



“十一五”高等院校精品规划教材

“SHI YI WU” GAODENG YUANXIAO JINGPIN GUIHUA JIAOCAI

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

主编 李振斌



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

中国大学体育教程

大学体育教程

DA XUE Tǐ YU JIAO CHENG

主编 李树德

副主编 李树德

北京体育大学出版社

“十一五”高等院校精品规划教材

大学体育教程

主 编 李振斌

北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

全书分理论与实践两部分,共九章,其内容包括:理论、球类、体操、武术运动、田径、休闲体育、游泳运动、国家学生体质健康测试内容与方法、校园体育文化。书中内容从实际出发,结合大学生的心理、生理特点,充分体现“健康第一”的指导思想。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/李振斌主编. —北京:北京交通大学出版社, 2008. 8

(“十一五”高等院校精品规划教材)

ISBN 978 - 7 - 81123 - 349 - 0

I. 大… II. 李… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 106657 号

责任编辑:史鸿飞

出版发行:北京交通大学出版社

电话:010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编:100044

印刷者:北京市梦宇印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印张:17.25 字数:404 千字

版 次:2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 81123 - 349 - 0/G · 67

印 数:1~6 500 册 定价:28.00 元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。
投诉电话:010-51686043, 51686008; 传真:010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

编委会名单

主 任 黄 藤

副主任 李汝峰 刘其民

主 编 李振斌

编 委 (按姓氏笔画排序)

马建锋

王必宏

田常军

任晋青

闫景红

闫鹏沂

别 怡

陆嘉耀

李二群

李养丽

李学华

李建玲

李松泰

李 杰

宋晓民

吴国青

杨 锋

杨 玲

杨 艳

张祥瑞

金俊安

罗 强

赵秦安

贾增鹏

高 虹

高 林

栗长春

翁小龙

前 言

学校教育要树立“健康第一”的指导思想，学校体育必须贯彻落实“健康第一”的指导思想。根据大学生年龄特点制定教学内容、选择教学方法，提高大学生健康水平，是学校体育教学工作的首要任务，是推进大学生全面发展的主要途径和手段。

本书力图通过学校体育教学内容和方法的选择和整合，结合大学生体质健康标准的要求，选择适合大学生喜爱的锻炼内容，改进教学方法和手段，在吸收同类教材优点的同时，重点突出基础知识和最新理论及观点。

本书由李振斌担任主编，参与编写的教师及编写章节如下：

马建锋第四章第二、三节；王必宏第一章第三节、第五章第二节；田常军第一章第九节、第六章第一节、第九章第一、三节；任晋青第一章第六节；闫景红第二章第二节；闫鹏沂第五章第三节；别怡第七章第一、二、三节；陆嘉耀第二章第五节；李二群第四章第四节；李养丽第一章第五节、第五章第四节；李兴华第一章第二、七节；李建玲第三章第一、二节；李松泰第九章第二节；李杰第三章第六节；宋晓民第一章第一节；吴国青第一章第四节；杨艳第一章第八节；杨锋第四章第一节；杨玲第五章第一节；张祥瑞第二章第一节；金俊安第三章第四节、第八章第一、二、三、四、五节；罗强第九章第四节；赵秦安第二章第四节；贾增鹏第二章第三节；高虹第六章第二节；高林第三章第三节；栗长春第三章第五节；翁小龙第二章第六节。

全书共分为九章，第一章、第六章和第九章由田常军统稿，第二章和第四章由杨锋统稿，第三章和第七章由李养丽统稿，第五章和第八章由李兴华统稿，全书由李振斌统稿。

本书的编写与出版，得到了西安外事学院领导的关心和支持，有关部门的大力协助，全体参编人员的通力合作，在此一并表示诚挚的感谢。在编写过程中，参阅了大量的书籍和众多资料，在此向有关作者致以真诚的谢意。由于编写人员水平有限，难免出现不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编 者
2008 年 7 月

