霞 栾丽美

刘振华 王 伟 赵 巍 李媛媛

## 《大学体育（第三版）》序

进入 21 世纪第 2 个十年后，高校体育工作面临着许多新的机遇和挑战。如何深化改革以适应素质教育的需要，如何更好地贯彻落实《全民健身计划纲要》，如何贯彻“健康第一”的学校教育指导思想等问题，都是值得我们广大从事高校体育科研与教学工作者思考的问题。

《大学体育（第三版）》这本教材在这些方面作了较大的改革与尝试。本书突破了单纯以增强体质为中心的传统体育教学模式，结合财经类高校人才培养目标，适应改革需要，较为全面地为大学生提供了进行科学体育锻炼的方法手段、运动常识以及促进身心健康的基本知识，内容编排适合健康教育和终身体育的需要。

全书力求以“健康第一”和“终身体育”的观念激发学生的体育学习兴趣，培养学生的个性，满足学生运用所学知识、技能长期进行自我锻炼和社会交往的需要。

愿本教程的出版能够达到体育教学改革的目的，为财经类高校学生综合素质的提高贡献力量。

钟秉枢

博士、教授

中国体育科学学会理事

中国体育科学学会运动训练学会常委、秘书长

北京体育大学校长、博士生导师

## 第三版前言

高等学校是为国家培养高素质专门人才的阵地，健康体魄是高素质人才的物质载体，高校体育是培养高素质专门人才的重要环节，是高等教育的重要组成部分，它对人才的培养起着其他专业无法替代的特殊作用。

为了加强体育教育，党中央、国务院发出于“学校体育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的指示，教育部下发了《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》，并提出了“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的倡导。

面对新的形势，为进一步加强高等学校体育工作，更好地适应高校体育教育的发展趋势和特点，最大限度地满足学生身心健康的需要和社会的需求，我们依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，结合财经类院校的培养目标，在前两版全国财经类院校体育教材的基础上，引进先进理论和科学方法修订了本教材。

第三版《大学体育》概括起来具有如下几个特点：

一是前瞻性。本教材的编写从实际出发，充分考虑到目前我国高校学生的现状，考虑到他们将来走向社会面临的各种挑战，在阐述了体育教学基础理论和实用技术的基础上，完善了学生体质健康测试、体质监测、运动处方、体育经济、军事体育等内容，旨在增强学生体质的同时，加强对学生意志品质、团队意识的培养，使其适应未来社会的竞争与挑战。

二是系统性。由浅入深、全面系统地介绍了体育功能、高校体育、科学健身、卫生保健、运动与营养、体质健康测试标准和锻炼方法、体育经济理论知识；介绍了体育实践项目的基本技术特点、练习方法，并引进了学生感兴趣的部分新兴休闲体育项目。

三是科学性。本教材作为一本财经类高校学生的体育教材，无论在理论的阐述上，还是对体育项目的技术要求及练习方法的介绍上，都注重从理论与实际的结合上讲清问题，尽量避免空洞的说教，做到言之有据。

四是实践性。本教材力求贴近现实，强调实用性和可操作性。为此，每一章节在内容的编排上，均采用简练、通俗易懂的文字和插图。

五是新颖性。随着我国成功申办2022年冬奥会，冰雪项目必将在我国受到广泛的关注，并且会有更多的爱好者参与其中。为此，本次修订第三版《大学体育》教材中，我们新增加了冰雪运动，本章节由吉林财经大学负责撰写。

本教材经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定通过，由全国财经类院校体育学会组织首都经济贸易大学、河北经贸大学、山东财经大学、上海财经大学、吉林财经大学、山西财经大学、河南财经政法大学、哈尔滨商业大学、贵州财经大学、浙江财经大学、浙江财经大学东方学院、云南财经大学、新疆财经大学、内蒙古财经大学等院校的专

