

高等院校“十三五”应用型人才培养规划教材

# 大学体育选项教程

DA XUE TI YU XUAN XIANG JIAO CHENG

主编◎李 晨



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

# 大学体育选项教程

主编 李晨

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

大学体育选项教程 / 李晨主编. ——天津: 天津科学技术出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5576-6817-4

I. ①大… II. ①李… 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 (2019) 第 135754 号

---

大学体育选项教程

DAXUE TIYU XUXIU JIAOCHENG

责任编辑: 张建锋

出 版: 天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路 35 号

邮 编: 300051

电 话: (022) 23332695

网 址: www.tjkjcs.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 潍坊市广源印务有限公司

---

开本 787 × 1092 1/16 印张 24.5 字数 980 000

2019 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 56.00 元

## 编委

主 编：李 晨

副主编：张 军 庞 力 胡 浩 张 超 周 辉

编 委：（按照姓氏笔画）

王 华 王文军 王枫林 王兴通 王雪芹

牛建军 付 明 孙黎曼 怀 亮 马 睿

华立平 吴甫超 张 磊 刘 星 刘东升

吕晨曦 李晓铭 单 猛 耿 岳 郭振芳

贾 燕 娄志国 聂朋朋 潘 峰 彭 坤

郑立国 蔡 农

## PREFACE | 前言

高校体育教育是高等教育的重要组成部分，是实现学校教育总体目标的重要环节和有效途径，如何提高高校体育教育质量，是当前乃至今后体育教育工作的重中之重。根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》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，各高校要不断提高体育教学质量，充分拓展体育教学的功能，促进学生健康发展，使当代大学生德、智、体、美全面发展，同时提高高校体育课程的教学质量，为此，我们编写了这本教材。

在《大学体育选项教程》的编写理念上，我们力求突出高等院校学生的心理、生理特点，注重培养学生的健康意识和行为，促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，使学生在了解基本理论的基础上，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力，掌握常见运动创伤的处置办法。本书内容充实，信息量大，图文并茂，通俗易懂，融科学性、知识性和实用性于一体，使身体锻炼和运动文化的学习同体育能力的培养有机结合起来。

本书有很多特色：在内容设置上，力求层次高、针对性和实用性强；在内容的陈述上，力求深入浅出，通俗易懂；在语言的表达方式上，力求简单明了，便于理解；在实例的选择上，力求知识性和趣味性；在表现形式上，采用图文并茂的讲解，便于调动学生的学习兴趣和方便教与学。

在编写过程中，我们参考了众多的专业书籍，未能全部指出，在此一并致以衷心的感谢。书中定有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2019年5月

# CONTENTS | 目录

<b>第一篇 基础知识</b> .....	<b>001</b>
<b>第一章 体育概论</b> .....	<b>001</b>
第一节 体育的来源和含义.....	001
第二节 体育的本质特点和功能.....	002
<b>第二章 科学的体育锻炼</b> .....	<b>005</b>
第一节 体育锻炼的原理、原则与方法.....	005
第二节 体育锻炼的卫生保健.....	010
第三节 运动性疾病与损伤的预防处理.....	018
<b>第二篇 基础素质</b>	
<b>第一章 田径运动概述</b> .....	<b>025</b>
<b>第二章 体适能（内容等待修改，暂时不放）</b> .....	<b>033</b>
<b>第三章 功能训练</b> .....	<b>034</b>
<b>第三篇 球类运动</b> .....	<b>051</b>
<b>第一章 篮球运动</b> .....	<b>051</b>
第一节 篮球运动的概述.....	051
第二节 篮球运动的基本技术.....	052
第三节 篮球运动的基本战术.....	055
第四节 篮球竞赛的主要规则.....	062
第五节 篮球运动常见的运动损伤与预防.....	064
<b>第二章 排球运动</b> .....	<b>067</b>
第一节 排球运动的概述.....	067
第二节 排球运动的基本技术.....	069
第三节 排球运动的基本战术.....	078
第四节 排球竞赛的主要规则.....	087
第五节 排球运动常见的运动损伤与预防.....	089
<b>第三章 足球运动</b> .....	<b>093</b>
第一节 足球运动的概述.....	093

