

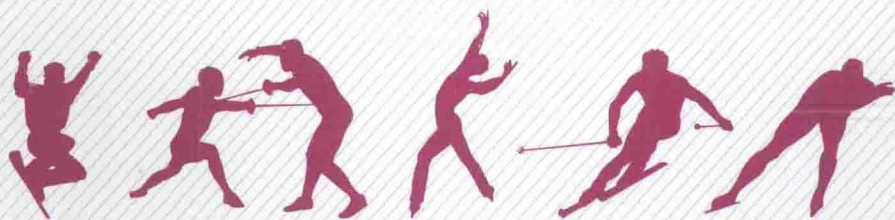
高等院校通识教育“十二五”规划教材

Sports and Health

大学体育 与健康

王玉铭 罗卫东 吕敏 ■ 主 编

吕德全 左光敏 詹才荣 郝建平 ■ 副主编



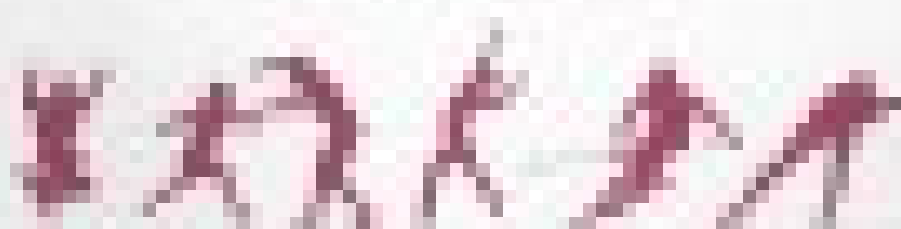
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

教育部高等学校体育教学指导委员会 2019 年立项课题

Sports and Health

【大学体育与健康】

主编 王 健
副主编 王 健 王 健 王 健 王 健 王 健



北京体育大学出版社

高等院校通识教育“十二五”规划教材

大学体育与健康

Sports and Health

王玉铭 罗卫东 吕敏 ■ 主 编
吕德全 左光敏 詹才荣 郝建平 ■ 副主编



人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 王玉铭, 罗卫东, 吕敏主编. --
北京: 人民邮电出版社, 2013. 9
高等院校通识教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-115-32298-2

I. ①大… II. ①王… ②罗… ③吕… III. ①体育—
高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV.
①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第199649号

内 容 提 要

本书依据最新国家学生体质健康标准, 紧密结合当前高校体育教学的需要和大学体育改革的现状, 以学生为本, 从实际出发介绍大学生体育课基本的教学内容。

全书共十八章, 内容包括体育概论、体质与健康、运动与健康、田径运动、篮球运动、排球运动、足球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、健美操、武术、散打、跆拳道、定向越野、拓展训练、攀岩运动和轮滑等常见运动项目的讲解。

全书既有理论方面的深入阐述, 又有切合大学生身心发展的运动能力的训练, 并配有大量说明性插图。本书可作为高等学校“公共体育”课程教材, 也可以供体育爱好者学习参考。

-
- ◆ 主 编 王玉铭 罗卫东 吕 敏
 - 副 主 编 吕德全 左光敏 詹才荣 郝建平
 - 责任编辑 马小霞
 - 执行编辑 喻智文
 - 责任印制 张佳莹 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
 - 邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京鑫正大印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
 - 印张: 20.5 2013年9月第1版
 - 字数: 477千字 2013年9月北京第1次印刷
-

定价: 42.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

大学生拥有健康体魄是其为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。为了切实提高大学生的体质健康状况，党和国家先后出台了一系列的政策性文件指导高校体育工作。1999年6月颁布实施的《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作；2002年6月教育部颁布实施的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确规定了大学体育的课程性质、课程目标、课程设置、课程结构等，为大学体育课程建设奠定了理论基础并指明了大学体育课程资源开发的方向和重点；2007年5月颁布的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》明确指出了当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求是：认真落实健康第一的指导思想，加强领导，齐抓共管，形成全社会支持青少年体育工作的合力，全面实施《国家学生体质健康标准》，切实抓好青少年学生体育工作的落实。

