

科学体育锻炼的基本原则

科学体育锻炼原则是体育锻炼客观规律的反映，也是参与者安排锻炼计划、选择锻炼内容、运用锻炼方法必须遵循的基本准则。以下六项原则，是人们在体育锻炼实践中总结出来的经验，为锻炼者达到理想效果而提供科学指导。

一、自觉愉悦、积极锻炼

首先应该树立“科学锻炼有益健康”的信念，自觉克服各种怕动、懒惰和对体育锻炼的麻痹或恐惧心理，而代之以自觉、愉悦和积极的心态，开展各种形式的体育锻炼活动。作为大学生应有主动参加体育锻炼的意识，充分认识到适量运动对身心健康的必要性。如果一个人以某些理由放弃体育锻炼，短期内可能并不会有什么明显的恶果，但是长期的代价必定是体质下降、疾病缠身、未老先衰。也有的同学即便参加体育活动，也是不情不愿的心理状态，这不仅达不到应有的锻炼效果，反而容易造成消极的心理和生理影响。

二、适量适度、循序渐进

锻炼时，要根据环境和个人的身体条件，如季节、气候、场地和运动器材，以及自身的健康和运动水平等，科学安排锻炼项目，选择适当的锻炼方法和身体负荷等。各种锻炼项目都要逐步适应，不要一暴十寒，急于求成。很多人这样做往往适得其反，结果产生运动疲劳和损伤，以致很长的时间缓不过气来。锻炼时的运动量应由小到大，不能一开始就竭尽全力，动作由易到难，由简到繁，密度也不要过于

集中，使身体逐渐适应后，再逐步增加运动量。

三、因人而宜、区别对待

日常锻炼，可根据性别、体格、基础条件等选择适当项目。如男女分组，按照自己体质选组，对运动量、锻炼密度、计划进程等不强求一致。就是体育教学中非必修项目在可允许选择的情况下，尽量与个人兴趣和能力相适应，不要不分对象地“一刀切”。确定一个经过努力能实现的目标，制定切实可行的计划，是锻炼能取得成效的基本保证。

四、持之以恒、坚持不懈

体育锻炼需要经常、反复、持久地进行，方逐步取得进展、提高。就是已经取得的效果仍需巩固，中断训练也会消退。根据“用进废退”的原理，应不断强化，锻炼不可能在短时间内产生显著的效果，只有坚持，才能逐步巩固、积累和提高。

五、注意安全、全面发展

在体育锻炼过程中存在许多有害健康的因素，必须注意预防，以保证安全。

首先是环境因素，如气候变化和气象情况，夏季预防中暑、冬季预防冻伤。大风、大雾天气不宜跑步。不宜在交通繁忙、空气污染和高低不平的场地锻炼。其次要注意自己的健康状况，患急性病时必须暂停锻炼。患慢性病时，要接受医生的指导。锻炼开始时要进行充分地准备活动；锻炼过程中要遵循技术规范，避免冲撞和外伤；结束时要放松和拉伸运动的主要肌群，以利恢复。

体育锻炼是在科学知识的指导下，有目的有规律地进行，并在锻炼中不断调整。这不同于生活中的体力劳动，不能用体力劳动代替体育锻炼。体育锻炼要使人体在形态、机能各器官功能以及心理品质得到全面和谐地发展，包括如耐力、速度、力量、灵敏度、柔韧性等许多项目协调地进行。鉴于体育锻炼每一个项目，均有一定的局限性，如果项目、方法单一，就难以获得良好的整体效应。比如举重、铁饼等运动员由于竞技体育的需要，突出个别方面的训练后，其体型已经并非正常健康的形态了。因此大学生体育锻炼中要力求均匀全面进行。

六、避免过度疲劳

过度疲劳是体育锻炼中引起的一慢性病理状态，亦有称为过度训练综合症。1983 年在美国召开的第五届国际运动生化会议上，对疲劳的定义取得了统一的认识，即“疲劳是机体生理过程不能持续在特定的水平上进行，或整个机体不能维持预定的运动强度。”日常所见的过度疲劳除由于大运动量训练以及激烈比赛后发生外，常为体育锻炼者急于求成或不考虑自身条件，盲目进行所致。它导致机体功能紊乱和代谢异常，并易发生运动损伤。大学生在锻炼中学会观察、判断过度疲劳的状况，及时处理，可避免对个人的健康的损害。

体育锻炼疲劳可反映在心理和躯体两个方面，前者如肌肉的胀、僵硬，肌力下降，关节活动不灵，心率加快，呼吸加快等；后者如情绪不宁、失眠、注意力不集中，记忆力下降、判断失误多等等。

你知道吗？

人体发胖的原因

1、选择西式快餐: 一餐饭吃下热量比一天所需热量还要多, 一克油能提供 9 千卡热量, 以油炸和油煎肉食为主食的西式速食含油量最高, 因此, 速食是含热量最高的食物。另外, 炸油在几百度的高温下, 一炸再炸, 原来是身体养分的脂肪酸, 氧化成对身体有害的毒油, 不但如此, 肉类、蔬果和五谷表面的养分, 被炸焦後, 也成了有致癌作用的毒素, 会增加年老时得大肠直肠癌或乳癌的机会。

