

21 面向21世纪大学生教材

TIYUJIANKANGJIAOYU

体育健康教育

孙悦 编



延边大学出版社

体育健康教育

孙悦 编

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育健康教育 / 孙悦编. —延吉: 延边大学出版社
2005. 6
ISBN7-5634-2082-7

I. 体… II. 孙… 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 055658 号

体育健康教育

编: 孙悦

责任编辑: 李宝珠

封面设计: 瞿全芳

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 105 号 邮编: 133002

网址: <http://www.eabook.com> (网络书局)

电话: 0433-2965690 传真: 0433-2732434

印刷: 湖北省武汉市腾达彩印有限公司

开本: 787×1092 毫米 1 / 16

印张: 18.75

字数: 446 千字

印数: 1—5000

版次: 2005 年 6 月第 1 版

印次: 2005 年 6 月第 1 次

ISBN7-5634-2082-7 / G · 529

定价: 29.80 元

前 言

体育教学，是学校教育的重要组成部分，是实施素质教育的基础和前提。体育课，是学校体育的基本组织形式，是学生的必修课。通过体育教育使学生加深对体育的认识，掌握体育基本理论知识，学会科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼身体的良好习惯。

为了加强体育课程建设，提高教学质量，按照 2002 年教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求，针对高校的现实状况，遵循体育课程建设的客观规律，广泛参阅多种优秀教材，我们编写了这本集理论与实践于一体的《体育健康教育》。

本书分为上、下两篇，共二十章。上篇主要是体育理论篇，下篇主要是运动实践篇，上、下两篇从社会学、心理学、人文学、生物学、生理学、运动力学等不同角度，论述了人体运动健康的基本原理和指导性的锻炼方法，具有知识性、针对性和实践性、通俗性的特点，既是普通高校的体育教科书，又是新世纪大学生的良师益友。

本书的编写工作得到了有关领导机关和科研单位的关心和支持，在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定作出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

在编写过程中，我们参考了多种优秀教材和专业书籍，在此向有关的作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限，不妥之处在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

编 者
2005年5月

目 录

上篇 体育理论

第一章 学校体育概述.....	1
第一节 体育简述.....	1
第二节 我国高等院校体育的目标.....	3
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.....	16
第五节 自然力锻炼方法.....	17
第三章 学生体质健康评价.....	20
第一节 学生体质测定与评价概述.....	20
第二节 《学生体质健康标准》的结构与内容.....	21
第三节 学生体质健康测试的操作方法.....	26
第四节 学生体质健康评分标准.....	31
第四章 体育锻炼的医务监督.....	35
第一节 体育锻炼的医务监督.....	35
第二节 体育锻炼中常见的生理反应.....	39
第三节 运动损伤的预防.....	41
第五章 体育竞赛的组织与编排.....	45
第一节 体育竞赛的组织方法.....	45
第二节 体育竞赛的编排.....	46
第六章 体育竞赛的观赏.....	52
第一节 体育竞赛的意义和特点.....	52
第二节 怎样观赏体育竞赛.....	54
第七章 奥林匹克运动.....	56
第一节 奥林匹克运动.....	56
第二节 奥林匹克精神象征.....	59
第三节 奥林匹克运动的申办.....	60

