

湖南省教育厅立项资助科研项目(园建教2019)

# 论 体 育 美

李一新摇著

中南大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

论体育美 李一新著 长沙:中南大学出版社 2009

摇 I 李一新著 摇 II 李一新著 摇 III 体育运动 摇 IV 820.02

摇 I 李一新著 摇 II 李一新著 摇 III 体育运动 摇 IV 820.02

摇中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 193420 号

---

## 论体育美

李一新著

---

责任编辑 黄尚安

责任印制 文桂武

出版发行 中南大学出版社

摇摇摇摇摇社址:长沙市麓山南路摇摇摇摇摇邮编:410200

摇摇摇摇摇发行科电话:0731-8522347 摇摇摇摇摇传真:0731-8522347

印装 长沙市中印刷厂

---

开本 880mm×1230mm 1/32 印张 7 字数 150千字

版次 2009年 1月第 1版 2009年 1月第 1次印刷

书号 摇 I 李一新著 摇 II 李一新著 摇 III 体育运动 摇 IV 820.02

定价 12.00元

---

图书出现印装问题,请与经销商调换

## 序

拿到李一新同志《论体育美》的书稿，不禁心头一喜：当年在我校体育系就读的毛头小伙，现在有了自己的著作，实在是令人高兴，于是先睹为快。当他邀我为本书作序时，便欣然答应了。

体育科学不但涉及自然科学，也涉及包括美学在内的社会科学。当今世界体育运动水平的不断提高，全民健身体育的蓬勃开展，都离不开它们，绝不是“四肢发达，头脑简单”就可以充数了的。就体育理论而言，人们的研究大多围绕提高运动水平而进行，李一新的《论体育美》涉足于至今体育理论研究者关注不多的美学领域，这种学术眼光和勇气是很可贵的，这也是我喜欢此书的原因之一。随着人们物质生活水平的提高，对精神生活也必定有更高的要求，观赏体育运动便是其中之一。用美学的眼光观赏体育运动，比仅用感官观看体育运动更能把握体育的精髓，也能得到更多的精神享受。本书能帮助我们 from 审美的角度欣赏体育运动，对体育工作者和广大体育观众都是有益的。

体育确实是美的。体育运动原本来源于人类的劳动动作，当今各种各样的体育运动项目多是在劳动动作基础上，加以规范化形成的。从某种意义上说，体育运动动作也是把劳动动作进行了美化，使之更具观赏性。从美学的角度研究体育，正是把体育的这一本质加以揭示和宣传，这种为体育理论大厦添砖加瓦的工作是很有意义的。

《论体育美》内容丰富，先从总体上论述了体育、体育美、体育美感的产生，体育美的特点和表现，然后就竞技体育、群众健身体育和学校体育三大体育门类的美加以阐述，接着对体育美的

方方面面表现进一步进行分析，仿佛把我们带进了一座展示体育美的展览馆，琳琅满目、美不胜收。作者在论述各个问题时，既前后连贯，又各自能独立成篇，把体育知识、美学知识揉合在一起，从体育美引申到社会美，具有较强的可读性，对读者有很好的启迪作用。读者阅读本书不但能从理论上对体育知识、美学知识有一定了解，而且在实践中能运用这些知识欣赏体育运动中各种各样的美，大大提高了人们观赏体育运动的兴趣和层次，同时也鼓舞人们去参与体育运动，创造体育美，因而又具有可操作性。这些也是本书的主要价值所在。

当然，作者的这些研究还只是初步的，作为一个科研课题，还应该而且可以进一步深入下去。我相信李一新同志一定会在今后的教学科研中这样做。

王晓成

二〇〇四年 元月

## 目 录

第一章 体育美概述 .....	( 员 )
摇摇第一节 体育、体育美和体育美感 .....	( 员 )
摇摇第二节 体育美与社会 .....	( 缘 )
摇摇第三节 体育美的特征 .....	( 员 )
摇摇第四节 体育美的表现 .....	( 员 )
第二章 竞技体育美 .....	( 缘 )
摇摇第一节 挑战生命极限的壮美 .....	( 缘 )
摇摇第二节 展示人灵巧和谐的力与美的结合 .....	( 猿 )
摇摇第三节 竞技体育的智勇美 .....	( 猿 )
摇摇第四节 竞技体育的悬念 .....	( 猿 )
摇摇第五节 军事竞技体育美 .....	( 源 )
摇摇第六节 残疾人竞技体育美 .....	( 源 )
第三章 群众体育美 .....	( 源 )
摇摇第一节 群众体育的特点 .....	( 源 )
摇摇第二节 群众体育的社会和谐美 .....	( 缘 )
摇摇第三节 群众体育的形式美、娱乐美和人性美 .....	( 缘 )
摇摇第四节 老年人的体育运动 .....	( 缘 )
摇摇第五节 农民体育和民族体育美 .....	( 远 )
摇摇第六节 群众体育的真、善、美 .....	( 远 )

---

第四章 学校体育美 .....	( 苑 )
摇摇第一节 学校体育与学校教育 .....	( 苑 )
摇摇第二节 学校体育美的特点 .....	( 苑 )
摇摇第三节 学校体育美的表现 .....	( 苑 )
摇摇第四节 学校体育美的培养 .....	( 苑 )
第五章 运动员、教练员美 .....	( 苑 )
摇摇第一节 运动员、教练员是体育美的主要表现者 .....	( 苑 )
摇摇第二节 运动员的美 .....	( 苑 )
摇摇第三节 教练员的美 .....	( 苑 )
摇摇第四节 运动员、教练员的和谐配合美 .....	( 苑 )
摇摇第五节 运动员、教练员的修养 .....	( 苑 )
第六章 体育物质文化美 .....	( 苑 )
摇摇第一节 体育物质的实用美 .....	( 苑 )
摇摇第二节 体育物质的形式美 .....	( 苑 )
摇摇第三节 体育物质的科学美 .....	( 苑 )
摇摇第四节 体育物质文化与体育精神文化的关系 .....	( 苑 )
第七章 体育精神文化美 .....	( 苑 )
摇摇第一节 体育观念美 .....	( 苑 )
摇摇第二节 体育道德美 .....	( 苑 )
摇摇第三节 体育意志美 .....	( 苑 )
摇摇第四节 体育礼仪美 .....	( 苑 )
第八章 体育观众美 .....	( 苑 )
摇摇第一节 体育观众是体育美的主要欣赏者 .....	( 苑 )

---

摇摇第二节摇做内行的观众 .....	(猿园)
摇摇第三节摇做文明的观众 .....	(猿园)
摇摇第四节摇做热情而理智的观众 .....	(猿猿)
摇摇第五节摇特殊观众——裁判员、体育评论员的美.....	(猿猿)
第九章摇体育丑 .....	(猿圆)
摇摇第一节摇体育丑的特征 .....	(猿圆)
摇摇第二节摇体育丑的表现 .....	(猿圆)
摇摇第三节摇捍卫体育的纯洁和尊严 .....	(猿猿)
第十章摇体育美欣赏 .....	(猿愿)
摇摇第一节摇如何欣赏体育美 .....	(猿愿)
摇摇第二节摇篮球欣赏 .....	(猿愿)
摇摇第三节摇乒乓球欣赏 .....	(猿怨)
摇摇第四节摇足球欣赏 .....	(猿怨)
摇摇第五节摇田径欣赏 .....	(猿怨)
摇摇第六节摇游泳和体操欣赏 .....	(四〇)
主要参考书目 .....	(四缘)
后 记 .....	(四元)

## 第一章 摇体育美概述

美存在于大千世界许许多多客观事物之中，其表现千姿百态。按美的内容不同，可分为现实美（包括自然美和社会美）和艺术美；按美的面貌形态，可分为崇高美（又叫壮美）和优美（又叫秀美），悲剧、喜剧和正剧，艺术美和形式美。体育美属于现实美中的社会美，也包含有艺术美和形式美的因素。体育美按体育运动的方式和功能不同，可分为竞技体育美、群众体育美和学校体育美；按体育美的内容分，有体育审美主体美（包括体育观众美、裁判员美和体育评论员美等）、体育审美对象美（包括运动员教练员美、体育精神美和体育物质文化美）；体育美的表现形态，也有崇高和优美，悲剧、喜剧和正剧，艺术美和形式美。

### 第一节 摇体育、体育美和体育美感

体育是人类的一种实践活动，它以人类的出现为前提。马克思主义认为，是劳动和劳动的需要使类人猿上下肢分工而直立行走，从此类人猿进化为人，下肢用于行走、奔跑，上肢用于攀摘、投掷、搏击，以更有利于生存。早期的原始人以狩猎为生，在狩猎过程中，他们需要奔跑、跳跃、投掷、搏击、攀登。原始人劳动的动作，是体育运动的起源。现代体育运动的许多项目都是从劳动的动作演化而来的，如田径运动、拳击、击剑等来源于原始人狩猎时捕杀野兽、与野兽搏击、与别的部落争斗的种种动作；游泳是原始人在过河没有船时的涉水动作，等等。原始人如果白天打猎比较顺利，晚上围着篝火吃饱喝足后，还有多余精力，为了

发泄这多余精力，便有了娱乐活动。这些娱乐活动，多是模仿劳动的场景，与劳动相关，也是体育的萌芽。随着人类的不断进步与发展，这种与体育融为一体的娱乐活动越来越多。即使在现代，劳动与体育结合的情况也还存在，如我国的农民运动会、外国的伐木比赛等。现代真正意义的体育虽然完全脱离了生产劳动，其运动动作比劳动动作丰富得多，复杂得多，更规范，也更具有观赏性、竞争性，但溯本求源，体育还是起源于劳动。

起源于劳动的体育体现着人的全面发展。人的全面发展是马克思主义的基本观点，党的十六届三中全会提出的科学发展观的核心也是人的全面发展。人的全面发展包括三个方面的内容：人在自然面前确立自己的主体地位；人自身肌体和精神的越来越完善；人类社会的不断和谐进步。原始人类狩猎时的身体动作，不但是人进化的产物，是为了生存需要，也是人认识和征服自然的能力不断提高的表现。人征服自然的能力是随着人的不断进化发展而不断提高的。今天人类已能克隆出动物，能遨游太空，证明人类认识和征服自然的能力达到了空前的水平。人在改造客观世界的同时也不断改造自己的主观世界，人的肌体在这个过程中，更加发达有力，动作更加和谐、灵巧、准确，更加适应日益复杂的劳动和生活的需要。与此同时，人的大脑也愈来愈发达，精神领域不断建立和发展。人是社会的动物，不是单个的个体，人类以一定的社会关系连结为一个整体，共同生活。人类社会必须和谐发展，否则动乱不止，人类无法安定的生活，也影响发展。人类的道德准则、法制是人类社会和谐发展的基础；以人为本、尊重人、爱护人、造就人的全面发展，是构建人类和谐社会的核心。人的全面发展是一个漫长的过程，其精神和肌体不断由低级向高级发展，永无止境。人类虽然在大自然面前有了很强的驾驭能力，但人永远不可能完全摆脱自然的影响，人与自然的关系不只是征服和被征服的关系，也应和谐相处。人类在市场经济社会必

然要受到市场经济的制约，人如何防止市场经济对人的异化，坚持以人为本，成为当今世界人的全面发展面临的重要课题。所以，人的真正全面发展只有到了共产主义社会才能真正实现。

体育在人的全面发展过程中，起着重要作用。体育起源于劳动的事实本身就证明了人对自然的认识和征服能力。人的肌体的高度发达，是体育运动挑战生命极限的物质保障，科学训练、良好的体育道德风尚是体育运动健康开展的精神保障。重在参与，顽强拼搏，追求更高更快更强的体育精神是人类共同的语言。在运动场上，各国运动员同场竞技，用自己出色的表现对话，不但展示人的肌体的高度发达，也展示人的精神面貌。他们在场上是对手，场下是朋友，最为集中地体现了人的和谐相处。人类社会的进步，必定要竞争，竞争是推动人类社会进步的强大动力。但竞争不只是比出高低，也是相互切磋，相互促进，不断提高，这就是国际大型体育比赛，如奥运会、世界杯足球赛成为全世界重大节日的原因。在这些赛事进行的过程中，连社会上的犯罪活动也会随之减少。体育不但展示人的全面发展，而且促进人的全面发展，对构建人类和谐社会具有推动作用。我国当年的“乒乓球外交”打开了中美关系的大门，进而为中国外交工作开辟了一片崭新的广阔天地，对中国与世界各国友好交往，成为国际大家庭的一员起了极为重要的作用。所以我国在参加国际体育比赛时，强调不但要收获金牌，也要收获友谊，以我们高超的运动水平、优秀的道德风尚，树立中国在国际上的良好形象。

早期人类在征服自然和部落之间的斗争中，产生了两种心理：征服欲和崇拜心理，这是人类体育美感的最早心理基础。为了生存，早期人类在与大自然和别的部落打交道时，总想征服对方，取得胜利。因此，人们对在这些斗争中那些勇猛有力、机智灵巧、作出突出贡献的人表示尊重和臣服。这些人不但受人尊敬，而且在本部落中享受有一些特权：优先获取更多更好的食

物；优先获得性满足的权利。狩猎时代的原始人处于母系社会，男性上山打猎，女性负责养育新的劳动力和管理分配食物。孟子说：“食色，性也。”饮食和性需求是人类的两大基本本能，为了生存，必需“食”；为了延续后代，必须有“性”。食和性的关系则表现为谁获得了“食”的主动权，也就拥有“性”的主动权。女性既负责食物分配，她自然会把烧熟的猎物最好的部分更多的量分配给打猎和与别的部落争斗的战斗英雄。这些英雄们也理所当然地得到女性的青睐，女性也更愿意委身于他，既是爱慕，也是奖励。早期人类的征服欲和崇拜心理，促使人类产生了竞争、攀比意识，以获得别人的尊重和食物、性方面的优先权。这是体育竞争的萌芽，体育美的滥觞。

体育美是能使人产生美感的体育运动和体育精神。所谓美感是审美者对客观存在美的事物的能动反映，是在对美的事物反映中得到的精神上的愉悦和享受。美感具有直觉性，我们一眼看到一幅画、一束鲜花，不假思索就感受到它的美。这种直觉是人的本能和人类智力因素的历史积淀、人的审美经验积淀的结果。但它不是不要理性参与，只不过是它把理性判断的过程省略或压缩了。如前所说，发达的肌肉、大力的搏击、灵巧和谐的动作，在原始人看来是美的，因为它有利于在与野兽和别的部落搏斗中取胜。原始人把劳动工具或武器磨制得更光滑，是为了好用，手握着更舒服，也为了更好看，在这里美和实用得到了高度统一。他们在划独木舟时，必须左右交替划，船才能平稳前行，这就产生了对称、平衡、和谐的美感。可见，体育美感和体育美也产生于劳动。

现代体育运动脱离了直接生产劳动，对劳动动作进行了加工规范，进而演变成各种具体的运动项目，成为人类的一种实践活动。体育运动虽然仍与劳动、生活关系密切，但已上升为人的一种精神需求，而不是为了获取生活资料。体育运动是力与美的结

