

从校园体育文化视角看体育竞赛对大学生的作用分析

陈泽尚

渭南师范学院 陕西渭南

【摘要】校园体育文化在大学生成长中，扮演着十分重要的角色，而体育竞赛作为发展的重要一环，不仅可以提升学生自身的身体素质，同时还有助于强化竞争精神与团队合作意识。通过科学指导学生参与体育竞赛，能够对大学生合作能力与领导才能有效培养，从而塑造良好的校园文化。为此，本文将从校园体育文化视角出发，探究体育竞赛对大学生发展的多重作用，确保充分理解个人发展与社会适应中的核心价值。

【关键词】校园体育文化；体育竞赛；大学生；作用分析

【收稿日期】2026年4月20日

【出刊日期】2026年5月8日

【DOI】10.12208/j.ssr.20260182

Analysis of the role of sports competitions on college students from the perspective of campus sports culture

Zeshang Chen

Weinan Normal University, Weinan, Shaanxi

【Abstract】 Campus sports culture plays a very important role in the growth of college students, and sports competitions, as an important part of development, can not only improve students' physical fitness, but also help strengthen their competitive spirit and teamwork awareness. By scientifically guiding students to participate in sports competitions, it can effectively cultivate their cooperation ability and leadership skills, thereby shaping a good campus culture. Therefore, this article will explore the multiple roles of sports competitions in the development of college students from the perspective of campus sports culture, ensuring a full understanding of the core values of personal development and social adaptation.

【Keywords】 Campus sports culture; Sports competition; College student; Function analysis

引言：校园体育竞赛是大学生生活的重要部分，不仅可以展示出校园内部的活力与激情，同时也是实现大学生全面发展的核心途径。伴随着高校体育文化的迅速发展，使体育竞赛成为学生身心健康塑造、个人成长的核心元素，进而让学生形成良好的健康意识，有效缓解学业压力。鉴于此，本文将从校园体育文化视角出发，确保体育竞赛可以提升身体素质，进而为大学生全面成长开辟新路径。

1 校园体育竞赛的积极影响

校园体育文化形成的主体是大学生，大学生的特点活泼好动，并且不喜欢长时间静坐或者默读。通常情况下，校园的课堂教学活动始终是一种静态性的教育方式，始终处于“三点一线”式的学习生活，长此以往，学生会感觉枯燥乏味，难以提升兴趣。为此，大部分的大学生在空闲时间会更加喜欢体育活动，体育活动不仅可以成为大学生生活的“调味剂”，同时还可以帮助大学生从中掌握体育知识，从而缓解学生因考试带来的紧张情绪，实现陶冶情操。高校校园是以青年学生为

主体，以大学校园为空间，反映青年学生特有的思想观念、价值取向和行为方式的文化场所^[1]。校园体育文化作为高校校园文化的重要组成部分，它对高校体育产生较大的影响。校园体育竞赛在大学生身心健康、团队协作能力、竞争意识等多方面都存在积极的影响。

首先，有助于提升学生的身体素质。通过指导学生参与各类体育活动，能够确保大学生的身体得到锻炼，进而强化大学生的心肺功能，以确保肌肉力量得到精准提升，切实改善协调性与灵活性^[2]。而在大学生竞争的过程中，主要可通过积极锻炼身体，精准预防与降低生活方式相关疾病风险，进而强化大学生的免疫力，保证大学生积极面对学习以及生活中的各种压力。

其次，有助于提高大学生的团队协作能力。在诸多的团队项目当中，参与者有必要合作、协调、及时沟通，以确保所制定的目标共同实现^[3]。在比赛当中，每位队员都是十分关键的角色，均需要在活动中彼此信任、并肩合作，这种合作精神不仅在比赛当场尤为重要，同时也十分适用于之后的学习以及职场当中，进而让大学

生形成良好的合作与沟通能力。不仅如此,在比赛中担任队长或者领队的学生可以在潜移默化中提升领导才能,从而学会怎样激励队友、管理团队,进一步为大学生之后的发展奠定基础。

最后,有助于发展大学生的竞争意识。大学生通过相互之间竞技,在竞争中所带来的紧张感有利于不断激励学生努力进取,进而促进自身能力水平的稳定提升。而在面对各种压力与挑战期间,大学生所形成的坚韧品质,有助于帮助自身在之后的生活中积极迎接各种挑战与困难,即便是失败,同样也可以通过总结与反思,吸取更多的经验教训,进而为之后的竞赛做好充分准备,确保得以从容面对。

2 体育竞赛的团队建设

体育竞赛不单单是一项身体活动,同时也是一种十分重要的团队建设方式。大学生通过在竞技场上参与,可以让团队内部合作与信任提升,而这是取胜的关键。

首先,体育竞赛的开展能为大学生提供相互认识、了解的机会。在团队内部当中,每位学生都有属于自己的特点、优势、个性、弱点,通过在比赛当中的共同参与,有助于队员们相互之间更加深入地了解彼此,帮助队员清楚地认识到相互之间的优势与短板,从而在日常的训练与比赛当中找到更多的合作机会^[4]。如,某位迅速跑者可在接力比赛当中担任起短跑的任务,擅长耐力训练的学生可以负责长距离阶段。这种方式有助于为团队之间的相互配合奠定基础,即便是在较为紧张的比赛氛围当中,同样也可以实现整体表现的提升。

