

高等学校公共体育课教材

大学体育与健康教程

王亚飞 侯晋龙 主 编



北京体育大学出版社

大学体育与健康教程

主 编 王亚飞 侯晋龙

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林
责任编辑 梁 林 钱春华
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 尚 琦
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/王亚飞,侯晋龙主编. -北京:北京体育大学出版社,2005.9
ISBN 7-81100-412-7

I. 大… II. ①王…②侯… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 093068 号

大学体育与健康教程 王亚飞 侯晋龙 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 15

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 29.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

为了更好地贯彻中共中央和国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》精神，“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”，教育部多次在全国体育教育工作会议上强调：加强素质教育，把学校工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上。因此，每一个体育教育工作者都应义不容辞地为学生现在和将来的健康着想，在体育教学实践过程中切实把增进学生的身心健康放在首位。

为了适应高等教育改革的发展和 21 世纪对人才培养的需求，我们对现行体育教材体系和教学内容进行了研究和分析，并编撰了《大学体育与健康教程》一书，力求适应 21 世纪社会的发展和学生的需求，为深化高校体育教育教学改革及体育教材建设做点工作。

本教材在编写上力求体现“健康第一”的指导思想和鲜明的特点：

1. 体系新。围绕着体育与健康这一问题进行叙述与分析。本书上篇为基础理论部分，下篇为运动实践部分。学生学完本书后，可懂得许多有关健康的知识，了解体育与健康的关系，掌握体育锻炼的方法。

2. 科学性强。作为一本高校体育教材，我们以科学研究为依据，尽量避免空洞的说教，使理论的分析 and 解释言之有理，论之有据。

3. 内容丰富。本书参阅了国内外最新版本的高校公共体育教材，从中汲取了丰富的营养，并将先进的理论和方法融汇其中，从而帮助学生更好地学习、掌握有关知识。

4. 应用性强。本书将注重理论联系实际，努力使学生学以致用，将有助于学生了解自身的体能水平和健康状况，从而进行科学锻炼，增进健康。

本教材既是大学生体育课程学习的教学用书，又是其课外健身的指导书。

本教材由王亚飞和侯晋龙主编。参加编写的人员有：王亚飞、侯晋龙、徐连军、钱杰、林祖明、董俊、陈宏、贾爱萍、金程、秦为锋、姜同仁。最后由王亚飞、侯晋龙统稿并完成。

现代学校体育是一门学科交叉性较强的科学，涉及社会学、心理学、医学、美学、教育学等多种学科，因此在处理与相关学科的关系上存有一定的难度。加之编撰时间仓促及作者水平局限，书中疏漏、错误之处，敬请广大读者及同行专家提出宝贵意见，以便我们今后不断充实完善。

本教材在编撰过程中参考借鉴了相关教材和文献资料，并得到有关专家和同仁的热情指导及大力协助，在此表示感谢。

目 录

上篇 体育与健康理论

	第一章 导 论	(2)
	第一节 体育的涵义	(2)
	第二节 我国高等学校体育教育的地位与作用、目标与任务	(4)
	第二章 体育锻炼	(7)
	第一节 体育锻炼概述	(7)
	第二节 体育锻炼的内容	(9)
	第三节 体育锻炼的方法	(10)
	第四节 增强身体素质的方法	(15)
	第五节 自然力锻炼方法	(16)
	第三章 健身的科学方法	(19)
	第一节 体育锻炼对健康的益处	(19)
	第二节 适宜的运动强度的分类	(20)
	第三节 适宜的运动项目	(21)
	第四章 健康与健康的生活方式	(25)
	第一节 健康的涵义	(25)
	第二节 健康的生活方式	(27)
	第五章 体育锻炼与大学生的心理健康	(31)
	第一节 体育活动对人心理发展的影响	(31)
	第二节 大学生的心理健康	(33)
	第六章 体育锻炼的医务监督	(37)
	第一节 体育锻炼的医务监督	(37)
	第二节 体育锻炼中常见的生理反应	(40)
	第三节 运动损伤的预防	(42)



