



普通高等教育“十二五”规划教材

体育 健康

朱宗海 冯庆雨 尤振 主编



兵器工业出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

体育与健康

朱宗海 冯庆雨 尤 振 主编

兵器工业出版社

内容简介

本书是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求,结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。全书共分三篇十九章,一~五章为体育理论,包括体育与健康基本知识、体育锻炼、大学生体质健康标准、运动性病症及运动损伤、运动处方;六~十六章为技能实践,包括田径、乒乓球、羽毛球、足球、篮球、排球、网球、游泳、健美操、武术、轮滑等运动;十七~十九章为娱乐健身,包括体育舞蹈、康体娱乐、空竹运动等内容。本书图文并茂、生动形象地向学生介绍了体育与健康的理论知识,以达到进一步增进学生身心健康和提高体育文化素养的目的。

本书可作为本专科院校的体育课程教材,也适合作为热爱运动的社会人士的健康读本。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 朱宗海, 冯庆雨, 尤振主编. -- 北京:
兵器工业出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5181-0083-5

I. ①体… II. ①朱… ②冯… ③尤… III. ①体育—
高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV.

①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 017561 号

出版发行: 兵器工业出版社

发行电话: 010-68962596, 68962591

邮 编: 100089

社 址: 北京市海淀区车道沟 10 号

经 销: 各地新华书店

印 刷: 冯兰庄兴源印刷厂印制

版 次: 2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1 - 4000

责任编辑: 陈红梅 杨俊晓

封面设计: 赵俊红

责任校对: 郭 芳

责任印制: 王京华

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 16

字 数: 410 千字

定 价: 35.00 元

前言

本书是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求,结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。本书贯彻“健康第一”、“终身体育”的指导思想,在更新观念的前提下,注意体育与健康的有机结合,使学生在加强身体锻炼的同时,学习一些体育保健知识和健康教育知识,使体育教学内容既有技能实践的学习,又有健康锻炼的基础理论和健康生活的娱乐健身体育。本书可为大学生体育课程学习和自我身体锻炼提供科学的指导,同时也可为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。

本书具有以下几个鲜明的特点:

1. 全新理念。本书在编写过程中始终贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想,注重培养学生的正确健康观念和科学锻炼方法,使大学生养成日常体育锻炼的习惯,并树立终身锻炼的思想。

2. 体系性强。本书围绕体育与健康两个核心,融合了健康常识、高校体育、体育的作用,体育锻炼的原则、内容、方法及计划,以及运动性疾病和运动损伤等理论知识和运动实践,强调理论与实践相结合。

3. 实用性强。本书在讲解田径、篮球、足球、排球和乒乓球等运动时,不仅讲解了每种运动的基本技术,还讲解了每种运动的基本战术或套路,使其具有更强的可操作性。

4. 图示丰富。本书在讲解运动实践时,配备了大量的图示,便于读者更好地理解书中所讲知识点,提高阅读速度、节省阅读时间。

本书由河南工业职业技术学院朱宗海、冯庆雨、尤振担任主编;由河南工业职业技术学院李秋实、张轶星、张磊、涂金龙担任副主编;河南工业职业技术学院王运军、程寅盾,南阳理工学院刘凤梅,南阳医学高等专科学校张辉,河南洛阳经济学校王国勋也参与了本书的编写工作。全书由朱宗海、冯庆雨、尤振统稿。具体分工如下:朱宗海编写第一、二、六章;冯庆雨编写第十三、十五章;尤振编写第十七、十八章;涂金龙编写第七、十二章;张磊编写第十、十一章;李秋实编写第八、九章;张轶星编写第三、十四章;王运军编写第五章;程寅盾编写第十九章;刘凤梅编写第四章第一节;张辉编写第四章第二节;王国勋编写第十六章。

