



大学体育

理论与实践教程

DAXUE TIYU LILUN YU SHIJIAN JIAOCHENG

徐立功 赵炜 赵茹 © 主编



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



大学体育

理论与实践教程

DAXUE TIYU LILUN YU SHIJIAN JIAOCHENG

徐立功 赵炜 赵茹 © 主编



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践教程/徐立功等主编. —上海:华东理工大学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5628-3971-2

I. ①大… II. ①徐… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 147733 号

大学体育理论与实践教程

主 编 / 徐立功 赵 炜 赵 茹

责任编辑 / 徐知今

责任校对 / 金慧娟

封面设计 / 裘幼华

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

地 址: 上海市梅陇路 130 号, 200237

电 话: (021)64250306(营销部)

传 真: (021)64252707

网 址: press.ecust.edu.cn

印 刷 / 江苏句容市排印厂

开 本 / 787 mm×1092 mm 1/16

印 张 / 18.5

字 数 / 449 千字

版 次 / 2014 年 8 月第 1 版

印 次 / 2014 年 8 月第 1 次

书 号 / ISBN 978-7-5628-3971-2

定 价 / 36.00 元

联系我们: 电子邮箱 press@ecust.edu.cn

官方微博 e.weibo.com/ecustpress

淘宝官网 <http://shop61951206.taobao.com>

华东理工大学出版社



扫一扫进入手机淘宝网店

编委会名单

顾问：孙麒麟

主审：王跃 陈钧

编审：李辉

主编：徐立功 赵炜 赵茹

副主编：张雄 董杰 张芸 赵芳 刘东华 贾峰

编委：徐立功 赵炜 赵茹 赵芳 张芸 董杰

王文 乔明 许翔 王凤琪 常鸣 熊岗

曹学峰 贾峰 张雄 何龙 刘东华 刘文珂

林茂春 龚佑武 罗永磊 谭戈 付明亮 董春江

赖亚新 叶红 李宝国 王波

序

为贯彻落实党中央、国务院《面向 21 世纪教育振兴行动计划》和《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》(中发〔2007〕7 号),2012 年 10 月国务院办公厅又下发了《转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》(国办发〔2012〕53 号)。在高等学校实施“新世纪素质教育工程”,推广《大学生体质健康标准》,建立“健康第一”的终身体育指导思想,构建中国特色社会主义现代化教育体系。

在华东理工大学和石河子大学的关怀和支持下,由华东理工大学牵头,组织两所高校从事体育教学的一些学者集体编著的本书,可作为我国普通高等学校公共体育课通用教材中的一部。

本书的编写从我国的国情和实际出发,力图做到内容新颖,文字顺畅,图文并茂,简单易学。既考虑了教材的深度,又照顾到教材的广度。使之不仅可以作为本科学生公共体育课用书,使身体素质各异的大学生,学到相应的体育理论知识和体育锻炼方法,为今后走上社会打下终身体育的基础,还可作为体育教师的教学参考书。愿本书能受到高校学生和广大体育教师的喜爱。

全国高等学校体育教学指导委员会公共体育组组长;

教育部直属工科院校体育协会副理事长

孙麒麟教授

2014 年 6 月

前 言

随着我国教育的不断深入,高等学校面临着如何培养适应新世纪需要的合格人才的问题。本教材是为促进高校体育新课程改革,丰富大学生体育学习,严格遵循《国家中长期教育改革和发展规划纲要》和2003—2007年教育振兴计划中对课程性质、课程教学目标以及教学内容的要求而编写的。本书构思新颖、内容翔实、特色鲜明,分上、下两篇共18章。上篇为基础理论篇,下篇为体育锻炼方法篇。本书主要有以下几方面的特点:

(1) 加强了有关高等学校体育与健康教育的理论内容,增加了“体育的功能与大学生自我健身”“大学生体育意识的培养”“大学生体能的测定与评价”“大学生与体育保健”等章节。

(2) 大学阶段是人们进入社会前综合能力的提高阶段。本教材从终身体育、适度运动的角度出发,增加了散手、自由搏击、棋类等余暇体育项目,以及体育舞蹈、台球、保龄球、沙狐球等体育休闲项目。