第七章 传染性疾病的防治 (46)

第一节 传染性疾病的基本知识 (46)

第二节 几种常见传染性疾病的预防 (48)



第八章 生殖健康 (50)

第一节 关于性 (50)

第二节 性传播疾病及其预防 (51)



第九章 体育竞赛的组织与编排 (54)

第一节 体育竞赛的组织方法 (54)

第二节 体育竞赛的编排 (55)



第十章 体育竞赛的观赏 (61)

第一节 体育竞赛的意义和特点 (61)

第二节 怎样观赏体育竞赛 (63)



第十一章 奥林匹克运动 (65)

第一节 奥林匹克运动 (65)

第二节 奥林匹克精神象征 (71)

下篇 体育与运动实践



第十二章 田 径 (76)

第一节 概 述 (76)

第二节 跑 (76)

第三节 跳 跃 (83)

第四节 投 掷 (88)



第十三章 篮 球 (92)

第一节 概 述 (92)

第二节 篮球的基本技术 (93)

第三节 篮球的基本战术 (99)

第四节 篮球竞赛规则简介 (102)



第十四章 排 球 (106)

第一节 概 述 (106)

第二节 排球的基本技术 (107)

第三节	排球的基本战术	(113)
-----	---------------	-------

第四节	排球竞赛规则简介	(116)
-----	----------------	-------

第十五章 足 球

第一节	概 述	(118)
-----	-----------	-------

第二节	足球的基本技术	(119)
-----	---------------	-------

第三节	足球的基本战术	(124)
-----	---------------	-------

第四节	足球竞赛规则简介	(127)
-----	----------------	-------

第十六章 乒乓球

第一节	概 述	(130)
-----	-----------	-------

第二节	乒乓球的基本技术	(131)
-----	----------------	-------

第三节	乒乓球的基本战术	(135)
-----	----------------	-------

第四节	乒乓球竞赛规则简介	(136)
-----	-----------------	-------

第十七章 羽毛球

第一节	概 述	(138)
-----	-----------	-------

第二节	羽毛球的基本技术	(139)
-----	----------------	-------

第三节	羽毛球的基本战术	(145)
-----	----------------	-------

第四节	羽毛球竞赛规则简介	(146)
-----	-----------------	-------

第十八章 网 球

第一节	概 述	(149)
-----	-----------	-------

第二节	著名网球赛事介绍	(150)
-----	----------------	-------

第三节	网球的基本技术	(152)
-----	---------------	-------

第四节	网球的基本战术	(156)
-----	---------------	-------

第五节	网球竞赛规则简介	(158)
-----	----------------	-------

第十九章 游 泳

第一节	概 述	(162)
-----	-----------	-------

第二节	蛙 泳	(163)
-----	-----------	-------

第三节	自由泳	(165)
-----	-----------	-------

第四节	游泳救护与安全卫生常识	(169)
-----	-------------------	-------

第二十章 武 术

第一节	概 述	(173)
-----	-----------	-------

第二节	24 式太极拳	(175)
-----	---------------	-------

第三节	自我防卫 20 招	(190)
-----	-----------------	-------





第二十一章 健美 (197)

第一节 概 述 (197)

第二节 健美锻炼的方法 (198)

第三节 健美体型的简易评价方法 (202)



第二十二章 健美操 (205)

第一节 概 述 (205)

第二节 健美操的基本动作及创编原则 (208)



第二十三章 余暇体育 (216)

第一节 象 棋 (216)

第二节 围 棋 (218)

第三节 桥 牌 (219)

第四节 软式排球 (221)

第五节 保龄球 (224)

第六节 毽 球 (225)



附录：学生体质健康标准 (228)

主要参考文献 (230)

上篇

体育与健康理论

第一章 导论

高校体育是高等教育的重要组成部分，是国民体育的基础，是全面提高学生素质实现高等教育培养目标和促进体育社会化与终身化的主要环节之一。因此，每位大学生都应对此有充分的认识，积极主动地参加体育锻炼。