合,力是运动的基础,美是运动给人的感受。它使人产生美感,给人美的享受,不但给人感官上的愉悦,也给人精神上的美感。体育美主要表现为体育审美主体美和体育审美客体美。体育审美主体包括体育观众、裁判员和体育评论员等。体育审美客体即审美对象,包括运动员、教练员、体育运动姿态、技战术美;体育精神美:包括体育理念、体育礼仪、体育道德风尚;体育物质文化美:包括运动场馆、造型设计、场内摆设、运动器材造型设计等。运动员、教练员的美表现为形体美、心理美、意志品质美和奉献精神美,运动动作美是体育美的最主要方面。力量、速度型和对抗性强的运动动作,如田径、举重、拳击等,显示人体体能的极限,表现为阳刚之美,给人振奋昂扬的美感。技巧型项目的动作,如花样游泳、艺术体操、花样滑冰、跳水、体操等,刚柔结合,艺术性很强,给人艺术美、形式美的享受。太极拳等运动以柔克刚,刚柔相济,阴柔美中蕴含力量。体育精神是体育的灵魂,它不但体现在运动员、教练员身上,也体现在体育运动的领导、组织者身上和观众身上。它不但体现体育竞赛的公平、公开、公正,展示运动员的精神风貌、为国争光的顽强拼搏和良好的道德风尚,也体现出观众的文明修养,展示国家甚至整个人类的文明程度和精神风貌,反过来又促进社会的文明和谐。这是蕴含在体育之中的巨大力量,激励人们的爱国热情和积极向上的人生追求,构建和谐文明社会的自觉意识。

## 第二节 摇体育美与社会

体育起源于劳动,是人类进化的产物。作为体育主体的人,不但要以自然肉体为存在前提,还得由社会赋予其现实性。这就决定了体育不能脱离社会而孤立存在,它与社会的经济、政治、文化、教育关系紧密,它们相互联系,相互制约,相互促进。

经济为体育发展提供物质技术和财力的保障。物质资料的生产是人类最基本的实践活动，是人类社会存在和发展的基础。马克思主义认为，人只有满足吃、穿、住等基本的物质需要后，才能从事精神活动。作为人类精神文明组成部分的体育，它以人类社会物质生产的一定发展水平为基础，经济状况决定体育的发展规模和水平。社会经济发达了，为体育发展所能提供的人力、物力、财力、科学技术力量就更多，而且也创造出社会和社会成员对体育的新需求，推动体育事业向前发展，促进体育事业规模的继续扩大和体育运动水平的不断提高。同时，体育也可以促进经济发展，它可以培养劳动力、保护劳动力、增强劳动力、恢复劳动力，从而提高出勤率、提高生产率，还可以刺激社会需求，带动相关产业的发展，增加国民经济增长点。

作为人类精神文明活动的体育，其与政治的关系表现为，政治制约、影响体育，体育则通过自己的特殊作用积极影响政治。首先，政治的需要制约着体育的目的和性质。在阶级社会里，体育的领导、组织、管理机构控制在统治阶级手中，他们通过体育直接或间接地为其巩固统治地位服务。中国古代的“射礼”，古希腊奴隶的竞技格斗，欧洲中世纪的骑士体育，资本主义社会的金钱体育，无不打上统治阶级需要的烙印。社会主义社会把体育当作满足人民日益增长的精神文化需要，培养具有高度文明国民的重要手段。政治还制约着体育的发展。在剥削阶级统治的社会，体育是奢侈品，成为贵族的专利，与劳动人民很少有缘。古罗马的奴隶只能以自己的血肉之躯同野兽搏斗，供贵族取乐。古希腊的奴隶和妇女不准进入竞技场，只有自由人和贵族才能参加奥林匹克比赛。德国法西斯头子希特勒拒绝给黑人运动员颁奖，美苏互相抵制第二十二、二十三届奥运会，亚非拉十几个国家地区抵制英联邦运动会等，都是政治制约体育的表现。这些政治因素对体育的制约影响，不但大大压抑了劳动人民体育才能的施展，而

且严重影响体育运动的健康发展。而开明、进步的政治,则为体育的发展创造良好的物质条件和社会氛围。事实证明,国家兴,体育兴。其次,体育对政治也有反作用。体育运动可以促进和改善国家间的关系,增进各国运动员之间的友谊。国际体育赛事,特别是奥运会、世界杯足球赛,是全世界人民的共同节日,全世界相约,这期间不准发动战争。运动员们在比赛中,互相切磋,互相帮助,同时结交成朋友,对维护世界和平、建立世界人民的友谊起着桥梁作用。我国 20 世纪 70 年代的“乒乓外交”,小球转动大球更是世界体育史上极为辉煌的一章。体育能提高国家的国际地位。我国乒乓球运动员容国团夺得第一个乒乓球世界冠军,射击运动员许海峰在洛杉矶奥运会上射下中国的第一枚奥运会金牌,中国女排的“五连冠”,1996 年雅典奥运会中国获金牌总数第二等,不但提高了中国的国际地位,对于振奋民族精神、进行爱国主义教育也具有重要作用。有人说,除了战争,最能激发国民爱国热情的就是国际重大体育比赛。20 世纪 80 年代,中国女排勇夺“五连冠”,女排姑娘的拼搏精神教育了中国整整一代人,“团结拼搏,振兴中华”成了全国人民的共同心声,极大地激励着中国人民建设四个现代化的热忱。

体育还与上层建筑中的其他意识形态相互影响。体育的基本观念、方针政策、目的性质、管理制度属于意识形态范畴,它必然与上层建筑中别的意识形态相互联系、相互影响。欧洲中世纪神学对体育的压制,文艺复兴时期人文主义思想对体育的推动,体育对国民的思想意识、生活态度的影响,都说明了这点。应该指出的是,体育虽然与政治联系紧密,但体育毕竟不是政治,体育也不是政治的奴仆。体育和政治各有不同的对象、特点和规律。体育的政治功能仅仅是其多种属性的一种,而且只能通过自己的特点、规律来实现,并非政治的工具。政治影响体育,主要是通过制定体育政策来实现,并非直接包揽、干预体育的具体事

务。统治阶级领导体育，必须符合体育的特点、规律，粗暴干预必然适得其反。把体育完全政治化，必定破坏体育竞争的公开、公正、公平原则，玷污了体育，从而影响体育的健康发展。

体育是一种社会文化现象，它是社会大文化的一个分支。所谓文化，广义的概念是人类创造的物质文明成果和精神文明成果的总和；狭义的概念专指意识形态。体育既包含有物质因素又包括精神因素，体育文化既有广义的文化内容，又有狭义的文化内容。物质是体育赖以生存的基础，没有人体（从本质意义上说人体也是一种物质存在）、没有体育场地、器材等物质条件，就没有体育。精神是体育的灵魂，体育政策、体育道德、体育规范、体育意识是体育健康发展的保障。体育以其物质因素和精神因素体现于意识形态就是体育物质文化、体育精神文化、体育行为文化、体育制度文化和体育身体文化。体育物质（器材、设备）不但是物质的，也是人工的；不但是实用的，也是美的，蕴含着文化的内容。体育精神文化本身是由体育运动、体育物质积淀概括形成的体育意识，具有很强的文化性。体育行为包括体育运动、运动规则、运动管理等方面。这些行为不是单纯的人体动作，而是包含着意识因素；更不是盲目的、只是利己的行为，而是有公共标准的、公平的行为，其文化因素显而易见。体育制度完全是由人制定的，体育制度保证体育竞争的合理、公平、公正，保证体育教育、竞赛、娱乐的科学、有序、有效地开展。它具有科学性、权威性、规范性的特点。有些只限于某个民族、地区的体育制度，还具有民族性、地方性。如我国蒙古族的那达慕大会的摔跤、赛马比赛，还有许多民族庆祝某个节日的体育比赛，具有鲜明的民族性和地方特色。身体是进行体育运动最基本的前提，也是体育文化最重要的物质载体。身体不只是人体的自然生命体，更包括生理、解剖；生理机能的正常运转，身体动作的最佳发挥，维护保养；生命体受到伤害后的恢复、治疗。这些既有自然科学

因素，也有意识形态因素，如中西医就有不同的医文化、药文化、保健养生文化。

学校体育是学校教育的重要组成部分。我国的教育方针规定，要使受教育者在德育、智育、体育、美育等方面全面发展，成为有社会主义觉悟的有文化的社会主义事业建设者和接班人。首先，德、智、美三育的载体都是人体，最后结果都由人体表现出来。离开了人体，德、智、美就没有承载之物，无所依从。人体不单是人的肌体，它要和人的灵魂结合在一起，才是现实的活生生的人。这就是人肌体从表面上看差别不大，但一经与人的思想品德、智力水平和审美情趣相结合，就显出了好坏优劣。其次，体育中包含有德育、智育、美育因素，它们可以促进体育。体育道德、体育意志、体育心理对于提高学生的全面素质作用极大。科学的训练方法、运用新科学技术改进体育器材对于提高运动成绩、保护安全都离不开智力。体育和美育有天然联系。原始人的体育是体育、娱乐、游戏、表演融为一体。现代体育具有很强的观赏性，既是给人观赏，就要好看。把美的要求引进体育运动，不但使其更好看，而且有助于提高运动成绩，对于学生树立正确的审美观，提高学生的审美能力有积极作用。再次，体育可以促进德育、智育、美育，有利于贯彻教育方针。学生、运动员在运动场上能顽强拼搏，有坚强意志和良好体育风尚，在一定程度上使他们在学、生活、工作中也能如此。这样的学生走上社会后，也一定会成为优秀公民。健康的身体是完成学习任务的基本保证，拖着一副病体学习，其成绩无论如何也不会好的。同时，体育还可以调节身心，转移精神疲劳，化解学习的疲倦，使身心得到积极休息，从而以更充沛的精力投入到新的学习中。青年学生都爱美，通过护肤、化妆、美容甚至手术达到美的目的，不适合经济尚未独立、学习任务繁重的学生。体育锻炼可以使骨骼、肌肉、皮肤、四肢发育健康、匀称、美观，能造就一副美的人

体。这是一举两得的事，既得到了健康，又得到了美，值得在青年学生中大力提倡。

体育是人“造”出来的，自然与人有着最为密切的联系。人既是体育的参与者，又是体育的观众，也是各种体育制度、体育保健和体育器材的制定者和创造者。体育与国民的关系主要指国民作为体育的参与者和体育观众所产生的社会效应，也就是体育对国民的影响和国民对体育的促进。体育对国民素质的提高具有不可估量的作用，体育可以提高国民的身体素质。事实证明，一个强盛的民族必定是一个强健的民族，一个体质虚弱的民族是不可能建设成一个强大的国家的。体育还可以培养国民积极向上的意识和文明的精神。体育运动员顽强拼搏的精神，激励着国民在自己的岗位上努力进取；激烈的体育竞争，焕发国民永不言败的意志。体育是一种文化、一种文明，置身于体育之中的国民，一定会受到其熏陶，有助于培养成有文明修养的公民。国民对体育的促进作用也是巨大的。没有国民的积极参与，体育只是少数人的专利，体育的发展必然会受到极大的限制。国民是体育的土壤，体育人才都是从这块肥沃的土壤中生长出来的，只有千百万群众积极参加体育运动，热爱体育运动，优秀体育人才才能从中脱颖而出。国民是体育最积极的支持者和最合格的评判者。正是体育具有深厚的群众基础，它才可能万众瞩目，促使政府大量投入，激发运动员大显身手。没有广大群众参与的体育运动不是真正的体育运动；没有广大群众关注和支持的体育运动不可能蓬勃开展。人民是体育最忠实的观众，运动场上运动员的技艺、道德风尚，人民群众的评价最为公正、最为权威，这也鞭策运动员和运动组织者提高水平，加强修养。

### 第三节 摇体育美的特征

体育美具有表现性、竞争性、观赏性、群众性和商业性的特征。表现性是首要特征；竞争性特别是竞技体育的竞争性是体育美的最大看点；表现性、竞争性决定体育具有观赏性；群众性使体育美成为现实，具有审美价值；所有这些都为体育提供了巨大商机。体育是通过人体动作展示的，表现是体育的前提，也是体育美的前提，离开了体育动作的表现，人们就无从感受体育美。体育运动的动作是体育美的核心，体育美的其他方面都是以此为基础生发出来并为此服务的。再好的场馆、再好的器材、再好的观众，没有运动员的运动动作表现，全都是空的。体育美的主要表现性是运动员、教练员的表现，在运动场上特别是竞技场上，每个运动员都拼尽全力以自己的最佳运动状态和精神面貌展现在观众面前。运动场上运动员的表现以运动动作为载体，每项运动项目都有其特定的动作和规范，运动员在运动中表现他的运动水平、心理状态和精神风貌。此外，运动场馆的装饰、设施也是一种表现，表现出主办地的综合实力、科技水平、管理水平和审美特征。国际奥委会对每一个申办国的场馆都要进行严格科学的考察评估，就是这个原因。观众的表现是体育美表现性的又一重要方面。文明的、热情的、内行的观众不但使比赛有一个良好的热烈的氛围，也是对一个国家文明程度和体育意识的检验。一次成功的国际赛事，能提高一个国家的知名度和国际地位。体育运动特别是竞技体育运动有很强的竞争性，这种竞争不但要表现出谁更高、更快、更强，比出一、二、三、四的排名，有的还表现为对抗。力量、速度型项目，如田径、举重、“三大球”等，竞争激烈，在同场竞技中，你来我往，你追我赶，看谁更优秀，看谁拔得头筹。有的还有身体接触的对抗，如拳击、摔跤、足球、篮球等，相

互碰撞而又不犯规，看谁更合理、更准确，最后谁获胜。有些项目，如体操、花样游泳、花样滑冰、艺术体操等，在力量中透出巧和美，谁失误少，谁动作完美，谁就能夺冠。有些项目，如射击、射箭，动中取静，胜负只在一霎间，谁更稳健、快捷、准确，谁就摘取金牌。体育的竞争性表现出人类积极进取、永不停顿的昂扬精神，是其引人入胜的奥秘所在。

体育美的表现性、竞争性特征决定体育美的观赏性。有表现才有观赏，观赏性是体育美的一个突出特征，体育美的观赏性是体育吸引亿万人的最主要原因。原始人对原始体育的观赏，除了崇拜勇士之外还有模仿，以便提高整个部落的战斗力和劳动效率。现代体育脱离了直接获取生活资料的劳动，是人类生活的一个组成部分，更具有观赏性。现代人也有崇拜心理，运动场上的大力士、飞人，对某种运动技巧出神入化的表现，仍然是人们崇拜的对象，追星族们对他们更是如醉如痴。在体育运动的观赏中，人们得到了力与美的享受，满足了视觉对美的需求；受到运动员团结拼搏、英勇顽强、斗智斗勇的激励，人们在精神上也得到了洗礼。对体育美的观赏首先是观赏运动员的表现等。运动员的表现包括运动水平、技巧的表现，体育道德风尚的表现，比赛谋略的表现。运动员的运动水平、技巧是体育美观赏性最大的看点。许多体育运动项目，普及面广，如篮球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳，几乎人人都一学就会，但是优秀运动员把运动水平发挥到极致，娴熟的动作、出神入化的表现、高水平的展示，令观众大饱眼福。运动员在赛场上不但表现自己的运动水平，也表现自己的道德水准。德艺双馨的运动员最为人们尊重，他们不但有高超的水平，还有高尚的道德。反之，有些运动员场上的不雅表现、场下的低俗行为，则为人们所不齿，其在人们心中的地位也大大降低。运动员（包括幕后的教练员）在赛场上的斗智、斗勇也是一大看点。心理战是常用的战术，这在跳高、举重等项目中特

别引人注目。在跳高、举重比赛中，起跳多少高度、初举多少重量，以后每次又要多少高度、多少重量，不但是自己取胜的战术，也给对方造成心理压力。良好的竞技状态、平和的心理、得当的战术是运动员在比赛中取胜的重要保证。体育美的观赏性还表现在对运动场馆的观赏上。运动场馆设施、布置不但保证运动赛会得以顺利进行，对提高运动员的成绩也有很大帮助，同时有极大的观赏性。运动场馆的造型、民族特色、艺术风格，场馆内的设施、器材的科技含量和美观适用，都会引起观众的兴趣。体育运动的胜负、成绩由裁判决定，裁判是运动场上的最高法官，他们的表现也是观众关注的焦点之一。现代科学技术为裁判的客观、公平提供了技术支持，但有些项目，如跳水、花样滑冰、体操等项目裁判评分的主观因素仍然很大。裁判的亮分直接呈现在亿万观众面前，这对裁判的专业水平、道德品质是一个重要的检验。观众会以欢呼、起哄等方式表达对裁判的态度。当一个运动员一个动作结束之后，随着屏幕上、广播里报告一个个裁判的给分，观众的心也跟着剧烈跳动，这是体育比赛最激动人心的时刻，也是观众宣泄对运动员、裁判员表现的情绪的时刻。看热闹的外行也罢，看门道的内行也罢，这时都会为之情不自禁。

