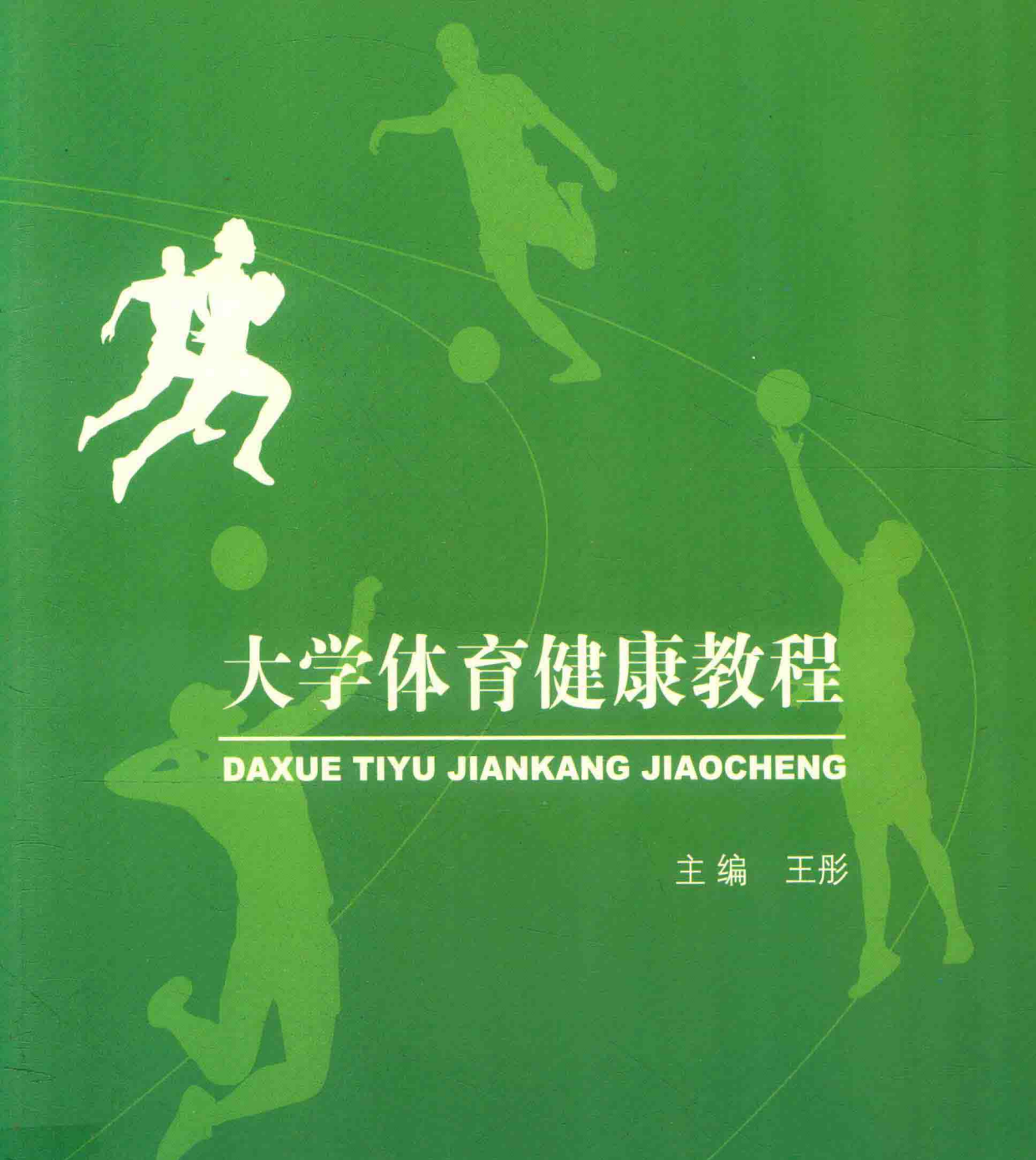




大学体育健康教程

DAXUE TIYU JIANKANG JIAOCHENG

主 编 王彤



 中国人民大学出版社



大学体育健康教程

DAXUE TIYU JIANKANG JIAOCHENG

主 编 王 彤

副主编 房宜军 张传新 李钦升 范传芳

参 编 赵意迎 苏克强 张 峰 汪若浩

孙 伟 闫洪涛 李洪芳 周 军

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育健康教程/王彤主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-300-24762-5

