

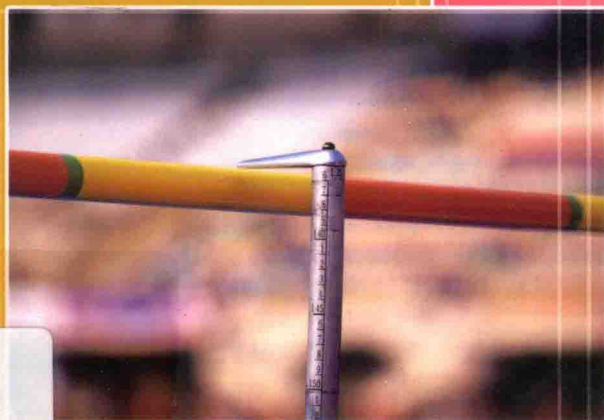
江苏沿海城市全民健身活动的研究
课题号: TY10111.江苏省体育局项目

运动健身

科学原理与方法研究

YUNDONGJIANSHEN KEXUEYUANLIYUFANGFAYANJIU

陈跃华 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

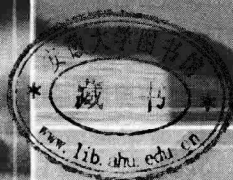
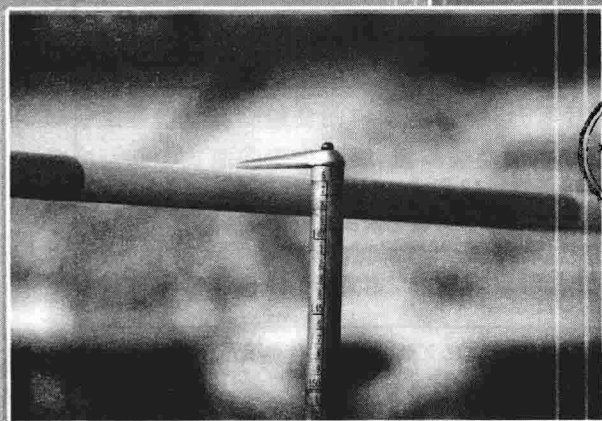
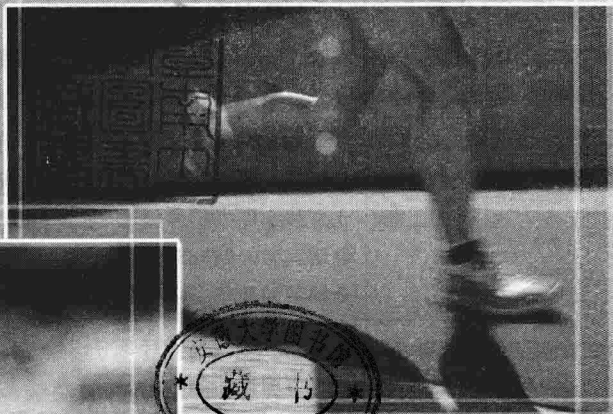
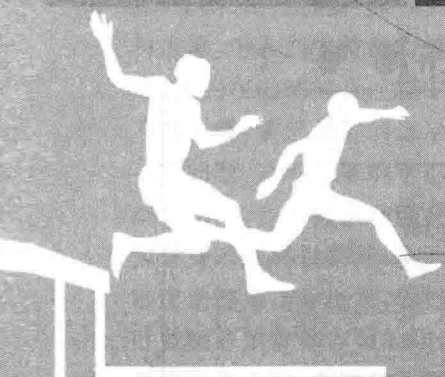


运动健身

科学原理与方法研究

YUNDONGJIANSHEN KEXUEYUANLIYUFANGFAYANJIU

陈跃华 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书以运动健身为研究核心,从科学原理与健身方法两方面进行阐述,具体内容包
括:运动健身基础知识,运动健身的理论基础、科学原理、医务监督,运动健身处方制订,
运动健身的方法手段,以及不同健身群体运动健身的方法研究。