群众性是体育美的社会基础，使体育的美成为现实的美，为人们所感受、欣赏。体育是群众创造的，从原始社会开始，千千万万人的劳动为体育的产生提供了丰富的原料，是生活的需要催生了体育的产生。劳动人民哺育了体育，没有劳动人民就没有体育，体育美离不开人民群众。任何审美活动都要具备两个条件：审美客体和审美主体。只有审美主体对审美客体进行审美关照，产生美感后审美客体才成为美的对象。人民大众是体育美的审美主体，正是他们对体育的审美观照，才使体育成为审美客体，具有审美价值。

现代体育更是离不开人民群众，人民群众不但是体育的支持

者、参与者，也是体育的欣赏者、评判者。群众对体育的支持和参与，是社会进步的表现，也是体育发展的必要条件。当劳动人民还与体育绝缘时，体育只是“上等人”的专利，毫无疑问这个社会是落后的、不平等的，体育也只能在象牙塔里，成为贵族茶余饭后的消遣，也不可能得到真正的发展。只有人民群众成为体育的主体，体育成为人民群众生活的一个组成部分，人民群众有条件并积极参加体育运动时，体育才能得到长足发展。这也证明社会为人民群众提供了参加体育活动的条件，人民群众的社会地位提高了，社会进步了。可以这样说，人民群众参加体育活动的广泛程度，从一个侧面反映社会的进步程度。我国在总体上人民生活达到小康水平后，一个突出的标志是人民群众的健康意识增强了，全民健身运动更深入广泛开展了。人民群众积极参加体育锻炼，自然也就积极支持体育活动。人民群众是体育美最主要的欣赏者和评判者。没有群众的参与、欣赏，任何精彩的赛事都会黯然失色；没有群众的参与、欣赏，体育运动的发展也会大打折扣。体育美属于精神领域，随着人民群众物质生活水平提高，对精神生活的要求也更高了。体育运动是最能动员群众的一项活动，每逢重大赛事，经常出现万人空巷的盛况，人们纷纷涌向体育场，聚在电视机旁一睹为快，这也是体育的生命力和魅力所在。人民群众不但参与、欣赏体育运动，也是体育运动的评判者。有道是“群众的眼睛是雪亮的”，赛场上运动员的表现、裁判员的表现、赛会组织者的水平都瞒不过群众的眼睛。群众的评判虽然不太专业，却反映了民心。许多运动员都非常珍惜“追星族”对自己的支持、鼓励，从他们那里汲取力量，也从他们的希望中找到差距，获得前进的动力。

体育美的表现性、竞争性、观赏性、群众性给体育带来了巨大商机，商业性成了体育美的一个重要特征。体育美的商业性是由体育的观赏性决定的，体育有亿万人观赏，就能创造商机，转

换成金钱。体育美的商业性表现为体育博彩、体育广告、体育用品经营、体育冠名、体育赞助、体育转播等。体育博彩古已有之，在奴隶社会早就有了为格斗的奴隶谁胜谁负下赌注的博彩。体育博彩也不是资本主义金钱社会的专利，我国也有为体育发展和福利事业筹集资金的体育彩票。体育广告是商品经济的产物。商家利用体育的群众性和观赏性的特点，在比赛场馆宣传自己的产品，或在别的公共场所以体育明星和体育活动宣传自己的产品。体育冠名实际上也是体育广告，是商家以体育比赛为平台，把某一赛事或奖杯冠以本企业的名称，宣传自己的产品或企业，扩大自己的知名度。体育赞助是商家投资或赞助某项体育运动、某个赛事或建造生产体育设施、体育器材、赛会吉祥物。体育用品经营是一个巨大的市场，其中有非常可观的经济利益。体育用品种类繁多而且有不同档次，给设计者提供了一个驰骋想象的广阔天地。适用和美观是体育用品的设计和生产的两大标准，谁生产的体育用品最适用最美观且价格适中，谁就能占有更多的市场份额。体育的电视转播、广播转播和采访，使亿万不能亲临现场的人一饱眼福，使他们能及时、详实地了解赛事盛况和运动员风采。在所有这些商业活动中，要取得好的效果，吸引人，必须有美的因素。体育广告本身就是造型艺术的一种，体育转播的艺术性更是要求声情并茂。体育的商业性和体育事业可以双赢。体育事业能从中得到宝贵的资金，用于发展体育；商家可以扩大企业的知名度，促销自己的产品，赚取更多的钱，美与金钱在这里得到了有机结合。体育投资巨大、消耗惊人，任何国家的体育机构都希望利用体育的商业性筹集更多的资金，以促进体育运动的开展和体育水平的提高，许多赛事在这方面取得了很大的成功。这也是争夺奥运会、世界杯足球赛主办权竞争异常激烈的重要原因。但是，体育的商业性也是一把双刃剑，处理不当会玷污体育的崇高和公平、公正，伤害体育运动，商家也会适得其反，损害

自己企业和商品的形象。为金钱驱使，有的暗地里操纵比赛，运动员搞假比赛，故意输给对手；裁判员吹黑哨，偏袒某一方；有的甚至暗算比赛对手。这是为体育道德不能容忍的，染着铜臭的奖牌、奖金，毫无美可言，是十足的体育丑恶行为。赛场上干扰比赛，影响观众观看、令人炫目的商业广告也不可取，它本末倒置，颠倒了体育与金钱的位置。我们应该捍卫体育的尊严和纯洁，捍卫体育的尊严和纯洁就是捍卫体育的美，让人们得到真正的体育美的享受。

#### 第四节 体育美的表现

根据功能、目的不同，我国体育界把体育运动分为竞技体育、群众体育(包括健身体育、娱乐体育)和学校体育三大类，每一类体育都有其独特的美，都能从体育运动、体育精神、体育物质文化等方面展示其美，显示出崇高和优美，悲剧、喜剧和正剧，艺术美和形式美的形态，其中崇高、优美、艺术美、形式美是体育美最主要的表现形态。

崇高又叫壮美，是体育美的主要表现形态。具有崇高特性的对象，一般的总具有艰巨斗争的烙印，其景象剧烈地激发人们的战斗热情和伦理态度。崇高一般表现为事物的宏伟、高尚、壮阔、豪放、刚健、热烈，以其精神的伟大、情绪的激烈，令人敬畏、崇敬，使人振奋昂扬，显示出阳刚之美。如辽阔的大海，浩瀚的沙漠，奔腾的大江，巍峨的高山，火箭升天的壮观。原始体育在原始人与恶劣的大自然搏斗中产生，原始人凭着自己的肌体力量和智慧在与自然搏斗中求生存。体育生来就表现出人类大无畏的气概和勇往直前的精神，显示出崇高美。现代体育传承了原始体育的这一特征，在更高、更快、更强和重在参与的体育精神的指引下，挑战极限，展示人的全面发展，使人的本质力量(人的

精神和肌体的全部特征与能力)得到充分发挥,崇高美的形态更典型、强烈。现代体育的崇高集中地表现为力量速度的更强和对抗的更激烈;顽强拼搏,勇往直前;体育观众的热烈情绪和爱国热情;规模宏大,如春潮涌动的群众性健身活动场面。

体育美的崇高源于体育运动本身的特点。体育运动尤其是竞技体育运动,追求更高、更快、更强,挑战生命极限,在大自然面前显示了人极强的本质力量,也显示出了人体不断进化发展所达到的空前水平。优秀运动员在赛场上的表现,常人难以企及,使人震惊,使人敬仰,令人叹为观止。人们把跑得快、力量大的运动员誉为“飞人”、“东方神鹿”、“铁人”、“大力士”、“战神”,就是体育阳刚之美显示的崇高所产生的审美效果。不断进取、永不言败、公平公正竞争的体育精神,体现了人在自然和社会面前本质力量不断强化、进步和良好的道德风尚。人类就是在总不满足于现状,总是要在推动社会前进中不断自我完善、不断进化发展的。在这个过程中,会面临严峻的挑战,会有失败,人类的这种顽强拼搏、不屈不挠的精神在竞技体育中得到淋漓尽致的表现。在赛场上体育精神、体育道德高尚的运动员尤其使人尊敬。中国女排勇夺“五连冠”的拼搏精神,对于激励中国人民振兴中华的斗志,是一股巨大的精神力量。在运动场上激烈的竞争中,有的运动员主动示意裁判员对方打了自己的擦边球;有的运动员面对由于裁判的不公观众起哄时,大度地示意观众平息,服从裁判,正是人类良知和道德风尚的体现。这些运动员无论其比赛成绩如何,观众已经给他们颁发了一枚沉甸甸的金牌。赛场上没有昏昏欲睡、无动于衷的观众,他们为运动员的精彩表现而狂喊,为自己国家运动员夺金而欢呼;为他们的失败而惋惜,为了宣泄这种激烈的情绪,他们在看台上伴着震耳欲聋的欢呼呐喊,掀起一阵阵人浪,如大海的波涛,汹涌澎湃,振奋人的爱国精神,激发人的生命斗志。体育美的崇高不但体现在竞技体育中,也体现在全

民健身运动中。全民健身运动虽然不产生打破世界纪录的成绩，也没有激烈的场上对抗，但当你看到成千上万民众走出家门、走向健身场所时，那春潮涌动般的场面、生机勃勃的景象，正是我们国家社会主义事业朝气蓬勃的象征，也是人民群众对生活 and 未来充满信心的写照。当你看到几千人打起震天锣鼓那惊天动地的壮观，上万人一起打太极拳那柔中有刚的宏大场面，无不令人精神抖擞，斗志昂扬。体育美的崇高是人类从肉体到精神的全面发展，是人类奋发进取不断前进最为集中强烈的展现。

优美又叫秀美，是与崇高相对应的一个美学概念。优美的事物典雅、柔媚、纤巧、淡泊、静幽，以其巧、精、秀、雅透出阴柔之美。自然界的小桥流水，鸟语花香；人世间的小家碧玉，清幽静雅；艺术品的盆景牙雕，浅唱低吟都属优美之列。优美能陶冶性情，使人心态平和，能美化生活。体育美虽然主要以崇高的姿态显现，但也包含有秀美。体育运动中有些项目以巧取胜，艺术性很强，是力与美的结合，如花样滑冰、艺术体操、太极拳，都有明显的秀美特色。刚柔相济，以力为基础，以美为外在表现是体育运动优美的特征。花样滑冰、艺术体操、自由体操都要配上相应的音乐，艺术性极强。要完成这些动作，没有力量做基础是不行的，像抛举、空翻，要和着一定节奏、旋律，对力量的要求非常高。但它们不是像力量、速度型项目那样，追求更高、更快、更强，而是追求巧，追求和谐、平稳，刚中见柔，以柔美的形态奉献给观众。这些项目展示出人的灵巧、灵敏、柔和、和谐。如果说力量、速度型项目能振奋人的精神，激励人积极进取，这些项目则能净化人的心灵，给人精神上的慰藉，好像听完一曲激昂的进行曲后，来一段轻音乐，得到另一种美的享受。太极拳动作柔和、舒缓，看似慢悠悠，实则柔中有刚，退可防身，进可攻击，有四两拨千斤之功。常练太极拳不但可以健身，而且可以炼气，能克服心浮气躁，逞匹夫之勇的莽撞，练就人的平和心态，接纳万

物的胸襟。动与静本是人的两种境界，力量、速度型项目，以动为功，显示人的力量；优美的体育项目，以动寓静，显示人的气韵，它们是体育的两种境界，给人不同风格的美的享受。

体育运动一般以正剧的面目展示在人们面前，很符合中国人的欣赏习惯。中国的传统剧目大多是正剧，主人公饱经磨难，先苦后甜，最终功德圆满，如愿以偿，以大团圆结局。这种情形非常符合体育运动的实际，体育运动不管是学会一个新的高难度动作，还是提高运动成绩都要付出艰辛的努力，中间要经历多次失败，才能达到目的。“一分耕耘，一分收获”在这里得到了充分体现。运动员虽然也需要天赋，但更多的是刻苦、科学的训练。许多运动员在重大赛事中登上领奖台时，热泪盈眶，喜极而泣，就是他们多年巨大付出后终于成功的百感交集。有的运动员伤病累累，有的体力严重透支，但他们终于胜利了，这是对他们巨大付出的回报和奖赏。一般说来，运动员的成绩总是与他们的努力成正比的。从美学上说，这是正剧的表现；从运动学上看，这是普遍规律。但是，也有多年付出了，并没有获得成功的情况。有的训练成绩很好，在赛场上由于偶然因素（如突然受伤、裁判不公）而失败；有的心理紧张，发挥欠佳而功亏一篑；有的快到终点时突然摔倒……这些都是体育美悲剧的表现。鲁迅说悲剧是“将人生有价值的东西毁灭给人看”。经过多年艰辛努力，达到了夺冠水平的运动员在赛场上的意外失手，这种悲剧并不鲜见，它常常催人泪下，令人同情；同时，也激励运动员总结经验教训，跌倒了爬起来，投入到新一轮竞争中，争取下次的胜利。这也是许多运动员的成功之路，失败成了他的宝贵财富，使他更成熟、更老练。这些运动员是失败的英雄，同样受人尊重，这是体育运动中悲剧的审美价值。在体育运动中，喜剧也常出现。鲁迅说喜剧是“将那无价值的撕破给人看”。高水平运动员犯低级错误，黑马胜出是体育比赛喜剧的典型表现。在体育比赛中，常有并不被看

好的运动员出人意料地赢得胜利，这种喜剧是体育比赛的魅力之一。体育比赛充满悬念，胜负常在一瞬间之间，一个偶然因素可以决定比赛命运令人大跌眼镜，这种意外之喜如天上掉下个林妹妹，使运动员异常兴奋，使赛场气氛突然活跃，像相声的包袱抖搂，使观众欢呼雀跃。优秀运动员犯低级错误而闹笑话，作弊者被当场揭露受罚下场或取消成绩也是喜剧的表现。喜剧的审美特征是令人发笑，对黑马胜出的笑是一种惊喜之笑，使人舒心；对犯低级错误而闹的笑话是一种遗憾之笑，人们会感到疑惑，世界上竟有这样的事，继而捧腹不已；对作弊者被罚的笑是耻笑，嘲笑作弊者聪明反被聪明误，这是对不良体育道德的鞭挞，是正义对邪恶的批判。体育运动的正剧、悲剧、喜剧给观众和运动员不同的审美感受，是体育竞赛能吸引大量观众的原因之一。

形式美包括两个方面的内涵：一是为内容服务，能很好地表达内容的“形式的美”；二是相对独立于内容，具有独特审美价值的“美的形式”。体育美也如此。体育形式美首先是由体育自身的特点决定的。体育的本质是人在自然和社会上展示自己本质力量的一种活动，人的本质力量既是精神的，又是肉体的。精神上主要指大脑的发达程度，如体育的科学训练，比赛的意志、心理、排兵布阵、斗智斗勇；肉体上主要指人体的力量、速度、灵巧、和谐。现代体育把这些体现人的本质力量的因素，演变成各种各样的体育运动项目。如果说展示人的本质力量是体育的内容，各种运动项目就是体育的形式，体育是以不同形式的运动展示人的本质力量的。体育的形式美主要通过运动员的表现实现的，运动员有的从事这项体育运动，有的从事那项体育运动，不同运动有不同的表现形式，同一项运动不同运动员的表现形式也不一样。群众不一定熟悉每项体育运动的规则和精髓，但他们为体育赛场的气氛所感染、所激动，这热闹的局面也是形式美。