I. ①大… II. ①王… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4
②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 194889 号

大学体育健康教程

主 编 王 彤
副主编 房宜军 张传新 李钦升 范传芳
参 编 赵意迎 苏克强 张 峰 汪若浩 孙 伟 闫洪涛 李洪芳 周 军
Daxue Tiyu Jiankang Jiaocheng

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码 100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn	
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)	
经 销	新华书店	
印 刷	北京七色印务有限公司	
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次 2017 年 8 月第 1 版
印 张	16.5	印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷
字 数	380 000	定 价 39.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

前 言

当前,我国社会经济快速发展,人们面临的生活节奏、工作节奏不断加快,社会的多元化竞争日益激烈,越来越多的人认识到,只有保持强健的体魄和健康的心态才能适应日趋复杂的社会环境。大学生作为即将走入社会的新群体,要想快速适应社会环境,必须拥有健康的身心。

随着“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”的贯彻落实,和《全国普通高等学校体育教学指导纲要》《国家学生体质健康标准》的颁布实施,对新时期我国高校的体育教学工作提出了更高的要求,要实现大学生“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的目标,同时也要为大学生走向社会后坚持终身体育运动打下坚实基础。

本教材坚持“以学生为本、健康第一”的指导思想,以注重培养学生的体育与健康知识、实践能力与体育习惯为主线,力求做到既符合现行高等学校体育教育发展的特点与要求,又充分考虑当代大学生的爱好、兴趣与需求,并贯彻“因材施教”教学原则,以满足新形势下大学生的体育需求与自我实现。本教材在结构与内容上均有所突破,将知识、技术与技能,传统体育与现代新兴体育相结合,以教会学生基本的体育健身知识、技能和方法,促进其身心和谐健康发展,为其能终身从事体育锻炼打下坚实基础。

全书共十五章,分为理论部分和实践部分。第一章至第四章为理论部分,分别阐述了体育运动与大学生身心健康、体育运动科学基础、体育运动医药卫生知识及体育运动营养保障等知识。第五章至十五章为实践部分,重点介绍了田径、球类、游泳等体育项目的

战术学习和训练，以及基本竞赛规则。总的来说，本书结构清晰、图文并茂，既突出了专业性、知识性和科学性，也兼顾了大学生进行体育锻炼的实践需要。本书既是高校体育教学的教科书，也可以作为大学生体育爱好者学习与锻炼的指导用书。

本书由王彤副教授担任主编，全书具体编写分工如下：

王彤：第一章，第八章；房宜军：第二章，第五章；张传新：第三章，第六章；李钦升：第四章，第十三章第一节；赵意迎：第七章；范传芳：第九章；孙伟：第十章；汪若浩：第十一章，第十二章；周军：第十三章第二节；李洪芳：第十三章第三节；苏克强：第十四章；闫洪涛：第十五章第一节；张峰：第十五章第二节和第三节。全书统稿由王彤完成。

本书在编写过程中，参考和借鉴了一些专家、学者的研究资料和成果，引用了大量的文献，在此一并致谢！

由于时间和水平所限，书中难免存在疏漏和不足之处，恳请广大师生指正。

编 者

2017年5月

目 录

上篇 理论部分

第一章 体育运动与大学生身心健康	3
第一节 大学生身心发展特征	3
第二节 影响大学生身心发展的因素	6
第三节 体育运动对大学生身心发展的影响	8
第二章 体育运动科学基础	10
第一节 体育运动的原则与方法	10
第二节 体育运动生理学理论基础	14
第三节 体育运动心理学理论基础	21
第三章 体育运动医务卫生知识	24
第一节 运动性疲劳概述	24
第二节 运动性损伤发生的原因与防治	27
第三节 运动性疾病产生的原因与防治	30
第四章 体育运动营养保障	35
第一节 人体必需营养素的功能与来源	35
第二节 体育运动中的营养消耗与补充	39
第三节 体育运动与科学营养膳食	41