目 录

第一章 理论.....	1
第一节 大学体育的目的与任务.....	1
一、大学体育的目的.....	1
二、大学体育的任务.....	1
第二节 大学生体育生理、心理特征.....	2
一、大学生体育生理特征.....	2
二、大学生体育心理特征.....	3
三、大学生进行体育锻炼的动机.....	4
四、体育锻炼对大学生增进心理健康的作用.....	5
五、体育锻炼能加强大学生心理素质的培养.....	6
第三节 大学生体育卫生与健康.....	7
一、体育锻炼的医务监督.....	7
二、生活制度与卫生.....	8
三、医疗体育与运动处方.....	9
四、女子体育生理卫生	11
五、运动损伤的预防与处理	12
第四节 大学生营养与健康	13
一、大学生的生理与营养	13
二、大学生的生活与健康	14
第五节 体育锻炼的原则	16
一、自觉性原则	16
二、针对性原则	17
三、循序渐进原则	17
四、经常性原则	17
五、及时恢复原则	18
六、全面性原则	18
第六节 体育锻炼的内容和方法	18
一、体育锻炼的内容	18
二、体育锻炼的方法	19
第七节 体质健康的自我评价	21

一、体质概述	21
二、健康概述	22
三、体质与健康之间的关系	23
四、大学生体质健康的自我评价	23
第八节 体育竞赛欣赏	28
一、体育竞赛欣赏的基本内涵	28
二、怎样提高欣赏的水平	29
三、如何欣赏不同的运动项目	32
第九节 奥林匹克运动	33
一、奥林匹克运动简介	33
二、21 世纪奥林匹克的展望	35
 第二章 球类	 40
第一节 篮球运动	40
一、篮球运动概述	40
二、篮球基本技术和练习方法	41
三、篮球基本战术和练习方法	52
四、篮球竞赛规则简介	58
第二节 排球运动	60
一、排球运动概述	60
二、排球技术	61
三、排球运动损伤与治疗	67
第三节 足球运动	68
一、足球运动概述	68
二、足球运动的基本技术	69
三、足球运动的基本战术	73
四、最新足球竞赛规则变更部分	75
第四节 乒乓球运动	76
一、乒乓球运动概述	76
二、基本技术	78
三、基本战术	84
四、规则（修改部分简介）	85
第五节 羽毛球运动	85
一、羽毛球运动概述	85
二、羽毛球运动基本技术	86
三、羽毛球运动基本战术	93
四、羽毛球运动竞赛规则部分简介	94
第六节 网球运动	95
一、网球运动概述	95

二、基本技术	96
三、提高网球技术的练习方法	99
四、规则介绍	100
第三章 体操	103
第一节 艺术体操	103
一、概述	103
二、基本动作及练习方法	103
三、持轻器械的基本练习	105
第二节 形体运动	108
一、概述	108
二、芭蕾形体基本手位及脚位	108
三、成套动作训练	109
第三节 健美操运动	114
一、概述	114
二、大众健身健美操的基本动作及练习方法	115
三、常用上肢动作	120
四、套路练习	120
第四节 体育舞蹈	123
一、体育舞蹈简介	123
二、体育舞蹈基础知识	124
三、体育舞蹈的舞种及舞蹈的跳法	125
第五节 健美运动	131
一、概述	131
二、练习手段和方法	132
第六节 第八套广播体操	143
一、概况	143
二、第八套广播体操教学	144
第四章 武术运动	149
第一节 概述	149
一、武术的概念	149
二、武术的起源与发展	149
三、武术的分类和内容	150
四、武术的作用	150
五、武术运动中常见的谚语	150
第二节 初级长拳第三路	151
一、长拳概述	151
二、初级长拳	151

第三节 简化太极拳·····	165
一、太极拳概述·····	165
二、简化太极拳·····	166
第四节 擒拿与防身·····	180
一、拳法·····	181
二、腿法·····	183
三、摔法·····	185
四、擒拿·····	187
 第五章 田径·····	 192
第一节 跑步健身运动·····	192
一、慢跑·····	193
二、短跑·····	193
三、中长跑·····	195
四、长跑·····	196
五、越野跑·····	196
六、接力跑·····	197
七、障碍跑·····	197
第二节 跳跃健身运动·····	198
一、立定跳远·····	198
二、立定三级跳远·····	199
三、跳高·····	200
四、跳远·····	202
五、三级跳远·····	203
第三节 投掷健身运动·····	204
一、原地双手掷实心球·····	204
二、推铅球·····	205
三、掷铁饼·····	207
四、掷标枪·····	208
第四节 定向运动·····	211
一、定向运动概述·····	211
二、定向技能及练习方法·····	213
 第六章 休闲体育·····	 216
第一节 休闲体育概述·····	216
一、休闲体育的概念·····	216
二、休闲体育的特性·····	218
三、休闲体育的功能·····	219
四、休闲体育的社会价值·····	220