体育的形式美表现是多方面的，不同的表现有不同的审美价

值。体育的形式美主要表现在各种不同的运动方式上,其中既有形式的美,也有美的形式。现代体育在本质上是显示人的智慧、力量、速度、动作的灵巧、和谐,只不过这些是通过不同运动方式来展示的。同是展示力量,体操主要靠上肢的力量,跳高、跳远主要凭下肢的力量,举重、游泳、球类、投掷既要上肢力量,也要下肢力量,还要腹部力量。同是展示速度,短跑是短时间的爆发,如子弹出膛;长跑凭借较长时间的坚持,靠的是耐力。花样游泳、花样滑冰、艺术体操等的动作编排要灵巧、和谐、连贯,具有更强的美感。任何运动项目,其动作都要讲究节奏、和谐,这不但是提高运动成绩的保证,也使运动更美。游泳的手划水、脚打水的频率,跨栏的步幅、节奏,中长跑的力量分配,都很有讲究,这是“形式的美”的魅力。心理紧张、体力透支、发挥失常都会造成动作僵化、失衡,打乱节奏,连外行也能看出,其比赛成绩不言而喻。体育的形式美还表现为“美的形式”,美的形式可以相对独立,具有独特的审美价值。技巧运动项目,如体操、花样游泳、花样滑冰、武术等,有基本的动作要求,但动作的编排、搭配各不相同,不但显示动作的难度和水平,也是美的形式。流畅、和谐、平稳的动作形式更好看,得分也更高。有些项目还要同音乐搭配,要求动作与音乐表达的情感相匹配,二者有机结合,互相映衬,相得益彰,这种美的形式既征服裁判,也征服观众。风格是体育运动美的形式的又一种表现,体现运动员和运动队的个性特点和技术特长。足球的最终目的是把球踢进对方门内,但表现却各异,欧洲足球的长传冲吊,简洁明快,干脆利落,气贯长虹;南美足球的脚法细腻、和谐配合,像足球魔术,令人赏心悦目。这就是风格,体育运动美的形式的魅力。任何运动队、任何运动员都会有自己的风格,有的张狂,有的沉稳;有的先声夺人,有的后发制人;有的强取,有的智攻,给观众展示不同的风采。此外,体育场馆的布置、运动器材的造型、运动员的

服饰也是美的形式。它们虽然对运动员的成绩不起决定作用，但可以营造气氛，间接提高运动员的成绩。心理学认为，高浓度的色彩使人兴奋、血液循环加快，有利于力量、速度和对抗性强的项目。而素净淡雅的色彩，产生温和的效果，使人宁静闲适，适合射击、太极拳等项目。运动场馆的布置、运动器材的造型、运动员的服饰，使观众不但欣赏了高水平的比赛，也得到了形式美的享受。要之，“形式的美”，是提高运动成绩的基本保障，也使运动更好看；“美的形式”对运动成绩起间接作用，显示体育个性和风格，增加了体育看点，突现了美的作用。

论及体育的美，不能不论及体育的艺术美。艺术美是对现实美进行艺术加工后的结果，体育美是对劳动、生活中的动作加工后形成各种运动项目的美。体育美与艺术美有天然联系，原始体育往往与原始人的娱乐、游戏、表演融为一体。至今许多民间体育活动仍与民间艺术相结合，如春节的舞狮、耍龙、武术表演，端午节的赛龙舟，彝族火把节的摔跤、斗牛，苗族“踩花山”的爬花杆，傣族“泼水节”的掷花包、赛龙舟，蒙古族“那达慕”的赛马、射箭、摔跤，都是在庆祝节日时的娱乐健身活动。现代体育具有很强的表演性、观赏性，艺术美的因素更多。现代奥林匹克运动的倡导者顾拜旦就提出，艺术、科学、运动是奥林匹克思想的三要素。

体育的艺术美首先表现为体现一定运动目的、要求和具有不同审美价值的各种不同的体育运动动作。人们在长期的实践中，逐步形成了审美观念，如认为灵巧、和谐、平衡、对称、流畅等是美的，反之就不美。人们观赏体育运动，许多人不一定懂得其中的奥秘，但他们会要求动作好看，精神风貌好看。艺术体操、跳水、花样滑冰灵巧、流畅的动作，好像手指间流出的钢琴曲，优美、和谐，令人赏心悦目。径赛一往无前冲向终点的速度，犹如雄壮的进行曲，激励人奋勇向前，使人精神振奋。太极拳舒服轻

柔的动作,如行云流水,像山泉缓缓流淌,洗涤心灵。举重力拨千钧,一气呵成,泰山压顶不弯腰,力中有美。反之,动作变形、生硬、呆板,不但影响成绩,也不美,因为它违背了和谐、流畅的艺术美的原则。运动动作的艺术美还表现为动作与动作的组合、搭配。任何运动项目都不是一个动作的简单重复,而是一连串动作的组合。如同音乐作品,是音乐语汇的不同组合、变化,组成一个个乐章,构成一个完整的作品。体育运动也如艺术作品,要求节奏和谐,旋律优美,整体协调。篮球运动,要求上肢、下肢、腰部动作和谐配合,进攻、防守迅速到位,转换及时,球员与球员之间配合默契,带球、传球、投篮、站位、跳跃、断球、盖帽等基本动作灵巧准确。优秀的球队和运动员把这些动作做得出神入化,配合得天衣无缝,组织得灵巧流畅,令人目不暇接,眼花缭乱,简直就是艺术的享受。所以人们称乔丹为“飞人”,约翰逊为“魔术师”,乔丹、皮蓬、罗德曼为“黄金搭档”、“铁三角”。任何一个动作的失误、任何一个运动员的失常,都会影响别的动作、别的人,使整体显得零乱无章,导致失败,观众会说这场球不好看。

有些运动项目的艺术美还表现为动作与音乐的和谐搭配,如自由体操、艺术体操、花样游泳、花样滑冰,这是体育艺术美最集中最突出的表现。这些运动动作表现音乐的节奏、旋律和情调,音乐烘托运动动作,赋予动作强烈的艺术性,二者和谐配合,相得益彰。它们有时如天鹅翩翩起舞,有时如乳燕凌空,抒情与叙述、轻柔与刚健有机结合,浑然一体,观看它们与其说是观看体育比赛,不如说是欣赏了一场优美的歌舞晚会。这就要求教练员、运动员、动作的创编人员都要有较高的艺术修养。体育的艺术美还表现在体育场馆、运动器械和运动员的服饰和人体上。体育场馆的造型、布置,运动器械的造型本身就是造型艺术,要求适用、美观,体现出设计者的审美趣味和艺术修养,观众在看体

育比赛之前就先欣赏了场上的艺术美。我国 1990 年北京奥运会的鸟巢主场馆、“京”字形会徽、福娃吉祥物,不但寓意深刻,而且艺术性强,既体现了中国的民族艺术特点,又赋予了丰富的含义,博得了奥委会官员和人民的高度赞许。服饰设计是艺术设计的一种,运动员的服饰花样繁多,既与运动本身相适应,又展示了运动员的个性风采、审美趣味,他们入场时会令观众眼前一亮。与运动员的服饰相联系的是运动员的人体,不管运动动作、动作与动作的连接搭配,还是运动员的服饰都是由运动员的人体展示出来的。运动员的人体,肌体强健,骨骼匀称,肌肉发达、强劲而有弹性,整个人体和谐有力,显示出生命的活力和蓬勃朝气。运动员的人体就像有生命的、活着的雕塑和绘画,使人想起米隆的《掷铁饼者》,激起艺术家为之讴歌,为之塑像,令观众啧啧称赞,争相仿效。运动员的健美肌体不是天生的,而是在长期的训练中造就的。训练对运动员肌体的塑造,犹如艺术家对生活素材的加工,创造出一个个具有艺术美的人体。由于体育与艺术的密切关系,产生了大量以体育为对象的艺术作品。体育的美吸引了艺术家,展示体育美的艺术作品升华、美化了体育,这是体育美的艺术结晶。古希腊米隆的雕塑《掷铁饼者》,寓动于静,静态中蕴含掷铁饼者的一系列连贯动作,是一首凝固的诗,至今仍被称为体育运动造型的最高典范。我国的《运动员进行曲》节奏明快,旋律优美,百听不厌,堪称经典之作。每逢大型运动会,都会为此创作会歌和大量各种艺术作品,组织盛大的艺术表演,许多作品在运动会结束后还广为流传。

体育艺术作品是体育美的一个组成部分,体育的艺术美不但为艺术宝库增添了瑰宝,也使体育广为传播,促进体育向理想完美的境界发展。随着人类物质文明和精神文明的发展,体育越来越具有艺术性和审美价值,这也是体育越来越吸引人的重要原因。

## 第二章 竞技体育美

竞技体育是各种类别体育运动中最能展示体育美的运动，它是人与自然、人与人之间竞争关系的体现，是社会前进的强大推动力。竞争是竞技体育的主要特征之一，现代体育的竞技性集中强烈地表现在奥林匹克运动上。

### 第一节 挑战生命极限的壮美

竞技体育是在原始祭礼竞技的基础上形成和发展起来的。上古人类在祭祀活动中举行各种展示人的力量和技巧的比赛，如角力、射箭、斗剑、投标枪等。奴隶社会的竞技体育军事色彩特别浓厚，古希腊奴隶主为了镇压奴隶造反和提高本国的战斗力，让自由民的青少年进行严酷的训练，以培养他们的体力、意志和纪律，并为此经常举行比赛，有时则让奴隶决斗，供贵族取乐，充满血腥味。

竞技体育最典型最集中的体现是奥林匹克运动。据荷马史诗记载，早在氏族公社时期，古希腊人就有祭祀众神之神宙斯的奥运会。公元前776年在阿尔菲斯河和克拉德斯河汇合处的奥林匹亚举行了第一届古代奥运会，以后每四年举行一次。开始时会期只有一天，比赛也只有短跑一个项目，后来比赛项目逐渐增多，会期也相应增加。获胜者享有极高的荣誉地位，最初的奖赏偏重荣誉，后来发展为优厚的物质奖励和某种特权。

对奥林匹克运动的兴趣之火是欧洲文艺复兴运动点燃的，当时西方学者对奥林匹亚的考古发掘和研究，使古代奥运会的影响

越来越大。19世纪初，欧洲一些国家先后在国内举办“奥运会”，复兴奥运会的呼声越来越高。现代奥林匹克运动的奠基人和倡导者是法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦。19世纪中后期，随着经济的发展，体育运动项目更加完善和丰富，各国和国家的单项运动团体陆续成立，竞赛规则也进一步规范化。经过顾拜旦多年的努力，1894年7月6日在巴黎召开有14个国家和12个体育团体23名代表参加的国际体育会议。会议讨论通过了关于业余和职业运动员、复兴奥林匹克运动会和成立国际奥委会等三个决议。希腊人维凯拉斯任国际奥委会第一任主席，顾拜旦任秘书长，会议还通过了顾拜旦起草的第一部奥林匹克宪章。现代奥运会继承发展了“永远争第一，永远超过别人”的拼搏精神和人的和谐发展的理想，超出了政治、宗教、肤色、种族、语言限制，成了全世界人民和平友谊的盛会，从此每隔四年在某国某大城市举办奥运会。1908年又开始举办冬季奥运会，进行冰上和雪上项目比赛。1913年顾拜旦设计的五环旗成为奥林匹克会旗，这一年奥林匹克有了自己的格言：“更高、更快、更强”，这一思想是对“参加比取胜更重要”的补充，从另一方面强调拼搏与进取。顾拜旦还提出艺术、科学、运动是构成友谊和平的奥林匹克三要素的思想，使奥运会不但是对世界各地运动员个人体力、智慧、技巧和健美风貌的盛大检阅，同时也具有越来越高的艺术性和审美价值。

竞技体育有三大特点：运动性、竞争性和规范性。竞技体育的人体运动动作，在大脑指挥下，由上肢、下肢和腰部配合完成，通过训练，达到更高、更快、更强，创造更好的运动成绩。生命在于运动，运动体现人的生命本质和活力。竞技体育把人的运动动作加工规范成各种运动项目并进行竞赛，更集中突出地展示出生命本质和潜能。运动是体育的本质，也是竞技体育的本质，更是生命的本质。竞技运动通过比赛竞争，让参赛者比出高低输

赢,展示谁更优秀。竞技体育运动常常表现为对抗。竞技体育在比赛时,有的项目对手之间没有身体接触,主要比各自的技艺、水平,如体操、射击、举重;有的虽无身体接触,却有动作接触,或你来我往,如乒乓球、羽毛球、排球、网球,或同时在一起点各自的区域进行比拼,如径赛,不但比水平还要比与对手过招的谋略;有的项目有身体接触,如篮球、足球、拳击、摔跤,其防守和攻击经常有身体碰撞,既要水平高又要有合理碰撞的技巧。所有这些都表现为一定的对抗性,技艺水平的对抗、心理的对抗、攻防的对抗、技巧的对抗、身体的对抗,在对抗中显示高低优劣,在对抗中显出英雄本色。无规矩不成方圆,为了使竞技体育能有序的进行,比赛成绩能科学、客观、公正的量化,必须有严格规范的运动形式和统一的规则要求,否则比赛无法进行,成绩无法评判。在具体比赛中,这些由裁判和赛事的仲裁机构执行。竞技体育的这些特点,把人的运动模式化成有一定规范、规则、要求的运动项目,是对人的运动的美化和升华,最大限度地展示人的运动潜能,使之具有无穷的魅力和吸引力,这也是现代体育成为人们生活中的一个重要组成部分的原因。

竞技体育的功能是为了提高和发挥运动能力,看谁更高更快更强,因而具有很强的竞争性、对抗性。运动员、教练员必然会最大限度地挖掘运动潜能,运用一切可以采用的手段争取在竞赛中取得好成绩。这种竞争性发展到极致,就是挑战生命极限。力量、速度型运动项目,特别是百米跑、举重、跳高、跳远、投掷更为突出。翻开人类的竞技体育史,我们会发现,人类的运动潜能是惊人的。人们看到一项项目世界纪录、奥运会纪录一次次被打破时,都在思考:人的生命极限在哪里?早先有人断言,百米跑成绩不会突破十秒,现在十秒极限早已突破,又有人说不可能突破九秒。随着人体的不断发达完善,训练的进一步科学,跑道、跑鞋日益改进,现有成绩一定会被突破。举重也是如此,一个人

举起超过自己体重几倍的重量，在常人看来是不可思议的事，但举重场上传来的消息一次次让人震惊！人们在问：这些大力士的力气到底有多大？难道真的能“力拔山，气盖世”？运动员、教练员、体育研究工作者想尽一切办法，不断冲击新的纪录，创造出一个个辉煌。除运动本身外，人们还采取一些辅助手段，如利用自然力、生理和心理因素、改造运动场地和器材，千方百计提高运动能力和比赛成绩。竞技体育运动不仅具有生物学、运动学、材料科学、心理学的意义，还有社会学、文化学的意义。这些使竞技体育上升为显示人类物质文明与精神文明成果的重要实践活动，从而体现人类社会的进步、文明程度的提高。它反过来又促进竞技体育水平的进一步提高。换句话说，竞技体育牵动的不但是运动科学，也牵动着自然科学和社会科学有关的学科的深入研究。提高运动水平如此，维护竞技体育的纯洁、尊严也如此。以兴奋剂和反兴奋剂为例，一些不法之徒利用高科技手段，以损害人的健康甚至生命为代价，不惜践踏人类的道德尊严，破坏竞技体育的规范要求，不择手段攫取更多的金牌、奖金和荣誉。然而，道高一尺，魔高一丈，有矛就有盾，有兴奋剂就有检测兴奋剂、反兴奋剂的手段。这在客观上推动着人们的文明程度和相关科学技术向前发展，给更高、更快、更强，挑战极限赋予了一层新的意义。

