

高等学校普通体育课

体育基本理论知识

郭志进编

暨南大学体育教研室

前 言

学校体育教学是贯彻党的德、智、体全面发展的教育方针的重要组成部分。其目的在于有效地增强学生体质，培养共产主义道德品质，使他们能够精力充沛地参加学习，生产劳动和科学实验，为早日实现祖国的四个现代化，把我国建设成为伟大的社会主义强国多作贡献。

教育部制订的《高等学校普通体育课教学大纲》（试行草案）指明了体育教学的目的、任务和要求，对提高学校体育课的教学质量，具有非常重要的意义。因此，我们必须认真学习，深刻领会《大纲》精神，并贯彻到日常的体育教学中去。

暨南大学体育教研室讲师郭志进同志，结合自己多年在高等学校体育教学的实践经验，对《高等学校普通体育课教学大纲》规定的“体育基本理论知识和卫生知识”进行了比较系统的探讨和论述，辩证地阐明了“体育的目的和任务”、“体育运动对增强体质的作用”、“科学锻炼身体的方法”和“体育运动卫生保健知识”等问题，这对于学生进行共产主义道德品质的教育，正确地认识体育的重要意义，树立为实现祖国的四个现代化而锻炼身体，掌握体育的基本理论知识和卫生知识，学会正确的运动技能和科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼身体的习惯等方面都可说是一本很好的教材。我们谨向体育教师推荐这个材料，期望能引起广大的体育工作者对体育理论的重视和共同努力，把学校的体育工作发展的各种建设人材作出贡

暨南大学副教授 林贤达

一九八〇年四月一日

目 录

前 言

一、体育的目的和任务.....	1
(一) 努力学习为革命自觉地锻炼身体.....	1
(二) 增强体质为祖国至少健康地工作五十年.....	8
(三) 积极锻炼认真搞好两课、两操、两活动.....	13
二、体育运动对增强体质的作用.....	17
(一) 体育运动对身体发育和机能发展的作用.....	19
(二) 体育运动对发展身体素质的作用.....	25
(三) 体育运动对提高人体适应自然环境的作用.....	29
三、科学锻炼身体方法.....	33
(一) 锻炼身体要注意的几个基本原则.....	33
(二) 介绍锻炼身体的几种主要方法.....	36
(三) 要合理的制订锻炼计划.....	43
四、体育运动卫生保健知识.....	47
(一) 体育运动卫生知识.....	47
(二) 体育锻炼中常见的几种生理现象及预防.....	51
(三) 常见运动创伤的预防和急救.....	56
编者的话	

体育的目的和任务

一、努力学习，为革命自觉地锻炼身体

人都非常珍惜自己的生命，因为生命属于自己只有一次。然而，不同的阶级，有不同的人生态观，如何正确地对待和爱护自己的生命，也各有不同。儒家宣传，“身之发肤，受之父母，不敢毁伤”。但是他们站在封建统治阶级的立场上，也鼓励“杀身成仁，舍身取义”。历史上一切处在上升时期的阶级代表人物，大都懂得爱惜、锻炼自己的身体，为他们的阶级事业服务，并在必要时献身的。晋朝的祖逖①“闻鸡起舞”，刘琨“枕戈待旦”和陶侃②搬运瓦甃的故事，都说明了这一点。

《晋书·刘琨传》及《资治通鉴》卷八十八载：

（刘）琨少负志气，有纵横才，与祖逖为友。及逖被用，与亲故书曰：“吾枕戈待旦，常恐祖生先吾著鞭”。

又，范阳祖逖，少有大志，与刘琨俱为司州主簿，同寝，中夜闻鸡鸣，蹴琨觉曰：“此非恶声也！”因起舞。

《资治通鉴》卷八十九载：

陶侃为广州刺史。在广州无事，辄朝运百甃于斋外，暮运于斋内。人问其故，答曰：“吾方致力中原，过尔优逸，恐不堪事，效自劳耳。”

时代在前进，人民要革命，作为一个新中国的青年，应该怎样对待自己的生命呢？我认为应该把自己全部的精神、才智、年华、直至生命毫无保留地献给革命事业——献给人类最理想、最美好的共产主义事业，才有意义。