看到了吧, 西式速食有这么多坏处, 为了苗条健康我们减肥者可无论如何也不能贪吃。

2、选择中式快餐: 西式快餐热量吓人, 中式快餐也不一定全都好, 一般的快餐店为了增加菜的口味和风味, 吸引顾客, 都会在炒菜时放比较多的油(不排除有些还是劣质油)。一份普通的排骨饭热量就大约七八百千卡了。而一碗较油的排骨面热量能达到一千卡。而 7-11 的盒饭、饭团、好炖、三明治是午餐最受欢迎的食品, 不过口味从来没有推陈出新, 也不会有什么季节更换, 所以是个弊端。就营养价值来说, 也只能说能填饱肚子而已, 比起肯德基、麦当劳等等还起码是顿像样的饭。需要提醒的是好吃但营养价值可实在一般。尤其是里面的汤底, 最好不要长期食用。偶尔解解馋还是可以的。



3、少吃饭 多零食：更容易发胖一些膨化食品如薯片、薯条等的热量也非常之高，有些人吃饭时吃很少，但是一天当中却要吃许多的零食，这种做法不但不利于身体健康，而且会使身体更容易发胖。

4、参加工作后会引致发胖。主要原因是忙工作，就没有时间运动，而且 73%的工作场所，没有附设健身设施。在工作场所仰赖电子邮件及网络和同事沟通，而懒得走到其它同事的办公室讨论公事，是发胖的原因。另外，时常在外头吃中饭，更是发胖的主要原因。员工应该利用中午休息时间，到健身房运动，或是简单吃个自备健康午餐，然后外出散步，都对身体有益，并能够控制体重。当员工面对压力时，也时常以零食来解决，但零食却是增肥的最大杀手。专家建议最好在上班时，放一瓶水在桌上，随时取来喝，取代吃零食的坏习惯，是控制体重的好方法。



5、一切发胖从病愈之后。其实，吃好休息好只是康复的基本条件，绝非惟一条件，切不可忽视运动对康复的积极作用，而且它也是病后防肥胖的有效途径。病后，食欲特强之时，应注意控制饮食。

6、有时太钻牛角尖减肥反而使你发胖。我们减肥时常常会给自己制订以下的计划：每天做 30 下仰卧起坐、把食量减少一半、一定要在一个月內减少 5 公斤这样一心一意想要减肥成功，是不是把目标设定得太高了呢这就是挫败的原因，太钻牛角尖地减肥是失败的根本，只有以轻松心情去实行才是。建议用轻松的心情做体操或按摩才能达到充分的效果，不要勉强自己，其实你也知道减肥不是一蹶而就的，须持之以恒方能成功。

7、夏天猛享受空调，舒服得来变胖。人体享受空调，身体内的热量就消耗得更少了。加上不运动的生活习惯久而久之不发胖才怪咯！

8、睡眠不足可使人发胖。由于生活节奏的加快，人们不断地忙于应付各种亟待需要解决的问题，久而久之，睡眠的时间就在无形中被慢慢地剥夺了。长期睡眠不足，可以影响人体生物钟的进食循环，也会降低血液中的一种叫拉普丁(Leptin)蛋白的含量。这种蛋白有抑制

食欲的作用，同时也影响大脑对身体是否已经足够食物的判断。人在睡着的时候，即便肚子饿了，也不会马上起来去吃东西。但是熬夜的时候，则肚子更容易感到饥饿，在不知不觉中就吃进了多余的热量。

9、常见时期—青春期长胖。发育阶段肥胖是正常现象，女性进入青春期，卵巢和肾上腺皮质开始机能性变化，并产生雌多雄少两种激素，接着卵巢排卵又自然会合成孕激素，从而引发女性外在的形体变化。如增高迅速、乳房发育、体内脂肪增多、身体逐渐丰满，呈现明显的第二性征。上述这一系列变化都是正常的，也是自然发育所不能跨越的现象。而尤为引人注目的是青春期肥胖对于性成熟、月经来潮并形成规律起着至关重要的作用，也无须多虑，徒增杞人忧天的烦恼。

事实上，许多女性一见长胖便终日担心这种青春期的肥胖会弄成一发不可收拾的地步，所以就一味苦苦地节食，久而久之造成了心理性厌食，营养严重缺乏。这无论如何对青春期的正常发育乃至以后的正常生长都是有百害而无一利的。建议青春期肥胖是可以顺利度过的，不用减肥要想青春期得到健康正常的发育，必须依赖于合理适时的饮食，但贪食、爱吃零食和甜食应该避免。多注意体育锻炼和体力劳动，青春期的肥胖是可以顺利度过的。除非个别特别肥胖除外，无须大惊小怪乱加减肥举动。