

大学体育 与健康教程

桑俊林 主审

UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH GUIDE

李晗 主编



 辽宁教育出版社

大学体育与健康教程

主	编	李	晗					
主	审	桑	俊林					
副	主	编	刘	欣	赵	立军	何	非
编	委	王	洋	乔	树	刘	铁	
		关	甄宇	安	洋			

辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教程/李晗主编. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5382 - 8855 - 1

I. ①大… II. ①李… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 103684 号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳市北陵印刷厂有限公司印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 字数: 440 千字 印张: 17.5

2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 张国强 刘 琛

责任校对: 王 静

ISBN 978 - 7 - 5382 - 8855 - 1

定价: 28.00 元

前 言

大学生的体质健康是大学生全面和谐发展的物质基础，但目前大学生的体质健康状况并不容乐观，如何正确认识与理解大学生体质健康测试标准，并以体质健康标准来促进自己的体育锻炼是大学体育教育的重要方面。也正因为如此，大学体育课程作为大学课程体系的重要组成部分，成为了高等学校体育工作的中心环节。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出：“健康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，切实加强体育工作。”在这一思想的指导下，我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，以全新的体育健康观，牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想组织编写，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能，促进大学生形成健康的行为方式，培养锻炼身体的好习惯。

本教材在编写过程中力求做到借鉴和汲取体育科学和运动实践最新的研究成果，以最大程度满足现代大学生的需要。教材既重视科学性和前瞻性，又讲究针对性和实用性，力求做到精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。希望本教材既是普通高等院校的体育教科书，又能成为大学生进行体育锻炼的辅导书。

本教材共分十七章。主要是从理论上介绍高等学校体育的目的、任务，体育锻炼的科学基础，体育锻炼与健康、营养，运动的损伤及预防，体育与欣赏以及奥林匹克运动。运动实践主要介绍了田径、篮球、足球、排球、网球、乒乓球、羽毛球、战术以及竞赛规则，也对平时生活中经常遇到的健美操、武术和各种休闲运动等作了一些讲解和介绍。

本教材由辽宁石油化工大学体育学院编写，由李晗担任主编，由刘欣、赵立军、何非担任副主编，参加教材编写的人员还有桑俊林、王洋、乔树、刘铁、关甄宇、安洋任编委。

各章执笔人分别是：第一、二、三章由李晗编写，第八章由刘欣编写；第五、十四章由赵立军编写；第六、九章由何非编写；第四、十、十一章由桑俊林编写；第十二、十七章由王洋编写；第一、七章由乔树编写；第八、十一、十二、十三、十六、十七章由刘铁、关甄宇、安洋合作编写。

由于编写人员的水平有限，书中不妥之处在所难免，恳请专家学者及广大读者给予批评指正。

编 者
2010年5月

目 录

前 言

第一章 大学体育概述	(1)
第一节 大学体育的目的与任务	(1)
第二节 大学体育学习的基本途径	(3)
第三节 大学体育对大学生的基本要求	(6)
第二章 体育锻炼	(11)
第一节 体育锻炼的生理作用	(11)
第二节 体育锻炼的营养搭配	(13)
第三节 身体形态的测量与评价	(17)
第三章 运动的损伤及预防	(23)
第一节 运动损伤的分类及产生的原因	(23)
第二节 常见的运动损伤及处理方法	(26)
第三节 非创伤性运动病症的预防与处理	(31)
第四章 体育欣赏	(38)
第一节 体育欣赏的意义	(38)
第二节 体育欣赏的内容	(39)
第五章 奥林匹克运动	(44)
第一节 奥林匹克运动的渊源	(44)
第二节 现代奥林匹克运动	(45)
第三节 奥林匹克运动与中国	(46)
第六章 田径运动	(49)
第一节 田径运动的主要项目	(49)
第二节 田径运动的比赛规则	(55)
第七章 足球运动	(58)
第一节 足球运动概述	(58)