第二节	足球运动的基本技术·····	094
第三节	足球运动的基本战术·····	098
第四节	足球竞赛的主要规则·····	104
第五节	足球运动常见的运动损伤与预防·····	106
<b>第四章</b>	<b>网球运动</b> ·····	<b>109</b>
第一节	网球运动的概述·····	109
第二节	网球运动的基本技术·····	111
第三节	网球运动的基本战术·····	117
第四节	网球竞赛的主要规则·····	119
第五节	网球运动常见的运动损伤与预防·····	121
<b>第五章</b>	<b>乒乓球运动</b> ·····	<b>123</b>
第一节	乒乓球运动的概述·····	123
第二节	乒乓球运动的基本技术·····	124
第三节	乒乓球运动的基本战术·····	132
第四节	乒乓球竞赛的主要规则·····	133
第五节	乒乓球运动常见的运动损伤与预防·····	134
<b>第六章</b>	<b>羽毛球运动</b> ·····	<b>139</b>
第一节	羽毛球运动的概述·····	139
第二节	羽毛球运动的基本技术·····	141
第三节	羽毛球运动的基本战术·····	148
第四节	羽毛球竞赛的主要规则·····	140
第五节	羽毛球运动常见的运动损伤与预防·····	152
<b>第七章</b>	<b>橄榄球</b> ·····	<b>155</b>
第一节	橄榄球运动简介·····	155
第二节	基本技术·····	157
第三节	各个位置的技术和素质·····	165
第四节	规则·····	168
第五节	比赛方法·····	170
<b>第四篇</b>	<b>技击类运动</b> ·····	<b>177</b>
第一章	散打·····	177
第二章	跆拳道·····	187

第一节	跆拳道概述·····	187
第二节	跆拳道基本素质训练·····	188
第三节	跆拳道的基本技术·····	189
第四节	跆拳道竞赛规则·····	196
<b>第三章</b>	<b>女子防身术·····</b>	<b>201</b>
第一节	女子防身术基本知识·····	201
第二节	女子防身术的基本技术及练习要点·····	203
第三节	女子防身术实用攻击与解脱技法·····	210
第四节	女子防身术的基本功法与基本素质训练·····	220
<b>第五篇</b>	<b>中华武术·····</b>	<b>223</b>
<b>第一章</b>	<b>长拳·····</b>	<b>223</b>
<b>第二章</b>	<b>太极剑·····</b>	<b>239</b>
第一节	太极剑概述·····	239
第二节	三十二式太极剑动作名称·····	239
第三节	三十二式太极剑套路动作图解·····	240
<b>第三章</b>	<b>太极拳·····</b>	<b>255</b>
第一节	太极拳概述·····	255
第二节	二十四式太极拳动作名称·····	256
第三节	二十四式太极拳动作图解·····	256
<b>第六篇</b>	<b>体育养生·····</b>	<b>277</b>
<b>第一章</b>	<b>体育养生概述·····</b>	<b>277</b>
<b>第二章</b>	<b>体育养生的内容及分类·····</b>	<b>279</b>
<b>第三章</b>	<b>体育养生在康复医学中的应用防·····</b>	<b>281</b>
<b>第四章</b>	<b>五禽戏·····</b>	<b>285</b>
<b>第五章</b>	<b>八段锦·····</b>	<b>303</b>
<b>第七篇</b>	<b>其他运动·····</b>	<b>315</b>
<b>第一章</b>	<b>瑜伽·····</b>	<b>315</b>
第一节	瑜伽的概述·····	315
第二节	瑜伽的基本要领·····	319

第三节 瑜伽练习的方法·····	333
第四节 瑜伽练习的注意事项·····	334
<b>第二章 健美操·····</b>	<b>335</b>
第一节 健美操概述·····	335
第二节 健美操基本动作·····	339
第三节 健美操运动常见的运动损伤与预防·····	350
<b>第三章 街舞·····</b>	<b>351</b>
第一节 街舞的概述·····	351
第二节 街舞的基本技术·····	352
第三节 韩式街舞花样组合·····	353
<b>第四章 轮滑·····</b>	<b>357</b>
第一节 轮滑运动的概述·····	357
第二节 轮滑运动的装备与安全措施·····	358
第三节 轮滑运动基本技术·····	359
<b>第五章 游泳·····</b>	<b>363</b>
第一节 游泳运动概述·····	363
第二节 熟悉水性·····	365
第三节 蛙泳·····	367
第四节 爬泳·····	370
第五节 自由泳·····	374
第六节 游泳运动常见的运动损伤与预防·····	376
第七节 游泳的救护方法·····	378