在推进青少年体质建设的工作上，党和国家还推出了“全民健身计划”、“阳光体育运动”等一系列重大活动。尤其是2007年4月23日中共中央政治局召开会议，专门研究加强青少年体育工作和网络文化建设工作，该会议在教育系统引起了强烈反响。会议强调，广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志。2007年4月29日上午，在全国范围内统一举行了阳光体育运动启动仪式。该仪式有效地扩大了全国亿万学生阳光体育运动的声势，形成了全国联动、上下互动的体育氛围。

在关于高等学校体育工作的要求上，2007年颁布的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》特别指出：“高等学校要加强体育课程管理，把课外体育活动纳入学校日常教学计划，使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。”由此可见，党和国家领导人对高等学校体育工作的重视和关心。

为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神，适应高等院校体育课程教学改革的需要，经过多次座谈、讨论，在参考大量相关文件和资料的基础上，我们编写了这本《大学体育与健康》教程。在本教材的编写过程中，我们紧紧围绕“加强素质教育，提高质量意识”这两个重点，运用理论与实践相结合的原则，改革了教学内容与课程体系，将大学生的体育与健康教育的知识进行了整合，使学生在加强身体锻炼的同时还能够学习一些体育健康知识。本教材站在课程改革的高度，对教材的体系重建进行了尝试。本书可作为高等院校体育教学通用教材，以及开展课外体育活动和锻炼的参考书。

本书由王玉铭、罗卫东统编，第一章、第二章、第五章由王玉铭编写，第十三章、第十四章、第十六章由罗卫东编写，第七章、第八章、第十五章由吕敏编写，第三章由毛颖编写，第四章、第十七章由左光敏编写，第六章由程维华编写，第九章由吕德全编写，第十章、第十八章由郝建平编写，第十一章由周炳仙编写，第十二章由詹才荣编写。

本书在编写过程中，参考了大量相关文献资料和研究成果，但因为本书体例的原因，难以一一注明；同时为了便于教学，我们对一些资料作了一定的修改或直接引用，在此对于所涉及的专家学者表示衷心的感谢。

由于编写人员水平有限，书中不足之处，恳请广大读者给予批评指正。

编者

2013年7月

第一章 体育概论 1

- 第一节 体育的起源 1
- 第二节 体育的功能 3
- 第三节 体育锻炼的原则 6
- 第四节 体育锻炼的方法 9
- 第五节 高校体育的目的和任务 12

第二章 体质与健康 18

- 第一节 体质概述 18
- 第二节 健康的概念 20
- 第三节 健康的评价及亚健康状态 22
- 第四节 大学生身体发育状况 24
- 第五节 大学生体质健康标准 27

第三章 运动与健康 33

- 第一节 运动的分类 33
- 第二节 体育运动对健康的影响 36
- 第三节 运动过程中的医务监督 38
- 第四节 运动后疲劳的恢复 40
- 第五节 运动与减肥 42
- 第六节 运动中常见的损伤 45