(3) 根据高校体育教育教材的特点和大学生好学上进的实际情况,本教材适当增加了康复体育和余暇健身等理论。在体育知识与技能方面,除了基本技术以外,还增加了有较高难度动作的技术图解,部分图解配有文字说明和技术特点分析,仅供学生参考阅读,不作为必须掌握的内容。

(4) 为使广大高校学生更关心了解体育在国际大舞台上的重要战略位置,本教材还增加了“奥林匹克运动与中国体育”的内容。

在本教材的编写出版过程中,得到了全国高等学校体育教学指导委员会公共体育组副组长、教育部直属工科院校体育协会副理事长孙麒麟教授的热情关怀和大力支持与肯定,本书在编写过程中引用了国内外部分专家和同行的研究成果,在此一并致以诚挚的谢意!

参加本书编写的作者以章节为序排列:第一章,徐立功;第二章,赵炜;第三章,赵茹;第四章,赵芳,张芸;第五章,董杰;第六章,王文,乔明;第七章,许翔,王凤琪;第八章,常鸣,熊岗;第九章,曹学峰;第十章,贾峰,何龙;第十一章,刘东华,刘文珂;第十二章,林茂春;第十三章,龚佑武,罗永磊;第十四章,谭戈,付明亮;第十五章,董春江,赖亚新;第十六章,叶红;第十七章,李宝国;第十八章,王波。为了使学学生能尽快使用新教材,我们在较短时间内撰写出本教材,不足之处在所难免,敬请广大同仁赐教。

作者

2014年6月

目 录

第一篇 基础理论篇

第一章 高校体育与健康课	3
第一节 概述	3
第二节 高校体育的目的、任务	4
第三节 科学锻炼身体的原则	5
第二章 奥林匹克运动与中国体育	9
第一节 中国体育与奥林匹克运动	9
第二节 奥林匹克精神	13
第三章 体育的功能与大学生自我健身	17
第一节 体育的功能	17
第二节 奠定终身体育基础	18
第三节 大学生余暇健身及练习方式	19
第四章 大学生体育意识的培养	20
第一节 大学生自我体育意识的教育	20
第二节 自尊心、自信心对形成自我体育意识的作用	21
第五章 特殊群体的体育锻炼	23
第一节 肥胖者的锻炼	23
第二节 消瘦者的锻炼	24
第三节 神经衰弱者的锻炼	25
第四节 哮喘者的锻炼	26
第五节 慢性肝炎患者的锻炼	27
第六节 糖尿病患者的锻炼	28



第六章 体能的测定与评价	30
第一节 心肺功能的测定与评价	30
第二节 肌肉力量的测定与评价	32
第三节 肌肉耐力的测定与评价	33
第四节 柔韧性的测定与评价	35
第五节 身体成分的测定与评价	37

第二篇 体育锻炼方法篇

第七章 田径与户外运动	41
第一节 田径运动概述	41
第二节 跑	43
第三节 跳跃	47
第四节 投掷	52
第五节 户外运动概述	54
第六节 徒步	55
第七节 登山	57
第八节 漂流	59
第九节 划船	60
第十节 野营	61
第十一节 郊游	64
第十二节 定向越野	65

第八章 篮球运动	70
第一节 篮球运动概述	70
第二节 篮球基本技术	70
第三节 篮球基本战术	79

第九章 排球运动	84
第一节 排球运动概述	84
第二节 排球基本技术	84
第三节 排球基本战术	91
第四节 软式排球简介	94

第十章 足球运动	95
第一节 足球运动概述	95
第二节 足球基本技术	96
第三节 足球战术分析	112
第十一章 乒乓球、羽毛球、网球运动	121
第一节 乒乓球运动	121
第二节 羽毛球运动	131
第三节 网球运动	138
第十二章 体操运动	150
第一节 竞技体操	150
第二节 艺术体操	167
第十三章 游泳	178
第一节 蛙泳	178
第二节 自由泳	182
第三节 水上救护与安全常识简介	185
第十四章 滑冰与轮滑	188
第一节 速度滑冰	188
第二节 花样滑冰简介	191
第三节 冰球运动简介	192
第四节 轮滑	193
第十五章 民族传统体育	198
第一节 太极拳	198
第二节 武术	212
第三节 保健养生功	229
第四节 散打	235
第十六章 体育舞蹈与健美运动	244
第一节 体育舞蹈简介	244
第二节 交谊舞的基本技术与步法	245
第三节 健身健美操	250