# 第一篇 基础结识



## 第一章 体育概论

### 第一节 << 体育的来源和含义

#### 一、体育的来源

体育虽然有悠久的历史，但是“体育”一词却出现得较晚。因为在“体育”一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。在17-18世纪中，西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。1762年，卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育，而在世界引起很大反响，因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词，它最早的含义是指教育体系中的一个专门领域。到19世纪，世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。18世纪末，德国的J.C.F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入19世纪，一方面是德国形成了新的体操体系：并广泛传播于欧美各国；另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，比较混乱，直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体

育”。我国体育历史悠久，但“体育”却是个外来词。它最早见于20世纪初的清末，当时，我国有大批留学生东渡去日本求学，仅1901年至1906年，就有13000多人。其中，学体育的就有很多。回国后，他们将“体育”一词引进中国。1902年左右，一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称为体操课了，必须理清概念层次。1923年，《中小学课程纲要草案》正式把“体操课”改为“体育课”。从此“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

## 二、体育的含义

整个古代社会，虽然可以找到我们称为“体育活动”的影子，但并没有出现“体育”这一概念。古希腊的哲学家，如苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等，他们的著作中都有很多关于体育的论述。古希腊时期关于体育的基本术语有竞技、训练、体操等。中国古代与体育有关的术语主要有“养生”、“尚武”、“游息”、“角力”、“讲武”等。中国现代所用的“体育”一词，也经历了从“体操”到“体育”的演进过程。目前普遍认为：体育（或称为体育运动），是通过有规则的身体运动改造人的“自身自然”的社会实践活动。体育的基本表现形式是人的有规则的身体运动，其基本任务是对人自身的改造，其作用对象是参与者的“自身自然”。体育的含义有狭义和广义的区分。狭义的体育即身体教育，是通过身体活动，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展的人的一个重要方面。广义的体育即社会文化活动，是指以身体练习为基本手段：以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

## 第二节 << 体育的本质特点和功能

### 一、体育的本质特点

指体育所固有的根本特性，是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。体育的本质特点，就是以身体练习为手段，发展身体，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展过程中，受一定的政治、经济制约，并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等；社会属性如体育的思想、制度等。

## 二、体育的个体功能

### 1. 体育的强身健体功能

体育作用于个体的功能之一。体育运动的强身健体功能主要体现在：体育可以通过促进人体八大系统，即运动系统、神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统、免疫系统及泌尿系统的健康发展来促进个体的健康。

### 2. 健康心理功能

体育运动通过发展人的认知能力、完善人的性格、气质及增强人的意志品质来发挥健康心理的作用。体育运动可以发展人的认知能力。研究发现，大脑的右半球对形象知觉、空间知觉、音乐知觉起主要作用。体育锻炼是发掘右半球的重要手段。人的身体协调、形象记忆、空间感都属于右脑的辖区。体育锻炼可以直接使右脑的相应部位兴奋。体育活动多是整个身体的运动，通过活动我们的左侧身体，可以使右脑得到充分的锻炼。体育运动可以完善人的性格、气质。人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有模式，是一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。人格是一个复杂的结构体系，由性格和气质等要素组成。相关研究发现，人格对于体育参与、体育项目的选择都起到决定作用，通过相应的体育锻炼，人格也会随之发生改变。体育运动可以增强人的意志品质。坚持体育锻炼：要不断地克服各种主客观困难，这个过程是锻炼身体过程，也是培养出良好的意志品质的过程。

### 3. 人际交往功能

参加体育活动，特别是一些必须通过合作才能完成的集体性体育活动，能够增加人与人之间的交流，打破自我封闭，使人获得自信，从而改变参与者对生活的看法及自己的个性和行为方式。体育活动有利于培养参与者的群体观念、责任意识、助人为乐等精神品质，有利于培养参与者具备尊重裁判、尊重对手、遵纪守法、文明礼貌、公平竞争的品德行为；有利于培养参与者保持积极进取、奋发向上、持之以恒的精神风貌。体育活动在人际关系方面具有促进人际交往、培养合作精神、形成竞争意识的作用。体育运动可以促进健康人际关系的养成。人们在体育活动中形成的合作、竞争、遵守规则的意识 and 行为，通常会迁移到日常社会生活、学习和工作中，有利于人们理解和遵守社会规范的意义及重要性，有利于形成尊重他人的行为习惯，从而能促进人际关系的和谐发展。