家、教授和学者编写。

北京体育大学校长钟秉枢教授为本教材作序；教育部高等学校体育教学指导委员会的专家们对本教材提出了许多宝贵意见和建议；首都经济贸易大学出版社对本教材的出版给予了大力的支持；许多兄弟院校的同行们也给予我们诸多的帮助。在此，一并向他们表示衷心的感谢。

限于水平和能力，书中仍然存在许多不足之处，恳请同行及读者多提宝贵意见，以便今后进一步加以完善。

编者

2015年8月

# 目 录

第1章 体育的概述 .....	1
第2章 科学健身 .....	7
第3章 运动卫生与保健 .....	23
第4章 运动与营养 .....	41
第5章 大学生体质健康测试 .....	52
第6章 体育经济 .....	66
第7章 篮球 .....	79
第8章 排球 .....	118
第9章 足球 .....	141
第10章 乒乓球 .....	154
第11章 羽毛球 .....	178
第12章 网球 .....	191
第13章 游泳 .....	200
第14章 中国武术 .....	212
第15章 冰雪运动 .....	262
第16章 健美操 .....	273
第17章 艺术体操 .....	284
第18章 健美 .....	306
第19章 体育舞蹈 .....	324
第20章 军事体育 .....	341
第21章 心理拓展训练 .....	349



## 第1章 体育的概述

体育是随着人类社会的进步而产生和进步的。原始人为了生存，在同自然界进行的斗争中，发展了走、跑、跳、投掷、攀登和游泳等各种技能，这些生产和生活技能与现代人的体育活动，都是身体的活动，其区别在于前者主要用于谋生，后者主要用于锻炼身体。体育作为一个专门的学科领域，是在人类社会长期的实践中，随着社会生产和生活的不断发展而逐步建立和发展起来的。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时，是指身体的教育，是作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上理解的“体育”（physical education）是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展，其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴，体育的概念也出现了“广义”与“狭义”解释。当用于广义时，一般是指体育运动，其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面；用于狭义时，一般是指体育教育。近年来，不少学者对“体育”的概念提出了一些解释，但比较趋于一致的解释为：“体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性，又指出了它的归属范畴，同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是，体育的概念并非是一成不变的，随着社会的发展和进步，对体育的认识也将有所发展。

现代体育主要分为学校体育、社会体育和竞技体育三大类。

### 第一节 体育的功能

体育是社会发展与人类文明进步的一个标志，体育事业的发展水平是一个国家综合国力和文明程度的重要体现。在现代化建设的进程中，体育伴随着经济、社会的发展而发展。为了深入地分析和认识体育对人和人类社会的功能和作用，可以把体育的功能分成体育的本质功能和体育的派生功能两大类。

#### 一、体育的本质功能

体育的本质功能是指体育所独有的本质功能和基本作用，是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能和作用的根本点，并且具有其他事物不可替代的基本特征。体育的本质功能表现在如下几个方面：

##### （一）健身功能

健身功能是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中持续不断存在和长盛不衰的原

因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的，促进人健康、全面地发展。这正是体育的独特之处，也是体育区别于其他社会活动和事物对人和作用的根本点，并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出，“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也”。还指出，“体者，载知识之车而寓道德之舍也”。体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人、一个民族的身体素质，对人民的健康和身体素质提高以及民族的强盛具有独特作用。

### （二）培养人们顽强的意志品质

人们在进行体育运动时，特别是在运动训练和高水平的竞赛过程中，要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难，体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效，可以起到“文明其精神，野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养作用尤为重要。

### （三）培养人的社会适应性

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神，在体育竞赛中很难取得胜利。人类社会是一个充满着激烈竞争的场所，因此，需要团结和协作精神。体育竞赛，特别是在集体项目的竞赛过程中，要想取得胜利，既要有力争胜利的顽强竞争意识，又要懂得与同伴和队友的团结协作，才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能，对培养人们良好社会适应性具有突出的作用。

### （四）娱乐功能

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能够愉悦身心，丰富文化生活，特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛，以它独有的方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮，提高人类的生存和生活方式。群众体育的趣味性和娱乐性也给人们带来了特殊的享受，它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

