

网球运动对大学生体质健康的影响研究

杨一飞

四川大学锦江学院体育学院 四川 眉山 620860

摘要：我国大学生体质健康存在耐力欠缺、心理压力攀升、社会适应能力需强化等问题。网球运动兼具竞技与休闲特性，是全身性运动，在促进大学生体质健康方面价值独特。本文运用文献资料法、逻辑分析法，从生理、心理及社会适应三维度，系统剖析网球运动影响大学生体质健康的机制，并提出高校推广策略。研究发现，大学生规律参与网球运动，能有效改善身体形态、增强生理机能、提升心理素质与社会适应能力，为高校体育教学改革及大学生体质健康促进提供实践参考。

关键词：网球运动；大学生；体质健康

引言：我国高等教育快速发展，大学生体质健康状况备受瞩目。《2023年全国学生体质健康监测报告》表明，大学生肺活量均值较五年前降低3.2%，肥胖率升至12.5%，超40%的大学生有不同程度焦虑情绪。体质健康问题阻碍大学生全面发展。高校体育是提升学生体质的关键阵地，需引入更具吸引力与实效性的运动项目。网球运动动作多样、对抗有趣、锻炼全面，在高校体育中渐热。深入研究其对大学生体质健康的影响，可丰富相关研究成果，为高校优化体育课程、引导学生科学健身提供依据，推动大学生全面发展。

1 网球运动的核心概念界定与理论基础

1.1 核心概念界定

1.1.1 网球运动

本文中的网球运动属广义范畴，包含竞技与休闲两类。竞技网球以比赛获胜为导向，注重技术规范、战术合理及体能储备，有单打、双打、混双等形式；休闲网球以健身娱乐为目的，不严格遵循竞赛规则，强调趣味性与参与性，像高校网球课基础练习、社团友谊赛等。从运动参数看，本文研究的网球运动以中等强度为主，运动时心率保持在最大心率的60%-70%，每周参与3-4次，每次45-60分钟，契合大学生体能特点且能实现良好健身效果。

1.1.2 大学生体质健康

依据《国家学生体质健康标准（2024年修订版）》，大学生体质健康是综合概念，涵盖身体形态、生理机能、身体素质、心理健康及社会适应能力。身体形态指身高、体重等外在特征；生理机能是人体各器官系统功能；身体素质为运动中表现出的能力；心理健康涉及情绪、自我认知等；社会适应能力指融入社会、处理人际关系的能力。其核心在于实现身体、心理与社会适应的

协调发展。

1.2 理论基础

1.2.1 运动生理学理论

运动生理学理论为分析网球运动对大学生生理健康的影响提供依据。从能量代谢看，网球运动是有氧与无氧混合供能，高强度击球动作（如大力发球、快速救球等爆发性动作）依赖无氧供能，往返跑动依赖有氧供能，能提升能量代谢效率。从肌肉骨骼系统讲，上肢挥拍锻炼肩袖等肌群，下肢跑动强化股四头肌等，核心肌群维持平衡协调，长期参与可增强肌肉力量与骨骼密度。从心血管系统看，规律网球运动能提高心肌收缩力、增大每搏输出量、降低安静心率，进而提升心肺功能^[1]。

1.2.2 运动心理学理论

运动心理学理论揭示了网球运动对大学生心理健康的作用机制。情绪调节理论表明，网球运动时大脑分泌内啡肽等神经递质，可抑制负面情绪、缓解心理压力，带来愉悦感。自我效能理论认为，大学生学网球技术，进步会增强自我认同与自信，面对挫折克服困难能提升挫折承受力。此外，网球运动需专注判断球的轨迹，这种专注状态能让大学生暂时摆脱学业压力，实现“心理放松”。

1.2.3 终身体育理论

终身体育理论强调培养个体终身锻炼的意识与能力，网球运动是终身体育的理想项目。一方面，其技术有可延续性，大学生在校掌握的技术与习惯，毕业后工作生活仍适用，不受年龄、场地过多限制。另一方面，网球运动有社交属性，朋友对打或俱乐部活动，能为不同年龄段人群提供社交场景，增强运动持续性。高校作为培养关键阶段，开展网球教学与活动，能帮助大学生树立“健康第一”理念，养成长期健身习惯，为终身健