本书对从事运动健身领域研究的学者进行相关学术研究具有较高的参考价值,也
能为广大健身爱好者健身实践提供科学的指导。

图书在版编目(CIP)数据

运动健身科学原理与方法研究/陈跃华著. —北京:
中国水利水电出版社,2013. 7
ISBN 978-7-5170-1069-2

I. ①运… II. ①陈… III. ①健身运动—研究 IV.
①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 169308 号

策划编辑:杨庆川 责任编辑:杨元泓 封面设计:崔 蕾

书 名	运动健身科学原理与方法研究
作 者	陈跃华 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www. waterpub. com. cn E-mail:mchannel@263. net(万水) sales@waterpub. com. cn
经 售	电话:(010)68367658(发行部)、82562819(万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京鑫海胜蓝数码科技有限公司
印 刷	三河市国源印刷厂
规 格	170mm×240mm 16 开本 12 印张 215 千字
版 次	2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
印 数	0001—3000 册
定 价	45.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

在现代社会快节奏的生活中,竞争日益激烈,来自工作和生活中各方面的压力也越来越大,给人们的身心健康造成了极大的困扰。另外,随着经济的发展,生活方式也逐渐发生变化,体力活动的减少导致了人们体质的下降,抽烟、喝酒、熬夜等不健康生活方式的盛行严重危害着现代人的身心健康。因此,健身成为人们关注的热点。

运动健身不仅可以帮助人们保持身体健康,而且还可以帮助人们释放精神压力。因此,休闲健身、有氧和无氧健身、民族传统健身等运动健身方式,球类、田径、健身操等多种运动项目,受到广大青少年和中老年人的喜爱与追捧,为人们维持身心健康提供了理想手段和重要途径。但不可否认的是,人们在运动健身过程中仍存在诸多问题,对运动健身的各种方法和手段不甚了解,缺乏相关的运动理论基础知识,因而在运动健身过程中往往出现一些问题,这不仅影响了运动健身的效果,有时还会适得其反,造成身体损伤。因此,在人们运动健身过程中,需要有科学系统的理论知识和实践分析为健身锻炼提供指导,从而获得理想的运动健身效果。为此,本书从人们日常运动健身实际出发,依据人体运动健身规律,运用生理学、心理学、运动学以及医务监督等方面的知识,通过制订科学合理的运动健身处方,对运动健身常用的手段、方法和不同运动项目健身方法,以及不同健身群体运动健身方法作了深入研究与详细分析,以期为广大群众参与运动健身提供系统详尽、科学合理的健身方法指导。

本书第一章至第五章为理论部分,第六章至第八章为实践部分。理论部分主要包括运动健身的内涵和特点、规律和原则,运动健身生理学、心理学和运动学方面的理论基础,运动健身的科学原理、医务监督以及运动健身处方的制订。实践部分主要包括运动健身常用手段和方法,有氧与无氧健身方法,休闲健身方法,民族传统健身方法,球类、田径和健身操等不同运动项目健身方法,不同年龄阶段、不同对象群体的健身方法,以及不同疾病患者的体疗康复指导等内容。

本书坚持“以人为本”,可以满足不同群体、不同层次健身者的健身需求,将健身性、娱乐性等有机结合,可以有效提高人们参与运动健身的积极

性和主动性。本书注重体育文化的传授,从而增加了本书的可读性。而且,本书图文并茂,通俗易懂,可提高人们阅读本书的趣味性。

本书在撰写过程中,借鉴和吸取了国内外学者的经验与最新研究成果,因水平能力有限,本书难免存在许多不足之处,恳请广大读者批评指正,以便今后修订和进一步完善。

作者

2013年6月

目 录

第一章 运动健身概述.....	1
第一节 运动健身的兴起与发展.....	1
第二节 运动健身的内涵及特点.....	7
第三节 运动健身的原则.....	9
第二章 运动健身的理论基础	15
第一节 运动健身的生理学基础	15
第二节 运动健身的心理学基础	26
第三节 运动健身的运动学基础	30
第三章 运动健身的科学原理	36
第一节 中国传统健身养生的基本原理	36
第二节 运动健身过程的基本原理	44
第四章 运动健身的医务监督	51
第一节 运动健身中的损伤与处理	51
第二节 运动健身中的营养	65
第五章 运动健身处方的制订	77
第一节 运动健身处方制订的原则与内容	77
第二节 运动健身处方制订的程序与方法	83
第三节 运动健身处方的具体应用	87
第六章 运动健身的常用手段与方法研究	96
第一节 健身运动的基本类型	96
第二节 健身运动常用的手段与方法	98
第三节 有氧与无氧健身方法.....	102