另外,在编写过程中参阅和引用了相关学者的教材和文献资料,在此向其表示衷心的感谢。由于时间紧迫,编写仓促,书中难免有错漏之处,敬请各位专家、读者批评指正。

编者

2015年1月

本书编委会

主 编：朱宗海 冯庆雨 尤 振

副 主 编：李秋实 张轶星 张 磊 涂金龙

参编人员：王运军 程寅盾 刘凤梅 张 辉 王国勋

目 录

第一章 体育与健康基本知识.....	1
第一节 体育与健康的常识.....	1
第二节 高等院校体育教育.....	4
第二章 体育锻炼.....	7
第一节 体育锻炼基本知识.....	7
第二节 体育锻炼的原则和方法.....	8
第三节 体育锻炼的作用.....	12
第三章 大学生体质健康标准.....	20
第一节 体质概述.....	20
第二节 《国家学生体质健康标准》简介.....	20
第四章 运动性病症及运动损伤.....	32
第一节 运动性病症及其处理方法.....	32
第二节 运动损伤及其防治方法.....	37
第五章 运动处方.....	43
第一节 运动处方基本知识.....	43
第二节 如何制定运动处方.....	45
第六章 田径运动.....	51
第一节 田径运动基本知识.....	51
第二节 竞走.....	52
第三节 跑类运动.....	54
第四节 跳跃类运动.....	59
第五节 投掷类运动.....	64
第七章 乒乓球运动.....	69
第一节 乒乓球运动基本知识.....	69
第二节 乒乓球基本技术.....	74
第三节 乒乓球基本战术.....	81



第八章 羽毛球运动	83
第一节 羽毛球运动基本知识	83
第二节 羽毛球基本技术	86
第九章 足球运动	98
第一节 足球运动基本知识	98
第二节 足球基本技术	102
第三节 足球基本战术	107
第十章 篮球运动	110
第一节 篮球运动基本知识	110
第二节 篮球基本技术	114
第三节 篮球基本战术	122
第十一章 排球运动	123
第一节 排球运动基本知识	123
第二节 排球基本技术	126
第三节 排球基本战术	132
第十二章 网球运动	135
第一节 网球运动基本知识	135
第二节 网球基本技术	140
第三节 网球基本战术	146
第十三章 游泳运动	147
第一节 游泳运动基本知识	147
第二节 游泳基本技术与战术	151
第十四章 健美操	163
第一节 健美操基本知识	163
第二节 健美基本动作	165
第十五章 武术运动	177
第一节 武术运动基本知识	177
第二节 武术基本功	179
第三节 初级剑术	186
第十六章 轮滑运动	197

第一节	轮滑运动基本知识	197
第二节	基本技术与练习方法	198
第三节	速度轮滑和花样轮滑	201
第十七章	体育舞蹈	204
第一节	体育舞蹈基本知识	204
第二节	体育舞蹈基本技术	207
第十八章	康体娱乐	219
第一节	台球	219
第二节	保龄球	222
第三节	高尔夫球	225
第四节	登山运动	229
第五节	定向运动	232
第六节	滑冰	235
第十九章	空竹运动	241
第一节	空竹运动的准备工作	241
第二节	空竹运动的形式及方法	243
第三节	空竹运动的起势与收势	246
参考文献		248

第一章 体育与健康基本知识

健康是人类生存发展最基本的要求之一，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。古往今来，健康是美好生命的象征、幸福的保证，是人类一直共同追求的目标。

第一节 体育与健康的常识

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，人们对体育的认识也在进一步深化。

从学校的教育方面来讲，体育与德育、智育、美育相配合，已成为教育的有机组成部分。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，促进身心健康，传授锻炼身体的知识技能与方法，培养道德品质和坚强意志的一个教育过程。

一、健康的基本知识

（一）四维健康观念

世界卫生组织（WHO）在1989年提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应能力健康和道德健康，这就是所谓的四维健康观念，如图1-1所示。



图 1-1 四维健康观念

这种观念将人们对健康的认识提高到一个崭新的高度，并为世界各国学者广泛接受。四维健康观的具体内涵如下：

（1）躯体健康。一般指人体生理的健康，即人体躯体的形态、结构和功能正常，并



具有生活自理能力。

(2) 心理健康。这是指能正确认识自己和周围的环境和事物,表现为人格完整、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上和有较好的自控能力。

(3) 社会适应能力健康。这是指一个人的心理活动和行为能适应复杂的环境变化,并被他人理解和接受。

(4) 道德健康。这是指能明辨是非,能按照社会规范准则来约束自己的言行,愿意为社会做贡献。

(二) 影响健康的四大因素

一个健康人的身体机能及其工作环境都处在一个相对平衡的状态,如果这种平衡被破坏,就会影响到人的健康。根据健康的整体观念,现代医学将影响健康的因素归结为四类:先天遗传因素、生活环境因素、医疗卫生服务因素,以及生活方式和运动因素。