第一节 体育的涵义

一、现代体育在我国的兴起与发展

我国近代体育的发端始于“洋务运动”。第二次鸦片战争后，在洋务运动中，近代体育的某些内容被作为部分军队实行西式编练的军事训练手段而首先引进中国，并在开办的军事学堂中开始设置“体育课”。20世纪初，随着全国范围内实施新学制，各级各类学校均开设了“体操课”（体育课）。此时“体操课”的内容以徒手体操、轻器械体操及兵式体操为主。我国比较正规的田径、球类等运动及其竞赛活动，是从19世纪后半叶和20世纪初由教会学校和基督教青年会开展起来的。

从1911年的辛亥革命至1949年中华人民共和国成立，中国先后经历了北洋军阀政府与国民党政府近40年的统治。在此期间，开展体育运动受到种种限制与束缚。但是，时代在前进，体育运动也取得了一些进展，并在各个时期显示出不同的特点。20世纪20年代是旧式体操体系（包括德国式体操、瑞典式体操、日本式普通体操及兵式体操等）由盛而衰，英美竞赛性运动、游戏在中国逐渐发展的时期。这一时期田径、球类等运动进一步开展，学校体育内容得以更新；30年代是体育运动相对高涨、体育体系初步形成时期；40年代则进入体育运动的低潮时期。自20年代末开始，在中国共产党所领导下的各革命根据地，为了配合革命斗争，也十分注意开展各种各样的体育运动，这为中华人民共和国成立后开展社会主义体育积累了经验，培养了干部。

总的来说，近代体育在旧中国的发展十分缓慢。在相当长的一个时期内，除在学校中安排了体育课外，整个体育事业处于落后状态，人民体质较弱，运动技术水平很低，在世界体育竞赛中默默无闻。

1949年中华人民共和国成立后，体育成为国家建设事业的组成部分，并且被当作改善人民健康状况、增强人民体质的重要手段。在国家的统一规划下，全国的体育事业有计划、有步骤地蓬勃发展起来。

在新中国成立的50余年中，我国的体育事业得到较快地发展，全面、有效地改善和提高了国民的健康水平；迅速地向世界运动技术水平的高峰攀登，并跻身于世界体育强国之林；有力地促进了社会主义精神文明建设，为建设社会主义现代化强国服务，并通过体育的国际交流，增进了各国运动员和人民之间的了解和友谊。

二、体育的概念

马克思主义认为教育应理解为智育、体育、技术教育三件事。世界各国都把体育列为教育内容,我国也把体育纳入教育方针。因此,体育属于教育范畴。体育是随教育形成而形成、发展而发展的。体育在教育领域里的概念是身体教育(Physical education),是体质健康教育。它是有目的、有组织、有计划地促进人的身心健康和全面发展、增强体质,传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养道德品质的一个教育过程。

体育是一个广泛的领域,它绝不只限于运动训练与竞赛,而是一个复杂的社会现象,是人类社会生活中必不可少的一部分,是人类的一种需要。在我国,体育是一项社会事业。它的构成包括教育、训练、文化、科研、管理以及体育用品生产与经营,是一个庞大的动态系统。这个系统一端深入人体活动领域,扎根于人的需求与经济基础;另一端直接与政治、法律、文化、宣传等上层建筑交织在一起,是关系国计民生的一项伟大事业。

三、体育的组成

依据《中华人民共和国体育法》对体育事业组成部分所作的法律解释,我国当代体育主要由社会体育、学校体育和竞技体育三部分组成。

社会体育是指公民自愿参加的,以增进身心健康为主要目的群众性体育活动,包括城市体育、农村体育、机关和企事业单位的体育、民族民间传统体育以及老年人与残疾人体育等。因此,社会体育也称之为群众体育或大众体育。在我国,社会体育是建设有中国特色社会主义体育事业的重要组成部分,是关系到全国人民健康幸福的伟大事业。我国宪法关于体育的规定和《体育法》关于体育方针的表述,明确了开展群众性体育活动,增强人民体质是体育事业的重点和体育工作的基本任务。提高全民族身体素质和劳动者的健康水平,社会体育起着直接的作用,其影响显著、效果明显。同时,社会体育具有广泛性和全民性,参与者自愿、主动,活动目的明确——健康、娱乐,内容与形式丰富多样,余暇活动时间甚为灵活,组织结构自由机动而不繁琐呆板。现在,全国各大城市除纳入各级体育职能部门管理的群体活动辅导站外,群众自发组织的体育协会、活动站和锻炼小组正在蓬勃发展,积极开展。