下篇 实践部分

第五章 田径运动	47
第一节 田径概述	47
第二节 跑	48
第三节 跳跃	56
第四节 投掷	60
第五节 田径比赛场地与规则	67
第六章 篮球运动	71
第一节 篮球运动概述	71
第二节 篮球基本技术	72
第三节 篮球基本战术	81
第四节 篮球竞赛规则简介	87
第七章 排球运动	93
第一节 排球运动概述	93
第二节 排球基本技术	95
第三节 排球基本战术	99
第四节 排球竞赛规则简介	101
第八章 足球运动	103
第一节 足球运动概述	103
第二节 足球基本技术	104
第三节 足球基本战术	115
第四节 足球竞赛规则简介	118
第九章 羽毛球运动	121
第一节 羽毛球运动概述	121
第二节 羽毛球基本技术	122
第三节 羽毛球基本战术	127
第四节 羽毛球竞赛规则简介	128
第十章 乒乓球运动	131
第一节 乒乓球运动概述	131
第二节 乒乓球基本技术	132
第三节 乒乓球基本战术	141
第四节 乒乓球竞赛规则简介	142
第十一章 网球运动	144
第一节 网球运动概述	144
第二节 网球基本技术	145
第三节 网球基本战术	151
第四节 网球竞赛规则简介	152

第十二章 游泳运动	155
第一节 熟悉水性	155
第二节 蛙泳	158
第三节 自由泳	162
第四节 仰泳	166
第十三章 形体运动	170
第一节 健美操	170
第二节 体育舞蹈	181
第三节 瑜伽	191
第十四章 武术运动	199
第一节 武术运动概述	199
第二节 武术基本功	200
第三节 初级长拳第三路	205
第四节 24 式简化太极拳	219
第十五章 休闲运动	233
第一节 气排球	233
第二节 定向运动	238
第三节 拓展训练	242
附录 国家学生体质健康标准 (2014)	252
参考文献	254