五、休闲体育教育的阐释与构建·····	221
六、休闲体育项目分类·····	224
第二节 我国休闲体育的发展概况及趋势·····	224
一、我国古代的休闲体育·····	224
二、我国近代的休闲体育·····	224
三、我国现代的休闲体育·····	225
四、我国休闲体育的发展趋势·····	225
第七章 游泳运动 ·····	229
第一节 概述·····	229
第二节 蛙泳·····	229
一、蛙泳动作结构与技术要点·····	230
二、蛙泳练习方法·····	234
第三节 自由泳·····	237
一、自由泳动作结构与技术要点·····	237
二、自由泳练习方法·····	241
第八章 国家学生体质健康测试内容与方法 ·····	243
第一节 实施《国家学生体质健康标准》的重要意义·····	243
第二节 《国家学生体质健康标准》实施办法·····	243
第三节 《国家学生体质健康标准》测试内容·····	244
第四节 《国家学生体质健康标准》测试项目的操作方法·····	245
一、身高·····	245
二、体重·····	245
三、台阶试验·····	246
四、肺活量·····	246
五、立定跳远·····	247
六、握力·····	247
七、掷实心球·····	247
八、引体向上·····	248
九、仰卧起坐·····	248
十、篮球运球·····	248
十一、足球运球·····	248
十二、排球垫球·····	248
十三、800 米跑或 1 000 米跑·····	249
第五节 大学生体质健康测试成绩对照表·····	249
一、大学男生评分标准·····	249
二、大学女生评分标准·····	250

第九章 校园体育文化·····	251
第一节 校园体育文化的概述·····	251
一、校园体育文化的内涵·····	252
二、校园体育文化的框架·····	252
三、校园体育文化的特点·····	253
第二节 校园体育文化的功能和作用·····	253
一、校园体育文化的功能·····	253
二、校园体育文化的作用·····	254
第三节 校园体育文化建设·····	255
一、校园体育文化存在的问题·····	255
二、校园体育文化建设的途径·····	256
三、校园体育文化建设的作用·····	258
四、校园体育文化建设的影响因素与措施·····	259
第四节 校园体育文化的发展趋势·····	262
一、校园体育文化的意义·····	262
二、校园体育文化与社会文化的关系·····	262
参考文献·····	264

第一章

理 论

第一节 大学体育的目的与任务

一、大学体育的目的

大学体育属于教育学和体育学下的学科层次,应充分体现体育和教育的共同属性。一方面,大学体育是学校体育教育的组成部分,其目的应与学校体育的总目标相一致;另一方面,大学体育又是体育的一个重要方面,它又应该充分体现体育的属性,即要以运动和身体练习为基本手段,提高人体机能,增强体质,促进身心健康,促使大学生全面发展。综合来讲,大学体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段,对大学生机体进行科学的培养,在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美,达到身心健康、全面发展的教育总目的。因此,大学体育的总目标应定为:以“育人”为宗旨,面向全体学生,通过教育与引导,使大学生能主动、积极地参与体育锻炼,掌握现代体育科学的基本理论知识、健康知识和技术、技能及健身锻炼的方法;有效地增强体质、增进健康,促进身心协调、和谐发展;增强和巩固体育意识,建立正确的体育价值观念;提高体育文化素养;自我获得从事体育锻炼的实践能力;培养“终身体育”的兴趣和养成体育锻炼的习惯,并从中受到良好的思想品质教育;创造性地运用体育理论知识指导自己的体育实践,为全面发展打下良好的基础;努力创造条件,提高具有竞技运动才能的学生运动技术水平,为国家输送竞技运动后备人才。

二、大学体育的任务

众所周知,学校体育是国家体育事业的重要组成部分,也是学校教育中的一个重要方面。对此国内乃至全世界基本形成共识。关于学校体育及其目的任务,国内有关论述很多,也颇多建树。就其目的而言,经历了从“技能”到“体质”的演变发展过程,对于激发人们积极投入体育实践起了很大的促进作用。但由于从宏观上对体育的认识和理解存在差异,因而由此反映出来对学校体育的目的任务在观点及其内容上不尽相同。从学校体育工作实践经验与学习体会总结,认为“技能”、“体质”均不能单独构成学校体育的目的。学校体育