康打基础。

2 网球运动对大学生生理健康的影响

2.1 对身体形态的影响

网球运动能有效改善大学生的身体形态,尤其在体重管理与身体成分优化方面效果显著。对于超重或肥胖大学生,中等强度的网球运动每次可消耗300-400千卡热量,每周3-4次坚持参与,结合合理饮食,能有效降低体脂率,改善BMI指数。某高校的跟踪调查显示,参与网球课程的学生经过一学期(16周)的规律运动后,男性体脂率平均下降2.1%,女性体脂率平均下降1.8%,BMI指数异常比例降低10%。对于体重正常的大学生,网球运动能通过锻炼肌肉群,优化身体成分,增加肌肉量,使身体线条更匀称^[2]。另外,网球运动中的伸展、转体等动作能改善身体姿态,纠正含胸、驼背等不良体态,提升身体的整体协调性与美观度。

2.2 对生理机能的影响

网球运动对大学生生理机能的提升体现在心肺功能、代谢功能与免疫功能三个方面。心肺功能方面,网球运动中的持续跑动与间歇冲刺能有效刺激心血管系统与呼吸系统,提高肺活量与心肺耐力。实验数据表明,每周参与3次网球运动的大学生,经过12周后,肺活量平均提升8.5%,台阶试验指数(反映心肺耐力的核心指标)平均提高10.2%,安静心率平均降低5-8次/分钟。代谢功能方面,规律的网球运动能增强胰岛素敏感性,促进血糖代谢,降低空腹血糖水平;同时能调节血脂,减少甘油三酯与低密度脂蛋白胆固醇含量,增加高密度脂蛋白胆固醇含量,降低心血管疾病的潜在风险。免疫功能方面,适度的网球运动能激活免疫细胞(如淋巴细胞、巨噬细胞)的活性,增强机体的抵抗力,减少感冒、流感等常见疾病的发生频率。某高校的调查显示,经常参与网球运动的学生,学期内病假天数平均比不运动的学生少2.3天。

2.3 对身体素质的影响

网球运动能全面发展大学生的身体素质,实现力量、速度、耐力、柔韧性等多维度提升。力量素质方面,挥拍动作需要上肢爆发力,蹬地跑动需要下肢力量,而维持身体平衡则依赖核心力量,长期练习可使上肢爆发力提升15%-20%,下肢力量提升10%-15%。速度与灵敏性方面,网球运动中球的飞行速度快、落点多变,要求大学生快速判断并做出反应,急停、变向、跳跃等动作能有效提升反应速度与身体灵敏性,实验显示参与网球运动的学生50米跑成绩平均提升0.3秒,立卧撑成绩平均提升2次/分钟。耐力素质方面,长时间的网球运

动能增强有氧耐力,使大学生在长时间学习或运动中不易疲劳。

3 网球运动对大学生心理健康与社会适应的影响

3.1 对心理健康的积极作用

网球运动能有效缓解大学生的心理压力,改善情绪状态。当代大学生面临学业、就业、社交等多方面压力,容易产生焦虑、烦躁等负面情绪。网球运动过程中,身体的剧烈活动能释放内心的压力,而击球时的“发力感”能带来情绪的宣泄,同时大脑分泌的内啡肽能使人产生愉悦感。采用焦虑自评量表(SAS)对参与网球运动的大学生进行测评发现,经过8周规律运动后,学生的SAS评分平均降低12.3分,焦虑情绪明显缓解^[3]。此外,网球运动能提升大学生的自信心与自我效能感。在学习网球技术的过程中,当学生掌握正确的握拍、击球动作,或在比赛中赢得得分时,会获得成就感,这种积极体验能增强自我认同感。同时,面对比赛中的失误或失败,学生会学会分析原因、调整策略,逐渐培养起坚韧的意志品质与良好的挫折承受能力,情绪稳定性显著提升。

3.2 对社会适应能力的促进

网球运动能有效提升大学生的社会适应能力,尤其在团队协作与社交能力方面效果突出。双打网球运动中,两名球员需要密切沟通、默契配合,共同制定战术,如一人负责前场截击,一人负责后场底线击球,这种协作过程能培养大学生的团队意识与沟通能力,使其学会倾听他人意见、配合团队行动。校园网球社团与赛事活动为大学生提供了丰富的社交场景,学生在参与活动过程中,能结识志同道合的朋友,拓宽社交圈子,改善人际关系。此外,网球运动具有严格的规则体系,如发球规则、计分规则、判罚规则等,参与网球运动能使大学生养成遵守规则的意识,学会尊重裁判、尊重对手,这种规则意识与责任感能迁移到学习与生活中,帮助其更好地适应社会规范,提升社会适应能力。