## 二、体育的派生功能

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同，这些功能和作用不是体育所独有，在其他社会现象和活动中也能产生的类似的功能和作用。主要有如下一些内容：

### （一）体育的政治功能

体育运动能增强人与人之间的交流和交往，促进人们的友谊，使人们更团结。通过体育活动，能够扩大人们的情感交流，增加人与人之间的相互了解，改善人际关系，共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往，还能够促进国家与国家之间，不同民族之间的相互了解和相互信任，有利于人类社会的交流与发展。

### （二）体育的经济功能

体育是人的活动，特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后，总是在一

定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会,体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业,在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件。这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

### (三) 体育的教育功能

体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,吃苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

此外,体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的本质功能一样,在人类发展和社会进步中起着重要的作用,同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。

## 第二节 大学体育概述

### 一、大学体育的目的

大学体育是全面发展教育的重要组成部分,是高等教育的基本内容。其目的应与学校教育整体目标相一致;同时,大学体育又是体育的一个重要方面,其目的还应体现体育的属性。它与德育、智育和美育紧密配合,肩负着为社会培养全面发展的高层次人才的历史使命。大学体育也是实现社会体育、终身体育的基础。大学体育在高校教育中的地位和作用,是由高校体育结构和功能及社会发展对高校体育的要求所决定的。

21世纪的竞争将是人与人全面素质的竞争,民族的整体素质关系到国家的前途和命运。科技的进步、经济的繁荣和社会的发展都要依靠人来实现,因而必须完善和提高国民的整体素质。人的整体素质包括思想道德素质、科学文化素质及身体的生理与心理素质,其发展靠全面的教育来保证。

大学体育的目的是:以身体练习为基本手段,培养学生的体育意识,有效地增强学生体质,促进学生身心全面发展,使其成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

### 二、大学体育的任务

《学校体育工作条例》指出,学校体育工作的基本任务是:增进学生身心健康,增强学生体质;使学生掌握体育基本知识,培养学生体育运动能力和习惯;提高学生运动技术水平,为国家培养体育后备人才;对学生进行思想品德教育,增强组织纪律性,培养学生勇敢、顽强和进取的精神。大学体育的任务具体体现在以下几个方面:

#### (一) 培养大学生正确的体育意识

体育意识是指人们对体育的本质及其重要性的认识而由此产生的思想观念及心理活动

的总和。体育意识是人们主动参与体育、实现终身体育锻炼的基础。体育意识对体育行为具有较强的导向作用,具有一定体育意识的人,往往表现出与其体育意识相吻合的体育行为。在我国,由于长期受到“重文轻武”思想的影响,体育一直没有受到应有的重视,这在很大程度上制约着人们体育意识的形成。随着我国社会的日益进步和外来文化的不断冲击,以及人们对体育的功能和价值认识的日趋深化,人们的体育意识也越来越强烈。

大学体育的首要任务是培养大学生积极的体育意识。因为意识决定行动,大学生只有认识到体育的本质及其重要性,才会更积极主动地参与到体育运动实践中去。

### (二) 增强体质,增进健康

大学生正处于身心发展的关键时期,增强体质、增进健康是大学体育的首要任务。其具体内容包括:促进学生身体的正常发育;塑造健美的体格体型,形成优雅的身体姿势;提高身体素质,增强生理机能;增强适应环境和抵御疾病的能力。

### (三) 促进学生掌握体育运动与卫生保健的基本知识

促进学生掌握体育锻炼的知识技能,提高大学生体育文化素养是大学体育不容忽视的重要任务。大学体育教育应充分把理论知识的传授与实践锻炼相结合,从增强体质出发,全面培养大学生的体育能力。