以青少年为对象,其目的在于促进生长发育、体格健美、身体健康、精神愉悦,帮助学生形成健身、娱乐、生活等方面的多种身体技能;增进体育文化知识,促进良好的思想、品德、行为和生活习惯的形成,学生在校期间有充沛的精力学习,为他们毕业后能够获得高质量生活奠定基础,创造有利的条件。学习体育的这一宗旨,与学校教育培养德、智、体、美全面发展开拓型人才的目的完全一致,反映了青少年的身心特征,体现了体育的目标功能和国家社会对青少年一代的期望,由此也决定了学校体育的地位。而青少年的体格健美、体质强壮,直接关系到国家,民族未来的兴旺发达;增进文化科学知识,具有良好的思想品德行为与生活习惯,又正是我国精神文明建设中的重要内容;多种身体技能及其迁移,必然影响到青少年现在与未来的学习工作效率及生活质量,是人类社会生活教育中不可缺少的组成部分。由此可见,学校体育的地位与意义非同一般。学校体育发展到现在,已超出了学生时代,具有终身意义,超出了学校教育的范畴,具有广泛的社会价值;超出了强身健体的独特功能,具有促进身心协调发展的全面效能。为此,务必加强全面管理,努力完成下列任务:

(1) 传授体育卫生保健知识和健身、健美、健心的技术技能,使学生掌握科学健身与养护身心的方法。

(2) 积极创造条件,提供机会,全面锻炼学生身体,促进体格健壮、姿态优美、身体健康,全面发展体能、机能和心理能力,增强适应能力和审美能力。

(3) 加强思想教育和健康教育,促进学生个性发展,培养学生健康意识、体育意识与公民意识,养成良好的思想、行为、道德作风及坚持体格锻炼的习惯。

(4) 丰富校园体育、文化娱乐生活,发展学生体育能力、社交能力与团结合作精神。

第二节 大学生体育生理、心理特征

加强体育锻炼可以发展大学生的身体素质和心理素质,如力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、反应、平衡、神经调节等。体育锻炼既是身体活动,又是心理活动和社会活动的全面体现,要达到身体、心理和社会适应的完美状态,追求高品质的生活,有规律地坚持锻炼是必不可少的一种健康生活方式。可以说,身体健康是基础,心理健康是导向,健康的生活方式是必然。只有这几个方面协调统一,才能达到健康的状态。因此,作为教育管理者和教师应深入了解大学生的生理、心理变化特征,按其内部规律进行教学和引导,才能有助于大学生的学习与生活,也有助于培养大学生终身锻炼的习惯和健康的生活观。

一、大学生体育生理特征

大学生正处于身体发育的晚期,是身体外在形态和内脏器官趋于完善的一个阶段,感觉、思维、意识,自我控制与自我调节能力逐步加强,有明显的特征。一个人的发育周期一般是指从17~25岁,一个人的体型特征主要取决于遗传基因和种族特征。身高的快速增长期,男生为19~20岁,女生为16~17岁,以后会增长缓慢,直到骨骼定型。据调查,我国18~25岁的大学生身高,男生平均为170.3厘米,女生平均为159.0厘米,但体重的差异较大。男生的平均体重为58.5千克,女生为51.5千克。男生的平均胸围为85.7厘米,女生为78.9厘米。这一时期,大脑的发育逐渐完善,为促进大学生的感觉、知觉、记忆力



和思维的成熟创造了物质基础。这一阶段大学生的呼吸系统的功能和心血管系统的功能逐步趋于完善。特征是,20岁左右肺活量增加,呼吸的频率逐步减慢加深,平均肺活量男女分别为4 124 毫升 $\pm$ 52 毫升和2 871 毫升 $\pm$ 90 毫升;心脏的容量为250~290 毫升,脉搏频率趋于稳定。男女大学生的第二性征明显,男生长出胡须,喉结突出,女生骨盆变宽,胸部丰满。

二、大学生体育心理特征

大学生是文化层次较高的特殊群体,人际关系的发展,身体发育的成熟,促使大学生的心理变化起伏较大,心理矛盾比较突出,对大学生的身心健康发展带来了不利的影响。

(一) 生理变化与大学生的心理

1. 体格变化与大学生心理的影响

大学生的年龄集中在18~23岁之间,处于发育和趋于成熟时期,身体会发生不同的变化,这会对他们产生较大的心理影响。

人的体型大致分为瘦长型、运动型和矮胖型。人的体型不同,心理感受也不同。身体健康、肌肉丰满、五官端正的人,常常为自己的优点而感到满意与自豪。身体或容貌有缺陷的人,常常会为此感到烦恼、自卑和孤僻。