下篇 运动实践

第八章 田径.....	65
第一节 概述.....	65
第二节 跑.....	66
第三节 跳跃.....	74

第四节	投掷	79
第九章	篮球	85
第一节	篮球概述	85
第二节	篮球的基本技术	85
第三节	篮球的基本战术	98
第四节	篮球基本竞赛规则及裁判法	104
第十章	排球	108
第一节	概述	108
第二节	排球基本技术与练习方法	108
第三节	排球基本战术	119
第四节	排球竞赛规则简介	119
第十一章	足球	122
第一节	概述	122
第二节	足球的基本技术	123
第三节	足球的基本战术	129
第四节	足球竞赛规则简介	132
第十二章	乒乓球	139
第一节	概述	139
第二节	乒乓球基本技术	140
第三节	乒乓球基本战术	145
第四节	乒乓球竞赛规则简介	146
第十三章	羽毛球	148
第一节	概述	148
第二节	羽毛球基本技术	149
第三节	羽毛球基本战术	155
第四节	羽毛球竞赛规则简介	156
第十四章	网球	159
第一节	概述	159
第二节	网球基本技术	160
第三节	网球基本战术	164
第四节	羽毛球竞赛规则简介	167
第十五章	游泳	172
第一节	概述	172
第二节	游泳基本技术与练习方法	172
第三节	游泳安全与救护常识	193
第十六章	形体	199
第一节	身体的方位、脚位和手位	199
第二节	基本舞姿	201
第三节	柔韧性动作	202

第四节	波浪动作·····	203
第五节	转体动作·····	206
第六节	跳跃动作·····	208
第七节	把杆练习·····	211
第十七章	健美操·····	215
第一节	概述·····	215
第二节	健美操大众锻炼标准介绍·····	217
第三节	健美操大众锻炼标准·····	219
第十八章	交际舞·····	234
第一节	概述·····	234
第二节	交际舞基本舞步与练习·····	237
第十九章	武术·····	246
第一节	概述·····	246
第二节	24式太极拳·····	248
第三节	自我防卫20招·····	263
第二十章	余暇体育·····	271
第一节	软式排球·····	271
第二节	沙滩排球·····	274
第三节	象棋·····	276
第四节	围棋·····	279
第五节	台球·····	280
第六节	轮滑运动·····	282
第七节	攀岩·····	285
第八节	旅游登山·····	288

主要参考文献

第一章 学校体育概述

第一节 体育简述

一、体育的定义

体育是一种特殊的社会现象，是社会文化的一部分，是人类有目的、有意识的社会活动。具体来说，体育是根据人体适应自然规律而有意识地通过身体运动或锻炼来增强体质、促进身心健康和智力发展的科学方法。

（一）广义体育

广义体育又称体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、提高运动技术水平、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有目的的社会活动，属于社会文化教育的范畴，包括竞技体育、学校体育和群众体育三个方面。

竞技体育是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理以及运动能力等方面的综合潜力，通过科学、系统的训练，在竞赛中取得优异成绩的活动过程。

学校体育是指通过体育课教学、课外体育锻炼和训练以及运动竞赛等形式来增强学生体质、促进身心健康与智力发展、培养良好的道德品质与个性特征的教育过程。它是学校教育的重要组成部分，是国民体育的基础，也是发展体育战略的重点。

群众体育是指广大国民以锻炼身体来增强体质、增进健康、调节精神和丰富社会文化生活为目的的体育活动。

（二）狭义体育

狭义体育又称体育教育，是指一个促进身体发展，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能，培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分，也是培养全面发展人才的一个重要方面。

二、体育产生的动因和社会根源

（一）体育产生的动因

探索体育产生的动因，应当从研究人的需要入手。任何社会和生命现象，无不以社会的需要、人的需要作为其产生、存在和发展的依据。可以说，人的活动都是由需要引起的，需要是人的能动性的源泉和动力，是人类一切活动的动因。

“需要是有机体、人类个体、社会团体和整个社会的一种特殊状态，这种状态表明它们的生存和发展条件取决于它们的生存和发展的客观内容，表现为它们的各种积极形式的来源”（原苏联《社会学与现时代》第1卷，人民出版社，1979年版，第

406 页)。这是目前对“需要”较全面和较科学的解释。但必须指出,人与动物的需要有着本质的区别。动物只有最低级的生存需要,而且是由遗传因素和其他自然因素所支配的本能活动。动物只能消极地适应和利用自然界的现有条件来满足生存的需要。而人则是既有生物性、又有社会性的社会化生物。生物性决定了人具有生物机体的需要;社会性决定了人是有意识、有理智的高等动物。人能正确地认识和运用自然规律,设计未来的目标,设法支配和统治自然界,使之服务于自己的目的,满足自己的需要。因此,人与动物需要的最大区别在于人的需要带有社会性。