第二节 足球的基本技术	(59)
第三节 足球的基本战术	(72)
第四节 足球竞赛规则与裁判法	(79)
第八章 篮球运动	(86)
第一节 篮球运动概述	(86)
第二节 篮球的基本技术	(87)
第三节 篮球的基本战术	(105)
第四节 篮球竞赛规则与裁判法	(110)
第九章 排球运动	(119)
第一节 排球运动概述	(119)
第二节 排球的基本技术	(120)
第三节 排球的基本战术	(127)
第四节 排球竞赛规则与裁判法	(132)
第十章 乒乓球运动	(139)
第一节 乒乓球运动概述	(139)
第二节 乒乓球的基本技术	(140)
第三节 乒乓球比赛规则与裁判法	(149)
第十一章 羽毛球运动	(155)
第一节 羽毛球运动概述	(155)
第二节 羽毛球的基本技术	(155)
第三节 羽毛球的基本战术	(164)
第四节 羽毛球比赛的基本规则	(165)
第十二章 网球运动	(167)
第一节 网球运动概述	(167)
第二节 网球的基本技术	(168)
第三节 网球比赛的基本规则	(178)
第十三章 有氧健身操运动	(185)
第一节 健美操运动	(185)
第二节 健美操的分类、特点和作用	(186)
第三节 瑜伽健身术	(187)

第四节 有氧搏击操.....	(189)
第五节 有氧拉丁健美操.....	(191)
第六节 街舞.....	(192)
第七节 踏板操.....	(194)
第十四章 我国传统体育项目.....	(196)
第一节 武术.....	(196)
第二节 散打.....	(203)
第三节 太极拳.....	(207)
第十五章 休闲体育项目.....	(223)
第一节 轮滑.....	(223)
第二节 游泳.....	(227)
第三节 踢毽子.....	(241)
第十六章 其他常用科学健身、养生方法.....	(244)
第十七章 《国家学生体质健康标准》的实施	(256)
第一节 《国家学生体质健康标准》简述	(256)
第二节 《国家学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	(258)
第三节 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价	(264)
主要参考书目.....	(272)

第一章 大学体育概述

第一节 大学体育的目的与任务

现代体育包括学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面。学校体育是全面发展学生的身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。由于学校和教育对象的差异,我们将学校和学生相应分成小学、中学、大学三个学段和小学生、中学生、大学生三个基本级别。因此,我们这里所说的大学体育,隶属于我国学校体育的范畴,主要是指非体育专业大学生在大学期间所接受的学校体育教育。

一、大学体育的目的

大学体育的目的,是指在一定的时期内,大学体育实践所要达到的预期效果,它决定着大学体育的方向与过程,是评估大学体育工作的重要依据,对大学体育工作的开展起着导向、控制和激励的作用。根据目标体系结构理论,大学体育的目的可分为条件目的、过程目的和效果目的三个方面。衡量大学体育目的完成的最终标准,一般均以效果目的为标准。所以,我们这里所说的大学体育的目的,主要是指大学体育的效果目的,即大学体育的总目的。

根据现代社会发展的需求,根据我国学校教育事业发展的需求,根据大学生身心发展的年龄特征,根据体育的功能,我们将我国大学体育的目的确定为:增强大学生的体质,促进大学生的身心健康,培养大学生的体育意识、能力和习惯以及良好的思想品质,使其成为德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。

二、大学体育的任务

身体素质是人的其他素质发展的基础,大学生在校学习期间在培养其他各方面素质的同时,更应当把身体素质的培养放在首位。大学体育的学习就承担起这个任务。遵循教育学观点,体育对大学生的影响则更为深远,主要集中表现在“育人”方面,发挥它在培养和造就国家需要的合格人才中的特殊作用是靠以下