2. 运动能力发展对心理的影响

健康活泼的大学生充满了活力与朝气,通过发展体力和运动能力,来表现自己,证实自己的能力或满足自己的好胜心,这是积极向上的健康心理表现。可以使人解除紧张情绪,有一种乐观的感受和安定感。

3. 要求脱离对成人的依赖

进入大学后,大学生独立的意识逐渐增强,使大学生有充分的自信。他们与同龄人之间的友谊超出了对父母和长辈之间的感情,他们对朋友可以无话不说,但与父母之间的交流却很少。这是确立人生观的重要时期,这时期同龄人的行为举止对个体的成长起着很重要的作用,他们需要信任与鼓励,如果对他们产生不信任,或不加以正确的引导,会使他们产生逆反的心理而误入歧途。

(二) 大学生的心理发展特征

1. 自我意识发展的特点

(1) 大学生强烈关心自己的发展与成长。大学是成才的关键阶段。自我意识的增强,使他们对任何事物都会产生浓厚的兴趣,关心自己的发展,有非常强烈的求知欲望,他们会积累更为丰富的科学文化知识,懂得了更多的社会和自然科学发展规律。他们对自己将来的生活、专业和工作的选择,有他们自己的设想。他们开始对自己的人生进行探讨,自己的一生该如何度过,他们往往会把这种问题的思考,常常在日记、博客或者对自己好友交谈中表现出来。他们会了解自己性格上的优缺点,敏感地关注别人对自己的评价和态度。

(2) 自我评价的能力提高。由于知识的积累,经验的丰富,感性的日趋成熟,他们对自己的分析评价比较全面客观。他们能把现在和将来,把自我发展的现状和远景规划目标结合起来,把自己的知识水平和性格特点结合起来,从而主动地评定自己的优缺点,按现在社会的发展和需要来设计自己。

(3) 自尊心和自信心的发展。自尊心是在集体生活中发展起来的一种积极的个性品质,



是个人在班级、运动队或其他社会群体中希望受到别人的尊重,并取得合格成员的资格与地位的一种意识表现。自信心是积极的自我意识和自我评价,是个体获得成功和不懈努力的根本保证。绝大多数大学生都期望自己在集体中居于适当的地位,获得较高的评价,受到大家的重视。因此,对于一个人的工作、学习、生活,自尊和自信是至关重要的。

(4) 人生观的初步形成。大学阶段是形成人生观的关键时期。大学生即将走向社会,面临事业、理想、生活、处事等各方面的抉择。他们大多数人都要思考“人到底是为了什么”这样一个严肃的问题,他们想要弄清整个社会发展的规律,确定自己的生活目的和意义。

2. 初期思维发展的特点

大学生的观察力、记忆力、想象力和思维能力已发展到接近成人的水平,他们的感知能力更富有目的性、系统性、深刻性和全面性。这个时期,他们的思维方式由经验型思维向理论型思维急剧转化,原因是他们学习内容的理论性提高了。在要求他们掌握各门科学的同时,他们的思维会摆脱具体经验的限制,从理论上加以分析和概括,使他们懂得事物发展变化的规律。他们通过思维的分析和综合活动,将有关的知识组成具有逻辑结构的整体,能透过事物的表面现象,排除无关因素的干扰,找出事物的重点,发现问题的本质,使他们分析问题解决问题的能力提高。当代的大学生愿意进行独立的思考,能进行理论思维,所以常会提出新的设想、新的见解或者尝试用新的方法解决问题,使他们在将来的工作、生活、处事中具备成熟的思维。

3. 情感与自我的发展

情感是人对于客观事物是否符合个人需要而产生的切身体验。大学生兴趣、爱好非常广泛,对自己喜爱的活动,表现出热衷;对自己信服的人表现出钦佩;对关心自己的人表示感激;在竞赛中体验到成功的欢乐和失败的痛苦;他们会因难题得不到解决而苦恼;他们能为自然美景而动心;能为人世不平而愤慨。随着智力的发展,在正确的教育下,他们会形成种种高尚的情操,如集体主义感、责任感和道德感等。由于大学生对生活充满了热情和激情,情感体验比较强烈。对符合自己的信念观点和理想的事件,表现出肯定的情绪,对不符合自己的信念观点和理想的事件和行为,表现出否定的情绪。由于大学生的自我控制、自我调节能力的增强,自尊心和思维独立性的发展,其情感不会立即显露,而是根据一定的条件来表达。他们对别人的言行和态度极为敏感,愿把自己的情感体验闭锁于心,他们内心体验起伏较大,在情感上带有明显的两级情绪。