第四章 田径运动 50

- 第一节 田径运动概述 50
- 第二节 径赛项目 53
- 第三节 田赛项目 66

第五章 篮球运动 79

- 第一节 篮球运动概述 79
- 第二节 篮球运动基本技术 83
- 第三节 篮球运动基本战术 102

第六章 排球运动 109

- 第一节 排球运动概述 109
- 第二节 排球运动基本技术 109
- 第三节 排球运动基本战术 118

第七章 足球运动 121

- 第一节 足球运动概述 121
- 第二节 足球运动基本技术 121
- 第三节 足球运动基本战术 131

第八章 乒乓球运动 136

- 第一节 乒乓球运动概述 136
- 第二节 乒乓球运动基本技术 136
- 第三节 乒乓球运动基本战术 145

第九章 羽毛球运动 147

- 第一节 羽毛球运动概述 147
- 第二节 羽毛球运动基本技术 147
- 第三节 羽毛球基本战术 153

第十章 网球运动 155

- 第一节 网球运动概述 155
- 第二节 网球运动的基本技术 157
- 第三节 网球运动的基本战术 163
- 第四节 网球比赛规则及方法 164

第十一章 健美操 168

- 第一节 健美操运动概述 168
- 第二节 健美操的基本动作 172
- 第三节 大众健身操的成套动作 179

第十二章 武术 189

- 第一节 武术概述 189
- 第二节 武术基本功和基本动作 195
- 第三节 套路运动及图解 208

第十三章 散打 243

- 第一节 散打概述 243
- 第二节 散打基本技术 244
- 第三节 散打基本战术 252
- 第四节 散打基本素质训练 253

目录 CONTENTS

第十四章 跆拳道..... 255

第一节 跆拳道概述..... 255

第二节 跆拳道基本技术..... 257

第三节 跆拳道基本战术..... 263

第十五章 定向运动..... 267

第一节 定向运动概述..... 267

第二节 地形图基本知识..... 269

第三节 地图比例尺..... 273

第四节 地物符号..... 275

第五节 定向运动竞赛的组织..... 278

第十六章 拓展运动..... 283

第一节 拓展运动概述..... 283

第二节 拓展运动训练..... 290

第三节 拓展运动项目..... 295

第十七章 攀岩..... 304

第一节 攀岩运动概述..... 304

第二节 攀岩运动的装备..... 304

第三节 攀岩运动的基本技术..... 305

第四节 攀岩运动竞赛规则..... 308

第十八章 轮滑..... 309

第一节 轮滑运动起源与发展..... 309

第二节 轮滑运动的装备..... 310

第三节 轮滑运动的基本技术..... 311

第四节 轮滑运动竞赛规则..... 312

参考文献..... 321

第一章

体育概论

第一节 体育的起源

一、体育的概念

“体育”一词是由国外传来的一个国际通用、流传范围很广的词汇。这个词最早出现的时间是 18 世纪 60 年代。1762 年法国出版了教育家卢梭的名著《爱弥尔》，其中用“体育”这个词论述了对爱弥尔的身体教育过程。随后德国、英国等国纷纷启用卢梭的“体育”一词。我国是在 19 世纪末从日本引进“体育”这个词的，它的本义是“身体的教育”。体育教育是近代教育的一个组成部分。

在我国古代，并无“体育”一词，而是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。在洋务运动（1860—1890）中我国从外国引进“体操”一词，作为体育的总概念。1903 年，清朝政府批准执行的学堂章程，就明文规定各级各类学校要开设体操课（即体育课）。1906 年开始，“体操”和“体育”两词并用。直到 1923 年，在北洋政府“新学制课程标准起草委员会”颁布的《中小学课程纲要》（草案）这一官方文件中，才正式把“体操”一词改为“体育”，“体操课”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识有一个过程，解释也不尽相同。新中国成立后，经过多次学术讨论，学术界对体育概念有了比较统一的解释。体育属于社会文化教育范畴，受一定社会政治、经济的影响和制约，也为一定社会的政治、经济服务。

从体育（广义）的内涵看，体育包括两个基本部分和两种属性。一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分，具有继承、交流、借鉴、吸收的自然属性；二是运用这种手段和方法，来实现社会所规定的体育目的、法令和制度部分，具有历史性和阶段性，即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体，使人身心俱健，又作用于社会，促进社会的物质文明和精神文明的发展，这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育（广义）的外延来看，体育的范围包括三个组成部分，即学校体育、竞技体育、群众体育。

学校体育，它是现代体育的基础，也是现代教育的重要组成部分，是全面发展人的身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，提高运动技术水平，培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能等相配合，培养全面发展的人，从而为造就一代新人打好基础，为人们终身进行体育锻炼创造前提条件和培养兴趣。