几个任务来实现的。

1. 全面发展大学生身体素质

根据大学生各器官系统的机能和代谢水平不断提高,整个机体充满朝气,逐渐进入人生最佳状态的特点,高校体育在完善人体发育方面的作用至关重要。由于大学体育对这一年龄段的作用时机恰当,且又有各种组织形式和措施予以保证,故而能有效促进大学生的身体健康,改善对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,塑造健美的体态,掌握必要的运动技巧,提高身体素质和基本活动能力,使大学生的体格更加健壮,体力更加充沛,无论现在或将来,都能从事长时间和较大负荷的脑力劳动与体力劳动。

2. 传授体育知识、技术与技能

大学生具有知识基础扎实、求知欲强、分析与理解问题强的特点,因此,大学阶段是学生形成正确体育观念与认识的关键期。高校体育应充分认识利用大学生的智力优势,加强体育理论教学,通过系统的体育理论知识传授,使学生掌握体育与健康方面的知识,全面提高高校学生的体育文化素养。高校体育在加强大学生体育文化素养培养的同时,也要注重体育技术、技能的传授,使学生能掌握体育技术与技能,形成体育运动的兴趣和坚持体育锻炼的习惯,从而为终身体育奠定基础。总之,依据高校特点和终身体育的需要,高校体育应该特别重视高校学生的体育能力培养,如科学健身能力、体育锻炼效果自测自评能力、体育教育能力、组织指导中学生参与体育活动的 ability、体育欣赏能力等。

3. 促进学生个性及身心和谐发展

根据大学生自我意识不断增强,个性特征逐渐明显,意志品质的发展仍不稳定、不平衡,性格尚不成熟等特点,大学体育通过运动中的和谐交往、竞争拼搏和感情跌宕以及耐负荷锻炼等因素,帮助大学生稳定心理状态,进行自我调节,提高自我控制能力方面所起的作用,亦是不可低估的。随着教学改革的不深入,“为我所用”原则创新的教学模式与活动内容,开始普遍重视大学生的运动兴趣与自我要求,有效地促进他们个性的全面发展,最终达到身心的和谐与统一。

4. 发展学生运动才能,提高学生运动技术水平

学校是培养人才的基地,应在普及的基础上,对部分运动基础较好并有一定专项运动才能的学生,进行课余专项运动训练,进一步增强他们的运动素质,提高运动技术水平。高校在师资、器材、设施和多学科交叉方面都具有一定的优势,而且大学生本身在心理、生理特征和体力、智力方面也具有优势,因此,把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平的运动员是可能的。多出人

才,出好人才,这其中包括出优秀体育人才。高校体育应该能够为竞技体育培养出优秀的人才。

第二节 大学体育学习的基本途径

高校体育的目的与任务是教育总目标的一部分,但是,目的与任务都不会自动实现,它必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径,并实施相应的教育计划才能得以实现。在我国的高校体育教育中有以下几种基本组织形式。

一、体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分,被视为高校体育的中心环节,也是高校体育教育的最基本的组织形式。它为确保高校体育的目的和任务的圆满实现提供了具体途径。

建国以来,我国高校均设置了体育课程,国务院批准颁发的《学校体育工作条例》明确规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程……对三年以上的学生开设体育选修课程。”这一法规为加强高校体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证,将有力地推动我国高校体育课程建设。

通过体育课程这种特殊的组织形式,逐步树立正确的体育观念,了解体育的基本知识,掌握体育锻炼的基本技术,形成较强的体育意识,增强自身体育能力,培养自觉坚持参加身体锻炼兴趣和习惯,接受潜移默化的良好品德教育,增强审美和创造美的能力,深刻领会体育教育与成才的内在联系,以生存、发展、享受等不同层次的需要去理解体育给自身和国家、民族带来的好处,学以致用,勇于实践,充分理解体育课程目标与高校体育目的与任务的一致性,把握参与体育课程学习的良好动机,努力完成体育课程的各项任务,自觉地使体育活动进入自己的生活,为成长也为社会奉献打下坚实的物质基础。