竞技体育追求更高、更快、更强，挑战生命的极限，最大程度地展示人的全面发展和本质力量，是人类不畏困难、勇攀高峰、永不满足的进取精神的写照，是催人奋进、振奋人心的壮美。这壮美首先表现为敢于拼搏的勇气。运动员不管平时成绩如何，只要走上赛场，就是在一起起跑线上，机会均等，谁都盯着那块金牌，谁都希望超越对手和自我。其次是无坚不摧的锐气。运动员站在起跑线上，大家都从零开始，不管是沙场老将还是初生牛犊，都毫不畏惧拼尽全力，勇往直前，不言放弃，什么奇迹都可

能发生。再次是团结协作的大气。团结就是力量，协作配合才能取得胜利，对于竞技体育的集体项目更是如此。优秀的运动队虽然不乏明星，但他只是群星中最为璀璨的一颗，他要和其他队友组成一个集体，才能成为运动队的战斗力。这个集体配合默契，攻防有序，其势如潮，势大而不乱，力大而准确。这种“一加一大于二”的效应是一种大气，可以横扫千军。而个人英雄主义充其量是一种小气。此外，还有虽败犹荣的正气、骨气。有的运动员带伤跑完比赛全程，有的坦然面对裁判不公，示意起哄的观众平息，服从裁判，表现出人性中最为宝贵的品质，不但是大气，更是骨气、正气，令不法之徒、奸佞之人无地自容。竞技体育的壮美使竞技体育在众多体育中最吸引人，备受人们关注。

竞技体育的壮美具有极强的观赏性，令观众大饱眼福，尤其是力度、速度型中项目对抗性强的项目，在每次运动会上都备受瞩目。百米赛跑运动员在各自跑道上，虽无身体接触，但其对抗性毫不逊色。对手就在旁边，每一步、每一个动作都可能决定胜负，输赢只在百分之几秒之间。在十秒钟甚至不到十秒的时间里，运动员奋勇向前，每一根神经都紧绷，每一块肌肉都爆发出最大的力量，人们不禁发出赞叹：壮哉！伟哉！这壮美表现为运动员发达的肌肉，奋力向前的冲劲，顽强拼搏的精神。其所展示的运动员的壮美，让观众热血沸腾，斗志昂扬，跃跃欲试。篮球、足球以速度、力量为基础，加上个人技巧、整体配合、排兵布阵、身体的合理碰撞进行竞争、对抗。拳击、摔跤完全是按一定规则身体进行直接碰撞，以击倒、摔倒对方或击中对方有效部位为目的。拳击、摔跤的碰撞和举重展示人的最大力量，其佼佼者被誉为“大力士”，与百米王被誉为“飞人”——世界上跑得最快的人一样，他们是站在力量与速度巅峰的人，是阳刚之美的典型代表，最受人崇敬。篮球、足球的身体合理碰撞的目的是为了占据有利位置，或对对方进行有效防守，或以利己方进攻。对抗需要

身体的强健和灵巧，不强健在碰撞中会处于劣势，不灵巧则容易犯规。其美不仅在力，也在巧。长跑、铁人五项等项目，比的是耐力，看谁能以最好的状态坚持时间更久。它们不像短跑、举重、跳高、跳远、投掷那样拼的是爆发力，而是拼意志、毅力，展示竞技体育的另一种壮美。这是人类最为宝贵的品质之一，人们从中可以得到启迪。小而言之，人生几十百把年的生活、学习、工作，要取得好成绩，靠的是坚持不懈，顺利时再接再厉，困难时不言放弃。大而言之，人类的进步、社会的发展也是凭着这股永不言败、永不满足、不断进取的坚韧不拔的努力。竞技体育的壮美既是体育美，也是社会美，是它们的最佳结合点。

## 第二节 展示人灵巧和谐的力与美的结合

竞技体育的有些项目对抗性不强，其比赛主要不是力量和速度的展示，如体操、跳水、花样游泳、花样滑冰、健美运动等，属于技巧型项目。技巧型运动项目展示力与美的结合，其美具体表现为动作的灵巧、和谐、流畅、韵律，具有很强的艺术美、形式美要素，从美学层面看，它们最有审美价值，极具观赏性。

灵巧是人进化过程中的一大成果，人体进化不但使人能直立行走，骨骼、肌肉发达、有力，而且也变得更灵巧。人的肢体灵巧才能灵活地做各种各样复杂的动作，以满足生活、劳动的需要。技巧型运动项目集中地体现了人体的这一特点。灵巧与柔韧密不可分，僵直、呆板的肢体做不了灵巧的动作，肢体、肌肉能最大限度地自由伸缩、弯曲，才能灵活地完成高难度动作。平衡也是灵巧不可缺少的要素，平衡使动作流畅、稳定，不至于摇摆不定，甚至意外倒地。运动员在平衡木上跳步、平衡、翻滚、倒立、软翻、后手翻、空翻下，轻盈灵巧，平衡自如，宛如芭蕾，美轮美奂。自由体操空翻、手翻、倒立、劈叉、跳步、平衡，在地毯

上翩翩起舞，有杂技的柔韧、灵巧，有舞蹈的旋律、节奏，令人目不暇接，尽善尽美。跳水运动员在跳台或跳板上从起跳到入水，一般为 员秒至 员秒之间，由起跳动作、翻腾和转体联连，空中姿态、打开、控制、入水等动作组成，令人眼花缭乱。它如雄鹰凌空展翅，翻腾扶摇，又如鱼鹰入水，直插碧波，被誉为“一秒钟的艺术”。灵巧的动作是技巧型运动的最动人之处。

技巧型运动是由一个个动作连贯成一整套动作的，因此全套动作除每个动作要有难度、灵巧外，动作与动作之间要连接流畅、和谐，这是技巧型运动美的又一要素。连接就是过渡，过渡自然流畅，整套动作才会和谐，犹如一个有机的艺术整体。如果过度生硬、突然，不但动作容易失败，也不好看。过渡要紧凑，时间不能过长，有些项目如自由体操、花样滑冰有时间规定，过渡时间太长，说明前后动作设计不合理，超时了还没有完成动作，也会被扣分。过渡的流畅、自然、和谐，显示运动员的动作难度和对动作的熟练掌握，使整体动作更美。平衡木上动作连接不好，容易失去平衡掉下来。跳水连接不紧凑，动作没完成就匆忙入水，显得急促而不从容，影响成绩。自然流畅、紧凑从容、和谐协调的动作连接，如行云流水，一气呵成，似起伏有致的曲线，舒心悦目。流畅和谐引起人的美感，源于自然界和社会的一些现象。山间的泉水，蜿蜒曲折，欢快前行；天上的流云，无拘无束，随风飘动；单位同事协作配合默契，不但工作效率高而且心情舒畅；家庭成员中和谐相处，心有灵犀，充满祥和欢乐；工作中有张有弛，转换有序，忙而不乱，井井有条，效率更高。技巧运动的流畅和谐，把这些动作艺术化，使其更具美感。人们称花样滑冰为“冰上芭蕾”，艺术体操为“流动的诗歌”，跳水为“一秒钟的艺术”正是这种美的生动写照和恰如其分的比喻，它陶冶了人的性情，净化了人的精神。

技巧型运动项目不但要动作灵巧，有难度，动作与动作之间

连接流畅和谐，还要讲究动作的韵律。所谓韵律就是节奏、神韵，韵律体现技巧运动的艺术美。全套动作一气呵成，或舒缓平和，怡然自得；或凭力或靠巧，张弛有度，和谐有致。像音乐的节拍，随着节律的起伏变化，彰显其气势；像小说的情节发展，简繁得当，故事的展开，一波未平，一波又起，跌宕多姿。神韵就是旋律、气韵，表达一定的情感和艺术想象。许多技巧项目与音乐相配合，在选择音乐时，要符合这套动作的特点；一旦选定音乐，动作就要与音乐和谐，表达音乐的神韵。这在自由体操、花样滑冰中特别突出。一套动作的快慢、起伏，要表达出一定的艺术意蕴，快时如疾风，凌厉神勇，像骏马驰骋草原；慢时如清风徐徐，闲庭信步，悠然可人。文似看山不喜平，技巧运动也如此。一套完美的动作，如急速一贯到底，显得仓促，而舒缓始终，则失之拖拉。一套技巧项目的动作要有节奏、旋律的变化，既表现动作的难度、灵巧和谐，又有一定的艺术美感。花样滑冰之所以被誉为“冰上芭蕾”，就是因为它具有芭蕾舞的美，又有穿着特制冰刀在冰面上完成舞蹈动作的难度。有时如海燕掠过海面，翻覆旋转跳跃，朝气蓬勃；有时如湖边仙鹤，轻盈漫步，自得其乐。其动作与音乐和谐配合，圆润流畅，连贯而富有节奏，姿态优美，错落有致，就像欣赏了一个优美的舞蹈节目。

竞技体育运动最集中鲜明地展示了人的全面发展和本质力量。从人的肢体上说，人的骨骼、肌肉、关节和能量达到了充分发展，这在力量、速度对抗性强的项目中更为突出；并且高度灵巧协调，既有力又有巧，技巧运动在这方面尤其出色，是力与美的完美结合。从人的整体来看，不但人体的各种能力得到了充分展示，而且人的精神力量也尽情发挥。竞技体育不光是凭力量，还要靠体育精神，靠谋略，科学的训练、心理的调节，赛场上动作的编排、音乐的选定、战略战术的安排。这犹如一个将军指挥一场战斗，斗智斗勇，需要智慧这种精神力量。体育运动的动作

是对劳动、生活中的动作的加工、升华，使之更淋漓尽致地展示人的全面发展，更具观赏和艺术性。所以，人类社会越进步，人的全面发展越完善，人参与、观赏体育的热情就越高，体育运动就越发展。通过对竞技体育的审美观照，既得到了美的享受，又激励了人们工作生活积极进取和创造美好未来的激情。这是竞技体育的魅力和对社会的贡献。

### 第三节摇竞技体育的智勇美

竞技体育在符合运动规则和道德规范的前提下，凭借自己的实力，运用一切手段，竭尽全力千方百计提高运动成绩，在竞赛中取得好名次。这诸多要素，可以概括为勇和智两个方面。

两军相遇勇者胜。在竞技体育中，对决双方在比赛中，总要决出胜负，比出个好坏优劣。为要取胜，首先要有勇。一上场面对对手，不管其强弱，也不管过去相互之间的战绩，都要有亮剑精神。这种亮剑精神是一种豪气、霸气，不惧怕任何对手的胆量，充满必胜的信心，必欲战胜之而后快的锐气。豪气鼓舞自己的士气，满怀胜利信心地走上赛场。霸气给对手造成心理压力，先在精神上胜一招。豪气、霸气来源于实力，没有实力作后盾的豪气、霸气，是底气不足的，就如同一个气球，一戳就破。豪气、霸气也是一种心理意志。有实力而畏首畏尾，患得患失，往往赛不出自己的最高水平而招致失败。在赛场上，各方运动员走上赛场，个个跃跃欲试，嗷嗷叫着一展身手，仿佛胜利就在手中。这是竞技运动员应具有豪情，也是一种精神状态。这豪情犹如京剧演员的“亮相”，一出场就赢得了满堂喝彩，为成功开了个好头。运动员在取得了胜利后，豪情是必胜信心成为事实后的激情。他们张扬地向场上观众示意，身披国旗绕场狂奔，释放着胜利的喜悦，宣泄自己无坚不摧的锐气。刘翔在参加奥运会 110 米

栏比赛和夺得 100 米栏金牌后，喊出的“我能！”集中地体现了这种豪情，这是运动员最美的时刻，也是观众最享受美的时刻。

在比赛中，勇表现为一往无前的顽强拼搏精神。这顽强拼搏的精神是强烈取胜的锐气，不达目的决不罢休的决心，不到终场不放松的坚强斗志。面对强者，有无所畏惧、敢做敢为的胆量，哪怕对手是天下第一强手，也要有拼死一搏、敢于胜利的气魄，而绝不能退缩放弃。相持阶段是最能考验运动员的意志的时候。足球赛、篮球赛的下半场，长跑的后半段，双方体力都开始减弱，都难以占上风，这时谁能咬住牙关，坚持到最后，能打破僵局，谁就能迎来胜利。用钢铁般的意志形容此时的运动员一点也不过分，这意志不但激励运动员奋不顾身，一往无前，对观众也是一种振奋，从而从中获得启迪。处于劣势时也是考验运动员顽强意志的时候。坚韧不拔、决不退缩、永不言败、不到终场不停止拼搏是此时运动员最需要的。他们可能因此而转败为胜，笑到最后，拔得头筹。即使仍然技不如人，也无愧于观众和自己。在竞技运动员中，勇于取胜和重在参与同等重要。从某种意义上说，参与比取胜更重要，因为取胜者总是少数人，多数人是参与。对于大多数不能登上领奖台的运动员来说，他们的参与不是陪太子读书，而是参与促进体育运动水平的不断提高，参与展示自己的风貌。只有他们处于劣势时仍顽强拼搏和坚韧不拔，才更能显示夺冠者的实力。同时，他们自己也因良好的体育精神、高昂的斗志，赛出了自己的最高水平，并赢得观众的尊敬。勇是胆量、锐气、意志和信心，它表现出的阳刚之气，不但是取胜的法宝，也是竞技体育美最抢眼的表现、最大的看点。

勇是凭力、凭意志；智就是凭谋略、科技含量。竞技运动的智，既表现在运动员身上，又表现在教练员身上。赛场上讲实力、讲拼搏的同时，也要讲智慧技巧。首先是战术运用。赛场如战场，“知己知彼，百战不殆”，赛前教练员会详细研究对手的情

况,据此认真排兵布阵,安排战术。运动员心领神会,一上场就攻其不备,出其不意,大显神威。但场上状况瞬息万变,战况不可能完全按赛前的预测发展,及时调整战术就成了考验教练员、运动员智慧的关键时刻。教练员要及时向运动员发出调整战术的信息,运动员要能随机应变,不墨守成规,以变应变,方能取胜。战术改变不但可以扭转场上形势,有时则是心理战,给对方造成心理压力,让对方摸不着己方的意图以便出奇制胜。篮球、足球、乒乓球常因场上战术改变,形势骤然改观,比赛也令人眼花缭乱,煞是好看。举重、跳高要的重量、高度有很大的心理作用,放弃某个重量、高度是为了冲击更大的重量、高度,令对方不敢轻举妄动,或使之陷入被动局面。此时,观众屏气静声,看着双方斗勇斗智、你来我往,给相对枯燥的举重、跳高带来了兴味,吸引着观众的目光,同样充满美感。

科学技术在竞技体育的作用日益明显。运用科学技术手段训练、比赛也是智的内容。仅凭经验、靠蛮劲,在今天的竞技体育中越来越不管用了。根据科学原理,借助科学手段训练;运用科学统计、科学技术指导和参与比赛;改进运动器材、运动员服装,这些对于提高运动成绩,起着至关重要的作用。科学技术运用于竞技体育,常常使竞技运动产生革命性的飞跃。生理学、运动学、力学之外,心理学也成为训练的重要内容。科学的统计比凭经验、靠粗略估算,更能有的放矢地训练和比赛。运动器械的更新,如乒乓球拍的改变、撑竿跳高杆材的改变,其中的科技含量都曾一度决定胜负,雄踞领奖台。科学技术是人类智慧的结晶,把它们运用于竞技体育是人类智慧的二度闪光,令竞技体育发展日新月异,体育美美不胜收。

智和勇是人类在生产实践、社会实践和科学实践中形成的人的品质,是人类文明进步和社会发展的表现。智和勇最集中地表现在斗争之中,与自然斗、与对手斗、与困难斗,在斗争中人的