上篇 理论部分

第一章 大学生身心发展特点

一、大学生身心发展的特点

（一）大学生身心发展的特点

1. 大学生身心发展的特点

2. 大学生身心发展的特点

3. 大学生身心发展的特点

4. 大学生身心发展的特点

5. 大学生身心发展的特点

6. 大学生身心发展的特点

7. 大学生身心发展的特点

8. 大学生身心发展的特点

9. 大学生身心发展的特点

10. 大学生身心发展的特点

（二）大学生身心发展的特点

1. 大学生身心发展的特点

2. 大学生身心发展的特点

3. 大学生身心发展的特点

4. 大学生身心发展的特点

5. 大学生身心发展的特点

6. 大学生身心发展的特点

7. 大学生身心发展的特点

8. 大学生身心发展的特点

9. 大学生身心发展的特点

10. 大学生身心发展的特点

（三）大学生身心发展的特点

1. 大学生身心发展的特点

2. 大学生身心发展的特点

3. 大学生身心发展的特点

4. 大学生身心发展的特点

5. 大学生身心发展的特点

6. 大学生身心发展的特点

7. 大学生身心发展的特点

8. 大学生身心发展的特点

9. 大学生身心发展的特点

10. 大学生身心发展的特点

（四）大学生身心发展的特点

1. 大学生身心发展的特点

2. 大学生身心发展的特点

3. 大学生身心发展的特点

4. 大学生身心发展的特点

5. 大学生身心发展的特点

6. 大学生身心发展的特点

7. 大学生身心发展的特点

8. 大学生身心发展的特点

9. 大学生身心发展的特点

10. 大学生身心发展的特点

（五）大学生身心发展的特点

1. 大学生身心发展的特点

2. 大学生身心发展的特点

3. 大学生身心发展的特点

4. 大学生身心发展的特点

5. 大学生身心发展的特点

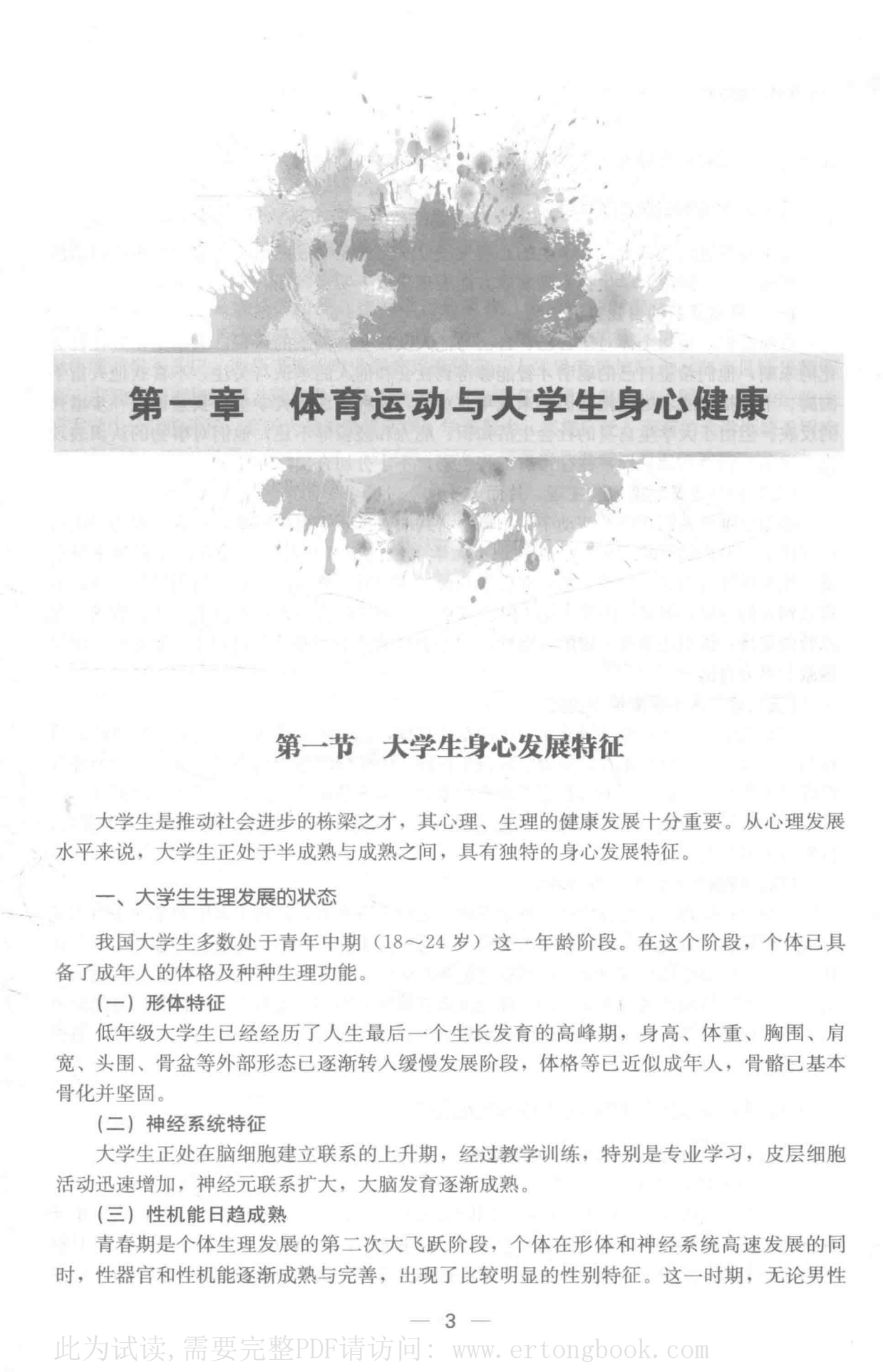
6. 大学生身心发展的特点

7. 大学生身心发展的特点

8. 大学生身心发展的特点

9. 大学生身心发展的特点

10. 大学生身心发展的特点



第一章 体育运动与大学生身心健康

第一节 大学生身心发展特征

大学生是推动社会进步的栋梁之才，其心理、生理的健康发展十分重要。从心理发展水平来说，大学生正处于半成熟与成熟之间，具有独特的身心发展特征。

一、大学生生理发展的状态

我国大学生多数处于青年中期（18~24岁）这一年龄阶段。在这个阶段，个体已具备了成年人的体格及种种生理功能。

（一）形体特征

低年级大学生已经经历了人生最后一个生长发育的高峰期，身高、体重、胸围、肩宽、头围、骨盆等外部形态已逐渐转入缓慢发展阶段，体格等已近似成年人，骨骼已基本骨化并坚固。