二、课余体育

高等学校的课余体育活动是体育课程的延续和补充,是高校体育教育过程中不可分割的环节,它为实现高校体育目的任务提供了重要途径。课外体育是学校体育的基本形式,其目的在于增强学生体质,培养学生自觉锻炼身体的习惯,同时可以陶冶学生情操,丰富学生课余文化生活,发展学生个性,对于完成课堂教学任务具有十分重要的积极作用。

我国各个高等学校都十分重视根据本校实际状况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动。这对巩固体育课程教学效果、增强学

生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力等方面都起到了良好的促进作用。我国已进入新的历史发展时期,国家颁发了《体育法》和《全民健身计划纲要》,对学校体育都提出了明确要求,开展丰富多彩、形式多样的课外体育活动,是贯彻落实《体育法》和《全民健身计划纲要》的具体表现。因此,至《全民健身计划纲要》实施以来,许多高校都十分重视开展课余体育活动,课余体育在内容与形式上均有较大突破,并取得了令人满意的实效。

课余体育活动的基本形式有以下几种。

(一) 清晨运动

早操应视为每天从事有效脑力劳动的准备活动,它可以消除抑制,兴奋神经,加强条件反射,活泼生理机能,促进机体体能以良好的状态开始一天的学习生活。许多高校都以多样化的内容与形式满足大学生的个体需要:轻音乐相伴的健身跑、新推广的集体广播操、气功、武术、太极拳、健美操以及各种身体素质的锻炼等,定点辅导、分班召集、个人活动相结合,有统一要求,也有相当的自由度,实效性很好。早操的时间不宜过长,以15~20分钟为宜,运动量不能过大,以振奋和舒畅为度,贵在持之以恒,坚持不懈地参与。许多高校把加强早操与抓好校风、学风建设紧密联系起来,具有远见卓识之举,理当效法。

(二) 课间运动

课间操,它是一种积极而有效的休息方式。文化课程下课后,在教室周围进行3—5分钟的轻微运动,适时转移大脑的优势兴奋中枢,可为下一堂课注入更充沛的精力。因为大脑皮层各神经中枢对人体活动是有分工的,有主管脑力活动的神经中枢,有主管体力活动的神经中枢,根据兴奋与抑制过程相互诱导的规律,运动时管体力活动的神经中枢高度兴奋,加快主管脑力活动的中枢抑制,使之得到休息,运动后由于脑力活动的神经中枢的动能得到恢复,从而有助于提高学生的学习效率。实践研究也证明如此,课间操有益于消除大脑疲劳,提高智力活动效率。因而,坚持做课间操,无论对于增强学生体质,还是对于学生提高文化课学习质量都是有益之举。

(三) 课后运动

课后运动是大学生结束一天课程之后有目的、有计划、有组织地进行运动和身体练习的具体实践。许多高校的课后运动已形成内容丰富、形式多样的良好局面:以教学班为单位的课外辅导;以达到《大学生体质测试标准》为中心的体质测验;以学生单项运动协会为中心和小型多样的运动竞赛;以俱乐部为形式所组织的各种健身活动;以学生自发组织的各种体育兴趣锻炼小组,如健美操锻炼小

组、太极拳练习小组等。各种各样的体育活动吸引了大学生的参与和观赏。

(四) 睡前活动

睡前活动是不少有良好习惯的大学生的和缓运动。每天睡觉以前,用10分钟左右的时间,到空气清新的室外散步,练练操,打打拳,轻微、和缓的运动对于缓解脑神经的兴奋和消除肌肉的紧张十分有利,对于提高睡眠质量和第二天的学习无疑会有良好的作用。

(五) 全校性的运动会和体育竞赛

校田径运动会是各高校必须举行的体育运动竞赛。田径运动会参加的人数较多、规模较大、组织工作较为复杂,对校园的精神文明建设产生的影响也是最为明显。通过举办田径运动会给全校师生提供展示精神风貌的舞台。参与者在竞赛中积极进取、顽强拼搏、团结协作、严守规则、文明礼貌、尊重裁判的表现不仅是对自身人格的展示,同时也能感染教育他人,每次成功的学校运动会,都将给学校带来新的活力。