第四节 休闲健身方法·····	110
第五节 民族传统健身方法·····	111
第七章 不同运动项目健身的方法研究·····	125
第一节 球类运动健身方法·····	125
第二节 田径运动健身方法·····	138
第三节 健身操健身方法·····	148
第八章 不同健身群体运动健身的方法研究·····	156
第一节 不同年龄阶段健身的方法研究·····	156
第二节 不同对象群体健身的方法研究·····	165
第三节 不同疾病患者体疗康复指导研究·····	169
参考文献·····	184

第一章 运动健身概述

人们参加运动健身的目的是挖掘生命的潜能,促进身体健康的发展,以更好地应对社会发展的需要。本章主要阐述了运动健身的基本知识,包括运动健身的兴起与发展、内涵、特点及原则等。

第一节 运动健身的兴起与发展

一、运动健身的兴起

健身是社会生产力发展到一定阶段所必然出现的一种社会现象,同时,其对提高生产力、促进社会安定团结、繁荣人类精神文化生活等方面都有着积极的作用。大众健身运动的兴起,其原因主要有以下几点。

(一)社会经济和现代化的快速发展

社会经济的发展是运动健身兴起与发展的前提条件,健身运动是伴随人类文明发展的一项活动,它是经济发展的必然产物。工业社会的发展,使得健身运动的开展有了充分的发展条件,而随着知识经济时代的来临,人们生活方式发生的重大变化,也促使健身运动进一步地发展。

(二)城市化进程加快

现代经济的发展带来的是城市化进程的加快,大量人口集中到城市,城市人口高度密集,这时的大众健身活动表现出更加强烈的市场经济的特征。大规模的群众体育活动大量出现,如几百人的横渡海峡,几千人的自行车越野,上万人的马拉松比赛,几十万人健身、健美活动等,这些是现代社会城市化发展的必然。

(三) 闲暇时间的增加

随着现代社会生产力的大力提高,人们拥有了越来越多的业余时间,这为人们从事运动健身提供了充分的客观条件。据国外学者预测,到2015年前后,随着知识经济和新技术的迅猛发展,人类将有50%的时间用于休闲。这充分说明,社会的发展为人们从事健身运动提供了时间上的保障,而休闲时间的延长又为人们参加运动健身提供了极大的可能性。

(四) 人口老龄化加剧

人口老龄化的社会现象已成为一个世界性的话题。按照联合国的标准,我国早已步入老龄化社会。

在现代社会大众健身中,中老年人是一支重要的中坚力量,因为中老年人的身体素质相对较差,同时又拥有较多的业余时间,因此他们对大众健身的热情和积极性也就更高一些。如果健身运动能够在社会上得到更加广泛和全面的普及,那么老年人的身体健康状况必然上一个新的台阶,从而能够大大缓解政府和社会的经济压力。

(五) “文明病”的威胁

工业化以及现代信息技术的发展,使得人们从事各种体力劳动的机会和时间大大减少。人们借助于高科技设备就能完成以前要花费大量时间和精力才能完成的任务。在这种情况下,人们参与身体活动的时间减少,久而久之就形成了一系列的“文明病”。心脏病、糖尿病、高血压、肥胖症等文明病产生的范围之广,危害之烈,令人触目惊心。为了给身体内营养物质的高积累寻找一条消耗的出路,人们只能求助于运动健身,以消耗热量,减轻肥胖,保护心脏,而这一做法确实起到了积极的作用。

(六) 大众健身的开放性

大众健身是面向人民群众的,其具有鲜明的开放性。大众健身运动有着广泛的群众基础,这也是它能够在社会上广为流传的原因之一。大众健身运动并不是封闭的、一成不变的,而是不定的和开放的。同时,大众健身还具有多种功能,能够同时满足调剂生活、亲近大自然、恢复疲劳、增进健康、陶冶情操、促进人际交往和娱乐休闲等多方面的需要与功能,这也正是大众健身深受人们喜爱的根本原因。

二、运动健身的发展

(一)运动健身发展的现状

发展到现在,大众健身运动已成为人们生活中不可缺少的一部分,人们对“健康第一”认识的进一步强化,更加促进了大众健身运动的发展。目前,我国大众健身运动发展的基本现状如下。