（二）神经系统特征

大学生正处在脑细胞建立联系的上升期，经过教学训练，特别是专业学习，皮层细胞活动迅速增加，神经元联系扩大，大脑发育逐渐成熟。

（三）性机能日趋成熟

青春期是个体生理发展的第二次大飞跃阶段，个体在形体和神经系统高速发展的同时，性器官和性机能逐渐成熟与完善，出现了比较明显的性别特征。这一时期，无论男性



还是女性，都开始对异性产生好奇、爱慕、关注和吸引的情感。

二、大学生的心理发展特征

在生理发展的基础上，大学生的心理发展处于迅速走向成熟而又未完成真正成熟的阶段。因此，这一阶段大学生在心理发展方面表现出以下明显特征。

（一）具有强烈的自我意识

自我意识，是指个体对于自己、自己与他人及社会的关系的认识。大学生正处在社会化的末期，他们希望自己的聪明才智能够得到社会和他人的承认与关注，不喜欢他人指手画脚、干涉指责或者继续把他们当未成年人对待，这种表现是大学生自我意识进一步增强的反映。但由于大学生自身的社会生活知识、能力和经验等不足，他们对事物的认识表现出一定的片面性和幼稚性，往往带有幻想色彩，不十分切合实际。

（二）抽象思维发展但较主观、片面

抽象思维是人们在认识活动中运用概念、判断、推理等思维形式，对客观现实所进行的间接的、概括的反映，属于理性认识。大学生经过十余年的学校教育，知识越来越丰富，抽象思维获得迅速发展。他们在思考和解决问题时，能够辩证地对待周围的一切，不盲从别人的意见。但是，由于大学生社会阅历浅、生活经验少，抽象思维的背后缺乏实践经验的支持，认识还带有一定的片面性，主要表现为比较固执、感情用事、爱冲动、比较偏激和过分自信。

（三）意志水平提高但不稳定

多数大学生能逐步自觉地确定自己的奋斗目标，有时间紧迫感，并能够根据自己的目标制订行动计划，排除困难，努力实现奋斗目标。大学阶段独立的生活、自由的学习环境锻炼了大学生的意志力。但是其意志水平的发展又是不稳定的，主要表现为有时候还不能形成良好的行为习惯，想的和做的不能达成一致，在做一些比较重要的决定时优柔寡断，特别需要师长的意见。

（四）情感丰富但情绪波动较大

大学生在生理、心理方面已经基本成熟，充满青春活力，再加上大学的学业压力不是很大，所以他们有更多的时间去与人交往；同时，由于许多大学生离家在外独立生活，这让他们更加深刻地体会到对父母的感恩之情和对同学、朋友的珍惜之情，情感体验更为丰富。此外，爱情的出现对大学生的心理发展也有着巨大影响。虽然大学生控制情绪的能力也在不断由弱变强，但如果受到较强的刺激，他们往往不太容易掌控好自己的情绪，情绪波动较大。

三、不同阶段大学生的心理发展倾向和规律

（一）不同阶段大学生的心理发展倾向

1. 第一阶段：过渡适应阶段

这是大学生进入大学的起步阶段。刚刚进入大学，首先面临着从中学生活向大学生活的急剧转变。由于处于青年初期的大学生独立性不强、社会阅历浅、过于理想化等，其整个心理处于动荡之中，表现为对大学生活的诸多不适应。比如，对集体生活不适应，对学

习方法不适应,对饮食、气候、语言、环境改变不适应,从而引起一些心理矛盾和冲突。大学新生的诸多不适应既是心理发展未成熟的表现,也是进入陌生环境的特殊心理反应。大多数大学生经过一两个学期的学习生活实践便能逐步适应,但也有极少数大学生出现适应困难、压力过大等问题,影响健康和学习。

2. 第二阶段:稳定发展阶段

这是大学生全面成长的阶段,也是学习最紧张、最活跃的时期。经过一年左右的时间,大学生对新环境已逐渐熟悉,加上年龄的增长、知识面的扩展、视野的开阔,不再像低年级那样不适应,而是表现出专业思想逐渐稳定、人生思考更加深入、奋斗目标日趋明晰、求知欲望更加强烈、重视各种能力培养、社会责任感增强等特点。同时,这一阶段又是大学生分化的阶段,有的大学生思维活跃、学习努力、兴趣广泛;而有的大学生缺乏明确的学习目标,纪律散漫、学习松懈,或沉溺于玩乐,或沉溺于恋爱,严重的甚至违纪违法。