群众体育,是指以健身、健美、医疗、娱乐、休闲为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的也有个人的,并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此,体育锻炼是现代人的必需,也是提高生活质量必不可少的内容。

竞技体育,是以竞技运动为手段来促进人的身、心和精神的协调发展的一种体育活动,是为了最大限度发挥和提高个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩为目的而进行的科学、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素,也是促进各类体育发展的重要条件。

二、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象,它是和人类社会的产生与发展相适应的。关于体育的起源问题,传统的观点认为“劳动是体育产生的唯一源泉”。随着体育科学研究的深入,各门学科的相互渗透和借鉴,体育学术界的视野和思路更加开阔,人们对“劳动产生体育说”提出了补充论述。如有人认为“体育的产生不是单源而是多源”,认为生产劳动是体育的“主要源泉”,但不是“唯一源泉”。有人认为“体育产生于人类社会生产的两种需要,一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理、心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种:一是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;二是原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;三是既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,而是仅仅为了满足人的某种休闲需要,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有喜、怒、哀、乐,也有交往的需求,因而集群而居。仅就体育产生的动因而言,除了劳动的需要外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些需要归纳起来,就要求人类必须具有健康的身体,要进行强健自身的活动。

(一) 原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先古猿由于生活环境的改变、生活方式的影响,完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直立行走。原始人的生活条件非常严酷,他们只能以采集、狩猎、捕鱼等方式来收集各种食物,维持生存。原始人的思维还很不发达,生产工具非常简陋,只有一些简单的石器,他们的劳动主要靠身体的活动。他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿;用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽;靠攀登和爬越去采集野果;靠游泳或投掷矛器去捕鱼。人们当时的跑、跳跃、投掷、攀登、爬越,根本的目的是为了生存,而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生活和劳动。然而这些又是我们现代体育活动的雏形,现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来。

(二) 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活实践中,对自然和社会的认识不断深化,生产工具不断改进,

生产力不断提高,劳动工具日趋多样化、复杂化。这一方面对人类提出了更高的社会需要,必须通过学习和培养才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时,人的大脑思维也有了发展,这从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而原始社会的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此,在原始教育中,对身体的培训占相当比重。体育是原始社会教育的主要内容。

(三) 原始体育的产生与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

1. 原始体育与军事

原始社会末期,由复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争开始出现。战争推进了武器的演进,促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能,进行军事训练和身体训练的积极性。像我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而得来。

2. 原始体育与医疗卫生

原始人的生活条件非常严酷。自然灾害及其相互间的袭扰,使人们的健康和生命都缺少保障,寿命很短。由于饮食习惯上的茹毛饮血,卫生不佳,人们多有消化病如胃溃疡等,因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”等,都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身體活动。这些既是医疗手段,又是健身活动,从目的上看,比那些为了生存、防卫、教育而进行的身體活动更接近于体育。这些活动以后又逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更明确,体育的因素也进一步增加了。

3. 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动互相交融

原始娱乐的主要形式是舞蹈,而舞蹈与体育有很多共同特点,如都有健身的作用,某些健身性的舞蹈(非表演性的)本身就是体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦,对自然的崇拜,对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是身体的训练活动,又是一种娱乐。在原始社会末期,已经有了专门的球类游戏,而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,娱乐神灵,祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬,进行步行巡礼(赶庙会)、步行化缘等,其中包含着许多体育因素的古代奥林匹克运动会,就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会。

综上所述,体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动,它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动,互相联系、互相促进、互相推动,有的甚至是在同一个过程进行。因此,它们共同进化和发展,宛如孪生兄弟,在原始社会的母体中,共同孕育萌生。