除了田径运动会,许多高校还举行各种球类竞赛和其他形式的运动竞赛。各种运动竞赛的举行不仅促进师生积极参与体育锻炼,提高他们的运动技术水平,而且丰富了校园文化生活,促进了校园的精神文明建设。

(六) 课余运动训练

大学生课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教学过程。它是高校体育的一种主要组织形式,是全面发展大学生身体素质的重要措施,也肩负着提高运动技术水平、促进高校体育运动蓬勃发展的艰巨任务。

大学课余训练的内容包括身体训练、技术训练、战术训练、智能训练和心理训练等方面。大学课余训练的方法则包含持续训练法、重复训练法、间歇训练法、交换训练法、游戏和比赛训练法等等。现代运动训练中对放松训练、意念训练、生物反馈训练、催眠训练也应更加重视,在大学课余运动训练中均可广泛采用。但是,采用何种方法训练一定要实事求是,因地制宜,面对实际,讲究实效,切莫生搬硬套。努力挖掘寻找出适合我们中国大学生课余运动的训练之路,在德、智、体全面发展的基础上,培养出更多的、优秀的体育人才。

(七) 野外活动

野外是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境,野外活动就是指在自然环境中开展的各种活动的总称,它是由活动环境、活动主题、活动内容构成的。野外活动内容主要可分为陆域、水域、空域。根据活动的范围可分为:陆上运

动、水上运动、冰雪运动、空中运动。按活动的性质还可分为：竞技性活动、健身娱乐活动、教育活动。国内外的实践和研究表明，野外活动是一项具有陶冶情操、强身健身、消除疲劳等效能，深受青少年和广大人民群众喜爱，并具有其他运动所不能替代的作用。其活动特点决定了它对青少年的教育意义，因而已成为发达国家学校体育内容和终身体育不可缺少的部分。所以也应该把推广野外活动列入我国学校体育之中，使之在促进社会主义精神文明建设，培养青少年爱国主义、集体主义，以及在提高整个国民素质等方面发挥积极作用。

第三节 大学体育对大学生的基本要求

高校体育工作对当代大学生的基本要求是：建立正确的体育意识；掌握科学健身的理论与方法，具备体育锻炼能力和体育指导能力；培养体育兴趣和习惯；塑造强健体魄和健全的人格。

一、建立正确的体育意识

随着现代科学文化的迅速发展，体育在现代社会中的地位 and 作用越来越被人们所重视，体育的作用和影响远远超出了文化和教育的范畴，具有广泛的社会意义和心理学意义。体育意识是一种复杂的社会现象，体育意识作为人们对这一社会现象的反映，自然也应该是丰富的。可将体育意识表述为：人们对体育及其重要性的认识，以及由此产生的思想观念、心理活动的总和。而大学生的体育意识是指大学生对体育的认识和理解，主要包括理解体育运动的意义和作用，具有参与体育活动的欲望和要求等。

体育锻炼意识是引导学生正确认识体育锻炼，指导学生参与体育活动的理论和思想基础。能否建立正确的体育意识，是制约大学生能否参加体育锻炼和终身体育的关键要素。毛泽东在《体育之研究》一文中精辟论述了体育意识作用，他说：“欲图体育之效，非动其主观，促其对于体育之自觉不可。”显然，只有深刻领悟了体育运动的功能作用，从思想上真正把握了体育意义，才能积极自觉地参与体育锻炼。实践也表明如此，能经常坚持参与体育锻炼的人都往往具有正确的体育意识。当然，每个人的体育意识绝不是天生的，而是通过感知到思维的形式和过程培养出来的。普通大学生体育意识的形成和发展，受生理、生活、环境、学习、文化素质以及社会诸因素的影响。大学生体育意识的形成与变化，直接作用于他们的体育参与态度和程度。帮助学生建立正确的体育意识是体育教育的重要任务，当代大学生应具有正确的体育意识，这是高校体育对大学生的最基本

要求。

二、提高体育能力

能力通常是指人在从事某种活动中表现出来的本领。体育能力即指人在从事体育活动中表现出来的本领。掌握体育理论知识、技术与技能是提高体育能力的基本前提。因此,大学体育必须强化体育知识、技术、技能的传授,决不能削弱和取消。因为,学生只有较全面系统地掌握体育的知识、技术、技能,才能形成与发展较为全面的体育能力,如体育的认识能力、体育的锻炼能力、体育的组织能力、体育的教育能力、体育的观赏能力等。

(一) 人的基本活动能力

走、跑、跳跃、投掷、悬垂、支撑、爬越和涉水等基本活动能力,既是人的相应个性心理特征反映,又是人随意运动技能的具体表现。它直接影响着人的活动效率与顺利完成的程度。基本活动能力强的人,其实际活动效率相应较高,顺利完成活动的程度较好;基本活动能力弱的人,其实际活动效率相应较低,顺利完成活动的程度相应较差;基本活动能力有缺陷的人,其相应实际活动必有障碍或没有效率或根本不能完成。由于诸多因素的影响,我国青少年的基本活动能力是呈下降趋势,这与未来世纪的要求形成很大反差,这一现象应该引起全社会的高度重视。

(二) 体育的认识能力

对体育的认识水平、认识程度、认识能力是制约大学生体育意识形成的关键要求。大学生能深刻认识体育的功能作用,即体育与国家、体育与时代精神、体育与个人事业、体育与生活与学习的密切关系,就能积极投入体育活动之中。所以要增强大学生体育意识,应从提高大学生体育认识能力入手。大学生知识全面、扎实,智力优势明显,具备了提高认识能力的可能与条件。大学生应充分认识到这点,认真学习体育科学知识,提高其认识能力。

(三) 体育运动能力

体育运动能力是体育能力的核心部分,在当代倡导终身体育教育中更显得重要。具有良好体育运动能力的人,一般对体育运动具有良好的情感体验和自信,并掌握运动的方法和技巧,形成了相对稳定的习惯,甚至爱好,这对终身体育参与是十分有益的。如有的大学生在大学期间掌握某项运动技能,并形成了对该项目的运动兴趣,在课余时间又能经常性坚持该项目的练习,那么,这个运动项目可能会成为他终身参与体育所采用的一种锻炼身体形式。因此,培养学生体育的一技之长,发展学生体育能力,是终身体育的需要。

（四）制订锻炼计划的能力

科学地进行体育锻炼需要有计划，计划是对锻炼内容、时间、方法、运动负荷诸方面的安排。制订锻炼计划的能力体现在对锻炼计划中各项具体内容的合理安排上。从事终身体育锻炼，以求体育锻炼实效，需要大学生具备制订锻炼计划的能力。

（五）自我检查 and 自我评价能力

在体育锻炼中，及时、准确地进行自我检查 and 自我评价，是锻炼者必须掌握的操作技能，也是体育锻炼能力培养中不可忽视的一项非常重要的内容。通过检查和评价，能了解锻炼的效果，激发锻炼的自觉性和积极性，并能提供锻炼者自身体质变化的信息，便于进行自我监督，合理安排体育锻炼的内容、方法、负荷等，从而使以后锻炼获得更好的效果。自我检查能力和自我评价能力是科学体育锻炼应具备的能力。

（六）体育观赏能力

体育欣赏已被越来越多的人所热爱。据统计，全世界每年参与体育欣赏活动的人数几乎达到世界人口的半数。如何进行体育欣赏，需要了解掌握较为丰富的体育知识，运动技术、战术；熟悉和懂得比赛规则和裁判法；又能保持良好的观赏心态，才能达到观赏目的，取得良好观赏效果。只有不断提高自己的欣赏水平、欣赏能力，才能充分发挥体育欣赏在改善人类社会生活中的积极作用。