1. 健康观念深入人心,体育人口稳步增长

随着生活水平的不断提高,人们逐渐认识到健康的重要性,“健康第一”“生命质量”等观念日益深入人心。健康观念和健身意识正在成为社会主导意识,社会上从事运动健身的人群不断增多。

为了有效地促进全面健身活动的开展,我国发布了《全民健身计划纲要》,并规定每年举行一次“全民健身宣传周”活动,这极大地增强了人民群众参与运动健身的意识。

2. 大众健身的物质条件显著提高

近年来,国家体育主管部门和社会各界加大了对体育场地设施的投入。全国现有各类体育场馆的绝大多数公共体育场馆也已向社会开放。另外,体育彩票的发行也为全民健身活动开展所需的经费提供了有力支持。体育彩票公益金收入部分的60%用于实施全民健身计划,使得各级机构的群众体育经费逐年增加,全民健身活动的经费问题得到了较好的解决。

3. 群众性体育活动形成热潮

2009年9月,国务院公布了《全民健身条例》,这是我国第一部全面、系统的全民健身事业发展的专门性行政法规,是我国全民健身事业法制化、规范化的重要标志,是加快全民健身事业科学发展、建立全民健身长效化机制的重要举措,是满足人民群众体育健身需求,促进体育事业协调发展的重要保障。

4. 大众健身的发展已纳入法制轨道

《全民健身计划纲要》的发布为我国全民健身运动的开展提供了制度保障,它是与实现社会主义现代化目标相配套的一项增强国民体质的系统工程和跨世纪的发展战略规划,得到了党和国家领导人的高度重视。在党的

领导下,在各级人大、政府的重视下,各级体育行政部门共同努力,在全民健身活动管理法制化的进程中取得了显著成果。目前,我国各省(区、市)都成立了由省级领导人担任主要负责人,由若干成员单位组成的省级全民健身工作领导协调机构,地级建立这种类型机构的占98%以上,县级占95%以上。大批街道、乡镇也建立了类似的机构。我国已经逐步建立起纵贯全省、地、县、乡,横跨行业系统、群众组织、社会团体,政府领导、体育行政部门组织、各方齐抓共建的新型社会体育组织领导机制;形成了法律保障、行政推进,用搞建设的思路走社会化的路子,建设系统工程的方式来发展群众体育健身的新模式。

5. 大众健身的组织工作更加完善

体育健身运动要想得到快速稳定的发展,需要有一定的组织保证。随着体育体制改革的不断深化,体育社会化程度的不断提高,逐步形成了中央、省、市(地)、区(县)、街道(乡镇)的体育社团的层次结构,基本覆盖了全国城乡的广大地区。体育社团的类型包括体育总会、群众体协、项目体协等。至今,我国社会体育已经初步形成了一个以体育社团为主线,以基层体育指导站、活动点为点的点线结合、覆盖面广的社会化群众体育组织网络。

6. 民族传统体育继续发展,新兴的体育旅游逐渐兴起

在民族传统体育项目上,我国居民体育锻炼参加人数最多的项目是武术、秧歌舞、太极拳(剑)等,放风筝、踢毽子的也为数不少。这些娱乐性、休闲性项目,不需要严格的场地设备就可进行,适于社会上所有人群参加。近年来,人们闲暇时间的增长,激活了假日经济,带动了旅游市场的快速发展,也带动了一系列新兴体育健身活动的发展。

(二)运动健身发展的趋势

1. 大众健身产业化发展空间广阔

随着我国国民经济的快速增长和人民余暇时间的增多,健身运动作为一种提高大众生活质量的积极有效手段有着广阔的市场需求。目前,我国体育健身产业市场已初具雏形,从事运动健身的人们越来越多,正向着正确、健康的方向发展。

目前,总体来看,我国的社会体育市场还处于发展的初级阶段,需要不断地探索和发展。但可以预见的是,在未来的发展中,我国的体育产业将获得较大发展,逐步成为新的经济增长点。

2. 健身俱乐部将广泛兴起

随着大众健身运动的蓬勃开展,居民的体育健身消费观念发生了重大的转变,“花钱买健康”逐渐成为一种流行的趋势。俱乐部为大众健身提供服务,属于营利性的经营性组织,它在组织结构上,比现有的体育行业协会、体育单项协会等要简单和合理;在具体事务的操作上,效率也相对较高,因此,这就可以在一定程度上缓解绝大多数体育组织“造血”不足的现状。