第十七章 休闲体育	260
第一节 高尔夫球	260
第二节 台球	269
第三节 保龄球	273
第四节 沙狐球	275
第五节 棋类	276
第十八章 运动竞赛	281
第一节 运动竞赛的种类	281
第二节 运动竞赛的方法	282
参考文献	286

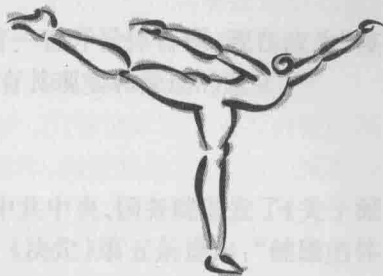
第一章 高校体育与健康课

第一节 概 述

从新中国成立六十多年,加到旧中国百余年,学校教育

一、设立“体育与健康”课的意义

首先,是国家现代化教育改革的重要举措。1978年10月,中共中央、国务院作出了《关于教育体制改革的决定》,《决定》第5条规定:“健康的体



第一篇 基础理论篇

- 第一章 高校体育与健康课
- 第二章 奥林匹克运动与中国体育
- 第三章 体育的功能与大学生自我健身
- 第四章 大学生体育意识的培养
- 第五章 特殊群体的体育锻炼
- 第六章 体能的测定与评价

立健康第一的指导思想。……《决定》第5条规定:“健康的体

其次,是贯彻《全民健身计划纲要》的重要

再次,是实施国家教育的有效途径。家庭教育从本质上来说要依赖于受教育者而社

二、开设“体育与健康”课的着力点

新的“体育与健康”课首先要明确一个突出:四个坚持和四大原则,树立新的学校体育

一个突出是突出“健康第一”的指导思想。四个坚持是坚持面向全体学生,面向全体学生的

第十七章 民族体育	260
第一节 龙舟竞渡	260
第二节 摔跤	269
第三节 保龄球	278
第四节 台球	275
第五节 武术	275
附录 民族传统体育项目简介	281
第十八章 体育与健康	281
第一节 体育与健康的关系	282
第二节 体育与健康的方法	282
参考文献	286



第一章 绪论

第一章 绪论	1
第一节 体育与健康	1
第二节 体育与健康的关系	1
第三节 体育与健康的方法	1
第四节 体育与健康的评价	1
第五节 体育与健康的管理	1
第六节 体育与健康的发展	1

第一章 高校体育与健康课

第一节 概 述

从新中国建立六十多年,回溯到旧中国百余年,学校教育一直开设体育课,现在改为“体育与健康”课,这是我国学校体育在新世纪的一项重大改革,有其现实和深远的意义。

一、设立“体育与健康”课的意义

首先,是国家深化教育改革的重要举措。1999年6月,中共中央、国务院颁发了《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)。《决定》第五条提出:“健康的体魄,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……”《决定》还要求通过学校体育“培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力”,要“使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯,培养良好的卫生习惯,了解营养知识……”以上任务只靠原有的一般性体育课是难以完成的,必须扩大体育课的范围。教育部设立“体育与健康”课的目的,正是为了更好地执行中央的《决定》,实行“健康第一”的指导思想。

其次,是贯彻《全民健身计划纲要》的重要环节。由国务院1995年颁布实施的《全民健身计划纲要》第七条提出:“全民健身计划以青少年和儿童为重点,要对学生进行终身体育教育。培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯……”改革后的“体育与健康”课将以增强学生的体质为宗旨,不拘泥在体育教学中单纯追求成绩的优劣,而是从学生的形态、机能和运动素质三个方面来发展学生的体质及健康水平。这就改变了过去学校体育过于偏重竞技化的状况,健身型、休闲型、娱乐型体育将在体育教学中占有较重要的地位。体育课将以生动活泼的形式贯彻执行《全民健身计划纲要》。

再次,是实施素质教育的有效途径。素质教育从其本质上来说要着眼于受教育者和社会的长远发展要求,面向全体学生,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,发展学生个性,开发学生的潜能,使之得到生动、活泼的成长。“体育与健康”课从两个方面为素质教育服务,一是新编的教学大纲扩大了自选教材的范围,要求在实践课中进行思想品德教育,使“体育与健康”课为发展和开发学生的智力、潜能服务;二是增加了康复、娱乐、休闲等体育,使全体学生均能加入到体育锻炼的大潮中来,为学生学好科学知识、终身从事体育健身活动打好扎实的基础。

二、开设“体育与健康”课的着力点

新的“体育与健康”课首先要按照一个突出、两个坚持和四大功能,树立新的学校体育观念。

一个突出是突出“健康第一”的指导思想。两个坚持是坚持面向学生,提高全体学生的



身心健康水平;坚持学校是《全民健身计划纲要》的重要组成部分,是全民健身计划的基础。四大功能是进一步明确通过体育提高学生身体素质和促进身心全面发展的功能;通过体育使学生掌握健身知识技能、培养健身习惯的功能;通过体育培养学生优良品德的功能和发展学生个性的功能。

其次是推广快乐体育。快乐体育是通过体育体验运动的快乐感,激发学生参加运动的自觉性和主动性。快乐体育强调发挥学生的主体作用、教师的主导作用,营造宽松、愉悦的气氛,使学生在欢乐中学习体育运动知识、技术,增强体质,塑造个性。娱乐体育是对传统的、古板式的体育教学模式的一个挑战。推广快乐体育以后,一些技能性强、内容单调、追求成绩的项目将会大大减少,取而代之的是一些小型多样的、游戏性强的内容。

推广快乐体育以后,学校运动会将会有重大改革,模仿奥运会的竞技体育比赛项目将逐渐被学校体育艺术节所替代。组织师生、教工一起参加小型多样的比赛,将是高校校园文化的体现。例如,自编健美操、半场篮球赛、五人足球和各种棋类赛等多种多样的比赛。校园体育文化节同时组织体育沙龙、演讲和摄影比赛,并由学生自己组织、自己主持,教师担任顾问与指导。娱乐体育将为“体育与健康”课的实施开辟一条捷径。

另外,竞技体育,大学生运动队和学校课余体育训练,在高校将逐步发展壮大,这是实施《奥运争光计划》的需要,只有轰轰烈烈的群众性体育活动得以重视开展,才有高水平的高校体育运动队伍的产生。

再次是提高教师素质。“体育与健康”课的设立,对体育教师提出了更新、更高的要求。新的“体育与健康”课程,首先要求体育教师要有渊博的知识和综合技能。既要在操场上生动活泼地进行体育专项技术的指导,又要能在课堂上讲解体育与健康的科学道理,还要树立教书育人的意识,通过体育与健康课,对学生进行思想品德教育,寓德育于体育教学之中。体育教师还要有锐意改革的精神,敢于创新,由新的体育项目去代替过去的竞技项目,用因势利导的方法对学生进行生动活泼的教育。最后要求体育教师要注重自己的师德修养,严于律己,宽以待人,尊重和信任学生。同时要注意学习,成为教育部所要求的复合型、高学历、能力强的现代化新型体育教师。

第二节 高校体育的目的、任务

体育作为社会文化现象,已逐渐成为人们生活的一部分。体育是文化,文化是人类在历史发展过程中创造的物质和精神财富的总和。从文化的角度看,体育不仅使人类的生物能量得以开发和释放,还能促进人体的全面发展,完美人的身心,使人的生物性与社会性走向和谐。

根据“素质教育”对新型人才培养的需要,就决不能单纯以“增强体质”和片面追求生物效应作为体育课程的唯一标准。而是应该以全面发展的观念,同时注重健康体魄与人格的培养,使应变能力、生活能力、独立意识、竞争精神及个人价值全面提高。

根据“健康第一”的指导思想,不仅要淡化以“竞技体育”为中心,过于强调运动技术规范,以及忽视对人的身心与行为健康施加影响的片面倾向,还应重视人类追求和体验文化的价值取向,拓宽体育课程的适用范围,把生存与生活教育也都包括在体育目标体系之中。即重视它在竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值,以及协调能力,发展与品德修养之间的



关系,使之有可能为继续挖掘人类赖以生存的原始能力,以及提高生活质量服务。

根据大学学科文化的观点,对原体育课进行综合化改革后,势必要对其内容进行结构性改造,即需要打破以往偏重竞技体育项目的传统格局,充分利用体育多功能的特征与健康多元化内涵的互为一致性,使体育教育与相关的健康教育内容有机结合。