1. 先天遗传因素

每个人的健康都或多或少地受到遗传和进化的影响或制约,众多疾病的发生都有一定遗传因素的作用。

近期的研究进展表明,遗传倾向不仅在普遍认为的先天性缺陷或遗传性疾病中起着重要作用,而且在后天的常见病,例如冠心病、高血压、糖尿病、某些癌症和常见的精神障碍中也起着重要作用。遗传因素可能会使这些疾病提前发生。例如,老年性痴呆最常见的阿尔茨海默氏症,就是在家族中遗传的。

2. 生活环境因素

生活环境因素可分为物理性的(如环境气候和空气污染等)和社会性的(如社会、家庭、工作环境、人际关系和经济收入等),它们都可从不同角度影响健康。

自然环境是人体生存的基础,包括天然形成的水、空气、土壤和阳光等生存系统。良好的自然环境对人体健康有着促进的作用。如果自然环境恶劣,营养匮乏,卫生条件差,则会导致传染病和地方疾病的流行。因此,作为大学生更要加强环保意识,爱护一草一木,为营造良好的自然生态环境作出自己的贡献。

社会性的环境因素在人类健康和疾病方面也起着重要的作用。广义的社会性的环境因素主要包括心理状态、社会状态、文化状态、种族和职业环境等方面。过去几十年,人们的研究重点都集中在饮食、体育锻炼、生活方式和行为对健康的影响,而忽视了社会条件对人类健康的影响。大量研究表明,经济状况低下和缺乏社会支持会导致疾病;营养不良、卫生条件较差、失业、工作压力和缺医少药会影响身体的健康。

3. 医疗卫生服务因素

医疗卫生服务的提供与利用对人的健康有着至关重要的作用。医疗卫生服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到预防疾病、促进健康的目的,运用卫生医疗手段向个人、群体和社会提供必要服务的过程。医疗卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死,以及由此产生的一系列健康问题。

4. 行为与生活方式因素

生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。它包括人的“衣、食、住、行”,以及工作、生活、娱乐和社交等活动方式。生活方式对健康影响



很大，并具有潜袭性、累积性和广泛性的特点。

国内外大量研究表明，不良的生活方式和有害健康的行为习惯已经成为危害人们健康，导致疾病的主要原因。如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯是致使人群高血压、冠心病、糖尿病等“现代生活方式病”的患病率不断增高的危险因素。

（三）衡量人体健康的十条标准

为了便于普及健康知识，世界卫生组织提出了衡量人体健康的十条标准。对照这些标准，我们就可大致了解自己的健康状况。

- （1）精力充沛，能从容应付日常生活和工作；
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任；
- （3）善于休息，睡眠质量好；
- （4）应变能力强，能适应各种环境的各种变化；
- （5）对一般感冒等传染性疾病具有一定的抵抗力；
- （6）体型匀称，体重适当，身体各部分比例协调；
- （7）眼睛明亮，思维反应敏捷；
- （8）牙齿清洁，无损伤，无病痛，牙龈无出血；
- （9）头发光泽，无头屑；
- （10）走路轻松，肌肉、皮肤富有弹性。

据报道，按上述 10 条健康标准评价，只有 15% 的人达到健康要求，15% 的人有疾病，大部分人都介于健康和疾病之间的亚健康状态。

（四）亚健康

亚健康是近年来提出的新概念。亚健康状态是介于健康和疾病之间的一种状态，又叫“第三种状态”或“灰色状态”，是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理反应的状态。

从生理学角度讲，亚健康状态是指人体各器官功能稳定性失调，但没有引起器质性损伤，医学检查时各项生理、生化指标均无明显异常，医生也无法作出明确诊断。在这种状态下，人体机能和免疫功能已经有所下降，容易患病。但是，如能及时调控，可恢复健康状态。

另外，由于亚健康状态是由于机体组织结构退化（老化）及生理功能减退所致。因此，目前也将人体衰老表现列入亚健康状态的一种类型。亚健康在临床常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。它在生理上的表现为：疲劳、乏力、活动时气短、出汗和腰酸腿疼等；它在心理上的具体表现为：精神不振、情绪低落、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑和易惊等。

通常，造成亚健康的原因主要有以下几个方面：

（1）人的自然衰老。人体成熟以后，大约从 30 岁就开始衰老。到了一定程度，人体器官即开始老化，此时人体虽然没有病变，但已经不完全健康了，这种状态也属于亚健康状态。