### (四) 培养大学生“终身体育”的意识与锻炼习惯

终身体育是指一个人在整个生命历程中都要持续不断地参与体育活动,使体育成为日常生活的一部分,通过体育活动提高生活质量。它由学前体育、学校体育和学校后体育组成。大学体育是一个人接受学校体育教育的最终阶段,对大学生体育意识、兴趣和能力的培养具有重要的作用。大学阶段的体育学习,能帮助大学生学会根据自身实际情况制订并实施简单的个人锻炼计划,应用简单的方法测试并评价自己的体能,这些都有助于提高大学生体育学习和锻炼的能力,进而能够激发体育兴趣,养成良好的体育习惯。

## 三、大学体育课程的目标

2003年新学年开始在全国所有普通高校中实施的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)以健康三维观为出发点,设定了大学体育目标体系,即有面向大多数学生设置的基本目标,也有针对部分特长学生设计的发展目标。彻底改变了传统的教学任务的提法,课程目标这一崭新而又符合教育理论发展的新概念充分体现了新《纲要》鲜明的时代性。将课程目标细化为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个领域目标。课程目标体系的重建充分体现了“健康第一”思想、素质教育思想、终身体育思想、发展个性教育思想。大学体育课程目标分为基本目标和发展目标。

### (一) 基本目标

1. 运动参与目标。积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育锻炼的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化观赏能力。

2. 运动技能目标。熟练掌握两项以上健身运动基本方法和技能,能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力,掌握常见运动创伤的处置方法。

3. 身体健康目标。能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展

体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

4. 心理健康目标。根据自己的能力设置体育学习目标；能自觉通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

5. 社会适应目标。表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争与合作的关系。

## （二）发展目标

1. 运动参与目标。形成良好的体育锻炼习惯，能独立制订运用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2. 运动技能目标。积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平，能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

3. 身体健康目标。能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

4. 心理健康目标。在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

5. 社会适应目标。形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

## 四、大学体育课程的基本教学模式介绍

### （一）传统体育课教学模式

传统教学模式，也就是技术型教学模式。这种教学模式是在教师指导下进行体育基本知识、基本技术与基本技能传授的教学。这种教学模式目前仍然被大多数高校所采用。传统的体育教学模式有它自身的优缺点。

传统体育教学模式的优点在于，它能够充分发挥教师的主导作用，使学生对体育基础知识和基本技能的学习更加系统，有利于体育技能的学习与掌握。其不足之处在于教学效果要受到教师教学水平的制约，受到学生先天素质与接受能力水平高低的制约。传统教学模式采用统一的班级授课制，不是从学生的兴趣爱好出发，难以调动学生的参与积极性。另外，传统教学模式的学期成绩评价方法也较为单一，难以体现学生的学习过程与成长速度。

### （二）“三自主”体育教学模式

“三自主”体育教学模式是教育部2002年印发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》（简称《纲要》）的通知中提出的高校体育教学的新模式。纲要中明确指出“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，努力倡导开放式、探究式教学，努力拓展体育课程的时间和空间。在教师指导下，学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课的时间的自由度，营造生动活泼、主动的学习氛围”。

“三自主”体育教学模式充分满足了学生的需要，激发了学生的学习动机和兴趣，同时也调动了教师工作积极性，激励教师不断完善自己，提高自己的业务水平。这也正体现了“以人为本，以学生为主体”的新的教学理念。“三自主”体育教学模式目前也受到诸多因素的影响与制约，难以百分百地开展。

### (三) 体育俱乐部教学模式

体育俱乐部教学模式是学校与学生共同参与、组织的新型教学模式。它将体育课与体育锻炼有机地结合起来,学生可以根据自己的兴趣、爱好与特长,自愿选择参与一种或多种体育俱乐部。它的优点在于能够充分调动学生的积极性,发挥学生的特长,同时也能发挥教师的专长,丰富学校体育活动的内容,推动校园体育文化建设。不足之处在于,俱乐部的开展运营增加了学生的经济负担,对硬件(如场地设施等)的要求较高;同时对教师的业务能力也提出了较高的要求;俱乐部的管理模式和学生的成绩评价体系方面也有待规范和完善。