那么什么是献身精神呢？革命先烈夏明翰，在反动派的监狱里，浩气长存，昂首高歌：“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人。”这是一种献身精神！人民英雄刘胡兰，在敌人的屠刀下，坚贞不屈，视死如归，真是“生的伟大，死的光荣”。她这种至高无尚的献身精神，永远活在我们的心中。我国明代著名的医学家李时珍，历时二十七年，踏遍大江南北，吃尽千辛万苦，进行采集研究，写出了医学巨著——《本草纲目》，这也是一种献身精神。数学家陈景润，为了摘取数学皇冠上的明珠——证明哥德巴赫猜想，在极端恶劣的环境中，如饥似渴、废寝忘食地进行研究和运算，胜利地登上了 $(1 + 2)$ 的台阶，这种献身精神，赢得全国人民、乃至全世界人民的敬仰和爱戴。现在，党的十一届三中全会决定了全党工作着重点的转移，党中央正在率领全国人民进行第二次长征，要在本世纪内，把我国建设成为一个具有现代农业、现代工业、现代文化科学、现代国防的社会主义强国，更应该提倡这种献身精神。但是，一个人只有伟大的理想，崇高的道德，并且具有广博的知识，精湛的技艺，而没有一个健康的身体，也是不能为人类的进步事业作出贡献的。无产阶级伟大的革命导师——列宁说得好：“身体是革命的本钱”。为了实现和完成共产主义事业，应该培养青年一代“具有坚强的健康的身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗”。为了培养和造就

共产主义一代新人，马克思主张：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造成全面发展的人的唯一方法”。“我们把教育理解为以下三件事：第一；智育。第二：体育，即体育学校和军事训练所教授的那种东西。第三：技术教育，这种教育要使儿童和少年了解生产各个过程的基本原理，同时使他们获得运用生产的最简单的工具的技能”。

毛主席也非常重视体育教育。早在“五四”运动前夕的一九一七年，中华民族正处于生死存亡的危急关头，他就抱着强国强种，救国救民的大志，参考古今中外的丰富事例写出了《体育之研究》一文。文章精辟地论述了德、智、体三育的关系，生动形象地把身体喻作“寓道德之舍”，“载知识之车”。“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也”。“体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志”，论述了体育在三育中的地位和作用。这篇文献曾起了它的历史作用。去年《体育报》又重新发表，无疑将对我国各族人民进行艰苦卓绝的新长征起更大的作用。

新中国成立以后，毛主席对体育工作十分重视，特别是对青少年一代的健康成长尤为关怀。一九五二年，中华全国体育总会成立，他为大会书写了《发展体育运动，增强人民体质》的光辉题词，为新中国体育事业的发展，指明了方向。一九五三年又明确指出：“体育是关系六亿人民健康的大事”，要各级党委认真抓好，特别是对青少年一代，语重心长地希望大家要“身体好，学习好，工作好”。“青年们

要学习，要工作，但青年时期是长身体的时期。因此，要充分兼顾青年的工作、学习和娱乐、体育，休息两个方面”。

一九五七年毛主席根据马克思主义关于培养共产主义一代新人体育是一门不可缺少的重要手段的原理，指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的，有文化的劳动者”。以后曾多次指出：“学校只要求学生成天看书，不搞文化娱乐，不搞游泳，不能跑跑跳跳，不看课外读物是不行的”。并要求教育部门要注意学生的“健康第一”，不然，身体不好“学了也无用”。

伟大的马克思主义者和无产阶级革命家刘少奇同志，生前对体育事业十分关怀，对我国体育的性质，任务和工作方法等问题提出了许多重要意见。一九五五年十月，我国举行第一届全国职工体育运动会，他书写了“开展体育运动增强健康，为社会主义建设服务”的题词，指明了新中国体育事业发展的方向、目的和任务。

人民的好总理周恩来同志，早在抗日战争时期就殷切地勉励同志：“革命要求我们有强健的身体。没有一个好的身体，就不能更好地为党工作”。他不但热情教诲于人，而更严于要求自己。在《我的修养要则》中说：“健全自己身体，保持合理的规律生活，这是我修养的物质基础。”

建国以来，我们的教育事业，由于认真地贯彻和执行了党中央的这一系列指示，取得了很大的成绩。但是，前一段时期，由于林彪、“四人帮”对学校教育的干扰和破坏，他们推行一条“破坏德育、毁灭智育、取消体育”的极左路线，致使学校的教学质量严重下降，学生的身心受到严重摧残！