三、培养体育的兴趣和习惯

（一）体育兴趣是人们积极探究体育活动的认识倾向

人们总是对自己有兴趣的事物进行积极地探究，并常常带有情绪色彩和向往的心情。人们对体育的兴趣往往首先从多姿多彩的运动竞赛、运动游戏、身体练习和运动场馆设施的关心开始的，通过对体育诸多的具体内容、方法、手段、设施等的关心和向往，人们的认识活动就会逐渐集中地指向与体育有关的事物。

对体育的兴趣，首先是人们在体育需要的基础上而产生和发展的，因为需要的对象即是兴趣的对象。同时我们还必须明白，在较低级的需要基础上产生的兴趣是暂时的，只有建立在文化和精神需要的基础上的兴趣才是持久的，在需要得到满足后又产生更加浓厚的兴趣。高文化层次的大学生理应将自己对体育兴趣建立在高级需要的基础上。

（二）体育爱好是从事体育活动的倾向

当人们对体育的兴趣进一步发展为从事体育活动的倾向时，就发展成了对体育运动的爱好。爱好总是与活动紧密联系在一起的。有的大学生只对体育有观赏

的兴趣,而没有积极从事体育活动的爱好,这样就难以使体育运动真正进入自己的生活,就很难养成体育运动的良好习惯。

(三) 体育习惯是从事终身体育活动稳定的行为特征

体育习惯是人们经过长期体育实践巩固下来的从事体育活动的行为特征。体育习惯的养成,有赖于体育意识和兴趣的培养,以及持之以恒的意志努力,并有一个从不自觉到自觉、不习惯到习惯的逐步养成的过程。体育习惯一经养成,体育活动就成为人们日常生活中不可缺少的重要内容。

四、塑造强健的体魄

增强体质,增进健康,努力塑造强健体魄,这应视为大学生接受体育教育的直接目标或首要任务。它既受高校体育本质功能的制约,又充分反映现代社会对提高人类自身素质的现实需要,自然也是新世纪对合格人才的基本要求。

(一) 大学阶段是塑造强健体魄的关键时期

大学生正处在青春后期和青年期,同化作用和异化作用基本平衡,生长发育日趋稳定,生理机能和适应能力发展到较高水平,是性发育成熟、生命活动最旺盛、身心健康加速发展的关键期。在此关键时期,必须十分重视通过科学的身体锻炼过程来促进和完成自身正常生长发育,全面发展身体形态、机能,努力提高身体素质和基本活动能力,增加对疾病的抵抗力和对环境的适应能力,谋求塑造强健的体魄。

(二) 认真接受体育教育

高等学校体育教育过程主要是在教师的指导下,大学生主动积极地学习和掌握体育与运动的基本知识、基本技术、基本技能的过程,促进大学生获得参与运动实践的本领和掌握身体锻炼的科学方法,这是一个参与运动、掌握技术、发展智力、增强体力的综合过程。建立正确的体育意识,提高体育的基本能力,培养体育兴趣和习惯,塑造强健体魄,将会在高校体育教育中,通过教师潜移默化的引导和学生自身的主动陶冶而实现,从而真正体现出体育教育能促使自己受益终身。

五、塑造健全的人格

早在本世纪初,毛泽东在《体育之研究》中就精辟阐述了体育特征:“体育之效,至于强筋骨,因而增知识,因而调感情,因而强意志。筋骨者,吾人之身;知识、感情、意志、吾人之心。身习皆适,是谓俱泰。故夫体育非也,养乎吾生,乐乎吾心而已。”现代奥林匹克运动创始人顾拜旦阐明:“体育运动不仅锻炼一个人体魄,他同心理的关系与其他生理关系一样,能够影响人的悟心、性格