其次,体育竞赛所注重的是团队成员之间明确的分工,以及相互之间的配合。在整个环境下,不同的队员都有自己所需要承担的责任,那么就需要高质量的协作机制来推动实现。在赛事当中,主要结合个人的能力与特长来进行合理的分工,进而促使整个队伍形成更为稳定的合作关系,保证彼此之间可以相互信任,顺利推动团队目标效率的完成。此外,当每位队员在发挥自己优势的同时,即可让整个团队形成合力,进一步更加顺利地进行协调与沟通。

再次,成功的团队建设同样需要策略的共同制定,该过程不单单是战术上的制定,同样也是对成员自身实际能力的深入认识。在比赛的事前阶段,应认真商讨、交流,对此制定更为完善的对策,这样即可充分提升整个球队在比赛当中的胜算^[5]。这种集体决策的方式,往往会促进成员之间的归属感、参与感稳定提升,保证整个团队的凝聚力不断增强,这样即可为之后的各项挑

战做好充分的准备。

最后,比赛完成之后,需要开展反思总结,不管是获胜还是失败,均需要积极总结经验教训。反思的落实能够让成员在整个活动当中,清楚地认识到自身的缺点与不足,进而吸取他人的成功经验来进一步改进。此外,通过对成功案例展开深入分析,有助于鼓励大学生在保持绝对优势的同时,不断发展与弘扬,使其整个团队得以在之后的活动中持续改进,促进整体表现力的提升。

3 增强竞争意识和自信心

在现如今激烈的社会环境中,大学生所面临的压力与挑战是多重的,其中竞争意识与自信心的增强,对于大学生自身的成长和发展来说十分关键^[6]。在此期间,体育竞赛的开展无疑是一个重要的平台,可以让大学生在具体的实践活动中不断提高素质。

首先,体育竞技是实现竞争意识锻炼的核心。当大学生在参与各种比赛期间,不仅要求大学生对比赛的发展动态实时关注,同时还应具备较为敏锐的观察力与反应能力。这样即便是在高压力的环境下,也可以促使大学生学会怎样在紧张的局势中保持冷静,从而展开科学且合理的判断。如,在开展有关足球、篮球等团队项目期间,就需要大学生相互之间彼此配合,这样即可确保获得胜利^[7]。大学生应构建起良好的默契,通过科学锻炼的方式,来提升彼此相互之间的配合能力,从而在潜移默化中增强个人在竞争当中的适应能力,以确保积极对应各项挑战。

其次,体育竞赛主要通过较强的竞争力,不断激励大学生追求进步,从而从中获得成功。作为参赛选手,需要通过不懈的努力与训练,始终保持绝对的竞技状态与高度集中的注意力。为此,在面对不同高校、不同水平选手期间,应努力提升自身的实力,进而通过“面向优者学习”的过程,来不断激发大学生内心深处强烈的胜负欲望,使其始终在反思中提升自身的技能,进一步制定切实可行的发展计划。不仅如此,在经历比赛当中的失败与胜利之后,也会更加明白真正的实力到底是什么,以及在面对挫折期间如何总结经验与教训,实现自身能力的不断改进。

最后,大学生通过参与体育活动,可以强化自信心。体育竞赛活动是一个较为公平、公正的平台,每位选手都可通过自身的技能、努力,从而在整个过程中获得胜利,由此带来较强的成就感与责任感。在比赛期间,大学生需要逐渐克服心理与身体上的双重困难,进而在循序渐进的过程中形成良好的自信心,以及坚韧的性

格^[8]。不管是比赛胜利之后的欢呼雀跃，还是失败之后的情绪低落，都应积极总结，从而确保在潜移默化的过程中提升对自身能力深刻认识。

4 结束语

总而言之，校园体育文化下，体育竞赛所展现的作用是不可忽视的，不仅能够为大学生提供良好的身心锻炼机会，同时还有助于培养学生相互之间的团队协作精神、促进集体荣誉感不断提升，进而让大学生在整个过程中塑造良好的自我形象。未来，需要教师充分认识到校园体育文化的核心价值，尽可能通过体育文化氛围来推动校园和谐氛围的形式，以确保加强对体育竞赛的高度重视，由此促进学生全面素质的提升。

参考文献

- [1] 武帅.高校校园体育文化与思政教育融合发展路径探析[J].中学政治教学参考,2024,(05):93-94.
- [2] 齐艳春.高职体育活动对校园体育文化建设的促进作用[J].文体用品与科技,2023,(21):25-27.
- [3] 李鑫.吉林省高校体育赛事对校园体育文化物质层面的

影响研究[J].当代体育科技,2023,13(25):157-160+166.

- [4] 李小林,肖雪武.关于高职体育院校篮球运动与校园体育文化的探讨[J].文体用品与科技,2023,(12):123-125.
- [5] 薛利利,谢伟.建构主义视角下校园体育文化对大学生体育行为影响研究[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(08):55-57.
- [6] 吴天娇.行为改变理论视角下高校校园体育文化对大学生体育行为的影响研究[J].体育世界,2023,(03):65-68.
- [7] 唐尧,陈东.大学生篮球联赛对校园体育文化的影响研究——以贵州省首届大学生篮球联赛为例[J].青少年体育,2022,(05):103-104+131.
- [8] 韦宛辰.基于校园文化建设视角下体育类专业大学生社交礼仪课程的改革与实践[J].才智,2019,(15):105.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS