



# 79

## 体育锻炼的基本原则有哪些?

按照人体发展的基本规律,合理地进行体育锻炼,可以促进身体的生长发育,改善和提高各器官系统的功能,提高身体素质,增强体质,推迟衰老,延年益寿。人们在进行体育锻炼时,应遵循以下基本原则。

(1)全面性原则。指通过体育锻炼使身体形态、机能、素质和心理品质等都得到全面和谐的发展。要达到这一点,就要选择能活动全身的运动项目,如跑步、游泳,并在运动过程中辅以其他的项目,不要选择过分单一性的锻炼项目。

(2)经常性原则。指应坚持长期地、不间断地、持之以恒地进行体育锻炼。众所周知,生命在于运动,运动贵在有恒。如果长期停止锻炼,各器官系统的机能就会慢慢减退,体质就会逐渐下降。

(3)渐进性原则。指体育锻炼的要求、内容、方法和运动负荷等,都要根据每个人的实际情况,由易到繁,运动负荷由小到大,逐步提高。人体各器官的机能不是一下子可以提高的,它是一个逐步发展、逐步提高的过程。

(4)个别性原则。指参加体育锻炼的人,应根据自己的实际情况,选定锻炼内容和方法,安排运动负荷。每个参加体育锻炼的人,年龄、身体等情况都不尽相同,因此锻炼者应根据自身状况进行正确估计,从实际出发,使锻炼的负荷量适合自己的健康水平。

(5)自觉性原则。指进行身体锻炼是出自锻炼者内在的需要和自觉的行动。锻炼者应把锻炼的目的与动机和树立正确的人生观联系起