根据“需要”的理论,劳动是人类生存的需要,但随着人类社会的发展,劳动只是满足人类生存需要的一种方式。此外,人类为了适应环境的需要,对付同类袭扰的防卫需要,同疾病斗争的需要,表达和抒发内心各种感情的需要,都必须要有一副健康的身体,需要进行各种强健自身的锻炼活动。由此,就构成了体育产生与发展的动因。

总之,体育作为人类有目的、有意识的一种活动,是为了适应社会需要(即生产和生活需要)和人本身的需要(即生理和心理需要)而产生的。

(二) 体育产生的社会根源

1. 生活与劳动是体育产生的主要根源

人类完成了从猿转变到人的具有决定意义的一步——直立行走,就是生活与劳动的结果。原始人靠采集、狩猎、捕鱼等方法来维持生存,靠快跑、长途跋涉、游水和投掷矛器等来获取食物并与凶猛的野兽作斗争等,其根本目的就是为了生存。生存的基本方式在当时来讲就是劳动,这些活动还不能说是为了锻炼身体和生活活动,既是劳动,也是生活技能,又是现代体育的前身。因此,现代体育正是从这些生活活动中脱胎出来的,劳动是产生体育的主要源泉,同时劳动又创造了人的自身。

2. 原始教育的发展对体育产生的作用

原始人在长期的生产和生活实践中,自然的和社会的知识不断积累,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化。这样,社会对人就提出了更高的要求,上辈必须对下一代进行一定的劳动技能和生活方式的教育与训练,这种教育活动的主要内容和手段是体育,这种原始的教育为体育的产生与发展奠定了基础。

3. 军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动对体育的影响

(1) 军事的影响 原始社会末期,出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争。战争中武器的演进,斗争方法的变化,既是军事内容,又是运动健身的手段,如有些武器既可用于军事训练,又可用作为运动器材。随着武器的发展,战斗技能的提高,对身体训练与军事训练的要求更高,同时,体育的形成与发展也更快、更重要。因此,在使用火器之前,军事斗争是推动体育发展的重要动力。

(2) 医疗卫生的影响 由于自然灾害和相互间的骚扰,原始人的健康和生命毫无保障,寿命很短。同时,由于饮食卫生极差,长期茹毛饮血,引起严重的消化疾病(如肠胃溃疡等),因而促使医疗保健活动的产生与发展,如各种健身操、“引导术”、“吐纳术”等。

(3) 宗教祭祀的影响 原始人十分崇拜大自然和祖宗,往往以集体舞蹈形式来抒发内心的情感,如古代奥林匹克运动会就是由一种祭祀中的竞技活动发展起来的。

(4) 娱乐活动的影响 娱乐活动是构成体育的产生与发展的重要因素。原始社

会，人们一旦狩猎取得了成功，战争获得了胜利，氏族遇上了喜事或生活物质取得了丰收等，总会以某种娱乐形式庆祝一番，来表达喜悦的心情，如跳舞、玩蹴鞠、摔跤等活动，这样既促进了身心健康，又丰富和发展了活动的形式，并且形成了一种独特的体育文化。

三、体育与社会发展

体育从产生到现在就不是一种孤立的社会现象，它是随着社会的发展而发展的，与社会的各种活动都有密切关系。

在古希腊，灿烂的文化、发达的哲学与教育思想带来了体育的繁荣。那时候，人们把体育作为健全国民，振奋民族，增强国力，抵御外侮的重要手段加以大力发展。因此，兴建了规模宏大的体育设施，造就了一批批优秀运动员，增强了国民的体质，促进了经济、文化和体育的繁荣与发展。

从人类社会的发展来看，体育的发展是受社会政治、经济制约的，政治上统一安定，经济上繁荣，体育就兴盛、就发展；反之，政治上动乱、腐败，经济上衰落，体育的发展就受阻，乃至受到摧残。如旧中国与新中国的体育发展、经济发达国家与不发达国家的体育发展等，都有着明显的差别。从现代社会发展的特点来看，体育的地位和作用显得越来越重要，其功能也是多元化的。体育的发展标志着社会的文明、进步与发展水平。