学校体育是指在校学生经学校组织的体育教学活动,包括各级各类学校的体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。在为培养社会主义现代化建设人才,全面提高劳动者素质方面,学校体育担负着重要的使命。它是我国整个国民体育的基础,体育工作的战略重点。它直接作用于青少年一代身心的健康成长和整个民族基础素质的提高,关系到国家与民族的前途和未来。新中国成立后,党和政府通过制定各种政策、法规和一系列措施,不断加强学校体育工作。1990年,国务院颁布了《学校体育工作条例》,对学校体育工作做了全面的规定。1995年颁布的《体育法》,把学校体育单独列为一章,对其做出了更加明确的规定,为进一步发展学校体育事业提供了法律保障。

竞技体育也称之为竞技运动,它是以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为目的的训练、竞赛活动。马克思曾论述,竞技体育犹如艺术一般,它们的社会本质应是同样的,可把其社会本质理解为是一种特殊的“生产过程”。这一生产过程的“产品”就是竞技体育永远所追求的优异运动成绩。这也正是竞技体育与社会体育、学校体育的根本不同之点。在竞技体育的活动过程中,表现出强烈的竞争性、高超的技艺性及引人入胜的娱乐性。竞技体育深受社会各阶层的喜好,因而它有着极其广泛的社会性。这使它在振奋民族精神、树立国家形象等方面蕴含着丰富的社会功能,为世界各国所重视。在我国,竞技体育是体育工作的一项重要内容。《体育法》明确

规定：“国家促进竞技体育发展，鼓励运动员提高体育运动技术水平，在体育竞赛中创造优异成绩，为国家争取荣誉。”竞技体育通过严格的训练、公正的竞赛和科学的管理，不仅能够提高运动技术水平，而且还能够培养一大批高水平的运动人才，促进各体育项目的发展，并带动学校体育及群众体育的开展，从而推动整个体育事业的发展。竞技体育在丰富人们的精神和文化生活、振民心、扬国威、促进国际交往等方面所起的作用比其他形式的社会活动无法比拟的。改革开放以来，我国竞技体育实力不断增长，我国运动员在国际赛场上已创造了一系列令世人瞩目的成绩。连续5届位居亚运会成绩榜首，自1984年洛杉矶奥运会实现金牌零的突破后，在5届夏季奥运会上获得80枚金牌。我国运动健儿在国际体坛上赶超世界先进水平，在赛场上升国旗、奏国歌，极大地增强了中华民族的自信心和凝聚力，为国家跻身于世界强国之林创下了丰功伟绩，为国家赢得了巨大的荣誉。

以上所述的社会体育、学校体育和竞技体育之间既有区别，又有联系，相互渗透，是共同构成体育的三大支柱。

第二节 我国高等学校体育教育的地位与作用、目标与任务

一、我国高等学校体育教育的地位与作用

高等学校体育的地位首先是由高等教育在社会中的地位所决定的，其次是由体育在培养高校学生过程中所起的作用决定的。

中共中央《关于教育体制改革的决定》提出：“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。”我国高等学校的教育目标是要培养德、智、体全面发展的、适应建设有中国特色社会主义的、“面向现代化、面向世界、面向未来”的“有理想、有道德、有文化、有纪律”的人才。因此，高等学校体育是高等教育的重要组成部分，是培养合格专门人才的重要手段之一。其作用主要表现在以下方面。