### 4. 休闲娱乐功能

休闲娱乐是人们闲暇时间里进行的自由的、自愿的，愉悦身心的活动。体育作为发展人的“自身自然”的身体活动，其在休闲娱乐中所发挥的个体和社会功能是其其他休闲娱乐活动所不可取代的。体育具有休闲娱乐功能的主要原因在于：‘体育活动始

终关注人的“自身自然”的发展；体育活动存在大量的人与人的交往。体育休闲娱乐功能的实现主要有两种基本途径：一是亲身参与体育活动，二是欣赏体育比赛。

### 5. 生命美学功能

美是人的生命活力的表现。体育对人的生命之美有极大的激发促成作用。“生命美”的核心是“关怀自身”，强调重视自我，重视处理与他者的关系以及重视身体体验。体育通过各种运动形式对人的生物生命之美和人的精神生命之美进行激发和磨炼，增强了人的生命力。

## 三、社会功能

### 1. 教育功能

体育的教育功能是通过体育对人的身心的促进与发展，来促进教育目的的实现而体现出来的。体育的教育功能主要体现在：体育运动可以促进良好生活习惯的形成；通过提供社会规范教育、社会角色尝试来促进人的社会化；通过促成个性形成、约束个性发展和养成进取精神来发挥体育在促成个性形成和发展中的作用。

### 2. 政治功能

体育作为一项在全世界具有广泛影响的社会文化和教育活动，在当今社会中与政治有着密切的关系，在维护统治阶级的利益，处理国际关系和民族关系方面，具有独特的功能。主要体现在：体育运动可以提高国家和民族的威望，体育运动可以服务国家外交，体育运动还可以增强民族团结。

### 3. 经济功能

体育对于经济发展具有促进作用。体育与经济相联系是伴随着现代市场经济的发展而开始的。体育的经济功能主要体现在：体育运动可以提高劳动者素质，促进生产力的发展；体育运动可以促进消费，拓展经济增长点。

### 4. 文化功能

以奥运会为代表的体育运动作为一种实践活动的文化价值就在于人自身的价值，即人的全面、自由、和谐的发展，是个体人格和社会人格的和谐统一。



## 第二章 科学的体育锻炼

### 第一节 << 体育锻炼的原理、原则与方法

#### 一、体育锻炼的科学原理

体育锻炼是人们所进行的、有效的、合理的身体活动。而要使这种身体活动有效和合理，就必须遵循一定的依据，这种依据就是所谓的体育锻炼的原理。体育锻炼原理并没有概念上的意义，它只是从体育锻炼实践中产生出来的具有原则意义的理论。这种理论是多方面的，下面就主要的几点做一简要的介绍。

##### （一）刺激与适应性的改变和增强

体育锻炼实际上就是对身体施加的一种运动刺激。在运动的刺激下，引起了机体的多种反应，并随着刺激次数的增加与时间的延续、负荷量与强度的增长，使人体在形态、机能、素质、体能等方面，产生适应性的变化和增强。原则上讲，有了这种刺激，人体才可能产生这些变化；没有这种刺激，人体就不可能产生这些变化。

##### （二）运动疲劳与疲劳恢复

体育锻炼的过程就是：运动——疲劳——休息——恢复。有人讲“没有疲劳，就没有锻炼”，这话是有一定科学道理的。运动中只有出现疲劳，才可能通过休息，使体力得以恢复，并进而提高身体对疲劳的耐受力。例如，在长跑锻炼中，一个人在开始的一段时间里跑 1000 多米就感到体力不支，而他通过一个时期的锻炼，能跑两