我国体育产业化发展的一个必然趋势就是俱乐部的兴起和发展,俱乐部是在市场经济体制下衍生出来的,它能够很好地满足运动健身者的需求,为运动健身者提供各种优良的服务,是现代体育产业发展的一个标志。

3. 大众健身的生活化发展

进入 21 世纪后,人民生活水平不断提高,已普遍步入小康社会,“健康第一”“健身是储蓄健康”等观念日益深入人心。在这样的环境下,人们将会更加注重生活质量,更加主动地加入健身行列。因此,健身将成为更多人的生活方式,成为一种更为普遍的社会现象。

另外,随着社区体育服务的不断改善,人们从事运动健身的环境与条件将不断完善。休闲娱乐类的体育活动将获得更大的发展,社会体育活动更加贴近生活,贴近民众。

4. 社区体育将成为大众健身的主流

社区体育是指人们在共同生活的一定区域内,以辖区的自然环境和体育设施为物质基础,以全体社区成员为主体,以满足社区成员的体育需要,增进社区成员的身心健康,巩固和发展社区成员感情为主要目的,就地就近开展的区域性群众体育。随着人们物质生活水平的不断提高,人们对精神文化生活也提出了更高的要求。而在人们的日常生活中,社区作为最具活力的群众团体,往往在文化体育事业方面存在着一定的共性。这种共性推动了社区文化的繁荣发展,社区体育作为社区文化的重要组成部分也随之迅速兴起。

5. 大众健身运动内容将更加丰富

发展到现在,我国的竞技体育水平已居于世界前列,但大众体育的发展却远远落后于发达资本主义国家。在这样的形势下,随着人民健身意识的

不断增强,大众体育必然成为体育领域的新热点。随着竞技体育项目与大众体育项目的不断融合,一些竞技体育项目也逐渐被锻炼者,特别是中青年锻炼者所采用,这极大地丰富了大众健身的内容。发展到现在,大众健身在兼顾传统体育和民族体育内容的基础上将更多选择如跑步、游泳、球类运动、韵律操等活动,同时发展一些适合国情、具有东方人特色的健身内容体系。另外,随着体育场馆的不断完善和开放度的加大,居民小区健身角、健身路径等锻炼设施的增多,人们的锻炼内容不断扩充,将会形成全民健身的热潮。

6. 大众健身科学化程度将显著提高

随着《全民健身计划纲要》的深入实施,参与体育活动的人将会愈来愈多,为了提高体育活动的质量,全面提高我国人民的健康素质,必然要提高社会体育的科学化水平。社会体育科学化是发展社会体育和提高社会体育活动质量的前提。《社会体育指导员技术等级制度》和《国民体质测定标准》是促进社会体育科学化的两项基本制度;科学技术将渗透到社会体育的更多环节,运动要讲科学将成为更多人的锻炼共识;社会体育管理与决策的科学化、民主化的程度越来越高;科学技术和人才在体育发展中的地位越来越突出;科技含量高、适应性强的体育健身方法、体育健身器材等将不断涌现;社会体育的信息化水平将有较大幅度提高;社会将出现更多的开具运动处方的保健机构,为人们提供科学健身服务。

7. 大众健身的法制化将进一步加强

随着人们法律意识的逐步提高,维权意识的增强,人们将会利用法律武器来维护自身的参与体育活动权利。进入 21 世纪后,我国社会体育的法规制度体系逐步得到补充和完善,为大众参与运动健身提供了必要的制度保障。

20 世纪 90 年代中期以来,我国已颁布了《中华人民共和国体育法》《全民健身计划纲要》《公共文化体育设施条例》《国家体育锻炼标准》《社会体育指导员技术等级制度》《国民体质测定标准》等体育法规制度,与其相配套的法规制度将会进一步完善,如社会体育场地设施建设管理方面、社区体育管理方面、体育社团组织的建设与管理方面、社会体育市场建设与管理方面等。尽管我国的社会体育达到法治化水平还有很长的一段路要走,但在“科学发展观”的指引下,在构建“和谐社会”的大背景下,社会体育法治化、规范化进程必将加快,借以实现我国社会体育的科学发展。