第二节 体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明中表现出

来。体育的功能可归纳为七个：健身、娱乐、促进个体社会化、社会情感、教育、政治和经济。

一、健身功能

体育是以身体的直接参与来表现的，这是体育最本质的特点，它决定了体育的健身功能。体育的健身功能表现在以下几个方面。

(1) 改善大脑供血和供氧，提高中枢神经系统的适应能力，能使人心情舒畅，调节社会、生活和工作的压力。

(2) 促进人体的生长发育，加速新陈代谢。

(3) 对人体内脏器官构造的改善有着积极的作用。

(4) 刺激软骨的增生，促进骨骼的生长。

(5) 提高肌肉的工作能力和运动能力。

(6) 提高人体的免疫力、抗疾病能力和心理承受能力。

(7) 提高对自然环境和社会环境的适应能力，预防疾病，延缓衰老。

二、娱乐功能

体育运动既可以改善和发展身体，又可以陶冶情操，愉悦身心，增进交往，使人们在繁忙的工作和学习后，获得积极性休息。体育的娱乐功能通过参观和参与两个途径来实现。由于体育运动的观赏性，特别是竞技体育的高水平展现，使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一，让观众得到美的享受。人们通过参加体育活动，在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验，达到娱乐身心的目的。

三、促进个体社会化

个体社会化是指人的社会化，也就是指由生物的人转变为社会的人的过程。体育运动在这一转化过程中起着重要的作用。体育运动能够教人基本的生活技能，从初生婴儿的被动体操，到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬，以至学会适应社会生活，这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中，都要遵循运动的规则，都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行，这就逐渐培养了人们对社会规范的遵守意识。体育运动是一种社会的行为，人们在活动和比赛中互相交往、相互交流，使人们的人际关系得以发展社交能力得到提高。人类社会要健康发展，就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中，获取身体健康和体育运动方面的知识，通过这些知识，指导自己进行健康的体育活动，培养良好的生活习惯。体育促进个体社会化的活动无处不在、无时不在。

四、社会情感

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性，引起社会的极

大关注,从而使人们产生各种情绪活动。例如:历届的奥运会,中国女排的五连冠,北京两次争办奥运会以及中国男足向世界杯的冲击等,这些都能使人们体验各种情感波动,能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面地、积极地激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性,使得体育运动产生其他社会活动无法比拟的巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁,将人们吸引到一起,共同欢乐、共同宣泄、共同振奋。

五、教育功能

体育是教育的一部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程,就是一个受教育的过程,从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所,我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。特别是在学校,由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期,体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼,而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体,这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。它可以激发群众的爱国热情,振奋民族精神,教育人们奋发向上。人们在参与、观赏体育活动的过程中会受到深刻的社会影响,对自身产生不可低估的社会教育作用。

六、政治功能

体育和政治的关系是客观存在的,是相互联系、不可分割的。在任何国家,体育都要受到政治的制约和影响,要服从政治的需要,为政治服务。它主要在两个方面起着重要的作用:国际比赛和国际交流所起的作用;群众体育所起的作用。

国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口,国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作平时期的战争,赢得比赛就像赢得战争一样能够提高国家威望、振奋民族精神,使国人扬眉吐气。体育是一种文化交流的工具,它能表明的国家政治立场、为本国的外交服务。国际比赛还可以沟通国与国之间的关系,促进国家间的友好往来。

体育不仅可以在国际舞台上为政治服务,在国内舞台上同样可以为政治服务。各国举行的各种体育比赛,不仅为丰富人们的文化生活服务、为带动经济服务,也呈现出一个国家的经济繁荣、安定祥和的社会局面和态势。

七、经济功能

经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的经济水平的高低;但是体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,而且和商品经济的关系日益密切。体育经济已成为现代社会国民经济发展的新增长点。体育产业的发展有利于优化产业结构,为社会提供更多的就业机会。

在发达国家,体育的经济功能、经济效益得到充分的挖掘,而我国对体育经济功能的开发现正处于起步阶段。体育运动的经济收益有两个途径:一是大型运动会。通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得收益;二是日常体育活动。体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和促进旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