（一）高等教育是青年学生处于完成身体生长发育、形成正确人生观与世界观、人格得到升华的重要时期，也是青年学生学习专业基础知识，掌握为社会服务所需技能的重要时期。在青年学生的成长过程中，发挥体育的各项功能，对促进青年学生身体正常发育，使其心理与生理、体能与智能协调发展，增强体质，提高运动能力；养成勇敢、顽强、坚毅的思想品质，培养集体主义和积极向上的精神，完善自身等方面，有着积极而良好的作用，是其他教育手段所不能替代的。

（二）体育不但使人更健康、更高尚，而且也能使人变得更聪明。因为人的左、右脑分工不同，聪明的程度取决于它们的配合与均衡发展，根据神经心理学家研究的结果证明，体育有助于加强左、右脑功能的联合开发，尤其是对开发右半脑的潜力作用更大。这对促进智力与非智力因素的发展起到了至关重要的作用。

（三）高等学校体育是社会主义精神文明建设的重要手段。其丰富多彩、形式多样的内容，可以营造健康、文明、娱乐、和谐的校园文化生活，吸引青年学生积极参与，从而使校园文化生活充满活力与生机，提高学生的审美情趣与培养正确的审美观，抵制不良思想意识的侵蚀和精神污染。

（四）高等学校体育对促进我国体育现代化具有巨大的作用。学生在校期间通过体育教育和活动，能陶冶情操，养成持续的、良好的、健康的生活习惯，对增强民族体质有着深远的影响；同时利用高校多学科综合优势，及学生高智力、接受能力快、创新意识强等特点，高校高水平运动队的运动技术水平已得到实质性的改变与提高，这必将为促进我国竞技运动的发展，增添新的活力。

(五) 高等学校体育对促进基本职业技能与劳动技能提高的作用是不言而喻的。因为通过体育锻炼,特别是体育教育所形成的多种多样的运动技能和发展起来的各项身体素质,对每一位大学生掌握基本职业技能和基本劳动技能都有积极的作用。由于学校的专业性质不同,进行体育教育的内容也都有所不同,例如,对土木工程、地质勘探、大地测量等院校的学生来讲,参加支撑、攀登、跳跃、远足、游泳、潜水及自我保护或救护等基本职业技能的训练应是必不可少的;对于医学院校学生来说,多参加球类运动对提高其手指、手腕的灵活性是非常有益的;对于文科类院校学生来讲,积极参加体育锻炼对尽快消除人们的疲劳、提高工作效率有特殊的效用。

总的来说,体育教育在高等教育中的地位是十分重要的,其全面育人的作用也是十分明显的。它关系着青年学生的现在与未来,关系着我国社会主义物质文明与精神文明建设的各个方面。

二、我国高等学校体育教育的目标与任务

高等学校体育是整个国家体育的一部分。党的教育方针指出:教育必须为社会主义现代化服务、必须同生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。依据社会发展对人才培养的要求,高等学校作为为社会培养高级专门人才的基地,必须将素质教育贯穿其中。正确理解思想道德素质是根本,文化素质是基础,业务素质是本领,身体、心理素质是本钱,这四个方面的素质是相辅相成,缺一不可的。高等学校体育承担着对人才身心素质培养的重任,其目标是否符合社会发展需要,直接关系高等学校能否为社会培养出合格的人才。

(一) 普通高等学校体育教育的目标

1. 增强学生体质,促进其身心健康发展。
2. 提高运动技术水平,为国家培养体育后备人才。
3. 进行社会主义精神文明教育。

(二) 普通高等学校体育教育的任务

1. 促进学生身体正常发育,全面发展身体素质和心理素质,提高健康水平,改善生活方式,提升生活质量。
2. 学习体育基本知识、技术、技能,掌握锻炼身体的基本原则和科学锻炼身体的方法,养成锻炼身体的习惯,提高自我锻炼的能力,使之终身受益。
3. 进行爱国主义和国际主义教育。培养学生成为有道德、有理想、有纪律、有文化的合格人才;对学生进行品德教育,培养学生的勇敢、顽强、进取精神和创新意识。
4. 提高运动技术水平,振兴中华,攀登世界体育高峰。