一、体育的目标

学校体育以育人为宗旨。增强体育意识,掌握技能,发展学生个性,培养学生能力,养成良好的锻炼身体的习惯,促进身体正常生长发育和提高身体素质与运动能力,为培养社会发展的创新人才奠定良好的基础。

二、体育的任务与要求

(一) 全面锻炼学生身体,促进学生身心和谐发展

培养学生具有健康的体魄,促进身体的正常生长发育和身体素质与运动能力的发展;提高学生的生理机能,增强对自然和社会的适应能力与疾病的抵抗能力;促进学生身心健康发展,增强对挫折的承受力。

(二) 学习和掌握体育与健康基础知识、技能与方法

掌握体育基础知识、卫生保健知识;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,初步学会运用科学的方法锻炼身体;促进学生能力的发展,并能运用所学到的科学知识进行自我调控、自我检测和自我评价。

(三) 进行思想品德教育,培养健康的心理素质

进行爱国主义、社会主义和集体主义教育,培养良好的社会公德;树立现代体育意识,把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来,提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力,养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。

发展学生的个性和创造性,培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探求以及克服困难的精神;在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识,能正确对待个人和集体的成功与失败,具有组织纪律和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁、锲而不舍的意志和作风。

(四) 提高运动技术水平,为祖国培养体育后备人才

学校体育应贯彻普及与提高相结合的方针,在广泛开展群众性体育的基础上,对有一定专项运动才能的大学生进行系统的科学训练,不断提高他们的运动技术水平,使之既成为学校群众性体育活动的骨干,又成为国家优秀的体育后备人才。

第三节 科学锻炼身体的原则

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、运用锻炼方法所要遵循的原则。为了达到体育锻炼的目的,提高锻炼的效果,在锻炼中应遵循以下五条原则。



一、自觉性原则

体育锻炼不同于人们劳动和日常生活中的一般躯体活动,体育锻炼是有一定目的和意识的身体活动过程,因此,要发挥自觉积极的主观能动性。

自觉性是要求锻炼者首先要有明确的健身目标,懂得“生命在于运动”的道理,树立起锻炼身体有益于学习、工作和生活的信念。把个人的切身需要和身体锻炼的功效与民族体质、人口质量以及国家的兴旺发达联系起来,更好地激发自己锻炼的热情。在此基础上,还应选择适宜的身体锻炼的内容和方法,以及安排适宜的运动负荷,使身体锻炼之后,感到有乐趣,心情舒畅,获得一种精神上的满足,使身心达到统一。体育锻炼的效果、信心和兴趣三者要相辅相成、密切结合,才能做到自觉积极地从事体育锻炼。

可以定期检测锻炼效果的信息反馈,使自己看到锻炼的结果和进步,增强自信心,有助于锻炼的自觉性不断巩固和提高。

二、从实际出发原则

每个参加锻炼者的主客观条件各不相同,如性别、年龄、体育基础、身体状况、生活条件、锻炼目的等,因此在选择锻炼内容、方法和运动负荷时要因人而异,量力而行,特别要注意运动负荷适量。

负荷适量指体育锻炼要有恰当的生理负荷量。锻炼效果的大小,与锻炼时生理负荷的适宜与否有着极为密切的关系。负荷量过小,机体得不到适宜的刺激,机能的变化不明显,锻炼效果也就不大。相反,机体负荷量过大,造成过度疲劳,还会损害健康。

决定运动负荷大小的主要因素是“量”“强度”和频率。“量”是指完成动作的次数、组数、时间和距离等;“强度”是指完成练习所用力量的大小和机体的紧张程度;“频率”是指在单位时间内练习的次数,包括动作的速度、练习的密度、练习间歇时间的长短、负重的大小、投掷的距离、跳跃的高度和长度等。量和强度要处理适当。强度越大,则量就要相应减少;强度适中,则量可以相应加大。三者是密切联系、相互制约的。要做到适量,以练习者可以承受并有一定的疲劳为度。