三千米仍不感到十分疲劳。可见，人的体力及各种运动能力，必须通过运动所产生的疲劳锻炼才能得以增强和提高。所以，我们不应害怕疲劳，担心自己的体力会用完。我们应该明白，这种现象在运动生理学中叫做“超量恢复”。所谓超量恢复，是指人体通过一定量与强度的运动刺激，使机体出现疲劳，而在休息之后，机体的代谢能力与体力状况，可以恢复到比运动前更高的水平之上。人的各种运动素质与体能，就是在这种“超量恢复”的多次出现与重复中提高起来的。在体育锻炼中，我们应有意识地运用这一规律，以增强锻炼的效果。

### （三）能量消耗与营养补充

运动必然要消耗体内更多的能量物质。因此，运动后就必须注意营养物质的补充。这样才能使体内的机能代谢逐步提高到新的水平上。这不仅能够加强人体对营养物质的吸收和利用，而且可使体质的增强得到充分的物质保障。

### （四）用进废退

人的各种运动能力，人体各组织、器官、系统的生理机能，无一不遵循着“用进废退”的自然法则。就拿我们大、中、小学体育教材中都有的“前滚翻”动作来说：其实这是还不会走路的幼儿在床上很容易做出的动作。然而，在大学的体育课上，却有学生做不出这一简单动作；而有的学生却能很快地学会头手翻、前手翻，甚至更为复杂的动作。这不能不使我们吃惊地看到，人的各种原本就有的运动能力，是能够在不使用、不锻炼中渐渐消退的；而这些能力又能在经常的锻炼中得到惊人的提高和发展。这就是游泳运动员的肺活量为什么会比一般人大得多、球类运动员的反应比一般人快得多，体操运动员又能做出令人叹为观止的难新动作的最基本道理。人们常讲“生命在于运动”，这句话是颇有哲理性和科学性的。

## 二、体育锻炼的基本原则

体育锻炼的原则主要是体育锻炼客观规律的反映：是体育练习者从事体育锻炼实践，达到理想效果所必须遵循的基本原则。在体育锻炼的过程中，只有正确地理解和运用体育锻炼的原理，才能使体育锻炼获得最佳效果。

### （一）自觉性原则

自觉性的原则是指体育锻炼者应有明确的锻炼目的，要有“善其身者无过于体育”的思想认识，自觉积极地进行体育锻炼。要想收到体育锻炼的预期效果，必须以积极主动的态度，自觉地坚持锻炼才行。贯彻自觉性的原则，应注意以下几点：（1）要做到自觉锻炼，首先必须明确锻炼目的。学生都应遵照“坚持四项基本原则”和德、智、体全面发展的教育方针，把自己锻炼成为一个有理想、有道德、有文化、有纪律的人，将来更好地为四个现代化和人类的进步事业多做贡献。一个人只有树立起这一远大目标，才能使体育锻炼更具有长久的动力和自觉性。另外，参加体育锻炼更多的是带有

直接目的和动机的。例如：为了丰富文化生活、调节情绪、活泼身心、陶冶情操、锻炼意志等，或是为增进健康，促进身体的正常发育和造就一个健美的形体，以及防病治病等。不管带着哪种目的和需求，只要有目的地去锻炼，这种锻炼就更具主动性和自觉性。（2）应充分认识体育锻炼的特点和作用。体育锻炼的内容与形式是多种多样的，每个人都可以选择自己较喜爱的运动项目和形式，并有意识地培养锻炼的兴趣。当一个人对体育锻炼产生兴趣之后，他进行锻炼的情绪才是高涨的，感受才是积极的。但是，仅仅停留在兴趣阶段是不够的，而是应从兴趣入门，逐渐形成一种自觉行动和良好的体育锻炼习惯。

（3）要使锻炼更具自觉性，还应经常检验锻炼的效果。如定期测试一下身体素质、形态，某些生理机能指标和运动成绩等方面的增长、变化及提高情况，也可用饮食、睡眠、精神状态以及学习时的注意力等情况的对比来检验锻炼的效果。这样不仅可以检查锻炼方法是否得当有效，而且还可以看到锻炼的成效，从而使体育锻炼的兴趣与信心进一步增强，自觉性更加提高。