当前,世界大学生体育交往频繁,努力提高运动技术水平,是时代的需要,也是高等学校的一项战略任务。体育交往,不仅是运动技术水平的测定与交流,也是各国的经济、科技、文化教育发展水平和民族精神面貌的展现与融合。

三、高等学校实现体育教育目标的基本途径

高等学校体育教育工作的主要内容包括体育课堂教学、课外体育活动、运动队训练、运动竞赛等几个方面。这几项内容相互配合,共同完成高校体育任务,实现高校体育教育的目标。

(一) 体育课堂教学

体育课堂教学是实现高校体育教育目的和任务的主要途径。它是在教师指导下和学生直接参与下,有目的、有计划、有组织地传授和掌握体育理论知识、技术和技能的教育过程,其特点是:主要通过身体练习来进行,身体活动与思维活动相结合,在反复的身体练习中,将传授和掌

握体育理论、技术、技能与培养良好的道德、意志品质紧密地融汇在一起。

体育课堂教学是学校体育工作条例中所规定的必修课程。因此，在教学中有正常的教学秩序、健全的教学常规和严格的考勤考试制度。

体育课堂教学分为理论课和实践课。体育实践课又可分为基础课、专项课和选修课等。对因病、残免修体育课或改修体育保健课者，必须持医院证明，经教学单位审核同意并报学校教务部门批准备案，方可免修或改修。

（二）课外体育活动

课外体育活动是实现高校体育教育目的和任务的重要形式。其目的在于增强学生体质，进一步巩固和提高体育理论知识及运动技术与技能，丰富业余文化生活，陶冶情操，促进身心健康发展。目前各高校设置大学生单项体育协会（俱乐部）在课外活动的组织与开展中发挥着越来越大的作用，成为拓展学校课外体育活动的重要组织形式。

（三）运动训练

运动训练是搞好高校体育工作的重要途径之一。在高校开展业余运动队训练，不仅能提高学生的运动水平，而且还能加强体育骨干力量的培养，这对推动学校群体活动广泛持久的开展起积极的作用。通过学校竞赛活动的开展，能激发学生热爱学校和关心集体的思想与情感，还能增进校际之间的友谊，起到相互学习、增进交流、共同提高的良好作用。

（四）运动竞赛

运动竞赛是推动高校群众性体育活动广泛开展，促进运动技术水平提高的重要组织形式。高校运动竞赛具有良好的导向作用和教育功能，从而能使广大师生自觉锻炼，吸引更多学生参加体育活动。通过竞赛有助于培养学生勇敢顽强、不断进取的精神和良好的体育道德风尚，提高运动技术水平，培养和发现体育优秀人才。

高校体育竞赛以小型多样的课外体育竞赛为主，同时要参加必要的校外体育竞赛活动，以便相互促进，努力提高运动技术水平，扩大学校的社会知名度和美誉度。

思 考 题

- 一、如何正确认识和理解学校体育在高等教育中的地位及其作用？
- 二、我国高等学校体育教育的目标及实现途径是什么？

第二章 体育锻炼

体育锻炼既是一种身体活动，也是一种心理活动。事实表明，科学地从事体育锻炼可以全面增进你的健康。

法国思想家伏尔泰有句名言：“生命在于运动。”

第一节 体育锻炼概述

体育锻炼（亦称身体锻炼）是人们运用各种身体练习方法并结合自然力和卫生因素，以发展身体、增进健康和增强体质、陶冶情操、丰富文化生活为目的的身体活动。科学的体育锻炼，赋予人们以健康、欢乐和满足；反之，不仅不能促进身体健康发展，甚至还会给身体带来损害。

一、体育锻炼的作用

体育锻炼是群众性体育活动的主要形式，是增进健康和增强体质最积极、最有效的方法。它能促进青少年、儿童的正常发育和健康成长，有助于中壮年人保持旺盛的精力，有助于老年人延年益寿。体育锻炼还能防治疾病，促进病人康复。

体育锻炼不仅具有健身的作用，还可以调节感情、锻炼意志和愉悦精神，达到健心的作用；体育锻炼还能促进正确姿势、姿态的形成，改善肤色，塑造体型和矫正身体的畸形发展，发挥健美的作用。因而，坚持体育锻炼，能同时收到“健身、健心、健美”的效果。