3. 第三阶段:毕业准备阶段

这是大学生趋于成熟,准备成为社会独立成员的阶段。高年级的大学生经过几年的学习,认识问题、分析问题和解决问题的能力有了较大提高,个性已趋于稳定。即将完成学业踏上社会,他们一方面对大学生生活有深深的依恋;另一方面也对未来的新生活充满了向往。这一阶段,他们紧迫感、责任感、焦虑感并存。临近毕业,不少大学生在毕业设计、考研、择业等方面感到时间不够用,从而产生紧迫感;即将进入社会,许多大学生更加关心国家政治、经济,关心自己所学专业的动态,从而社会责任感增强;围绕求职择业,大学生担心学非所用,对未来的工作能否满足自己的愿望、自己能否适应今后的工作等问题而忧心忡忡,从而产生焦虑感。

(二) 不同阶段大学生的心理发展规律

从群体上看,当代大学生的个性心理面貌出现三大转变,即从闭锁转向开放、从依赖转向独立、从关心书本转向关心社会。

1. 生理成熟期普遍前移

当代大学生一般出生于20世纪90年代以后,由于物质文化生活条件的普遍改善,他们的生理发展普遍呈现成熟期前移的鲜明特点。生理上的成熟使大学生们对性的渴望程度增加,再加上当今社会文化的变革,大学生对性的体验提前,大学生同居现象增多。

2. 心理不甚成熟,性行为轻率

社会的迅猛发展,使人们的思想观念发生了很大的变化,尤其是大学生的性观念变得比较“开放”。但由于性心理成熟滞后,加之缺乏性教育,使大学生的性行为只是受性本能的驱使,对自己的行为缺乏考虑,行为轻率,在恋爱期间未婚同居,女生怀孕、流产的现象时有发生。

3. 积极的休闲态度,偶像崇拜盛行

在闲暇时间,大学生选择了多种休闲方式,他们更能接受那些灵活多样的游戏规则。此外,青年初期的大学生,心理仍处于一个尚未健全的时期,他们大多有偶像崇拜。

4. 心态逐渐复杂多样化

毋庸置疑,健康向上、科学合理的心理状态是当代大学生心理发展的主流。但值得重视的是,当代大学生确实比较普遍地存在着一些消极甚至阴暗的负面心态。这些负面心态



的产生和形成,既有思想观念、思维方式、人格心理等方面的主观原因,也有社会文化、家庭影响、教育改革、体制变革等方面的客观原因。

5. 紧迫感、开拓性和竞争意识逐渐增强

大学生要想毕业后在社会上立足并有所作为,就必须时刻保持紧迫感,具有开拓精神,只有这样,才能跟得上时代的步伐。面对当前大学毕业生就业形势越来越严峻的现状,许多大学生在刚入学时就为自己毕业就业而做准备,当今社会残酷的竞争让他们意识到,不努力就不会有出路。所以,大学生的紧迫感和竞争意识都逐渐增强。

总之,大学生是祖国未来的中坚力量,他们生理和心理的健康成长应该得到学校、家长及社会的高度关注。只有各个方面共同努力,为大学生的成长创造良好的环境,才能有助于大学生的成长、成才。

第二节 影响大学生身心发展的因素

一、影响大学生生理发展的因素

(一) 遗传

遗传是影响人体身心发育和发展的先天条件,遗传素质对体质的强弱有十分重要的影响。研究显示:人体的有氧代谢能力和最大摄氧能力有75%~95%是受遗传因素的影响。我们在认识到遗传对人体身心发育和发展的影响的同时,也应从遗传与变异的客观规律出发,进一步认识到身体锻炼的积极意义。遗传对人体身心发展的作用只限于提供物质前提,提供发展的可能性,它不能决定人的发展。

(二) 环境

环境即围绕在人们周围、对人的发展产生影响的外部世界,它包括自然环境和社会环境两个方面。在人的发展中,社会环境起着主导作用。环境对个体身心发展的影响是经常的和广泛的,既有可能起有利的、积极的影响,也有可能起不利的、消极的影响。由于人具有主观能动性,人在环境面前并不是无能为力的,人不但能正确认识外部世界,而且能主动地改造世界。环境能改造人,人也可以反过来改造环境。例如,生活在高原地区与平原地区的人,其体质有明显差异;在极地生活的爱斯基摩人与在热带居住的非洲人,其在体态结构上也有明显不同,这些都是他们各自长期适应自然环境的结果。