第三节 体育锻炼的原则

体育锻炼的原则是体育锻炼中的客观规律的反映,是人们在体育锻炼实践中,谋求最佳锻炼效果的经验总结,是体育锻炼中所必须遵循的基本准则、基本要求和指导思想。

一、自觉性原则

自觉性原则是指体育锻炼参加者对行为目标的追求所采取的一种自觉主动的行为。体育锻炼是人们认识自我、完善自我的一种有目的、有意识的健身活动。人体的发展,身体素质的提高都是一个长期积累的过程。毛泽东同志在《体育之研究》一文中指出:“坚实在于锻炼,锻炼在于自觉,欲图体育之有效,非动其主观,促其对体育之自觉不可。”由此可以看出,体育锻炼是一个自我锻炼,自我完善,也是自我养成良好习惯的过程。贯彻自觉性原则,应注意以下几点。

(1) 明确锻炼目的。要提高参加体育锻炼的自觉性和积极性,这就要求锻炼者必须有明确的目的,确信锻炼的价值和作用,树立远大的目标,把自己培养成德智体全面发展的人才,将来能更好地服务社会。

(2) 遵循体育锻炼的科学原理,正确使用科学方法进行锻炼,以达到最佳锻炼效果。

(3) 定期检验锻炼效果。如定期测试一些身体素质、形态、生理机能指标和运动成绩等方面的增长、变化及提高情况。也可用饮食、睡眠、精神状态等情况的对比来检验锻炼的效果,得知锻炼的方法是否得当有效,从而提高和增强锻炼的信心和兴趣。

另外,参加体育锻炼更多的是带有直接目的和动机。例如,为了丰富文化生活、锻炼意志、调节情绪等,或是增进健康,促进身体的正常发育,以及塑造良好的形体等。只有这样有目的地去锻炼,才能使锻炼更具有主动性和积极性。

二、经常性原则

经常性原则是指体育锻炼是一个长期的、经常性的行为,必须持之以恒,把它作为日常生活中不可缺少的一项重要内容。人体的结构和功能的变化是逐渐积累、逐渐提高、逐渐完善的过程。只有坚持经常性的体育锻炼,这些变化才能巩固和扩大。如骨骼坚硬、韧带牢固、肌肉粗壮、肺活量增大等。

体育锻炼对人体的影响是遵循“用进废退”学说和“超量恢复”原理的。这个变化的过程在于保持体育锻炼的时间、强度、次数的衔接性和连续性。假如间隔过长、中断过久,已经获得的效果就会消退以至消失。贯彻经常性原则,应注意以下两点。

(1) 合理安排锻炼间隔。体育锻炼的效果并非一劳永逸,不论什么年龄的人中止锻炼一段时间,都会使前阶段的锻炼效果减退,因此每次锻炼的间隔安排要合理。

(2) 锻炼要有恒心。把坚持经常性锻炼作为一种培养毅力、锻炼意志、陶冶情操的手段和过程,排除各种外界因素的干扰。把体育锻炼作为日常生活中不可缺少的重要组成部分,养成经常锻炼的习惯。

三、渐进性原则

渐进性原则是指人们在体育锻炼时,必须遵循人体生理机能活动的规律,科学地安排锻炼内容、方法、负荷、难度等。由于体育锻炼的过程是人体对内外环境变化适应的过程,是较缓慢的由量变到质变的过程,肌肉活动时对机体的刺激使各器官、系统的结构、机能逐渐适应,取得平衡。所以在锻炼过程中不能急于求成,必须逐步提高才能获得良好的效果,才能避免运动损伤和运动疾患的发生。贯彻渐进性原则,应注意以下几点。

(1) 锻炼时,学习动作要由易到难、由简到繁、由慢到快、逐步掌握。在体育锻炼过程中,运动量的安排应由小到大,逐步增加;要建立在符合自己实际情况的基础上,不能急于求成。开始参加体育锻炼时,强度要小,时间要短,待机体在各方面适应后逐渐加大运动量。