二、体育锻炼的特点

（一）具有广泛的群众性

不论男女老少，不论何种职业，都可以参加适当的锻炼。

（二）内容和方法多种多样

人们可以根据各自的实际情况，有针对性地选择不同的锻炼内容和方法。

（三）组织形式灵活

可以参加集体锻炼，也可以个人进行锻炼；可以在统一规定的时间锻炼，也可以分散安排锻炼。

（四）与生活制度紧密结合

在校学习期间，体育锻炼则与学习、生活、体育教育、运动竞赛等紧密结合起来进行。

体育锻炼、体育教育、运动训练三者是既联系，又有明显区别的。它们有许多共同之处，如都以身体练习为基本手段，都要承担一定的运动负荷，都有教育和教学的因素，在内容和手段上，很多都是三者通用的。然而，它们的主要目的、对象、内容、方法、组织形式等方面，却各不相同。因而，它们又是各自独立的，既不能相互代替，也不能相互混淆。

三、体育锻炼的原则

(一) 自觉积极性原则

自觉积极性原则, 又称意识性原则。主要是指参加体育锻炼要有明确的锻炼目的, 确信“生命在于运动”的科学道理, 要有“善其身者无过于体育”的思想, 自觉积极地进行体育锻炼。毛泽东曾经指出: “欲图体育之有效, 非动其主观促其对于体育的自觉不可。”体育锻炼是一个自我锻炼、自我完善的过程, 总是伴随克服自身的惰性, 战胜各种困难才能达到预想的结果。

怎样才能提高体育锻炼的自觉性和积极性呢?

1. 不断提高对体育锻炼重要意义的认识: 把锻炼的目的与树立正确的人生观联系起来, 对人类生命活动的规律以及体育锻炼在现代生活中的地位有比较深刻的认识, 才能把体育锻炼当做学习、生活的自觉需要, 激发锻炼的主动性和积极性。

2. 培养兴趣: 兴趣是人们认识某种事物或从事某种活动的倾向。当一个人对某项体育活动发生兴趣时, 就会表现出极大的主动性和自觉性, 做到身心统一。

3. 定期检测运动效果: 通过信息反馈, 使自己经常看到锻炼的结果和进步, 增加自信心, 使锻炼的积极性不断巩固和提高。

(二) 适宜负荷、循序渐进的原则

适宜负荷指体育锻炼要有恰当的生理和心理负荷量。锻炼效果的大小, 很大程度上取决于运动刺激的强度, 太弱的刺激不能引起机体功能的变化, 过强的刺激不仅不能增强体质, 而且还会损害健康。负荷是否适宜, 因人而异。即使同一个人, 在不同的机能状态下, 人体对负荷量的承受能力也不尽相同。当身体不佳、情绪不好时, 人体的各种机能下降, 体育锻炼的负荷量就要调整; 当学习和工作紧张, 脑力劳动频繁, 体力消耗较大时, 也要相应调整体育锻炼的负荷量。

适宜负荷、循序渐进原则的实质是遵循人体发展和适应环境的基本规律, 从不同的主、客观实际情况出发, 安排适当的负荷量, 使之在渐进的基础上有节奏地进行。影响负荷大小的主要因素是锻炼的时间、密度、强度和心理状态, 锻炼中可以通过这四个因素来调整负荷的大小。

如何贯彻适宜负荷、循序渐进的原则呢?