粉碎“四人帮”以后，党的教育方针重新得到了贯彻，情况有所好转，但发展是不平衡的。有的学校对文化科学知识的教育抓得较紧，对体育、卫生工作重视得不够，使许多学生的体质日趋下降。据上海市调查：中学生患近视眼的，一九七七年为15.8%，一九七八年上升到17.84%。河北石家庄市，一九七八年高考初选合格的学生中，有三分之一的人因身体不合格未被录取。高等学校的学生，也有许多人体质下降，以广州地区大学为例：一九七八年体重下降的：中山医学院男生占33.9%，女生占50%。视力减退的：中山大学由原10%，增加到12.6%。一九七九年，卫生部在中山医学院抽查了四个教学班，近视眼占46%。慢性病增多，仅广州外国语学院，患神经衰弱症的有24人之多。这种体质下降的情况，引起党和国家的严重关注。青少年是我们国家的未来主人，他们的健康状况如何？关系到整个中华民族的强弱盛衰。青少年时期正是长身体时期。我国有九亿多人口，其中有二亿多青少年在各种不同类型的学校中学习。因此，抓好了学校里的体育，卫生工作，就能为改善我国人民的健康，改造旧的不良习惯，增强整个中华民族的体质，打下良好的基础。这是一项具有重大政治、经济、军事、文化意义的大事。为此，党和国家十分重视。为使广大青少年健康成长，采取了一系列重大措施：一九七八年四月，教育部、卫生部、国家体委联合发出《关于加强学校体育，卫生工作的通知》，通知指出：“高等学校要按教学计划上好体育课。体育课要真正使学生学到体育知识技能和科学锻炼身体的方法，并应进行考核”。同年十月份为了检查落实通知精神，两部一委又责成各省、市、自治区教育部门，要把贯彻、执行通知情况作一

次全面检查，并写成书面材料向部、委报告。自该通知下达后，各地区涌现了一批搞体育、讲卫生的先进单位和个人。为了表彰先进，交流经验，教育部、卫生部、国家体委、中央团委，经党中央、国务院批准，于去年五月中旬在江苏省扬州市召开了全国体育、卫生工作经验交流会。这次会议共有七百多名代表参加，历时八天。规模之大，参加代表之多，是建国以来第一次。教育部副部长刘雪初同志，国家体委副主任黄中同志，卫生部副部长崔月犁同志和共青团中央书记处书记李海峰同志自始至终参加了会议，并分别作了专题报告。教育部部长蒋南翔同志，中华全国体育总会副主席荣高棠同志从北京专程到扬州看望代表，并作了重要的讲话。这次会议的召开，充分体现了党中央对学校体育、卫生工作的重视和青少年一代健康成长的关怀。

一九七九年二月，《体育报》记者专程走访了教育部长蒋南翔同志，请他对学校体育工作有关的几个重要问题发表谈话：蒋南翔同志说：“身体好是学校教育的三大目标之一。身体好了，精力充沛，学习效率也高。体育锻炼和学习可以相得益彰，相辅相成，互相促进，把它们对立起来，不搞体育锻炼，那是陈旧、落后的教育观点，不重视体育，就是对学校工作还不入门，只要校长、党委书记重视，学校体育活动就能开展起来”。

四届全运会开幕前夕，华主席在听取国家体委和全运会组委会工作汇报时说：“体育工作开展得好不好，关系到整个民族的健康水平，也关系到国家的精神面貌”。华主席再三强调“学生要德、智、体育全面发展”。

党和国家为什么这样重视体育和关怀青年一代健康地成

长呢？因为青少年是祖国的未来，人类的希望。因此，许多无产阶级革命家，他们不但积极地倡导体育锻炼，而且身体力行。敬爱的周总理，早在“五四”运动时期就提出：“国民教育，莫不以发达身体，陶养性情为第一要务”。毛主席从小就酷爱体育活动，早在湖南第一师范学校学习的时候，每天早晨就到井边洗澡，进行冷水浴，无论是炎热的夏天，还是严寒的隆冬，从不间断。那时他还经常到湘江中流击水，在岳麓山进行风浴、雨浴。假期他就长途步行到农村进行社会调查。毛主席青少年时代的刻苦锻炼，给身体打下了非常坚实的基础。以后他走上了革命的道路，在漫长的斗争岁月里，无论在井冈山，在长征路上，在革命圣地——延安，也从不间断体育锻炼。