第二节 运动健身的内涵及特点

一、运动健身的内涵

发展到现在,人们对运动健身内涵的认识也不尽相同。在我国古代,健身同传统养生一词有着共同的含义,指的是强健体魄、修炼身心。

当今社会,随着人们物质生活水平的逐步提高,健康已经成为人们的第一需求,但人们普遍认为体育锻炼就等同于健身。直到20世纪90年代,才出现健身一词,按当时的理解,健身是指除了医疗手段外,其他的一些为了人体健康而采用的方法与手段。而采用体育运动的方式进行健身,则被称为运动健身或体育健身。

20世纪90年代以来,随着国外大量先进的健身文献和资料的引入,国内的专家学者对健身一词有了更深入的理解,如林笑峰先生认为:“人类的身体需要建设,这是客观需要。健身这个命题的含义是建设人的身体,或健全人的身体,或增强人的体质。人的头脑是身体的一部分,而且是主要部分,健身应该包括健头脑,不应该仅是健四肢。”^①朱金官对健身的解释为:“健身指通过一定的身体锻炼来强健体质。”^②林建棣编撰的《体育健身指南》认为,所谓健身实际上就是健全人的身体、增强人的体质。毕春佑认为:“健身的含义是建设人的身体或健全人的身体,也可以说是增强人的体质。”^③

综合以上观点,我们认为健身是指为促进人体健康,达到理想的生活质量的一种行为方式。其概念可以定义为:健身是指运用各种体育手段,结合自然力和卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质和愉悦身心为目的的身体活动过程。健身是一种行为方式,它包括智力、机体及社会等的行为,这种行为可以有助于人们的身体健康和疾病的消除。健康的人往往具有良好的心肺功能和智力、良好的社会交往、健康的体质等,经常从事运动健身可以促进机体的完善。

因此,综合来看,“运动健身”包括了增强体质、发展身体和完善身体的

① 林笑峰. 健身教育论. 长春:东北师范大学出版社,2008

② 朱金官. 健身健美手册. 北京:中国大百科全书出版社,1995

③ 毕春佑. 健身教育教程. 北京:科学出版社,2006

几层内涵,具有强健身体和健全身心的综合含义。

二、运动健身的特点

(一)健身性与流行性

从运动健身的字面意义上来看,健身性是其最主要的特征,可以说是运动健身的灵魂。随着社会的快速发展,健康观念和健身意识正在逐步成为社会主导意识,运动健身消费也成为一种时尚。可供人们健身的项目有很多,其中健身性运动如慢跑、自行车、游泳等深受人们的喜爱。这些运动项目在生活中极为常见,看似简单,但实际上却蕴涵着深刻的科学健身原理。除此之外,运动健身还具有流行性的特点,在人民群众中传播得非常广泛。运动健身作为一种广为流行的运动,具有强大的吸引力和冲击力,深受人们的青睐和喜爱。

(二)趣味性与竞技性

任何一种运动项目都具有一定的娱乐性和趣味性,健身运动同样如此。另外,人们在参与运动健身的过程中并不是孤立的,需要大众共同的参与创造热闹的运动场面和激烈的比赛氛围。因此,人们在这种环境或氛围下,也会深深领略到运动所具有的美感,这可以活跃人的思维,开阔人的视野,给人们的生活带来无穷的樂趣。

同时,运动健身中的大多数项目也都具有一定的竞技性,有自己的比赛规则。可以这么说,运动健身之所以能够很快地流行起来,竞技性的作用不容忽视。但需要注意的是,人们从事运动健身看重的并不是竞技性的特点,而更多的是娱乐和休闲,期望在比赛中体会到独有的乐趣。

(三)文化性与教育性

发展到现在,以社会文化行为出现的大众运动健身似一股巨大的文化潮流进入人们的生活方式,成为人们社会生活中必不可少的教育的内容。运动健身中的大多数项目都具有丰富的文化内涵,品位高雅而又时尚,充满智慧和计谋,所有这些都能给人们带来一种高尚的文化享受。因此说,运动健身具有文化性。

除此之外,运动健身还具有教育性的特点。运动健身教育的内容旨在增进人们的健康,改善人体的机能,提高全民的运动技术水平,塑造大众的心理品质。同样,健身运动的趣味性、多功能性、竞技性、休闲性和文化性等

特征,也具有一定的教育意义。运动健身的这些特点对人们来说具有极大的吸引力,更能激励人们前来参加,潜移默化地接受健身运动的教育功能。随着现代社会的快速发展,运动健身的教育功能并不仅仅局限在学校体育,在竞技体育和社会体育中也反映出这种功能。

(四)经济性与商业性

随着大众健身运动的发展,健身运动已成为体育产业发展的支柱领域,这说明运动健身具有经济性和商业性的特点。在体育的社会属性中,经济属性是其基本属性之一,它直接决定着大众健身运动的发展和社会化程度。在现代社会中,大众健身运动的发展进入了一个新的发展阶段,健身运动开始趋向商业化方向发展,从而形成了一个独立的产业。由此可见,现代大众健身运动的迅猛发展,不仅会给我国的体育产业带来积极的影响,同时还会带动其他相关产业和整个社会经济的发展。

第三节 运动健身的原则

一、主动性原则

参加运动健身要有明确的目的,这可以提高健身的积极性和主动性,并长期坚持下去。而主动性对于人们是否能长期坚持运动健身极其重要。因此,要提高健身者参与运动的积极性,主要应注意以下几点。

(1)培养兴趣、形成习惯。健身锻炼的主动性一方面依赖于健身者的意志和努力,另一方面也受健身内容的影响。兴趣可分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是指健身者对现实中的具体活动内容,如羽毛球、乒乓球等运动项目感兴趣;而间接兴趣则是健身者对活动的结果所产生的兴趣,如对锻炼后人体生理机能发生明显的改善,身体素质得到提高等。所以,应通过启发引导和多种形式的组织,将两种兴趣结合起来,互为渗透,形成稳定的健身兴趣。健身锻炼自觉性的养成,还要依靠锻炼习惯的养成。

(2)明确目的、强化动机。人的一切行为总是与动机紧密联系在一起的,健身锻炼也应首先明确目的,每个人健身锻炼的目的应与个人的健身需要结合起来。根据性别、年龄、身体条件等方面的差异,健身锻炼的需求主要有:强身、保健、娱乐、健美、竞赛等。例如针对有保健需求的个体,应结合生物学的基本观点,在客观认识药物、营养品等保健作用的同时,充分认识

健身锻炼这一特殊保健手段的医疗作用和保健价值,通过各种健身锻炼的实例,启发他们参加健身锻炼。

(3)检查评价、激动力。健身锻炼的实效是逐步积累的,在锻炼过程中应该通过医务监督、效果评定和比赛等方式,对锻炼效果定期进行检查,让锻炼者及时了解健身效果,充分调动锻炼的积极性,从正反两个方面激发健身者的锻炼热情。

二、针对性原则

针对性原则是指在健身锻炼过程中,根据健身者的个人实际以及客观条件,合理确定锻炼的内容、方法、手段和负荷等,使之更符合健身者个人实际。健身者要根据个人的具体实际来选择适合自己的运动项目,并特别注意改善和提高自己薄弱环节。

首先,人们的个体差异是普遍存在的,其锻炼需求也是千差万别的,必须根据其不同特点区别对待;其次,健身手段丰富多彩,具有广泛的选择性,这些运动项目特点功能各异,为提高锻炼身体的实效,应该有针对性地进行选择;最后,健身锻炼的环境也是经常变化的,健身锻炼也应该随着季节、气候等自然条件的变化,适时调整健身内容和方案。

贯彻针对性原则,应注意以下几点。

(1)年龄特点。人在不同的年龄阶段,身体机能是有显著差异的,应根据不同健身参与者的年龄特征,科学合理地进行健身锻炼。

(2)性别特点。男女身体在许多方面存在差异。如男性肌肉发达,约占体重的42%,而女性只占36%左右,因此在安排健身负荷时女性运动负荷应该小于男性。另外,女性适合完成平衡和柔软等练习,而男性在力量、速度及跳跃方面能力较强。

(3)身体健康状况。人体各部位的机能状况,是确定锻炼内容、方法和运动负荷的主要依据。健身锻炼前应该掌握和了解锻炼者的健康水平,对于有疾病的锻炼者,应在医生的指导下进行锻炼。

(4)地域、季节特点。我国幅员辽阔,不同地域的地理条件和文化背景不同,锻炼中应从各地实际出发,根据季节和自然环境条件合理选择健身方案。

三、经常性原则

经常性原则就是指人们参加运动锻炼要持之以恒,坚持长期、不间断地