四、现代体育发展的特点

现代体育的主要特点是朝着功能多元化的发展，主要表现为各种高科技技术广泛用于体育领域，形成体育与科技相互促进和发展的格局；人类的体育意识不断增强，体育成为人们生存与发展的需要，人们把体育作为开发人体智能、完善机制、促进健康与长寿的主要手段；体育对促进现代社会的文明、经济的发展、民族的团结和世界和平有更重要的意义。

第二节 我国高等院校体育的目标

一、高等学校体育的地位和意义

体育在学校教育中的地位是在教育发展的长河中确立的。马克思把教育理解为三件事：智育、体育、技术体育。毛泽东同志在《体育之研究》一文中对德、智、体的关系也作了生动的描述：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”并指出：“体者，为知识之载而为道德之寓者也，其载知识也如车，其寓道德也如舍。”我国的教育方针是“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者”。这些充分说明体育是培养、造就全面发展人才不可缺少的手段，也确定了体育在学校教育中的重要地位。高等学校应在中小学教育的基础上，正确认识并处理好德、智、体三者的关系，确立体育在高校教育中的地位，不断增强体育意识，把高校体育与培养合格的高级人才紧密联系起来。因此，高校体育是我国高等教育的重要组成部分，也是我国社会主义建设中的一项事业。

（一）高校体育是培养全面发展人才的需要

当代社会，科学技术突飞猛进，社会的进步对人们的健康与体质提出了新的更高的要求。高等教育担负着培养有理想、有道德、有文化、有纪律、身体健康的合格人才的艰巨任务。作为高等教育重要组成部分的高校体育必须与德育、智育紧密配合，在培养新世纪人才方面做出应有的贡献。

（二）高校体育是发展我国体育事业的需要

首先，我国大学生体质情况与世界发达国家相比仍存在一些差距，因此，高校体育对大学生身心自我完善，提高全民族身体素质有其深远的意义。其次，高校体育也能为国家培养高水平的体育人才，是提高竞技体育水平的需要。因为当代体育发展要求运动员必须具有良好的体力和智力，大学生在体能与智能上都有较大的适应性和优势，有条件、有可能为我国竞技体育发展做出贡献。此外，大学生形成良好的体育习惯，掌握体育的知识技能，提高运动能力，不仅是自身完善和推动高校群众性体育活动的需要，也是毕业后走向社会，坚持终身体育，成为社会体育骨干的需要，有利于推动我国体育事业的发展。

（三）高校体育是建设校园精神文明的需要

大学生在紧张的学习生活中，需要健康、文明、娱乐、和谐的课余文化生活，以适应身心健康发展的要求。体育活动能使大学校园充满活力与生机，并以其丰富多彩、形式多样的内容吸引广大学生参与、观赏。

体育也是建设社会主义精神文明的重要手段之一。大学生通过对体育活动的参与和观赏，可以发展体能，促进智能。体育锻炼可以培养大学生勇敢、顽强、坚毅的思想品质以及团结战斗的集体主义精神和进取精神；可以培养大学生的爱国主义精神，使其树立正确的审美观。因此，大学校园的体育活动，是引导大学生创建健康、文明生活，防止和纠正不良行为的重要手段之一。

二、高等学校体育的目的任务

根据我国的教育方针和当代大学生身心发展的需要以及我国的国情，我国高等学校体育的目的是：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事业的建设者和接班人。

为了实现上述目的，高等学校体育必须完成以下任务：

（1）进一步促进学生身体的正常发育和机能的发展，全面发展身体素质，增强对自然环境的适应能力。

（2）掌握体育基本理论和卫生知识，学会正确的运动技术、技能和科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼的习惯，为终身受益奠定基础。