（2）过度疲劳造成的精力和体力透支。随着生活和工作节奏的加快，各种竞争日益

激烈,使得人们用脑过度,身心长期处于超负荷紧张状态,因而造成机体身心疲劳、精力不足和注意力不集中等。长期下去,必然会造成人体内脏功能过度损耗、机能下降,从而出现亚健康状态。

(3) 人体生物周期中的低潮时期。即使一个健康的人,在某一特定时期也可能处于亚健康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物规律,有高潮也有低潮。在低潮时,人体也会处于亚健康状态。

(4) 现代身心疾病。目前,世界各国公布的导致人类死亡的前三种病因几乎都是心、脑血管疾病和肿瘤。在这些疾病发病之前的长时期里,机体也可能处于亚健康状态。

二、体育与健康的关系

人生最宝贵的是健康,人人都希望有一个健康的身体,以便更好地为社会服务。然而,健康的身体又受到各种因素的影响,其中以体育运动和健康的关系最为密切。正像法国思想家伏尔泰说的:“生命在于运动。”我国也有句俗语:“健身之道,运动为妙。”可见体育运动是增进身体健康的重要措施。

体育是通过身体运动的方式进行的,要求人体直接参与活动,这是体育的本质特点之一,该特点决定了体育有促进健康的功能。随着社会进步,体力劳动逐渐减少,脑力劳动越来越多,人们余暇时间也在慢慢增多,丰富多彩、健康文明的体育活动不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性的休息,而且还可以陶冶情操、愉悦身心,培养高尚的品格。

第二节 高等院校体育教育

科学证明,体育锻炼是进行自我心理调节和增强体质的有效手段之一。高等院校学生经常处于紧张的学习状态,如果适当地参加一些体育锻炼,不仅能起到积极的休息作用,而且还能使自己的身心得到良好的调节。

一、高等院校体育教育的目标

高等院校体育教育应以增强学生体质,提高身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力为目标,其具体包括如下几点:

(1) 全面锻炼学生身体,培养学生的健康体魄,促进身体的正常发育;提高学生的生理机能,增强对自然和社会的适应能力,以及对疾病的抵抗力;促进学生身心健康,以增强对挫折的承受力。

(2) 让学生学习并掌握体育和健康的基础知识,学会锻炼身体的技能与方法,掌握部分体育项目的基本技术,并能运用所学知识进行自我调控、自我检测 and 自我评价。

(3) 对学生进行爱国主义和集体主义教育,培养其积极乐观、顽强拼搏和团队合作意识,使其能正确对待个人和集体的成功与失败;树立现代体育意识,把健康与学习、生活和自身发展等联系起来,提高对体育的兴趣和对体育比赛的欣赏能力,养成积极参加体育锻炼的习惯。



二、高等院校体育教育应具备的理念

高等院校体育教育应具备的理念有两个：一是树立健康第一的思想，二是与素质教育接轨。

（一）树立健康第一的思想

健康一直是人们最关心的基本需要，同时也是一个民族或国家整体素质与社会文明的重要标志。《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：“健康体魄是青少年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。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”教育是立国之本，是提高整体国民素质的根本所在，学校体育作为教育的重要组成部分，在增进学生身心健康、提高学生综合素质方面具有不可替代的作用。体育教学内容应选择具有广泛性、可行性和趣味性等特点且适于群体锻炼的体育项目。

（二）与素质教育接轨

素质教育是当今中国教育改革与发展的主流。所谓素质教育是指以提高人的素质作为重要内容和目标的教育。素质教育有三点基本含义：

（1）要面向全体。实施素质教育是提高整个民族素质的基础，故必须面向全体学生。

（2）要全面发展。素质教育是在教育方针指导下，从学生身心发展的不同特点出发，因地、因校制宜，着眼于教育教学全过程与各个环节，运用多种方式着力培养学生学习的主动性和创造精神，促进学生在德、智、体、美等方面的发展。

（3）主动发展。素质教育提倡“让学生主动发展”，尊重学生的主体地位。教师应全面观察分析每个学生的特点，善于发现和开发每个学生的特长和潜力，从而做到因材施教，给学生创造一个自主的发展空间，使他们的个性得到充分和自由的发展。