全国解放以后，毛主席经常游泳，打乒乓球。多次在我国大江大海游泳。一九六六年毛主席已七十三岁了，还畅游长江，历时一个多小时，游程三十多华里。一九七四年，毛主席已八十一岁高龄了，在长沙十一、十二月的寒冬季节，他还经常游泳，每次都在半个小时左右。毛主席几十年如一日，经常坚持体育锻炼的惊人毅力，给我们留下了永恒不灭的怀念。

朱德委员长也一贯重视体育锻炼，他非常喜欢篮球、网球和足球，同时还精通器械体操，如单杠、双杠、跳马、浪桥。一九七四年，他已88岁了，还一天两次在北戴河游泳。平时经常教导同志，要好好锻炼身体，他说：“一个革命者，身体不好，是不能为革命作更多的贡献的”。

敬爱的周总理，从小注意锻炼身体，在他光辉的一生中，虽然日理万机，每天仍抽出一定时间进行散步、做操、打乒乓球。在谈到体育锻炼的好处时，他深有切身体会地

说：“我自幼体弱，小时受国民军事教育，在南开中学经常锻炼，身体好了”。

无产阶级革命领袖的重要指示和光辉实践，极大地鼓舞着我国人民积极地参加体育锻炼。现在，在我国辽阔的大地上，为革命锻炼身体已蔚然成风，社会主义新体育蓬勃发展，欣欣向荣，正是热气腾腾，气象万千。希望同学们，要以革命领袖为光辉榜样，自觉地、积极地参加体育锻炼。

二、增强体质，为祖国至少健康地 工作五十年

体育是学校教育的重要组成部分，其目的在于有效地增强学生体质，对学生进行共产主义教育，使他们能够精力充沛地认真学习，生产劳动和科学实验，以便更好地为实现祖国的“四化”多做贡献。具体的说，高等学校体育课的基本任务有三条：

第一，进一步促进学生身体的正常发育和机能发展，全面发展身体素质，增强对自然环境的适应能力，提高他们在建设祖国和保卫祖国的事业中所必需的身体基本活动能力。

第二，使学生正确认识体育课的重要意义，掌握体育基本理论知识和卫生知识，学会正确的运动技能和科学锻炼身体的方法，养成锻炼身体的习惯。在原有基础上，提高运动技术水平，以进一步增强体质。

第三，通过体育教育学生热爱中国共产党，热爱社会主义，具有爱国主义、国际主义精神和共产主义道德品质，培养他们的组织纪律性，勇敢、顽强和集体主义精神。

以上三条任务，是互相联系，互相促进的。因为只有好的思想，才能提高学习的自觉性和积极性；只有正确地掌握运动的知识技能，才能科学地锻炼身体；只有经常地锻炼身体，才能有效地增强体质。那么体育锻炼为什么能增强体质呢？为使大家明白这个道理，我们就从以下两个问题说起：

（一）人为什么会衰老？

要明白体育运动为什么能够增强体质的道理，首先要弄清楚人为什么会衰老和死亡？世界上许多科学家，特别是生物学家，生理学家都在探索和研究这个问题。随着近代文化科学的发展，总结人类健康长寿的经验，摸索长寿的规律，以便使更多的劳动者获得长寿，已成为现实。通观中外医学资料，认为影响人类寿命的因素，大体可以分为三类：一类是社会因素；二类是个人与家庭因素；三类是遗传因素。如政治上的被歧视，情绪经常忧郁；经济上的贫困，造成衣食、住的不足；医疗条件和卫生知识的缺乏，致使各种病毒对身体的侵害等等，都会影响人的寿命。不过这种客观原因随着社会制度的进步和文化科学的发展以及党和国家的关怀，都在逐步改善。现在让我们仅从生理学上来看，人为什么会衰老？从生理学上看，人衰老的过程可以分为两种：

一种是正常的衰老。即随着年龄的增长，构成人体的各种物质（主要是蛋白质）逐渐出现一些物理学和化学方面的变化，蛋白质逐渐脱水和硬化，使身体各器官的机能减退，当它减退到一定程度时，便不能适应内外环境的变化，于是机体便死亡。这是一种正常的生理过程，也是自然法则。但是在正常的情况下，要完成这个过程，约需150年左右。

国外有一位名叫巴风的著名的生物学家。认为：一般哺

乳动物的寿命相当于其生长期的5~7倍，人的生长期约20~25年，因此，人的寿命应该是100~175岁。近代细胞生物学研究成果表明：人的寿命可达100岁以上。这是一个理想数字吗？完全不是。因为古今中外，有许多人都活到了这个年纪。例如：我国一九五三年人口普查，发现百岁以上的老人，有3384个，最老的一个活到155岁。五届人大代表冉大姑，今年已经108岁了，仍然很健康。

巴西有位老人名叫载索沙，活了167岁，是一九七六年二月五日才去世的。

一七九五年日本有个老人，名叫万都，是个农民，活了194岁，他的妻子活到173岁，儿子活到153岁，孙子活到了105岁。据英国历史记载，一位老人活了207岁，这是世界上有资料可查活得最长的一位寿星。随着近代科学的进步，医学家证明，将来人活到120岁，就会象今天活到70岁那样是一种平常的现象。事实正是这样，我国在解放前，某些城市人口平均寿命只有40岁左右，新中国成立以后，由于在优越的社会主义制度下，人民生活水平的提高，社会福利事业的改善，卫生条件的进步，体育运动的普及，现在平均年龄男子已接近70岁，女子还超过70岁了。如一九八〇年上海市平均寿命男子为70.8岁，女子为75.48岁。杭州市平均寿命男子为70.58岁，女子为73.93岁。“人生七十古来稀”这句自古以来的经验性名言，将被“人生百岁今不稀”所代替，这是一个多么鼓舞人心，令人高兴的事情呀！

二种是病态的衰老，即由于种种致病因素对身体的损害，造成体内器官的一些功能改变，其中最主要的是器官所能得到的氧气和营养物质减少，新陈代谢减弱，结果加速了

蛋白质的变性，使衰老提早出现和迅速发展，最后导致机体过早死亡。

如一个40岁左右的人，由于身体活动不足，新陈代谢减退等，开始出现了肥胖，有人说这是发福了，不！这是一种危险的信号！假如不及时采取适当的措施，如体育锻炼等来消除肥胖，加上一些别的原因，就会出现动脉硬化，高血压。有了这些病以后，有一天突然出现了脑出血，就会引起死亡或半身不遂。在后一种情况下，也可能由于长期卧床，身体越来越虚弱，终于因为偶尔感冒，迅速变成肺炎或由于其他因素而死亡。这种衰老和死亡的过程，看起来很平常，但让我们仔细地想一想：假如他在40岁时，设法使自己的身体不要过于肥胖，是否可以使衰老晚一点出现呢？他的寿命是否可以延长呢？回答是肯定的。当然，这并不是说所有发胖的人都会变成这个样子，辩证唯物主义告诉我们，矛盾着的事物，在一定条件下，是可以互相转化的。毛主席在《体育之研究》一文中深刻地指出：“故生而强者不必自喜也，生而弱者不必自悲也”。意思是说，现在身体好的不要沾沾自喜，如不注意锻炼，身体会由强变弱的；现在身体差的也不要悲观，只要自己勤自锻炼，弱者也可以变强。

解放军某部飞行团长张良松同志，由于一度放松了体育锻炼，身体逐渐发胖而患肥胖症。他身高才1.64米，体重竟达84公斤。随着身体素质逐渐下降，头痛、神经衰弱，鼻炎等疾病接踵而来，上天要呕吐，下地连拉驾驶杆手脚都不灵活了，因此不得不中止飞行。一个飞行员，由于患了肥胖症，不能执行保卫祖国的任务，内心当然是十分痛苦的。开始他用药物治疗，但效果不大，后来他下决心，坚持长跑锻

炼。起初有很大困难，第一天锻炼，跑不了几步，就上气不接下气，肚子痛得像刀子刮的一样，晚上睡觉，全身像散了骨架，浑身酸痛。但为了重上蓝天，驾驶神鹰，他下定决心，继续锻炼，就这样坚持一年的刻苦锻炼，他的体重减轻了17公斤，身体素质也大大增强了，以后他又能和战友们一起执行保卫祖国的任务了，内心的快乐，那是不能用语言可以表达的。

（二）体育锻炼为什么能增强体质？

前面说过，病态的衰老主要是由于体内器官得不到足够的氧气和营养物质，以及新陈代谢的减弱造成的。革命导师恩格斯说：“生命是蛋白体的存在方式，这种存在方式本质上就在于这些蛋白体的化学组成部分的不断的自我更新”。所以说生命过程和机体机能是以不断进行着的新陈代谢为基础的发展和变化的过程。由此看出新陈代谢在生命过程中的重要作用，而体育锻炼正是促进新陈代谢的最重要的手段之一。

我国著名的科学家——高士其同志，今年已75岁了。50年前正当他怀着消灭细菌，造福人类的理想，在国外孜孜不倦地钻研细菌学的时候，由于一只囚禁脑炎过滤性病毒的瓶子破裂，病毒侵入了他的小脑，严重地破坏了运动神经中枢。从此他的脖子发硬，手脚发颤，五官运动神经也逐渐失灵，但是崇高的理想，战斗的渴望，始终鼓舞着高士其同志同疾病进行韧性的斗争。他是三十年代由上海奔赴革命圣地——延安的。在那艰苦的岁月里，为了造福于民，他几十年如一日，天天坚持体育锻炼。现在他虽年逾古稀，力量差了，连走路都不行了，但为了实现自己的宏愿——为中国人

民和世界人民多做贡献，仍以惊人的毅力坚持锻炼。两腿瘫痪不能走路，他就请人扶着他艰难地迈步，一步、二步……地走着，每走一步都要忍受极大的痛苦，付出很大的代价，是什么力量促进他这样做呢？用他自己的话来说：“身体是革命的本钱，我要坚持锻炼身体，坚持学习，用为社会主义添砖加瓦的实际行动，迎来祖国更加灿烂的明天”。前年高士其同志，应《新体育》杂志的邀请，发表了一篇文章，题目是：“愿你们‘三好’并进，全面发展”付题是“致青少年同学们”。文章的结尾说：“青少年同学们，‘三好’是党和人民对你们的要求，愿你们奋发有为，听党的话，做华主席的好学生，加紧锻炼身体，刻苦钻研科学文化知识，迈开雄健的步伐，向宏伟的四个现代化高峰，奋勇攀登吧！胜利是属于你们的”。

三、积极锻炼，认真搞好两课、

两操、两活动

1、要上好体育课

体育是一门科学，是学校教育的重要组成部分，是三者之一，因此要十分重视。

体育是一门必修课，要进行考勤和考试。全学期缺课超过体育课总时数三分之一以上者，不予评定成绩。成绩达不到良好者，不能评为“三好学生”。考试不及格者，要按一九七八年教育部颁发的《高等学校学生学籍管理的暂行规定》处理。学生因病、残免试体育课，要经医生证明，体育

教研室和系主任批准，送教务处备案。

上课不能迟到早退。上课时穿运动服装（或便于运动的服装）和胶底鞋，不要穿塑料鞋、拖鞋，以防发生损伤事故。

2、要认真做早操和课间操

俗话说：“一年之计在于春，一日之计在于晨”。早晨空气新鲜，起床后做做操，能焕发精神，有利于一天的学习。集体做操，还能培养集体主义精神和良好的组织、纪律性。

人是要有一点精神的，如果没有精神就会成为惰性的俘虏。对惰性的人来说，早晨是他睡觉的最好时光。因为夏天早晨凉快，冬天被窝里暖和，起来做操就不那么舒服。要克服这种惰性，作为整体来说，要有制度，因此班委会一定要抓好。作为个人来说，要下决心，有志者事竟成嘛！毛主席在《体育之研究》一文中说：“欲图体育之有效，非动其主观，促其对于体育之自觉不可”。那么怎样才能自觉呢？首先要有恒心。因为有了恒心，第一，能产生兴趣。早晨躺在床上是很舒服的，要起来做操一定要有决心，天天坚持锻炼，每天如此，从不间断。这样今天的早操是接着昨天的早操，又引起明天的早操，使运动的观念连续不断，久而久之就成为习惯了，有了习惯就成为自然，也就产生兴趣了。第二，能产生快乐。运动既久，功效就能显著，有了功效就产生有价值的观念。身体健康了，精力充沛，用于学习效率就高，用于工作，就能得心应手，所以内心的无限快乐是从有恒得来的。如果我们天天做操、锻炼，产生了兴趣，经常锻炼，又得到了快乐，那么对体育运动自然就会自觉了。