（3）培养良好的思想品质和道德素养。

（4）发掘大学生的体育才能，提高运动技术水平，适应国际大学生比赛和交往的需要。

三、实现高校体育目的、任务的基本途径

（一）体育教学

体育教学是我国高校教学计划中的基本课程之一，是高校体育工作的中心环节，是实现高校体育目的的基本组织形式。通过体育教学，使学生懂得健身的意义，能运用所学的体育理论知识和自我监督、检测的方法来评价自身的心理、生理变化，指导自己进行科学锻炼，激发参加体育的兴趣和自我锻炼意识；教育学生理解和认识体育的多种功能，全面发展身心，促进健康，增强体质；结合体育的特点，促进智力发展，并进行思想品德和美学方面的教育。教育部于2002年颁发的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程（四个学期共计144学时）。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件。”同时规定，“对三年级以上学生（包括研究生）开设体育选修课”。并且对体育课程的性质和目标，课程设置，时数分配，课程结构，课程内容与教学方法，课程建设与课程资源的开发，教材的选编原则与要求，课程的评价以及管理等方面的问题都作了明确要求和具体规定。

体育课分理论课和实践课。理论课是向学生系统地传授体育基础知识和科学锻炼身体方法，激发学生对体育的兴趣，从而促使学生自觉地、经常地、科学地锻炼身体。而实践课则是实现体育教学的目的和任务，增强学生体质的基本途径。

（二）课外体育活动

课外体育活动是高校体育课程的延续和补充，是实现高校体育目的的重要组成部分。课内外结合是学校体育工作的特点之一，只有广泛开展多种多样、生动活泼的课外体育活动，才能达到增强学生体质、提高健康水平、培养学生自我锻炼的习惯，丰富课余生活的目的。课外体育活动主要有以下几种形式：

（1）早操。早操即清晨运动，是每天起床后坚持的室外活动，是大学生合理的作息制度中的重要组成部分。大学生坚持做早操，不仅是锻炼意志，养成良好的卫生习惯，促进身体健康的良好措施，也是每天从事脑力劳动的准备活动，它可以使神经兴奋，活跃生理机能，形成良好的生理状态。

早操活动时间一般以15~20分钟为宜。形式可以集体组织与个人活动相结合。内容多以健身跑、广播操、打拳、健美操以及各种身体素质锻炼为主。

（2）课间活动。课间活动（课间操）是文化课下课后在教室周围进行的几分钟轻微活动或两节课后休息期间进行的体育活动。目的是活动躯体，进行积极性的休息，为下一堂课的学习注入更充沛的精力。

课间活动时间一般为3~10分钟。形式以个人活动为主，以散步、广播操等为主要内容。

（3）课外体育锻炼。课外体育锻炼是大学生结束一天课程后，利用每天下午第七、八节课的时间，进行有目的、有计划、有组织的体育活动。搞好课外体育锻炼，可以使大学生增强体质、增进健康、陶冶情操、丰富知识，达到身心完善、精神饱满的目的，它不仅是高校体育课程的重要方面，也是高校占领课余思想阵地，丰富校园文化生活，建设精神文明的重要手段之一。

课外体育锻炼时间一般在1小时左右。形式以班集体、单项体育协会组织活动为主，也可以结合个人锻炼，还可结合小型多样的竞赛活动。各校还可以从实际出发，因人、因地、因时制宜地开展活动。

（三）课余体育训练与体育竞赛

课余体育训练与体育竞赛是高校利用课余时间对部分身体素质较好并有体育专长的大学生进行系统训练的一种专门教育过程，是实现高校体育目的的重要组织形式之一，它有助于提高我国大学生的运动技术水平。参加不同层次的竞赛，还能为学校培养一支体育骨干，有利于推动学校群众性体育活动的开展。因此《学校体育工作条例》规定：“学校应当在体育课教学和课外活动的基础上，开展多种形式的课余体育训练，提高学生的运动技术水平。”并强调：“普通高等学校经国家教育委员会批准，可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”国家教委、国家体委于1986年11月发出《关于开展课余体育训练，提高运动技术水平的规划》文件以后，开始在大学试办高水平运动队。在全国有近百所试点学校之后，经过多年努力，目前已基本建成多所高水平运动学校。