三、大学生进行体育锻炼的动机

动机是推动一个人进行活动的心理动因或内部动力。它的基本含义是:能够引起并维持人的活动,并使活动导向一定的目标,以满足个体需要的念头、愿望或理想等。影响大学生进行体育锻炼动机的原因有以下几个方面。

- (1) 为增强体质、增进健康而锻炼。
- (2) 为排除紧张情绪和精神压抑而进行体育锻炼。
- (3) 为磨炼意志而锻炼。如参加马拉松、攀岩等体育活动。

(4) 为丰富社会经验而锻炼。参加锻炼可以满足锻炼者的一些社会需要,可以加强人际关系的交往和增进友谊。



(5) 为消遣和寻求刺激而锻炼。如登山、跳伞、滑雪、漂流等使人能体验到最大的刺激和快感。

(6) 为丰富自己的审美而锻炼。参加的项目如花样游泳、体操、有氧健身操、体育舞蹈等。

四、体育锻炼对大学生增进心理健康的作用

随着生活水平的提高和科学技术的发展，大学生对心理与身体的相互关系、对心理健康有了新的理解。

(一) 提高唤醒水平

唤醒水平随着任务要求、环境和个性的不同而不同。体育锻炼只有达到了一定的运动量，才能导致唤醒水平的提高，才能使人精神振奋。例如，一个性格外向的人在舒适的环境中，从事一项令人厌倦的工作时，他最需要提高唤醒水平。相反，在一个舒适愉快的情景中，慢跑这样的练习只能产生放松效果，不能提高唤醒水平。所以，体育锻炼对精神不振、心境很差的大学生具有显著的调节作用。

(二) 降低应激反应

应激是在出乎意料的紧张情况下所引起的情绪状态。体育锻炼可以降低应激反应，经常进行体育活动可以降低心率和血压，减轻特定的应激源对心理的影响。随着学习和激烈的竞争等问题的出现，大学生常常受到情绪的波动和过度紧张的刺激，产生心理的压力和消极的应激反应。引起应激反应的因素有生理的、心理的、社会和环境，还有可能是考试不及格、对辅导员有意见、和某些同学发生矛盾、谈恋爱发生争执等。要适应这种环境并保持自身的良好心理状态，就有必要参加多种形式的体育锻炼，以缓解内心的紧张情绪，使身心张弛有度，保持在一种稳定的状态中。

(三) 消除紧张疲劳

疲劳是一个综合性症状，与人的生理和心理因素有关。持续紧张的学习压力与社会工作的矛盾、恋爱与学习的矛盾等造成的强烈心理冲突，极易造成身心疲劳和神经衰弱。如果经常处于疲劳状态，就会造成过度疲劳，它会严重损坏身体健康和心理健康。消除疲劳的手段是多样的，体育锻炼是最重要的手段之一。参加适度的体育锻炼，能促进身体活动，增强体力，促使动作机敏，保持身体健康，从而消除疲劳。同时由于体育项目本身所具有的娱乐性、竞赛性、惊险性、对抗性、表演性等，通过直接参与或欣赏，能起到陶冶情操，愉悦身心的作用。使大学生紧张的情绪得到有益的调节与放松，从而调整心理平衡，使头脑清醒，提高学习效率。

(四) 治疗心理疾病

体育锻炼能治疗很多心理疾病，特别是治疗抑郁症的效果特别明显。抑郁症主要是与肾上腺素的低分泌量有关，而体育活动恰能增加肾上腺素的分泌量，所以体育锻炼是治疗抑郁症的有效手段之一。由于大学生受环境、学习、人际交往、情感的影响，会产生各种心理反应。心理承受能力较差的学生，会出现紧张、焦虑和抑郁。时间长了会出现自卑、自闭、情绪低落等心理问题，从而影响心理健康。经常参加体育锻炼，可以使他们的注意力转移，把一些不良的情绪宣泄出来，使紧张情绪得到放松，从而达到治疗心理疾病的目的。