(2) 锻炼时,应遵循人体生理机能活动能力变化规律。就一次锻炼来说,机体从安静状态过渡到活动状态有一个渐进过程,人体各个器官系统进入工作状态需要时间。因此在每一次锻炼时必须做好准备活动,并把强度大、动作复杂的练习放在充分的准备活动之后,否则就可能带来损伤。

四、全面性原则

全面性原则是指体育锻炼者必须从自身的整体出发,追求自己身心的全面和谐发展。锻炼中必须安排身体不同部位的活动,特别是不同性质的活动,以求人体的全面发展。如果不注意对身体各部位、各系统的全面发展和促进,机体不仅不能获得良好的整体效果,而且会导致身体发展的不平衡和不协调。贯彻全面性原则,应注意以下几点。

(1) 注重身心的全面发展,要从适应环境、提高抵抗疾病的能力、改善机体的形态、提高机体能力的功效;陶冶情操、愉悦心理、丰富文化生活等方面着眼。

(2) 注意肢体的对称运动,不要长期从事一侧肢体运动,要使肌体得到匀称的发展。要注意全身的活动,不要只限于局部。

(3) 锻炼的内容和方法要力求全面,使身体素质和各器官系统机能得到全面的发展。锻炼的内容应根据不同的年龄、不同的季节,予以适当调整,而且要针对自身的薄弱部位采取“抑其过补不足”的锻炼方案。

五、针对性原则

针对性原则是指体育锻炼者必须根据个人的实际情况，针对性地付诸实行。体育锻炼必须根据锻炼者的年龄、性别、爱好、身体条件、职业，以及季节、地理环境等合理确定其有效项目、内容方法、负荷和强度等，使之符合实际需要，做到区别对待。贯彻针对性原则，应注意以下几点。

(1) 根据不同的年龄选择锻炼项目。不同的年龄阶段各器官系统、结构、形态和生理功能都有不同的特点。如老年人可选择太极拳、打门球等，年轻人可选择爬山、球类运动等。

(2) 根据不同的性别选择锻炼项目。男女性别在形态、心理、生理方面有一系列的差异。男子可选力量类项目锻炼，女子可选形体类项目锻炼。

(3) 根据不同的体质和健康状况选择锻炼项目。

(4) 根据不同的职业选择锻炼项目。

(5) 根据不同的季节气候、地理环境选择锻炼项目。如北方冬季可选滑雪项目，南方夏季可选择游泳等。

六、适量性原则

适量性原则是指体育锻炼要有恰当的生理负荷。量是相对的、可变的，是在渐进的基础上有节奏进行的。锻炼效果的大小，很大程度上取决刺激的强度。太弱的刺激不能引起机体功能的变化；太强的刺激不仅不能增强体质，而且有害于健康；只有运动强度适宜，对机体的刺激才有利于消耗的恢复和超量补偿，锻炼效果才能最佳。贯彻适量性原则，应注意以下几点。

(1) 在每一次锻炼过程中，要注意量力而行和自我感觉，同时进行生理指标测定，评价锻炼的效果，及时调整运动负荷，使之适宜。表 1-1 所示为按年龄划分的运动强度心率。

表 1-1

按年龄划分的运动强度心率

年 龄		20—29 岁	30—39 岁	40—49 岁	50—59 岁	60 岁以上
强 度	100%	190	182	175	165	155
	90%	175	170	165	155	145
中等强度	80%	165	160	150	145	135
	70%	150	145	140	135	125
	60%	135	135	130	125	120
小强度	50%	125	120	115	110	110
	40%	110	110	105	100	100

(2) 要根据年龄特征、气候情况、劳动强度、睡眠、营养等综合因素,不断调整运动量和运动间歇。如采用基础脉搏测量来控制运动量的大小,即在每天早晨起床前测量自己的一分钟脉搏,如果锻炼后的晨脉已恢复到和前一天一样,说明身体反应正常;如果次日晨脉每分钟比往常增加 5 次以上,身体有不适感,而且脉搏持续增多在 3 天以上,则表明身体没有恢复正常,就应当适当减小运动量。