三、高等院校体育课程设置

《中华人民共和国体育法》规定，学校必须开设体育课，并且要将体育列为考核学生学业成绩的科目。目前，各高等院校都开设了体育理论课和体育实践课，其各自内容和目标如下：

（1）体育理论课。体育理论课的目的是使学生掌握必要的健康知识和体育基础知识，树立正确的体育观，并掌握科学锻炼身体的方法。

（2）体育实践课。体育实践课是通过提供体育锻炼所需运动场地与设施，以身体练习为基本手段，以教师为主导，以学生为主体的专门教学过程。通过体育实践教学，将使学生系统地掌握体育教学大纲中所规定的体育基本技术和技能，从而增强学生的健康水平和体质，促进学生的身心全面发展。

此外，目前高等院校体育课的组织形式主要有以下几种。

（1）普通体育课。普通体育课在教学内容上具有基础性，教学要求上具有普遍性，主要是完成体育教学大纲中的主要任务。普通体育课有严格的学时规定和学籍管理约束，凡身体健康无残疾的学生都必须按规定要求通过考试标准。



普通体育课又包括基础课和选项课，其中，基础课的主要任务是加强学生身体全面训练，以提高学生身体素质和运动能力，改善身体形态和机能，增进身体健康；选项课则是为体质和体育基础较好，且有一定运动专长和爱好的学生开设的，它主要根据学生的志愿以某个运动项目为主进行教学。

(2) 体育选修课。体育选修课与其他选项课类似，是指学生根据个人兴趣和爱好选修某一运动项目，进行专门训练，不断提高专项技术水平和能力的课程。

(3) 体育保健课。体育保健课专为个别身体异常和病、弱学生开设，其目的在于增强学生体质，帮助恢复健康，调节生理机能和矫正某些身体缺陷。

(4) 季节课。季节课指充分利用当地条件，有针对性地发展学生在某些项目上的能力。如夏季的游泳课，北方冬季的滑冰课和滑雪课等。

第二章 体育锻炼

体育锻炼是指人们根据需要自我选择,运用各种体育手段,并结合自然力和卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活和支配余暇时间为目的的体育活动。日常生活中有很多的锻炼机会,积极参加体育锻炼有助于身体健康。

第一节 体育锻炼基本知识

一、体育锻炼的种类

体育锻炼的种类很多,根据不同的锻炼目的和要求,主要分为以下几类。

(一) 健身运动

健身运动是指一般的健康者为增进健康、增强体质而从事的体育锻炼。它包括走、跑、跳、投掷、太极拳、游泳、舞蹈、体操及各种球类活动等。其目的是使身体正常发育,各部分协调发展,身体素质得以提高。

(二) 格斗性体育

格斗性体育是指为掌握和运用格斗的攻防技术(包括军事技术)而从事的体育锻炼。格斗性体育有擒拿、散打、短兵、拳击、刺杀、射击等。这类活动既能强身,又能自卫。

(三) 娱乐性体育

娱乐性体育是指为了调节精神、丰富文化生活而进行的体育活动。娱乐性体育主要是活动性游戏,如滚铁环、踢毽子、钓鱼、郊游、爬山、打台球等。这类活动既锻炼身体,又陶冶情操。

(四) 健美运动

健美运动是指为了人体的健美而进行的体育锻炼。健美运动主要有举重、哑铃操、技巧、韵律操等。这类活动不仅可以增进健康,还可以培养审美能力和身体的表现力。

(五) 医疗康复体育

医疗康复体育又称体育疗法,其适用对象主要是体弱多病者。医疗康复体育的主要内容有散步、慢跑、太极拳、气功及各类保健操等。目的是祛病健身和恢复机体功能。这类活动一般应在医生的指导下进行。

二、如何选择体育锻炼

选择体育锻炼内容时，必须从个人的年龄、性别、健康状况、体质状况和兴趣爱好等实际情况出发，并遵循实效性、季节性和全面性原则，在内容上也要注意科学的组合，只有这样才能达到最佳的效果。常见体育运动对身体功能的价值如表 2-1 所示。