1. 必须根据锻炼者的实际情况确定运动负荷的大小。年轻人不要竭尽全力, 老年人不要过高地估计自己, 要量力而行。

2. 运动负荷应由小到大, 逐渐提高。开始从事体育锻炼或中断锻炼后恢复锻炼时, 强度宜小, 时间宜短, 密度不要大, 不要急于求成, 也不宜参加紧张激烈的体育比赛。

3. 坚持做准备活动和整理活动。

4. 身心处于适宜状态。适宜的心理状态, 不仅利于健身, 也能使心理得到满足。

(三) 持之以恒原则

体育锻炼贵在持之以恒, 养成良好的锻炼习惯。体育锻炼是对机体给予刺激的过程, 每次刺激都对机体产生一定的作用。连续不断地刺激与作用, 使机体的结构和机能产生新的适应, 体质就会不断增强, 动作技能形成的条件反射也会不断得到强化。如果“三天打鱼, 两天晒网”、“一曝十寒”地间断进行, 各器官系统的机能和动作技能形成的条件反射就会慢慢减退, 正是“用进废退”的道理。因此, 体育锻炼不能寄希望于一劳永逸之功。

如何才能使体育锻炼持之以恒呢?

1. 强化体育意识, 把体育锻炼列为日常生活内容, 每天保证一定的体育锻炼时间, 逐步养成锻炼习惯, 使之成为生活的重要组成部分。

2. 确定一个通过一定努力就能够实现的体育锻炼目标（不宜太高），制定一个切实可行的锻炼计划。

3. 把坚持经常性体育锻炼作为培养毅力、锻炼意志、陶冶情操的手段和过程，排除各种因素的干扰。

（四）全面锻炼原则

全面锻炼是要求身心全面协调发展，使身体形态、机能和各种身体素质，以及心理品质等诸方面都得到和谐的发展。

人体是一个整体，各器官系统是相互影响、相互制约的。任何局部机能的提高，必然促进机体其他部位机能的改善；当某一身体素质得到提高时，其他身体素质也会有不同程度的提高。但是，如果体育锻炼内容和方法单一化，机体就不能获得良好的整体效应。长期只从事力量练习和健美运动，心肺系统的功能和耐力素质就不会得到较大的提高；长期只从事长跑锻炼，速度、力量素质以及上肢的发展就受到一定的影响；长期只从事身体一侧肢体的活动，则整个机体不能得到匀称发展。因而，每个人应以一些功效大且较有兴趣的体育项目为主，辅之其他项目进行全面锻炼。

怎样才能做到全面锻炼呢？

1. 体育锻炼的内容、方法要尽可能考虑身体的全面发展，努力掌握多种运动技能，既不要面面俱到，又不可太单一。

2. 注意活动全身，不要限于局部。

3. 在全面锻炼的基础上，有目的、有意识地加强职业实用性体育锻炼。

第二节 体育锻炼的内容

一、体育锻炼内容的分类

身体锻炼的内容是多种多样的，科学地选择身体锻炼的内容，对实现身体锻炼的目的有着极其重要的意义。为了合理地选择身体练习，必须对身体锻炼的内容进行分类。

（一）按自然锻炼分类

利用空气、日光、水等自然条件以及季节气候的变化选择合适的锻炼内容，是一种促进健康、增强体质的有效的锻炼方法。这些身体锻炼内容的突出特点是与生活紧密相连。通过自然力的锻炼，不仅能够增强机体对外界环境的适应能力，而且可以加强循环系统的功能，增加新陈代谢，改善身体各组织器官的机能，提高身体对各种疾病的抵抗力。

（二）根据身体锻炼的不同目的和要求分类

1. 健身运动：是指正常人为增进健康、增强体质而进行的体育锻炼。如步行、慢跑、太极拳、武术、游泳、骑自行车、划船、滑冰、舞蹈及各种球类活动等。

2. 健美运动：是为了人体的健美而进行的体育锻炼。健美运动不仅可以增进健康，还可以培养审美能力和身体的表现能力。如为了使肌肉发达，采用举重和器械体操练习；为了形成良好的体型与姿态，采用艺术体操、健美体操、各种舞蹈和基本体操中的一些练习等。

3. 娱乐性体育：是为了调节精神、丰富文化生活而采用的体育活动。这类活动使人身心愉快，既锻炼了身体，也陶冶了情操。如活动性游戏、渔猎、游园、郊游、打保龄球、野外森林定向活动等。

4. 格斗性体育：格斗性体育是指掌握和运用格斗的攻防技术（包括军事技术）的体育锻炼，