4 高校推广网球运动促进大学生体质健康的策略

4.1 优化网球课程设置

高校应结合学生的实际需求与体质特点,优化网球课程设置。采用分层教学模式,针对零基础学生开设“网球入门”课程,重点教授握拍、颠球、正手击球等基础技术;针对有一定基础的学生开设“网球进阶”课程,侧重反手击球、发球、战术应用等内容;针对高水平学生开设“网球实战”课程,通过模拟比赛、战术分析提升竞技能力。同时,注重理论与实践结合,在课程中融入运动生理学、运动营养学、运动损伤预防等理论知识,指导学生科学运动。例如,讲解网球运动中的能

量补充时机、热身与放松的正确方法,帮助学生避免运动损伤,提升健身效果。此外,可将网球课程与《国家学生体质健康标准》相结合,将网球运动表现纳入体育成绩考核,激发学生的参与积极性。

4.2 完善场地设施与师资配备

场地设施与师资力量是高校推广网球运动的基础保障。高校应加大经费投入,扩建网球场,根据学生人数合理规划场地数量,建议师生比不低于1:200;同时采用“室外+室内”结合的建设模式,室外场地满足日常教学与训练需求,室内场地则用于恶劣天气下的教学与比赛,确保网球运动不受天气影响。在师资配备方面,加强现有网球教师的专业培训,定期组织教师参加校内外的网球教学研讨会、技能培训班,提升其教学水平与专业素养;同时引入校外专业教练、退役运动员担任兼职教师或指导顾问,丰富师资结构^[4]。可配备专业的场地管理人员,负责场地的维护、器材的保养与安全检查,确保场地设施的正常使用与学生的运动安全。

4.3 丰富网球活动形式

丰富多样的网球活动能有效激发大学生的参与热情,营造良好的校园网球氛围。高校应推动校园网球赛事常态化,每年举办“校园网球锦标赛”“班级网球联赛”等赛事,设置单打、双打等多个项目,吸引不同水平的学生参与;同时积极组织校际交流赛事,与周边高校开展网球友谊赛,提升学生的竞技水平与交流能力。支持网球社团与兴趣小组建设,给予社团经费、场地、师资等方面的支持,鼓励社团开展网球技术培训、观赛交流、网球文化讲座等活动,如组织学生观看网球大满贯赛事、邀请专业运动员分享运动经历,提升学生对网球运动的认知与兴趣。此外,可开展“网球文化节”“网球开放日”等活动,向全校学生普及网球知识,吸引更多学生参与网球运动。

4.4 构建科学指导体系

构建科学的指导体系能帮助大学生更安全、有效地

参与网球运动。针对不同体质的学生,制定个性化的运动方案,例如为超重学生制定以减脂为目标的低强度、长时间网球运动计划,为体能较好的学生制定以提升力量与耐力为目标的高强度、间歇式运动计划。加强运动安全保障,在教学与训练前强调热身的重要性,指导学生进行动态拉伸与关节活动;配备急救箱、冰袋等急救设施,培训教师与学生掌握基本的急救技能,如扭伤、拉伤的紧急处理方法,确保发生运动损伤时能及时处置。此外,利用信息技术构建网球运动指导平台,通过微信公众号、小程序发布网球教学视频、运动小贴士、场地预约信息等内容,方便学生获取指导;同时可引入智能运动设备,如运动手环、智能网球拍等,帮助学生监测运动强度、心率、击球数据等,实现科学健身。

结束语

网球运动作为一项兼具竞技性与休闲性的体育活动,在促进大学生体质健康方面成效显著,不仅能改善身体形态、提升生理机能与身体素质,还在缓解心理压力、增强社会适应能力方面发挥着积极作用。高校作为培养人才的关键场所,肩负着提升学生体质健康的重任。应积极行动起来,通过优化课程设置、完善场地设施、丰富活动形式、构建科学指导体系等举措,推动网球运动在校园的普及与发展,引导大学生积极参与网球运动,助力他们养成终身健身习惯,实现全面健康发展。

参考文献

- [1]张晓曦.网球运动对大学生体质健康的影响研究[J].运动与健康,2023,2(2):47-49.
- [2]林晓文.网球运动对普通高校大学生体质健康影响的研究[J].文体用品与科技,2023,11(11):123-125.
- [3]张秉轩,程昉,褚家路.高校网球课对大学生体质健康的影响研究[J].当代体育科技,2023,13(23):148-151.
- [4]武雪萍.网球运动对现代学习者健康体适能的熏陶[J].冰雪体育创新研究.2021,(8).173-174.