(三) 锻炼

生命在于运动,运动增进体质。科学的体育锻炼是增强体质最积极、最有效的途径。当代社会由于生产力的提高,使得体力劳动减少,脑力劳动增加。工作时间的缩短,物质生活的丰富,使得肥胖和心血管疾病等“文明病”日益普遍。治疗这些“文明病”仅用药物很难奏效,还必须进行体育锻炼。

经常进行体育锻炼,心脏会逐渐发达,其兴奋性、收缩能力提高,搏动有力,容量加大,使每次搏动输出的血量增加,有利于健康;能促进骨的生长,骨骼长长,横径变粗,而且骨密度增高,骨重量增加;能使肌纤维变粗,肌肉横断面积加大,肌肉收缩能力和舒

张能力增强,从而不断提高肌肉的力量、速度和耐力;能使大脑的兴奋与抑制过程合理交替,避免神经系统过度紧张,消除疲劳,使头脑清醒、思维敏捷。伴随着神经系统机能的改善,人体各器官系统的控制和调节能力也会不断提高和完善。大学生在学生时期养成科学锻炼的习惯,对于奠定体质基础具有重要意义。

二、影响大学生心理发展的因素

(一) 健康

健康是指身体、精神及社会适应方面完全良好的状态,不能说没有病、不虚弱就是健康。即健康不仅仅是没有伤病,而且包括精神的完满状态和良好的社会适应力。这一概念明确地将人体的健康与生物学、心理学和社会学的因素联系在一起。对健康最简单的定义就是身体、精神和心灵的健全。健康有很多组成部分,如躯体、心理、社会、智力和环境。健康是一个人生活质量高低的重要标志之一。一般来讲,健康包括以下内容:

- (1) 具有积极、乐观的态度。
- (2) 面对应激和烦恼能够自我控制、自我放松。
- (3) 具备能量和活力,没有痛苦或严重的疾病。
- (4) 有朋友和家庭的支持,有亲密无间的关系。
- (5) 对自己的学习、生活感到满意。

越来越多的人正在以主动、负责的态度,最大限度地提高躯体、精神和心灵的健康,即整体健康状态。正如科学家近几十年来反复证实的那样,心理因素在增进身体健康和预防疾病中起着重要的作用,心理因素也能够引发、加重或者延长躯体的症状。有学者指出:“心理对生理功能的各方面都有深刻的影响。长期悲观、愤怒、焦虑或抑郁的人容易受到应激事件和疾病的打击,包括罹患心脏病和肿瘤。”

(二) 学习

学习紧张与压力,是指人在学习活动中所承受的精神负担。它主要来自以下方面:一是来自校方管理层、任课老师、班主任及同学;二是来自社会,包括教育体制、社会舆论;三是来自家长。

学习上过度紧张或压力过大,在情绪上会表现为:容易沮丧低落,经常显得不耐烦,暴躁、易怒;说话冷言冷语,对自己、他人的评价以及对事情的描述都有消极倾向;和家长关系紧张,对父母有抵触情绪或经常与父母发生冲突;等等。在学习上会表现出敷衍、厌烦监督、抱怨、对自己学业要求过高、对自己没有信心、考前焦虑等。

(三) 社会环境

社会环境是人类生存的包含政治、经济、文化、卫生等诸多因素的外部环境。社会环境因素作用于人类时,一直伴随着自然环境因素的影响,两者是密不可分的,如人类的生产环境、运动环境、学习环境等都是社会环境和自然环境相结合的产物。

(四) 生活方式

生活方式是指人们由于长期受一定社会文化、经济、风俗、家庭的影响而形成的一系列的生活习惯、生活制度和生活意识。生活方式是由个人、社会群体和整个社会的性质与经济条件及自然地理条件所决定的个人、社会群体和整个社会的方式与特点。它包括人们

的衣食住行、劳动工作、休息娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的价值观、道德观、审美观等,这些方式可以理解为在一定的历史时期与社会条件下,各个民族、阶级和社会群体的生活模式。

不良生活方式不但会造成人体诸多疾病,也会导致不良生活关系甚至不良社会关系,给家庭和社会带来隐患,这也是严重制约着大学生心理发展的重要因素。

第三节 体育运动对大学生身心发展的影响

体育运动是指人们根据需要自我选择,运用各种体育手段,并结合自然力和卫生措施,以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活和支配闲暇时间为目的的体育活动。体育运动作为丰富学校文化生活,促进学生身心全面发展的一种有意识、有组织的身體活动,对大学生的身心发展有着重要的影响。