第二章 体育锻炼

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、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、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，还可以调剂感情、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，塑造体形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

（1）具有广泛的群众性：无论男女老少，无论何种职业，都可以参加适当的锻炼。

（2）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。

（3）组织形式灵活：可以集体锻炼，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。

（4）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，它们的主要的目的、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，不能相互混淆。

三、体育锻炼的原则

1. 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。同时，还要有一定的作息制度来保证，只有把体育锻炼当做生活中不可缺少的一部分时，才能获得愉悦的情感体验。有的人虽然也在体育锻炼，常常身顺心违，这样，很难取得应有的效果。

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，增加自信心，使锻炼的积极性不断巩固和提高。

2. 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，因人因时而异。即使同一个人，在不同的机能状态下，人体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. 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。连续不断的刺激与作用，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。因此，体育锻炼既不能设想在短时间内一举取得显著成效，更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。

4. 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。

1. 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的。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。

2. 根据身体锻炼的不同目的和要求分类

(1) 健身运动: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: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；为了形成良好的体形与姿态，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：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。如活动游戏、渔猎、游园、郊游、打台球、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，达到既强身，又能自卫的目的。如擒拿、散打、推手、拳击、刺杀、射击等。

(5) 医疗体育和康复体育：医疗体育和康复体育也叫做体育疗法。这类体育锻炼的对象是体弱有病的人，其目的是祛病健身、恢复功能，一般应在医生的指导下进行。其内容主要有步行、跑步、太极拳、按摩、各种保健操、矫正体操、生产操等。

二、怎样选择体育锻炼的内容

(1) 健康型：是指身体强健者。这类人对锻炼身体一般都具有强烈的欲望和热情，并能承受较大的运动负荷。在选择锻炼内容时，可根据自己的实际情况和兴趣，选择一两项目作为健身的手段。一般来说，年轻人最好选择球类、举重、健美、韵律操、游泳、健身跑等项目，或自己喜爱的其他体育项目。

(2) 一般型：是指身体虽不健壮但也无疾病者。这种类型的人在群体中所占比例较大，据统计，在青年学生中约占 60% 左右。一般型的人身体无疾病，但往往缺乏锻炼的热情和持久精神，不经常锻炼，锻炼流于形式。对这类人来说，最好选择形式活泼又对增强体质有实效的项目为锻炼内容，以激发锻炼的热情，培养锻炼的兴趣，逐步养成良好的锻炼习惯。年轻人以选择球类、武术、游泳、健美运动等项目为好。

(3) 体弱型：是指体弱多病或发育不良的人。为了增强体质、战胜疾病、增进健康，体弱者宜选择健身跑、“定量步行”、太极拳等内容进行锻炼，待体质获得改善后，再选择其他内容。在运动负荷上更要注意循序渐进，切不可急于求成。

(4) 肥胖型：是指体重超过正常标准以上者。肥胖型的人参加体育锻炼，希望能减肥健身。因此，在内容的选择上要有针对性。在身体无其他疾病的情况下，最好选择耐力跑或长距离游泳、健美运动或按照减肥“运动处方”进行锻炼，如患有冠心病等心血管系统疾病者，在锻炼时则应以治病为主、减肥为辅的原则，同时要掌握好运动负荷，防止发生意外事故。

(5) 消瘦型：是指体重低于正常标准者。消瘦型的人参加体育锻炼，是希望能使身体健壮、丰满。达到这一目的，宜选择举重、体操、健美运动等项目作为锻炼内容。

第三节 体育锻炼的方法

体育锻炼的方法是指根据人体的发展规律，运用各种身体练习和自然因素锻炼身体的途径和方式。体育锻炼方法是贯彻体育锻炼原则，达到锻炼身体目的的桥梁。不同的锻炼方法对身体素质的影响不同，不同的锻炼方法对身体素质的要求也不同。