表 2-1 各项运动功能表

内容 项目	部 位				能 力					
	上肢	腰背	腰腹	下肢	敏捷性	爆发力	持久性	柔韧性	平衡性	协调性
徒手体操	中	中	中	中	中	中	中	大	大	大
器械体操	大	大	大	中	大	大	小	大	大	大
长跑	中	中	中	大	小	小	大	小	小	小
快速跑	中	中	中	大	小	大	小	小	小	中
跳跃	中	大	中	大	中	大	小	大	中	中
投掷	大	大	中	大	中	大	小	中	中	中
举重	大	大	大	大	小	大	小	中	中	小
武术	大	大	大	大	大	中	中	大	大	大
网球	大	中	中	大	大	大	中	小	中	中
排球	中	中	小	大	大	大	中	小	中	中
乒乓球	中	中	中	大	大	中	中	小	中	大
羽毛球	中	中	中	中	大	中	大	小	中	中
篮球	小	小	中	大	大	大	大	小	中	中
手球	大	中	中	大	大	大	大	小	大	大
足球	小	小	小	大	大	大	大	小	中	大
棒球	中	中	中	中	中	中	中	小	中	中
高尔夫球	大	小	中	中	小	中	小	小	小	小
登山	小	中	中	大	小	小	大	小	小	小
徒步旅行	小	中	中	大	小	小	大	小	小	小
散步	小	小	小	中	小	小	中	小	小	小
太极拳	中	小	小	中	中	小	中	中	中	大

第二节 体育锻炼的原则和方法

生命在于运动，运动要讲究科学，按照运动固有的规律，遵循一定的原则，才能达到健身锻炼的目的，获得最佳的效果。体育锻炼的原则，是身体锻炼基本规律的反映，也是参加者安排锻炼计划，选择锻炼内容，运动锻炼方法要遵循的原则。



一、体育锻炼的原则

运动要讲究科学，只有按照运动固有的规律进行锻炼，才能达到强身健体的目的。体育锻炼的原则是运动基本规律的反映，也是参加者选择锻炼内容，选择锻炼方法，安排锻炼计划应遵循的原则。因此，参加体育锻炼时，我们应坚持以下几条原则。

（一）循序渐进原则

体育锻炼的循序渐进，是指在学习体育技能和安排运动量时，要由小到大、由易到难、由简到繁，逐渐进行。一些体育爱好者在开始进行体育锻炼时，兴趣很高，活动量也很大，但坚持了几天，就失去锻炼热情。产生这种现象的原因之一就是没有遵守循序渐进原则。由于开始阶段活动量大，机体无法很快适应，疲劳反应过大，锻炼者受不了“苦”而放弃体育锻炼，所以应了解锻炼效果的产生并非一蹴而就，而是呈螺旋上升之态。因此在安排运动负荷时应注意由小到大逐步提高，其原则是：提高—适应—再提高—再适应。

（二）自觉性原则

自觉性原则，是指体育锻炼者有明确的健身目标，充分认识体育锻炼的价值，自觉积极地参加体育锻炼活动。因此，体育锻炼是一个锻炼者克服自身惰性、磨炼意志的过程。锻炼者只有将被动转化为主动，才能超越肉体的不适乃至痛苦，身心愉快地投入到体育锻炼当中。要想收到体育锻炼的预期效果，必须以主动积极的态度，自觉地坚持锻炼才行。

（三）经常性原则

经常性原则，是指应坚持长期地、不间断地进行体育锻炼。体育锻炼是一个厚积薄发的过程，锻炼者只有经常参加体育活动，才能获得明显的锻炼效果。即使某些锻炼短时间内也能对身体机能产生一定的影响，但是一旦停止体育锻炼，这种良好影响也会很快消失。

（四）全面性原则

全面性原则，是指体育锻炼者必须追求身心全面和谐发展，使身体的形态、机能和身心素质等方面得到协调发展。因为人体是一个统一的整体，各部位既相互联系又相互制约。若忽略整体的全面性，势必导致身体的片面发展，进而造成某些部位、器官系统、身心素质和技能的薄弱，反而影响体质的增强和水平的提高。例如，某些专项运动员，其训练活动侧重于和本项目相关的身体部分，结果常常导致身体其他部位的薄弱。运动员身体机能不平衡，极易出现各种伤病。所以我们应重视全面性原则。

（五）安全性原则

安全性原则，是指在从事任何形式的体育锻炼时，都应注意安全，尽可能避免因锻炼本身造成的运动损伤和伤害事故。这就要求体育锻炼计划安排合理，符合运动规律和人体发展规律，尤其要从个人实际情况出发。务必将安全放在体育锻炼的重要位置，否则体育锻炼与健身的目的背道而驰。