智、勇品质得到最充分的展示，又促进着智、勇的不断发展。智和勇是在斗争中取胜的两个缺一不可的因素。竞技体育是斗争的表现之一，与对手斗，与运动极限斗。它把人与自然、与敌人、与困难的斗争过程浓缩于竞技运动中，在较短的时间内完成，更集中强烈地展现智慧美和勇敢美的品质，其审美性更强，审美价值更高。

#### 第四节 竞技体育的悬念

悬念是观众、读者欣赏艺术作品时的一种心理活动，是关切故事发展和人物命运的紧张。作家和导演为体现作品的矛盾冲突，吸引读者和观众，在处理情节结构时，常用各种手段制造悬念，以加强作品的艺术感染力。悬念来源于生活，播种后对收获的期盼，高考后对成绩的等待，亲人上战场后对其生死的焦虑等，都存在悬念。艺术作品把生活中的悬念经过艺术加工，使之更突出、更集中，更强化读者（观众）的悬念心理。我国古典小说常用“要知伊伊伊如何，且听下回分解”来设置悬念，吸引读者。类似情况在说书、戏剧、电影、电视剧、小说中大量存在。竞技体育的悬念与艺术作品的悬念有异曲同工之妙。比赛如艺术加工，把从事同一运动项目的不同运动员用人为方式根据一定的规范要求，让他们在一起进行较量。比赛结果一般以实力为基础，但又不完全由实力决定，有很大的不确定性和偶然性。赛场形势云谲波诡，瞬息万变，牵动着每个观众的心，吸引着观众一睹为快。人们以极大的热情期待比赛的结果，这就是竞技体育的悬念。竞技体育的悬念主要表现在运动员、教练员、运动员家属和观众身上，而媒体、商家的炒作则使这种悬念火上浇油，起了推波助澜的作用。竞技体育的悬念来自竞技体育比赛结果的不确定性。

运动员、教练员、运动员家属对竞技体育的悬念表现是基本一致的，因为他们的利益、目的一致，因而心理反应也大体相同。他们都希望运动员取得好成绩，能正常发挥甚至超常发挥。由于存在悬念，在赛前，他们会采用一切可以采用的手段使运动员以良好的竞技状态走上赛场。运动员家属还以种种方式进行祈祷，在心中默念，甚至求神拜佛。比赛前我们还常看到西方运动员在胸前画十字，希望上帝保佑；许多运动员向观众飞吻，求得观众支持；中国女排在湖南郴州集训后出征前常到郴州苏仙岭烧香，有苏仙岭风景区门前的宣传窗照片为证；甚至有传闻运动员、教练员请“高人”占卜预测凶吉。凡此种种，都是基于对比赛结果的不确定性产生的担忧和期望，以求得心理慰藉，增强信心。教练员表面上指挥若定，实际上心里如十五个吊桶打水——七上八下。他们对自己的运动员实力虽然心中有谱，但对赛场的风云变幻却难以预料，尽管事先在心中设想了种种赛场情况，并设计出一套套应急方案。场上尚未搏击，场下就被他们渲染得神秘、紧张。这些故事也是竞技体育的一大看点。其中有悲壮，如“风萧萧兮易水寒”；有滑稽，令人忍俊不禁；更多的是良好的祝愿，一种心灵安慰。虽然这只是赛事的花絮，却使赛事锦上添花，增添魅力。

竞技体育的悬念更表现在观众身上，如对比赛结果的预测，焦虑等待，倾向性躁动。观众有两类：“倾向性”观众和“旁观者”观众。倾向性观众有自己喜欢的运动队和运动员，有的还是体育“追星族”。他们对比赛结果不作预测，只是希望自己拥戴的对象获胜，不希望其对手夺金。看似没有悬念，但他们还得等待比赛结果，服从裁判的最后裁决。在比赛过程中，他们不断狂叫，呐喊助威；他们跳动不安，焦急地等待自己期盼的胜利到来，这是悬念在他们中的表现。一旦如愿以偿，他们得意忘形地狂欢，反之则沮丧，甚至用过激言行宣泄。或与对方“追星族”口角斗殴，

或对己方失误者发泄不满，或砸自己家里的东西宣泄情感，更有甚者还伤人致死。“旁观者”观众比较理智，他们只求比赛精彩，尽管心中也有或多或少的倾向，但对比赛结果都能坦然接受。这类观众的悬念首先表现为赛前预测比赛结果，他们根据自己的经验，对参赛人员的了解，猜测胜负。其次，一旦预测，他们会全身心地、忘我地观看比赛。场上形势的变化，每一个精彩的表现和失误都会牵动他们的心，令他们激动不已，或狂喜欣慰，或哀叹惋惜，此时仿佛世界上只有这场比赛，别的都不存在。悬念最后的结果是释念，释念如相声的包袱抖搂，豁然开朗，人们用种种方式宣泄自己的情感，长时间沉浸在那激动人心的时刻。悬念使观众的身心得到了很好的休息，精神上得到了美好的享受。看别人“生死搏斗”比自己“生死搏斗”总要轻松得多，从而舒缓转移了生活、工作中的压力和紧张情绪。

竞技体育比赛结果的不确定性、偶然性是竞技体育悬念的根本原因。竞技体育的比赛结果，一般由运动员的实力决定，但还与运动员的竞技状态和场上发挥、教练员的临场指挥、赛场环境气氛和突发因素有关。由于这些原因，就造成了悬念。常有实力强的运动队、运动员未发挥应有水平而落败，赛前并未被看好的运动队、运动员而获胜的情况。高水平运动队、运动员落败有些是属于偶然因素，如意外受伤、突然身体不适合心理紧张等。水平较低的运动队、运动员意外胜出也有偶然原因，如气氛有利、超常发挥。这就造成赛场上高潮迭起，优势和劣势反复转换。比赛形势变幻莫测的局面，常常在比赛结束时间到了还尚未决出胜负而加时赛，或直至终场几秒钟甚至零点几秒钟才见分晓，有的对比赛成绩有争议，还要进行裁决。整个赛程扣人心弦，人们紧张、激动、焦虑，充满激情。一位体育评论员说，平生所遇事，论悬念，都比不上世界杯足球赛。足球比赛，有的队得势不得分，只开花不结果；有的队被动挨打，却一有机会就把握了；一个乌

龙球、一次歪打正着、一次误判都可能决定胜负，因而偶然性最大、悬念最强。所以人们说“足球是圆的”，意为什么情况都可能发生。悬念是竞技体育的精彩所在，魅力所在，是它吸引人的最重要原因。

竞技体育不但吸引亿万民众，也吸引众多媒体和商家。媒体以其固有优势进行多方位宣传，或预测、或评论、或直播、或发布新闻、或播放录像，有的媒体还推出有奖竞猜和别的活动。他们如八仙过海，各显神通。媒体间的比拼又造出新的悬念：谁预测更准？哪个观众猜对了？会得什么奖？媒体吊足了观众胃口，把赛事炒得沸沸扬扬、热火朝天，把悬念的魅力推向了极致。商家更不会放过这一赚钱发财的大好时机，广告、博彩、促销等活动铺天盖地，吸引着千百万人一掷千金，投身一搏。幸运者抱回金娃娃，失败者血本无归。人们在所不惜，有的甚至到了疯狂的地步。投注以后的焦急等待也是悬念，结果一出，几家欢乐几家愁。知难而退者有之，疯狂再搏者有之，而商家总是最大的赢家，这些都是由竞技体育的悬念引发的。正当的社会博彩不但商家赚了钱，也为社会公益事业、体育事业等筹集了资金，热闹了体育赛事，吸引了亿万人关注比赛。

竞技体育的悬念有很高的审美价值，其中有崇高，如顽强拼搏，转败为胜；有悲剧，如一致看好的运动员因一个意外或被裁判误判而与金牌失之交臂；有喜剧，如黑马意外获胜，像天上掉下个大馅饼；有滑稽好笑，如高水平运动员犯低级错误，功败垂成；更多的是正剧，运动员十年辛苦，终于荣登领奖台，真是美不胜收。重大赛事是人类盛大的节日，许多国家政要放下繁忙公务，推迟内阁会议一睹为快，这是悬念的魅力，体育美的魅力。要避免的是，悬念引起的狂热，不应成为暴行，伤及人身，影响社会治安，影响工作，影响家庭。

## 第五节 军事竞技体育美

军事竞技体育是竞技体育的一个分支，它与别的竞技体育有许多共同之处，它们都以力量、速度、灵巧、准确为基础，都要有顽强拼搏、勇攀顶峰的意志；有良好的心理素质和道德修养。不同的是，军事体育具有强烈的军事性，因而有更激烈的对抗性和明确的实用性、目的性，更能展示阳刚之美。广义上的军事体育的泛指军人的日常操练、健身体育活动和竞技体育活动，与一般竞技体育、健身体育和娱乐体育差不多。军事竞技体育专指以军事技战术动作为基础，军人之间的竞技体育活动，军事竞技体育的项目主要包括障碍跑、障碍爬行、负重跑、跳跃、泅渡、攀登、射击、跳伞、投掷、擒拿、格斗等军事技战术动作。

军事竞技体育鲜明的军事性，因战斗的需要而产生，为战斗需要服务；它已有很强的目的性，一切为了消灭敌人，保护自己，在战斗中取胜。军事历来是展示国家实力和民族精神的最佳平台。事实证明，一个军事上强大有力的国家，必定是国民经济、科学技术强大、民族精神振奋的国家。要打赢战争，还要军人英勇顽强、不怕牺牲、机智果敢、有勇有谋和战争的正义性，即“得道多助”。军人不但担负着保卫祖国、消灭来犯之敌的神圣使命，而且是国家形象的象征、民族精神的体现者。然而，战争对于一个国家并不是天天都有的，有人说“和平是对军人的最高奖赏”。在和平时期，大型阅兵、仪仗队、军事演练和军事竞技体育最能展示军人形象。每当国际军事竞技体育比赛，各国都会精心准备，派出最佳选手参加，一到赛场更会奋不顾身夺取胜利，捍卫祖国的尊严和民族的尊严，一展军人风采。军事竞技体育表现出的爱国精神、顽强斗志和拼搏精神，比一般的竞技体育更强烈，军人运动员比一般运动员在作风、意志、技艺上要求更高。军事

竞技体育不但检验军人的素质，也是军队素质的体现。因此军事竞技体育的美不只是运动员的美、体育的美，更是军事的美、军人的美、祖国的美，军事竞技体育是竞技体育的一个特殊类别。有道是“平时多流汗，战时少流血”、“养兵千日，用兵一时”，军事竞技体育是军事训练最高水准的体现，是军人常备不懈随时消灭来犯之敌的准备。信息化战争虽然敌我双方不直接接触，甚至不见面，但要真正解决战斗，最后还是要陆军、步兵的血肉之躯直接对抗，军事竞技体育并未过时。军事竞技体育是军事训练的科目、战斗动作构成的体育项目，较之别的竞技体育目的性更强，要求更高。军人是民族的精英，而军事竞技体育运动员则是这些精英的代表。打仗是勇敢者的事业，保卫祖国是军人神圣的职责，吃苦耐劳、洒汗流血是军人的家常便饭，因而军事竞技体育的美显得更为崇高，更有阳刚之气，是战胜敌人英雄气概的表现。

军事竞技体育美还表现为简洁实用。军事竞技体育强烈的军事性和明确的目的性，决定了它的实用性。军事体育的动作实用，便于保护自己，消灭敌人。军事竞技体育没有如花样滑冰、花样游泳那样一些纯表现技巧和艺术的项目，它的所有运动动作都为打胜仗服务，实用、便捷、简洁。兵贵神速，哪怕是一分钟时间也可能是决定战斗胜负的关键，军事竞技体育鲜明地体现了这一特点。奔跑要快、泅渡要快、超越障碍要快、开枪出手要快，格斗制服敌人要快，这快是建立在力量、速度和准确的基础上的，没有力量则快不起来，没有准确则快失去了意义。力量、速度、灵巧、准确、实用是军事竞技体育动作的特点，动如脱兔，快速灵巧；稳如大山，稳健准确；平实实用，简洁便捷，没有任何拖泥带水和花里胡哨。欣赏军事竞技体育不但得到力与美的享受，更是接受军人精良的军政素质的汇报。通过欣赏军事竞技体育，人民心中增强了安全感和爱国热情，更激发出建设祖国的强大动力，这是对军人的信任，对军人的奖赏。在这里，军事转化为体育，

体育表现为军事，二者的结合产生出军事竞技体育独特的美。

军事竞技体育美具有强烈的对抗性和唯一性。战斗的目的是消灭敌人，保存自己，所以战斗是惨烈的、残酷的，其对抗性表现为你死我活的唯一性，只有第一，没有第二，第二就意味着失败。为军事服务的军事竞技体育在本质上和最终目的上也如此。这是军事竞技体育与一般竞技体育的最大差别。一般竞技体育，进入了世界前四名就是这个项目的一流选手，是名星，就会得到社会和观众的敬仰、追捧；一般竞技体育对“重在参与”敢于拼搏的运动员、顽强拼搏后失败了的运动员，人们对其精神会给予高度评价，也会赢得鲜花、掌声。这些在军事竞技体育中，虽然也值得肯定、赞扬，但它的目的就是要争第一，军事竞技体育像打仗一样，参与就要有首战用我、用我必胜的英雄气概，胜利就意味着战胜了“敌人”、保存了自己。失败的英雄虽然值得敬仰、纪念，但失败不是军人的目的。军人永远要争第一，技战术的第一，军人精神的第一。军事竞技体育追求的也是永争第一，不言第二的信心和锐气。这是军人一往无前，要压倒一切，而绝不为敌人所压倒的大无畏气概和勇往直前的精神在军事竞技体育中的体现，它展示出军人最为光彩夺目的壮美，也是军事竞技体育美的最大魅力。

## 第六节 摇残疾人竞技体育美

残疾人的身体不同程度地存在着残缺，残缺从表面上看，难以引起人们感官的美感，但它仍然可以成为审美对象。一个美的人应该是既有内在美（思想道德品质和学识才能的修养）又有外在美（五官、外貌、形体），二者有机结合，完美统一。事实上这样的人是很少的，也就是说，从某种意义上讲，人不是十全十美的，总会有一些不足。残疾人是外表缺陷更为突出的人，他们大

多数是不幸的。但他们不是注定与美无缘，他们可以通过内在修养弥补外表的缺陷，成为美的人。敬爱的周恩来总理右胳膊摔伤，带有残疾，但他身上体现的中华民族传统美德、对革命的坚定信念、任劳任怨、无私奉献、顾全大局等高贵品质，使他成为中国传统美的典范。他因伤伸不直的胳膊，接人待物时只能微微端着右胳膊，这与常人不一样的姿态，反而成了他独具魅力的特征。造成人的残疾有三种情况：一是因恶习导致残疾，如流氓斗殴伤残，吸毒者百病缠身；一是不幸事故导致残疾，如疾病、自然灾害；一是见义勇为、因公伤残。本文所论的是后两种残疾人。毋庸讳言，他们的形体是不美了，然而许多人不甘沉沦，身残心不残，经过拼搏，取得令人称道的成绩。古代有“左丘失明，厥有《国语》；孙子膑足，兵法修列”，现代有尼·奥斯特洛夫斯基、张海迪等，残疾人运动员也是属于这一类人。残疾人竞技体育是一种特殊的竞技体育，它体现了社会对残疾人的人性关怀，为他们提供了一个战胜残疾、展示生命活力的平台。在这里，残疾人战胜残疾，抗击命运，顽强地让生命大放光彩，因而是美的。