体育锻炼的基本原则是相互联系、相互制约的,不能片面强调某一原则,而应把各项原则紧密结合起来,体育锻炼才能收到显著效果。

第四节 体育锻炼的方法

一、重复练习法

(一) 定义

重复练习法是指多次重复同一复习,两次(组)练习之间安排相对充分休息的练习方法。

(二) 类型

依单次练习时间的长短,可将重复训练法分为:短时间重复训练方法、中时间重复训练方法和长时间重复训练方法三种类型。

(三) 应用

(1) 短时间重复训练方法普遍适用于爆发力强、速度快的运动技术和运动素质的训练。例如:田径中短距离快速跑技术是分段或全程练习,排球运动单个扣球技术动作的练习或传(垫、挡)球技术的组合动作的练习,足球运动单个射门技术动作的练习或接与传技术动作组合的练习。所有体能、技术主导类速度性、力量性运动项目的技术、素质训练和有关的速度素质和力量的发展,都以此为主要训练方法。

(2) 中时间重复训练方法普遍适用于中等距离、中等强度的运动技术、战术和素质的训练。如隔网对抗性运动项目中多种技、战术串联技术动作的重复练习或强度适中的单一技术动作的重复练习,同场对抗性运动项目中爆发力强、速度较快的单个技术动作的练习或以此类技术为主所构成的组合技术动作的重复练习,格斗性运动、观赏性运动项目中成套动作训练等都可采用该方法进行训练。中时间重复训练方法还普遍适用于学习、形成和巩固运动强度较低的运动技术,适用于运动员掌握局部配合的运动技术。当然,对该类运动项目的训练,还应辅以短、长时间的重复训练方法。

(3) 长时间重复训练方法主要适用于无氧、有氧混合供能系统条件下的运动技术、战术、素质的训练工作。如技能主导类运动项目多种技、战术的串联练习,连续攻防的对抗练习,组合技术的重复练习以及一次负荷持续时间为 2~5 分钟的各种运动素质的练习等,都可采

用此法训练。该法同样适用于难度不大、负荷不高、技巧性强的单一技术动作的训练或难度不大的组合技术动作的训练。它还适用于体能诱导类（2~5分钟）耐力性运动项目的技术、素质的训练，亦可辅以中时间重复训练方法或持续训练法。

二、变换练习法

（一）定义

变换练习法是指变换运动负荷、练习内容、练习形式以及条件，以提高练习者积极性、趣味性、适应性及应变能力的训练方法。

（二）类型

依照内容可将该方法分为三种，即负荷变换训练方法、内容变换训练方法和形式变换训练方法。

（三）应用

（1）负荷变换训练方法是一种功能独特的重要训练方法，不仅适用于身体训练，也适用于技、战术训练实践中。负荷的变换主要体现负荷强度或负荷量的变换上。

（2）内容变换训练方法是技能主导类运动项目中广泛应用的一种重要的训练方法。一般认为，内容变换训练方法适用于技能主导类对抗性运动项目中各种技术串联、单个基本技术或基本技术组合的变换练习，或者某种战术打法中几种方案的变换练习等。观赏性运动项目的技术动作的组合练习及技能主导类运动项目的身体训练也使用该方法。

（3）形式变换训练方法的运用主要反映在场地、线路、落点和方法等条件或环境的变换上。例如：隔网对抗类运动项目中的发球练习，在负荷、动作大体一致的情况下，可以发出各种不同直线、斜线、前排、后排的球。训练场所的变换，在时空感觉方面往往促使技能主导类运动项目的练习者对不同空间及环境的比赛场地产生适应。因此，形式变换训练方法在竞技运动的训练过程中具有广泛的应用价值。

三、间歇练习法

（一）定义

间歇练习法是指对多次练习时的间歇时间作出严格规定，使机体处于不完全恢复状态下，反复进行练习的训练方法。

（二）类型

该方法可分为高强度间歇训练方法和发展性间歇训练方法。