掌握适宜的运动量,一般可采用心率百分法,即采用使心率升高到本人最高心率的70%~85%的强度作为标准的方法。直接测量最高心率比较困难,一般男女均可用220减年龄来估算每分钟的最高心率(也有人建议女子用210减年龄来估算)。例如某人20岁,其锻炼过程的运动强度应控制在心率为: $(220-20) \times (70\% \sim 85\%) = 140 \sim 170$ (次/分)的范围内,这被称为有氧锻炼的适宜负荷量。或者用接近极限运动量的心率(一般假定每分钟200次)减去安静时的心率(这里假定每分钟60次)的70%再加上安静心率基数60次,即运动时的心率为: $(200-60) \times 70\% + 60 = 98 + 60 = 158$ (次/分),这是对身体影响最佳的运动强度。当然这两种计算方法也是相对的,适宜的运动负荷还要根据锻炼时和锻炼后的感觉作调整。

从实际出发,除因人而异外,还要因时、因地制宜,以达到最佳锻炼效果。

因地和因时制宜是指根据外界环境的实际情况,如地理环境、气候条件、场地器材、环境卫生等,选择适合自身的锻炼内容和方法。体育锻炼的一个重要目的是使人体适应外界环境的变化。青年人常常用外界环境来锻炼自己的意志和适应能力。但恶劣环境对人体健康有不良影响,因此,从事体育锻炼时必须注意外界环境的变化。



三、持之以恒原则

持之以恒原则是指体育锻炼必须持之以恒,使之成为作息制度和日常生活中不可缺少的重要内容。

从生物学角度看,人的体质的增强是一个不断积累、逐步提高的过程,不可能一劳永逸。人体机能水平的提高,各种运动素质的发展,运动技能的形成与巩固,有赖于较长时期的经常锻炼。这样,才能使有机体在解剖形态、生理机能和生化过程等方面产生一系列适应性的变化。这些良好的适应性变化,不是一朝一夕或短期锻炼所能达到的,而是坚持长期锻炼积累的结果。人体结构和机能的变化,都是通过肌肉活动进行反复多次经常的强化来实现的,体育锻炼是对机体给予刺激的过程,每次刺激都产生作用痕迹。连续不断的刺激作用,在机体内产生痕迹的积累,这种积累使机体的结构和机能产生新的适应性,从而使体质不断增强,体能不断提高。如果“三天打鱼,两天晒网”间断地进行,前一次的作用痕迹已经消失,下一次作用的积累就小,机体的适应性变化就小,锻炼效果就不明显。如果长时间停止锻炼,各器官、系统的机能还会慢慢减退,使得体质逐渐下降。

贯彻持之以恒原则,应注意两点。

1. 合理安排锻炼的间隔时间

锻炼间隔时间长,锻炼的效果就不明显,因此,安排每次锻炼的间隔要合理。显然,要有长期计划,短期安排,计划安排要根据身体适应运动负荷的能力。

2. 锻炼要持之以恒

持久锻炼,日积月累,健身益心之效显著,而且锻炼的兴趣也逐渐产生。锻炼后的身心愉快,更易养成经常锻炼的习惯。

四、循序渐进原则

循序渐进的原则是指体育锻炼必须根据人体身心发展规律和个人的实际情况,在锻炼的内容、方法、运动负荷等方面逐步提高,使机体功能不断得到改善和提高。循序渐进是人体适应环境的基本规律。人体对内、外环境变化的适应,是一个缓慢的由量变到质变的过程。只有遵循这个规律,才能取得良好的锻炼效果。否则,不但不能增强体质,还会引起机体损伤和运动性疾患,损害身体的健康。因此,进行体育锻炼不能急于求成。坚持循序渐进原则要做到以下几点。

在锻炼内容上,要根据自己的身体状况,合理选择。

体质不同,锻炼起点也不同。体质较好的人,可选择比较剧烈的活动方式,如各种竞技运动项目。体质较弱的人,开始锻炼时,可选择那些比较缓和的运动,如慢跑、徒手操、武术和乒乓球等。患慢性疾病的人,可选择保健体育,如太极拳、气功、散步等。当体质逐渐强健时,锻炼内容也可逐步由缓变为较为剧烈的运动。

运动量要逐步加大。

机体对运动量的承受能力有个缓慢的适应过程,锻炼时,运动量要由小到大,逐步增加,开始时要小,时间要短,运动量不要过大,待机体适应后再逐步加大。如果运动量长期停留在一个水平上,机体的反应就会越来越小,也达不到好的效果。机体机能的提高,是按照刺激—适应—再刺激—再适应的规律有节奏地上升的,运动量也应随着这种节奏来安排。