残疾人竞技体育的美首先表现为他们对命运的抗争，不屈服命运的安排。因疾病、医疗事故、自然灾害、突发事件而致残疾，责任不在残疾人。然而，这些情况是很难避免的，他们遇上了，是他们的不幸，令人同情。见义勇为和因公致残本身就是一种美德美行。当遇到歹徒行凶、儿童落水等突发情况时，你可以躲避，避免受伤，成为旁观者，这些人虽然保住了自己身体的健全，却因此丧失正义感、同情心而在心灵上致残了。而另一些人挺身而出，见义勇为与歹徒搏斗，援救受害人，他们比那些明哲保身、身体健全的人心灵要高尚得多、美得多。残疾人从事体育运动本身就是一种崇高的行为，他们不甘沉沦，不靠怜悯，不坐等救济，而是重新燃起生命之火，与命运抗争。残疾人当运动员是一条艰难之路，肢体健全的人当竞技运动员尚需较好的天赋和身体条

件，而他们的身体不但优势全无，而且十分不利，因而这又是勇敢者之路，强者之路，让生命重新开花之路。他们不畏艰难，克服各种常人难以想象的困难进行训练比赛，挑战残疾，挑战命运，谱写出一曲曲战胜命运之歌，令人钦佩。这也是一曲美的赞歌，显示社会对他们的人性关怀，让他们有机会一展身手，显示他们抗击命运和顽强生命力的崇高。这崇高的本质同健全人竞技体育的壮美在审美价值上没有区别，在某种意义上更令人崇敬。

残疾人的竞技体育在同类人中也要争取更高、更快、更强，更要挑战生命极限。他们要战胜残疾，张扬生命活力，需要比健全人更为顽强的意志，更强的拼搏精神。坐在轮椅上打篮球、打乒乓球，靠健全人引导的盲人百米赛跑，躺着缚住躯体举重，下肢残缺的人游泳等，这些常人都难以完成的动作，他们不但完成了，而且创造了一个个骄人的成绩。残疾人竞技体育的顽强拼搏，首先表现在精神上，他们克服了常人难以想象的困难，以大无畏的精神参加竞技体育。在比赛中，他们同样表现出良好的体育道德风尚，展示自己精神风貌和生命活力。其次表现在训练、比赛上。他们要忍受种种肉体上的痛苦，剧痛、流血是家常便饭。他们要克服肢体上的残疾，培养正常或较为正常的部分超常的能力进行代偿。他们在比赛中也要勇往直前，顽强拼搏，取得优异成绩，所付出的代价令人动容。盲人运动员参加竞技体育，必须把听觉训练得特别灵敏，在比赛中才能凭着灵敏的听觉，引导四肢运动；下肢残疾的运动员必须把上肢和躯干训练得非常灵巧有力；上肢残疾的运动员则要把下肢和躯体训练得非常灵巧有力，以弥补残疾的部分。经过千百万次跌倒、爬起、失败，训练终于成功，达到相当高的水平。他们在比赛时也要斗智斗勇，智勇结合。残疾人本来就肢体不健全，身体的盲目碰撞，可能加重伤残，用灵巧、智谋对抗，才有利于战胜对手。以轮椅篮球为例，首先要用上肢能灵活地操纵轮椅运动，使之进退自如，避开与对

手硬碰，才能灵巧地到达和占领有利位置，把篮球投进对方篮筐。残疾人的游泳，下肢的配合远不如健全人，他们完全凭上肢和腰部的配合动作。在残疾人的竞技体育中，力量、灵巧、意志、拼搏奏响了他们生命动人的乐章，是体育运动美和体育精神美的综合体现。

残疾人竞技体育升华了他们的生命意义，他们本是社会的弱势群体，但他们自强不息，身残志坚，创造了生命的辉煌，谱写了一曲曲顽强的生命之歌。他们的残疾之躯不是怜悯、求助的对象，而是人们景仰的高山，给社会树立了自强不息的榜样，给人们以宝贵的启迪。国际残奥会是全世界残疾人盛大的节日，在比赛中，他们同场竞技，顽强拼搏，争金夺银，除展示出残疾人顽强的生命力，高扬另一种生命极限，也为祖国和个人赢得无上的荣誉。这荣誉属于祖国，是祖国对残疾人的关怀，为他们展示生命光彩提供了平台。这荣誉属于残疾人，是他们顽强拼搏、战胜残疾的结果，让生命大放异彩。他们不但不是社会的包袱，反而是祖国的骄傲，每个人都可以从他们身上得到有益的启示。并非每个残疾人都要参加残疾人竞技体育，但每个残疾人都要向他们学习。学习他们的生活态度，学习他们顽强进取的精神，不被残疾所压倒，而是要压倒残疾。每个残疾人都可以根据自己的实际情况有所作为，有的可以成为作家，从事文艺创作；有的可以建立爱心热线，帮助需要帮助的人；有的可以从事文艺表演，为社会带来美；有的可以做一些力所能及的工作自食其力。残疾人能自强不息，有所作为，健全的人就更没有理由浑浑噩噩，无所事事。健全的人比残疾人要有幸运感，幸运自己有一副健全的体魄；要有紧迫感，残疾人尚能如此，健全人更不应该自甘平庸甚至堕落。健全人奋斗有比残疾人更好的身体条件，应该为祖国为人民为社会做出更多的贡献，方不负时代，不负祖国，不负自己的生命。

## 第三章 群众体育美

群众体育就其参加的对象而言，它涵盖了所有人群，较之竞技体育和学校体育，在要求规范方面更为随意宽松。群众体育的主要目的是健身和娱乐休闲，它是社会美的表现之一，也是体育美不可缺少的部分。

### 第一节 群众体育的特点

群众体育又称为全民健身体育，以增强体质、休闲娱乐、提高生活质量为目的；以结合生活、工作安排、自由锻炼为主要形式；以反复练习、灵活多样的方法进行；其评定办法不以出运动成绩为标志，而是以自我感觉为主要测定标准。群众体育有时也进行评比和竞赛，但较之竞技体育与学校体育又有所不同。

群众体育的最大特点是参与人员的广泛性。除了全身瘫痪的人，每个人都有健身和娱乐休闲的体育运动。竞技运动员的运动也不只是进行专业训练，在专业训练之外还有娱乐休闲运动。篮球运动员训练之余有时打打乒乓球，乒乓球对篮球运动员就是休闲运动。乒乓球运动员平时也可踢踢足球，足球就成了乒乓球运动员的娱乐休闲运动。所有竞技运动员都会有自己的娱乐休闲运动。学校学生除了完成体育课的学习内容外，课外活动、节假日可以有許多自己爱好的运动，如踢足球、游泳、打篮球、溜旱冰、爬山就是青年学生最喜欢的休闲运动。但群众体育主要是指专业运动员和学校学生之外的社会群体的体育活动。他们在工作学习之余、日常休闲之时，根据自己的兴趣、就地取材进行体育锻炼，

以保证自己身体的健康,更好的工作,提高生活质量,使生活更丰富多彩。随着人民物质生活水平的提高,人们的健康意识越来越强,自觉参加体育锻炼的人越来越多。有的每周固定安排一定的时间进行某一项体育运动,作为自己的业余爱好,成为生活中的一个组成部分;有的三天打鱼,两天晒网,依兴趣而定;有的随心所欲,今天打篮球,明天踢足球,运动项目不定;有的不定时地做户外运动,或散步,或郊游;有的在室内做自编的健身动作等。老年人的体育锻炼是群众体育的重要方面。老年人退休了,没有了工作压力,儿女成年了,大多也没有生活压力,时间充裕,可以随心所欲。在城市里,每天清晨或傍晚,老年人的锻炼成为一大景观,把人们的生活点缀得更为多姿多彩。特别值得一提的是,长期以来农民的健身体育被忽视,有的则认为农民的生产劳动可以代替体育。生产劳动与体育相关联,但不能代替体育。现在,农村除了传统的娱乐体育蓬勃展开外,健身体育也得到了重视。国家定期举行农民运动会、少数民族运动会,在农村和少数民族地区群众的健身娱乐体育活动也得到了广泛开展。即使是残疾人,只要不是全身瘫痪就可以选择适合自己的锻炼方式。国际上还有残疾人奥运会,为残疾人提供了一个展示自己的平台。

多样性是群众体育的第二个特点。从运动内容看,竞技体育和学校体育的运动项目大多可以成为群众体育的运动项目。竞技体育和学校体育中没有的运动项目,许多也是群众体育的运动项目。例如,打半场篮球、踢半场足球、散步、自娱自乐的自编健身运动、结合工作特点的健身操等。从运动形式看,有的以一项体育运动为自己的爱好,常年坚持,达到健身目的,这类业余运动有的还可达到较高的运动水平。有的或在户外做广播体操,或在这种健身器械上玩玩,在那种健身器械上弄弄,或徒手散步、爬山、练拳,五花八门,不一而足。有的在室内进行,做自编的

健身操，老年体弱者则在室内随意走走动动。在运动方法上，有企业、单位、社区的业余运动队，有临时组合的运动群体，有单兵独练的散兵游勇。参加群众体育运动的人，有的几近专业运动员，从服装到器械颇为正规；有的不要任何运动器械，徒手进行；有的就地取材，或借用公共健身器械，或就地俯卧撑，或攀在树枝上引体向上。总之，任何年龄、任何职业、任何身份、任何身体条件的人都可以有适合自己的体育运动内容和锻炼方式。

群众体育的第三个特点是随意性。所谓随意，主要是指运动的要求没有统一的严格标准规范，讲究自得其乐，自由组合安排。群众体育没有严格的动作和运动规则，只要达到健身娱乐休闲的目的就行。这是群众体育和竞技体育及学校体育最大的不同。竞技体育动作规范严格，动作要求划一，违规者其运动成绩视为无效，即使基本符合要求，也视动作完成是否完美而得分不同。如举重，运动员把杠铃举过头顶，还要杠铃与双肩、双脚在一条直线上，否则不算成功。又如跳水，要看动作完成是否规范、舒展、完美，入水是否从容、垂直、水花小。有些项目甚至动作完成后离开场地也有规矩，如铅球，将铅球掷出后，运动员退场不能从掷球区前沿离开，否则成绩无效。学校体育必须符合教学大纲和教学目的要求，不达标不及格，该门课不能算合格。群众体育规则宽松多了。同是足球，其场地要求、人数要求、时间要求可随意决定，对越位、碰撞、点球的判罚也较为宽松。篮球是最为普及的群众体育运动之一，作为群众体育的篮球，场地可以不画线，人数可以 5 人打全场，可以 3 人、2 人，甚至 1 人打半场；全场比赛也没有 30 秒进攻违例的规定，一场球打多久也根据体力和时间安排而定，不分节、场，想开始就开始，想结束就结束。有些群众体育根本没规则，如散步，随心所欲，闲庭信步，或快或慢、或长或短，没有任何约束。群众体育在场地、器械等方面的要求也很随意。一张桌子可以打乒乓球，随便一块场地可

以打排球、羽毛球、踢足球，只要有篮筐就可打篮球。至于跑步、练拳、散步，更是随遇而安，随处可行。

群众体育的评定，以自我感觉对身体有益，或达到娱乐休闲目的为好，一般无量化的评定。群众体育也有竞赛，如单位篮球赛、拔河赛、登山比赛、社区运动会等。但群众体育的竞赛与竞技体育的正规比赛大不相同。群众体育的比赛更多的是通过竞赛进一步推动全民健身运动的开展，提高全民健康水平，使生活质量更高，工作有健康的身体作保障。而不是像竞技体育的比赛，为了创造优异的成绩，在运动会上争金夺银，为祖国、为地方争光。群众体育单位运动队之间的比赛，能联络感情，增进友谊，加强协作，有的还能通过比赛对自己产品起到广告宣传作用。群众体育竞赛的项目有的与竞技体育的项目相同，其比赛规则要求大体一致。竞技体育所没有的项目，评定比赛成绩多以当地或参与者约定俗成的规则，显得比较宽松。群众体育最大量的是个人健身娱乐休闲运动，没有统一的规则，随时随地随心所欲，乘兴而至，尽兴而归。

健身和娱乐休闲是群众体育的最基本特点。有的体育理论工作者把群众体育分为健身体育和娱乐体育，也说明了群众体育的这一特点。健身和娱乐休闲常常相互交融，只是侧重有所不同，难以明显区分。健身有娱乐休闲因素，娱乐休闲也有健身功能。一般来说，健身体育目的性较强，为了达到身体某方面的健身目的有针对性地选择运动项目，也有的是因兴趣或社区条件选择自身运动项目。娱乐休闲体育带有明显的地方色彩和个人色彩，有的有较强的艺术性。许多地方在节日里都有自己的娱乐体育活动，如汉族的春节舞龙耍狮，端午节水乡的赛龙舟，重阳节的登山。更多的娱乐休闲体育是人民群众在紧张的工作之余随意的休闲放松，其运动项目多为竞技体育所没有。如最为广大民众喜爱的散步，或闲庭信步，或户外溜达，或三五成群，或独来独往，或

快或慢，或长或短，因人而异，没有一定规则，极富个人特色。由于娱乐体育以娱乐休闲为主，即使有些与竞技体育一样的运动项目其运动规则也不同，如赛马，竞技体育和娱乐体育就大相异趣，后者竞赛极具娱乐性、表演性。许多娱乐体育具有很强的艺术性，甚至有些活动算是体育活动还是艺术活动，难以截然区分。如耍狮舞龙、打威风锣鼓，需要力量、速度，但更是表现技巧、花样。苗族的“踩花山”，表演时吹着芦笙跳着舞，简直就是艺术表演。在娱乐休闲体育中，人们在运动中得到娱乐，在娱乐中得到休闲，在娱乐休闲中又健美了身体。

## 第二节 群众体育的社会和谐美

群众体育体现了社会的文明进步，是一种社会美。社会美是指社会生活中积极肯定的事物和现象，社会美根源于人类的社会实践。人类最基本的社会实践活动是向自然索取物质生活资料的生产劳动，在生产劳动的过程中，人们相互之间要结成一定的社会关系。因此，人类的社会实践不但包括改造自然的生产活动，也包括改造人类社会和人自身的活动。人正是在这些社会实践活动中，人的本质力量，即人的肉体力量和精神力量，人的心理结构和创造物质产品与精神产品的能力，不断得到展现和提高，从而显示出社会美。社会的主体是人，所以社会美主要体现在人身上，人的思想情感、道德品质、语言行为。社会美是以“善”为基础和前提条件的，人在社会实践活动中表现出的思想感情、道德品质、语言行为必须对人类生存和社会发展有益才是美的。体育是显示社会进步和人的本质力量的重要社会实践活动。群众体育是体育的社会基础，是社会人群的生活内容之一，它从一个侧面折射人的风采、社会的状况。一个社会的群众体育开展如何，是这个社会文明进步的标志之一，群众体育美自然也就是社会美的

表现之一。

群众体育的社会美首先是社会进步的表现。原始体育与原始人的谋生紧密地联系在一起,是为人谋生服务的,展示人的谋生手段和能力最为需要的力量和灵巧,还不能算真正意义的体育。奴隶社会、封建社会的体育虽然很大程度上脱离了直接的生产劳动目的,但许多体育活动只是供贵族的消遣娱乐,与广大群众关系不大。现代体育一方面根植于人类的物质生产水平的大大提高,人们在获取生存的物质资料之后还有余力从事体育运动;一方面是人的主体性的不断确立,人的本质力量得到不断发展的结果。以中国为例,群众体育的空前普及和大规模开展,是在新中国人民当家做主之后,特别是经过改革开放人们生活水平达到小康以后。人们解决温饱之后,才有余钱剩米用于娱乐休闲,其中包括体育活动。人们对生活的要求不再只是丰衣足食,更讲究生活质量;对人自身的要求不只是活着,也不只是活得富足,还要活得健康,活得愉快。群众体育的蓬勃开展,不但说明人的物质生活水平的提高,更说明人的精神面貌的焕然一新,健康意识的增强,是人性化的自觉追求。与此同时,各级政府也把全民健身体育放在同竞技体育同等重要的位置上,人力、物力、财力投入大大增加。人们积极参加体育活动的场面,显示着社会的蓬勃朝气,人民的美满幸福,整个社会在科学健康地发展进步。

