

## 前言

21 世纪, 大学体育教育树立了健康第一的指导思想, 学生拥有健康的身体, 为将来工作、学习和生活打下坚实的基础。课余体育锻炼是大学生体育运动的重要内容, 也是大学生休闲和健身的重要方式。它对培养大学生的体育意识、兴趣、能力、习惯, 以及促进学生心理健康发展有着重要作用。

现阶段随着教育改革的深入发展, 对教师的要求越来越高。国家教育部提出体育专业的培养目标是: 培养能胜任学校体育的教学、体育锻炼、竞赛等工作, 并能从事科研工作、学校体育管理工作及社会体育指导的一专多能的复合型人才。因此在校大学生既面临着机遇又面临着巨大挑战, 而目前从学校大学生的公共体育课程设置来看, 技能实践课需要掌握的动作多, 但课时数较少, 且课堂上多为教师教, 学生体育锻炼少, 所以对于基本技术能力的熟练掌握与运用, 单靠课堂上的几次课是不能完全掌握的; 需要学生在课余时间, 根据教师课堂上的讲授及结合自身的情况进行课余体育锻炼。课余体育锻炼是学生利用课余时间进行巩固、提高和运用专业理论知识、技术技能, 培养自身专业实践能力, 提高体育教学与体育锻炼独立能力的一项实践活动和“第二课堂”, 所以重视大学生的课余体育锻炼情况, 对提高学生的身体素质和技战术水平起着有效的作用。

本书首先介绍了大学生课余体育锻炼概况、影响因素、发展趋势及对策, 让读者对大学生课余体育锻炼的开展有个基本的认识; 然后介绍了大学生课余体育锻炼对学生身心健康的影响、对学生终身体育意识培养的影响; 紧接着介绍了大学生课余体育锻炼的方法、原则、运动损伤、营养、误区等知识, 让学生能够在科学理论的指导下科学、安全地参加课余体育锻炼, 此外, 本书还针对大学生课外体育竞赛发展展开了深入研究; 最后是详细介绍了大学生课余体育锻炼实践内容, 图文并茂地详细介绍大学课余体育锻炼常见运动: 塑身与健美运动、拓展运动、生存与适应运动、时尚体育运动、智力休闲运动、民族传统体育运动、冰雪运动多类运动项目的学练方法, 帮助学生掌握更多的项目技能。本书理论与实践相结合, 理论性与实用性兼顾, 以期能为促进大学生课余体育锻炼的开展提供参考。

本书稿由刘金亮、羊勇智、千惠主编, 张丽娟、王拥军、李金辉、宋垒则副主编共同完成, 编写分工如下:

刘金亮(北京建筑大学) 第十一、十四、十五章(约 107 千字)

羊勇智(海南经贸职业技术学院) 第六、八、九章(约 86 千字)

千惠(新乡医学院三全学院) 第五、十、十三章(约 106 千字)

张丽娟(河南中医药大学) 第三、七章(约 53 千字)

王拥军(重庆工商大学) 第十章(约 40 千字)

李金辉(齐齐哈尔大学) 第十二章(约 35 千字)

宋垒则(山西传媒学院) 第一、四章(约 32 千字)