一、体育运动能促进大学生的智力发展

体育运动是一种积极、主动的活动过程,在此过程中,大学生必须在运动中对同伴、对手、体育器械等对象有迅速准确的感知,协调自己的行为以保证动作的完成。经常参加体育锻炼能改善大学生的中枢神经系统,提高其大脑皮层兴奋和抑制的协调作用。同时,体育运动能使大学生在空间、时间和运动感知能力等方面得到发展,使其重力觉、触觉、速度觉、高度觉等更为准确,从而改善大脑皮层系统的均衡性和准确性,促进大学生感知能力的发展,使得其大脑思维的灵活性、协调性、反应速度等得到改善,综合能力得到提高。科学地进行体育运动,能够获得健康、快乐和满足。

二、体育运动在大学生生理上的作用

- (1) 有利于人体骨骼、肌肉的生长,增强心肺功能,改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能,增强机体的适应能力和抗病能力。
- (2) 减少患心脏病、高血压、糖尿病等疾病的机会。
- (3) 减少机体过早进入衰老期的危险。
- (4) 改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力,使人体适应内外环境的变化,保持机体生命活动的正常进行。

三、体育运动在大学生心理上的作用

- (1) 体育运动具有调节人体紧张情绪的作用,能改善个体的生理和心理状态,恢复体力和精力。
- (2) 体育运动能舒展身心,有助于睡眠及消除学习带来的压力。
- (3) 体育运动能强化大学生的自我概念和自信心。自我概念是个体主观上关于自己的看法和感觉的总和。自我概念是相对稳定的,在适应社会和人格的形成方面起很大的作用。在体育运动过程中,由于运动的内容、难度、目的及与其他运动个体的接触,就不可

避免地会对自己的行为、形象、能力等进行自我评价。研究表明,体育运动后运动者的自我概念清晰度明显提高,这有助于大学生正确认识自我,培养克服困难、持之以恒的精神。同时,参加体育运动的大学生其所选择的项目绝大多数基于自我兴趣和能力,他们一般能很好地胜任该项目,从而有利于增强自信心和自尊心,在运动中展示自己的才能和实力。体育运动是增进健康、增强体质最积极有效的方法,能促进大学生的正常发育和健康成长,能防治疾病和使身体健康。坚持体育运动能够“健身、健心、健美”。

(4) 体育运动能培养大学生的意志品质。行动的自觉性、果断性、坚韧性和顽强性是意志健康的重要标志。大学生参加体育运动,既是对身体的锻炼,更是对意志的考验。懒散、懈怠、无所作为,为体育运动所不耻;而敢于向困难挑战、坚持不懈、锲而不舍、勇于拼搏,则是体育精神的充分体现。紧张激烈的运动对抗,向自身运动极限冲击,必定会产生强烈的生理、心理负荷,参与者必须动员较大的(有时是极大的)意志力,克服自身的心理、生理与运动项目的矛盾,完成预定的任务。而在这个过程中,意志品质在潜移默化中得到了发展和完善。

(5) 体育运动能调节大学生的不良情绪。情绪是对心理健康产生影响的主要因素之一,而不良情绪是导致生理、心理异常和疾病的重要因素。体育运动可使不良情绪得到调节,使大学生从中得到乐趣、振奋精神、陶冶情操。积极的情绪状态可以使大学生自信、自尊、自强,并使烦恼、寂寞、不安、自卑等不良情绪得以解除,从而改善心理健康。1993年,心理专家麦格尼格尔等人对体育锻炼后的人进行即时测量,发现他们焦虑、抑郁、紧张等心理紊乱的水平显著降低,而精力和愉快程度却显著提高。

(6) 体育运动有助于矫正大学生的某些心理缺陷。人的心理和身体、周围的环境、周围的人都是相互联系、相互作用、相互协调、相互影响的。体育运动为人提供了一个活动空间,在这个空间中,大学生的心理与身体、周围的环境、周围的人之间能够充分地交融在一起,从而促进大学生对环境的适应,促进大学生人际关系的和谐,使某些有心理缺陷的大学生达到身心平衡,获得身心健康。