### （二）循序渐进原则

循序渐进原则是指体育锻炼的内容、方法和运动负荷等：必须根据人对事物的认识规律、动作技能形成规律和生理机能的负荷规律，由小到大、由易到难、由简到繁、由低级到高级地逐步进行。在体育锻炼中，最忌急于求成，想“一口吃个胖子”，只能事与愿违，甚至还会造成伤害事故或给身体带来某些生理损伤。因此，进行体育锻炼时，学习动作要由易到难，运动量由小到大，运动强度（刺激强度）应由弱到强。同时，还应根据年龄、性别、身体素质水平，因人而异地安排练习的内容，这样才能收到良好的效果。

### （三）全面性原则

全面性原则是指身体锻炼应全面发展身体的各个部位、各器官系统的机能、各种身体素质和活动能力，追求身心的和谐发展。体育锻炼，不仅应包括不同身体部位的活动，更重要的是应该包括多种项目和不同性质的活动，进行全面锻炼。身体各系统都是相互联系、相互制约的，身体某一方面的发展必然会影响到其他方面的发展，而全面发展，就能相互促进，共同提高。目前，大学生年龄多处在17—23岁，为身体发育逐渐成熟的阶段，具有一定的可塑性。因此，在体育锻炼中贯彻全面性原则尤为重要。从体育项目对人体锻炼的作用来看，也是有所侧重的。如短跑主要是发展速度，投掷、举重主要是发展力量，长跑则侧重于发展耐力，球类则以发展灵敏性协调性为主。所以进行全面锻炼就能使身体素质获得全面发展，使其能更快地掌握运动技术和技能，增强体质。

#### （四）经常性原则

经常性原则是指身体锻炼必须持之以恒，使之成为日常生活中的重要内容。我们做什么事情都要有恒心，体育锻炼也是这样。运动技术的形成和提高，人体各组织系统机能的改善，是肌肉活动反复多次强化的结果。不经常锻炼，后一次锻炼时，前次锻炼的痕迹已经消失，失去了累积性的影响作用，因此效果也就很小，甚至不起作用。同时，运动技能的形成，人体结构、机能的改善，身体素质提高，都受着生物界“用进废退”规律的制约。不经常锻炼，已取得的效果也会逐渐消退。俗话说，“拳不离手，曲不离口”，所提示的就是这个道理。

上述锻炼身体应遵循的几项原则，是互相联系、互相制约的。只有科学地、有目的地、全面地贯彻这些原则，才能不断增强体质，取得预期效果。

### 三、体育锻炼的方法

体育锻炼的方法很多，这里仅将常用的几种方法介绍如下：

#### （一）提高身体素质的方法

它是最基本和常用的练习方法。运用这种方法能有效地提高身体素质，提高基本活动能力，促进内脏器官的功能，增强体质。身体素质练习包括：力量、速度、耐力、柔韧和灵敏性的练习。其中力量、速度、耐力和灵敏性尤为重要，现做简要介绍：

##### 1. 发展力量的因素及方法

（1）负荷。实践证明，开始练习时以身体最大负荷的 60% ~ 70% 进行练习，增长力量的效果最好，随着练习水平的提高，负荷量应不断增加。（2）动作速度。在力量练习中，动作速度不同练习效果也不同。如投掷需要爆发力，短跑需要快速力量；它取决于肌肉收缩的力量与速度。这就宜采用较少的负荷做快速的运动。（3）训练间隔。开始训练时以隔日训练为好。实践证明，隔日训练的力量增长为 77%，而每日进行力量训练增长只有 47%。每次练习间隔以 3 ~ 5 分钟为宜。发展力量的内容（手段）很多，常见的有投掷重物、举重、引体向上、双臂屈伸、俯卧撑、跳跃、负重下蹲、负重跳等。

##### 2. 发展速度的方法

（1）提高步频。主要是通过加快运动中中枢兴奋和抑制的转换速度来提高的。（2）通过增加髓关节柔韧性和腿部力量的训练来加大步幅。其练习内容有高抬腿跑、小步跑、加速跑、跨步跑、后踢跑、折返跑、斜坡跑等。

##### 3. 发展耐力的方法

进行耐力练习应注意以下几个因素：（1）心、血管的负荷量。为了提高耐力，使身体处于较长时间的运动状态下而不产生疲劳，首先应提高心、血管的机能，赋予心、血管系统一定的负荷和持续时间。在体育锻炼中应使负荷量达到心、血管系统最大功