## 第2章 科学健身

体育锻炼可以增进健康，提高身体的运动素质和基本活动能力，并能够防治疾病。但并不是只要参加体育锻炼就一定会获得良好的效果。如果锻炼内容、练习强度和练习方法等选择或运用不当，反而有害健康。科学的体育锻炼原则是体育锻炼过程中客观规律的反映，是人们成功经验的总结和概括，也是人们参加体育锻炼所必须遵循的准则。运动处方是指从事体育锻炼者或病人，根据医学检查资料，按其自身的身体状况，结合生活环境和运动爱好等个人特点，用处方的形式规定适当的运动种类、时间及频率，并指出运动中的注意事项，以便经常地锻炼，达到健身或治病的目的。

### 第一节 科学健身的基本原则

科学健身的原则就是进行科学的体育锻炼所必须遵循的规律，是科学健身过程中客观规律的反映，是体育锻炼和养生经验的概括和总结。

在体育锻炼中，我们应当遵循以下几条原则：

#### 一、全面、均衡发展原则

全面均衡发展的原则就是在进行体育锻炼的过程中，运用多种练习方法和手段进行锻炼，以达到身体机能、身体素质和心理素质全面、均衡地发展。

人体是一个复杂的有机整体，各个器官系统是相互联系、相互制约的。在进行健身锻炼时，练习方法、手段、内容等的安排应考虑全面均衡地发展身体素质、提高身体机能，否则可能会造成身体的畸形发展，或者使身体部位发展失去平衡，影响锻炼的效果。大学生正处在生长发育的关键期，在锻炼时应注意全面、均衡地发展。只有身体全面均衡地发展，才能拥有健美与协调的体态，体现出美感。

在贯彻全面、均衡发展的原则时，我们要做到：合理选择练习内容、方法以及手段，合理地进行搭配，争取全面、均衡地发展身体，增进健康。选择锻炼方法时要选择那些对身体有全面影响的方法，练习手段要进行合理的组合搭配。

#### 二、合理安排运动负荷原则

合理安排运动负荷的原则就是在体育锻炼的过程中要合理地安排运动的量、强度、次数和时间等。一方面要保证运动负荷能对机体产生足够的刺激，同时也要保证锻炼的刺激强度在机体的承受范围之内。

在实施合理安排运动负荷的原则时需注意以下几点：

(一) 安排适宜的运动量、强度、次数和时间

运动量、强度、次数和时间决定了运动负荷的大小。控制运动强度的简单操作方法是采用测量运动中的心率，有氧运动的心率一般控制在180与年龄的差值左右。锻炼的时间要根据运动强度来确定，一般运动5分钟以上都属于有效时间，若时间允许，可控制在半小时至一小时。

(二) 安排合理的休息

在锻炼的过程中要注意练习与休息的交替进行，在锻炼结束后也要安排合理的休息时间，以便得到有效的锻炼效果，同时也要注意选择有效的休息方式。

(三) 控制疲劳的程度

运动后产生疲劳是必然的。但是为了迅速地取得锻炼效果而盲目地增加运动负荷、运动时间或运动频率，会产生过度疲劳，这对增进健康反而会有负面的影响。一旦产生过度疲劳，必须马上停止锻炼，并进行积极的恢复治疗，过度疲劳恢复后方可继续参加锻炼。

### 三、循序渐进原则

循序渐进原则就是在锻炼中要依据制订的锻炼计划，持之以恒地进行锻炼，练习的内容、方法和手段既要简单又要多样，运动负荷的安排要由小到大。实施的依据及要求如下：

(一) 机体对运动负荷的适应过程

运动负荷作用于人体时，会对机体产生一定的刺激，并且，运动负荷的本质也是一种非常强烈的刺激，会导致机体发生非常剧烈的应激性变化。当这种刺激长期作用于机体时，机体会产生形态和机能的变化而逐渐适应这种刺激。因此，要达到预期的锻炼效果，在锻炼时必须养成长期、有规律的锻炼习惯。

(二) 锻炼效果的不稳定性

在进行一定时间的体育锻炼后，机体会在形态与机能上产生良好的变化，这就是锻炼产生的效果。但是，这种效果并不是在一时取得后就会一直保持下去，在停止锻炼后它会逐渐地消退。研究表明，一旦停止锻炼，锻炼效果将在3倍于锻炼所用的时间内消退，其中，肌肉力量消退的速度更快。

### 四、个体差异性原则

个体差异性原则是指进行体育锻炼时，必须根据锻炼者的年龄、性别、身体素质、锻炼基础等各方面特点，设计出适合每个人特点的个体化锻炼方案。也就是说，整个锻炼过程必须依据锻炼者的特点进行安排，使身体达到最佳的锻炼效果。

在体育锻炼中经常有这样一个误区：盲目照搬他人以及媒体中成功锻炼的案例，不加以分析和修改就实施。这种锻炼方式的效果存在多种不确定性，有时还可能对人体造成一定的伤害，从而降低锻炼热情。认真分析个体的情况，精心地制订出最适合个体发展的锻炼计划，才能使个体得到最佳的锻炼效果。实施的依据及要求如下：



### （一）不同年龄段适应运动负荷能力的差异

不同年龄的个体在运动负荷适应性方面是有差异的。例如，少年儿童与成年人在生理结构、身体形态、机能能力以及心理成熟度方面的差异，决定了他们对运动负荷承受能力的差异。少年儿童难以承受较大强度和较长时间的锻炼。他们产生疲劳快，但恢复也快。

同等年龄层次的不同运动员个体，在运动负荷适应性方面也存在个体差异。因此，在练习中必须充分考虑个体特点及发展需求，有的放矢地安排练习内容。

### （二）不同性别适应运动负荷能力的差异

男性与女性无论从身体形态、生理结构及身体机能方面，均有极大的差异，这就需要我们充分了解男性与女性的生理与心理特点，按照各自的性别特点安排锻炼。就女生而言，在锻炼安排上尤其要注意女性特有的生理现象——月经周期。在一般体育教学情况下，女学生处于月经期时，应尽量注意不下水，不做腹压较大的跳跃性练习等。

### （三）不同生理机能状态适应运动负荷能力的差异

同一个体处于不同机能状态时，如在体能下降、生病、睡眠不足、受伤和营养不良等情况下，对运动负荷的适应能力也会下降。因此，在练习时必须及时发现自己的机能变化情况，并及时采取适当的个体化处理方案。

综上所述，在体育锻炼中我们应充分认识到，每个人都是一个独特的个体，没有一个万能的锻炼计划能够适用于所有的人。因此，安排锻炼计划时，必须根据个体的爱好、特长、需要及发展目标来安排，以取得最佳锻炼效果。此外还应注意，即便是在个体的基础上制订锻炼计划之后也并非一劳永逸，锻炼计划还需根据个体情况的变化随时进行调整。

## 第二节 科学健身的内容和方法

### 一、身体锻炼

为奠定良好的身体基础的锻炼称为身体锻炼。身体锻炼包含一般身体锻炼与专门性身体锻炼两个部分。锻炼过程中，要在一般身体锻炼的基础上进行专门性的身体锻炼。

#### （一）力量素质锻炼

1. 绝对力量锻炼。采用本人最大力量的60%~70%的负荷重量，每组重复8~12次，组间休息时间为2~5分钟，组数以不降低重复次数为准则。基础锻炼阶段应从40%的负荷重量开始锻炼。经过基础锻炼以后，每周可安排1~2次负荷80%重量以上的力量锻炼。

2. 相对力量锻炼。在发展相对力量时，要控制体重。运动负荷安排应强度（重量）大、重复次数少。

3. 耐力力量锻炼。经常采用小重量、多次数直至极限次数的锻炼。大学生力量素质锻炼应注意做好准备活动和放松活动，注意全面性、活动性（少做静止与憋气练习）和隔日性，并要因人而异。

#### （二）速度素质锻炼

1. 反应速度锻炼主要利用各种突发信号的刺激，引起学生快速做出各种不同的反应