群众体育的社会美进一步表现为社会的和谐美。以胡锦涛为总书记的党中央提出了建设和谐社会的社会发展目标,群众体育既是和谐社会的体现之一,也对建设和谐社会做出积极贡献。和谐社会应包括人与社会、人与自然、人与人、人体自身的和谐。群众体育许多直接在大自然中进行,如爬山、散步、游泳、划船等。人与自然融为一体,人亲吻着大自然,大自然拥抱着人,它们相互滋润。人更加热爱和保护大自然,大自然也以更清洁、美丽的环境回报给人。人与自然构成一幅和谐的画卷,人犹如在画

中游，舒心而怡然自得，大自然也因之更富生气和美丽。人与人之间的和谐是和谐社会的主体，群众体育在构建人与人的和谐中起着积极作用。许多群众体育活动都在自然和社会的公共场所中进行，人与人之间必然要发生联系。于是，喜爱同一块“风水宝地”的人走到一起来了，对同一运动项目情有独钟的人集合在一起了，边练边聊有共同话题的人聚在一起了。他们在一起，既锻炼了身体，又交流了感情，建立了友谊，其乐融融。事实证明，共同的语言，相同的爱好是人与人和谐相处的重要条件。群众中的体育爱好者都热爱生活，从而以更积极的态度创造新生活。交流、理解、尊重是人与人和谐相处的前提条件。在群众体育活动中，他们往往从交流健身体会开始，进而交流工作，交流思想，交流感情，成为朋友。当许多人不约而同来到同一地方进行锻炼时，场地可能不够，这时后到的人要遵守秩序，不能硬挤；先到的人也不能占山为王，要适当考虑后到的人的需求，这就需要理解、谦让。人们不能为争一个篮球场，为一个球算不算数而伤和气。经常参加体育活动的人一般都有这种修养，或者说经常参加体育活动特别是集体活动的人易于养成这种修养。在集体项目的活动中，常常是临时组合，大家互相不熟悉，为了活动进行得顺利、愉快，需要相互理解，相互配合。在理解中配合，在配合中理解，在集体运动的体育项目中能协作、配合好的人，在工作、生活中也一定能与同事、与家人、与邻居和谐相处，反之亦然。

人体是自然的造化，集自然美、社会美之大成，是整个大自然辩证存在的一个最精巧的缩影，体现社会发展进步的成果。人自身的和谐包括人的物质构成和谐、人体与人的思想灵魂的和谐、人体的各个部分之间的和谐。人体美思想灵魂肮脏的人是“马屎外面光，里面一包糠”，二者不和谐，不能叫美；思想灵魂美而人体病弱也不和谐，也不美。只有二者有机结合才是真正的美。人民群众在体育运动中使人体越来越健康壮美，也能在体育

活动中养成好的思想品德、作风意志。经常参加体育运动是达到人体与思想和谐的有效途径。随着人们物质生活水平提高,人们的健美意识也越来越强。人们通过各种手段,如锻炼身体、美容,使自己更健美。人体是由内脏器官、骨骼、肌肉、五官、皮肤、毛发等要素构成的。有的人过分注重五官的漂亮,忽视其他部分,忽视全身各部分的和谐。人体的健美应该是人体各部分的和谐、匀称、美观。其中,骨骼决定身体的比例是否协调,身体的外部形态是否匀称。肌肉的大小可改变身体形态,是构成曲线美的基础。皮肤覆盖身体表面,其颜色、光泽、弹性直接把身体的魅力展示出来。毛发在身体上的合理分布,与人和谐的发型给身体增添了许多动感美。五官是识别人的最重要标志,因而也是衡量人是否漂亮的重要尺度。但五官的美丽离不开骨骼、肌肉、皮肤、毛发的支撑和配合。内脏器官是人体的发动机和指挥部,没有它们的正常运转,人体就无从成为活的肌体,它是生命的保证。内脏的和谐是健康最重要的标志。人的常态应该是健康的、和谐的,因而是美的。但是由于种种原因,总会有这样那样的不足,于是人们通过各种手段加以弥补。科学的体育锻炼是使人体健康、和谐的最有效手段。同时还应懂得,人体的常态有共同的规律,却没有固定的模式。如果每个女士都同维纳斯一模一样,每个男士都与“掷铁饼者”无异,也就只有正常,美就显得单调,而无所谓美了。因此,每个人都可以根据自己的具体情况,锻炼、修饰得具有自己特色的健康、和谐,成为自己的个性美。现在我们走在大街上,在公共场所,看到漂亮的人比二三十年前多多了,正是社会和谐、人体和谐的表现,从一个侧面说明国民的生活水平大幅度提高了,健美意识增强了,美化生活、美化自己的手段增多了。但千万别忘记,群众体育活动在其中起着重要作用。

### 第三节 群众体育的形式美、娱乐美和人性美

群众体育的形式美表现为运动项目多样,不拘一格,老少皆宜,呈现出百花齐放,争奇斗艳,丰富多彩的各种运动方式的美。群众体育的形式美首先体现为运动的项目多种多样,竞技体育的大部分运动项目群众体育都可以进行,区别只在于组织没有竞技体育那样规范,要求不如竞技体育严格,运动水平没有竞技体育那么高。竞技体育的有些运动项目在群众体育中广泛开展,普及面极广,如篮球、足球、乒乓球、游泳、滑冰、羽毛球,成为群众健身休闲的常选项目。群众体育为竞技体育的提高,打下了深厚的群众基础,也为竞技体育培养了亿万观众,促进了竞技体育的发展。竞技体育有些运动项目对场地、运动要求、投入都比较高,群众体育中开展较少。但随着人们经济条件的改善,体育的普及,自主支配的时间增多,像保龄球、高尔夫球、桌球这类过去只有贵族享受的运动项目,也有越来越多的群众参与,像登山、冬泳、泅渡、高山滑雪这些勇敢者的项目,群众中也有许多勇敢者乐此不疲。群众体育中有许多运动项目是竞技体育中所没有的。有的具有地方特色,如节日中各地众多的体育娱乐活动;有的有职业特色,根据不同职业容易出现的肢体疲劳和职业病,编创的健身操,健身运动;有的有个人特色,如群众中五花八门的锻炼方式,自编的健身操,健身运动,健身动作,真是各有各的高招,不管什么人都可以在其中找到自己的乐趣。

群众体育的形式美其次表现为运动方式多样。群众体育的运动方式可以像竞技体育那样组织比较正规的比赛,有些单位的业余运动队还可达到很高的运动水平。群众体育的运动方式最主要的是非正规组合,若干个人凑到一起打一场篮球,一群人不期而遇,边散步边聊天,今天同这些人在一起,明天和那些人在一起,

随心所欲，没有严格的规则，不需很好的设备。家庭成员的休闲锻炼是群众体育的常见运动方式。有的家庭备有运动器械和运动器材；有的家庭举家同行走向大自然。“各自为战”也是群众体育普遍的运动方式，有的在工间，有的在工余，有的经常坚持，有的偶尔为之，表现出更为自由随意。群众体育运动的方式在场地要求方面也多样随意。正规运动场、社区休闲场所、户外的大自然、室内的厅堂、坐椅、甚至床上都可以是他们的运动场所。群众体育在着装上更是丰富多彩。正规的运动服、休闲服、工装、赤膊上阵，不拘一格，只要方便，舒适就好。群众体育运动方式的多样，不拘一格，反映社会对人个性的尊重，是人性化社会的体现。人的生活、人与人总是要求整齐划一，难免呆板、单调，也显得贫乏。在极左盛行的年代，人性受到压抑，甚至扼杀。今天人们可以在法律、纪律、道德约束的大框架内，充分拥有个人的天地，是社会的进步，个性的解放。群众体育运动方式的多样，充分展示出个人特长、兴趣、爱好，符合个人的实际情况，能收到健身休闲的良好效果，也更人性化。这对于促进群众体育运动的更广泛开展，使体育在民众中拥有更深厚的群众基础都有积极意义。群众体育的形式美，给人丰富多彩、生动活泼、充满朝气的美感。

娱乐休闲美是群众体育美的一个突出表现。人们在满足吃穿住等基本的物质需要后，必然会有精神需求，娱乐便是其中之一。群众体育的娱乐性既是人类最早的精神活动，也是人类的高级精神活动。原始人音乐、舞蹈、生产、体育融为一体的娱乐活动，是人类最早的精神活动。随着人类物质生产水平的不断提高，更为丰富高级的精神活动日益增多。现代的群众体育既不同于竞技体育为提高运动水平的人类实践活动，也有别于学校体育为学业之一部分的教育活动，其娱乐性非常明显。群众体育的娱乐性首先表现为健身与娱乐休闲融为一体，难以截然区分。群众

体育多数是集健身和娱乐于一身，既是锻炼身体，又是娱乐休闲。用于娱乐休闲的时间和投入增多，是小康社会的重要标志，反映出人民的生活美。当人们还在为生计而忙碌时，是很少想到娱乐休闲的。在极“左”猖獗的岁月，民间娱乐最集中的传统节日，也被“革命”占用，“过一个革命化的春节”之类就是那时的口号，所谓革命化的春节就是用劳动代替节日的休息娱乐。娱乐不但要时间、心情，还要一定的投入，健身娱乐活动的广泛开展折射出社会的繁荣昌盛，对人的关怀。我国的体育政策，不但表现为重视竞技体育，也突现出对全民健身体育的重视。党和政府深知，一个强盛的民族，必须是一个强健的民族。群众体育的娱乐休闲美表现为人民群众的精神美、人性美。群众体育的娱乐休闲美不只是体现人的物质生活的富足和生活的丰富多彩，更体现为人民的精神愉快和人性张扬。精神的愉悦是一种享受，是建立在物质之上更高层次的享受，体现出人类文明程度的水平。群众体育给人的精神愉悦，是摆脱了或暂时摆脱了物质的桎梏和工作生活的烦恼，让身心得到充分的舒展，轻松自由，放纵情怀。人们在周末一次远足，身心得到休息，精神得到调整，好像一部机器进行了保修，又能精神焕发，精力充沛地投入下一周的工作。工作之余的一场篮球赛，虽不正规严格，也能让运动员、观众全身心投入，暂时忘记一切，转移了注意力，身体得到了锻炼，更是积极的休息。一身大汗后，血脉通泰，全身舒展轻松，其中的愉悦只有个人才能体会，远非麻将桌上的娱乐能同日而语。

人民群众通过体育调节生活，调节身心，达到某种解脱，使精神得到舒缓，是现代人的—种生活态度、—种精神追求。人性是人的本性，包括人的自然属性和社会属性，二者有机统一在具体的人身上，形成各种各样个性的人。个性的张扬是人性自由发展的表现。原始社会，人是自然的奴隶，人性还处于蒙昧阶段。奴隶社会、封建社会，只有奴隶主、封建贵族的人性，奴隶和农

民的人性受到极大禁锢。资本主义革命从中世纪的神权、禁欲主义的束缚下解放了人性，但很快人性又被异化，只有资本家的人性，工人只是资本家挣钱的工具。社会主义社会解放了劳动人民，是人民当家做主的社会，人性得到充分尊重和真正的解放。但在以“阶级斗争为纲”的年月，人性为阶级性所取代，任何人任何事物都被贴上阶级的标签，人性也很大程度上被压抑。改革开放后特别是以胡锦涛为总书记的党中央提出科学发展观、建设和谐社会的目标后，对人性的尊重、人性的张扬进入到了科学、和谐的高度。科学的人性观要求人性的全面发展，人不但要劳动、工作，创造物质财富和精神财富，也要娱乐休闲和享受，有个性张扬。没有前者，后者失去了基础条件，无从谈起；没有后者，人成了劳动的工具，劳动的可持续进行也会受到影响。片面强调一方而忽视另一方，对人性的全面发展都是不利的。群众体育相对于工作是休息，是享受，是人性的需求，同时也是为以后的劳动工作贮备精力。随着生产力的高度发展，生产效率不断提高，人们用于包括体育在内的娱乐休闲时间会更多，使人性的全面发展进入良性循环而得到科学的张扬。科学的发展观要求人性要和谐发展，不但工作和娱乐休闲要和谐，良性互动，人的个性和社会共性也要和谐。片面强调共性忽视个性，是对人性的压抑；反之，如果人们只顾张扬个性，不管社会共性——法律、道德、纪律的约束，社会就不能和谐。科学的发展观要建立的是高层次的和谐社会。人性得到尊重，个性能最大程度张扬，如鱼得水，如鸟凌空，其乐融融。群众体育是张扬人性的最佳方式之一。人民群众的体育活动，运动项目没有限制，运动场所可以随意，运动量因人而异，运动规则自己决定，运动时间自由安排，运动组合凭兴趣出发，可以说毫无拘束，空间广阔。然而在这看似散漫无序中却可以看到社会的有序，人们互不干扰，各尽兴致，自得其乐。在一起运动时，相互配合；运动结束时，各奔东西，不问你

从哪里来，也不问你到哪里去。过一段时间又不约而同聚在一起，久而久之有的就成了朋友。群众体育人性的自由张扬，是人性美的表现，它反映了人们对生活的积极态度，焕发出昂扬向上的朝气。人们杂而不乱，尽兴而不张狂，随意而不随便，共同装点着社会，点缀着生活。

#### 第四节 老年人的体育运动

老年人的体育运动是群众体育的重要组成部分。当前，我国已有占总人口百分之十以上的人超过六十岁，开始进入老龄化社会；同时，我国又在总体上人民生活达到了小康水平，这是老年人体育运动面临的国情。人口开始老龄化，就要把老年人的健康问题摆在政府的重要议事日程上，这也是每个家庭十分关心的问题。老年人身体健康，不但是家庭安康幸福的标志，也是社会文明进步的表现。小康社会给老年人的健康保障提供了可靠的物质保障，使老年人健康长寿更成为可能。

老年人的健康主要通过保健和体育锻炼实现。老年人的肌体功能开始老化，通过体育运动可以延缓肌体的衰老，增强生命力。我国的老年人特别是城镇老年人的健康意识已比较强，随着我国社会主义新农村建设的不断深入，农村老年人的体育活动也必将蓬勃开展。老年人已摆脱了繁重的工作和家务负担，有充裕的时间进行体育活动。他们虽然不一定经济条件都很好，但衣食无忧，从事适合于老年人的体育活动，投入不大，完全有条件普遍开展。不管是清晨还是傍晚，我们都能看到他们进行体育锻炼的身影，老年人的健康提高了我国的人均可期寿命。老年人的体育锻炼和健康长寿是社会美的表现之一，像无限好的夕阳美景，充满生命的活力，洋溢着社会的朝气，是国家之幸。

为着健身和休闲需要的老年人体育运动具有群众体育的一切

特征，还有老年人的独特需求。老年人进行体育运动首先要有恒心，长年坚持，对健康必有益处。老年人的肌体开始衰老，容易产生惰性。老年人的体能普遍不如青壮年时，而且往往会有一些这样那样的毛病，要坚持体育锻炼，必须战胜惰性，与惰性斗争就是与衰老斗争。过去“人到七十古来稀”，现在许多七十多岁的老年人身体健康，有的还在为国家、家庭贡献自己的余热，展现出生命活力美，他们身老不言老，充满生活信心。体育锻炼是战胜老年人衰老的最有效手段之一。体育锻炼贵在坚持，有的老年人消极地保健，以求延年益寿，这有失偏颇。须知生命在于运动，体育运动可以激活肌体的活力，延缓衰老。有的老年人常自找理由歇工，让惰性占了上风。须知体育运动可以转移身体无关大碍的不适，甚至战胜不适。事实证明，经常参加体育锻炼可以增强老年人的抵抗力，少生病，展示着生命的夕阳美。

老年人的体育锻炼特别要注意适度。适度就是选择适合自己的运动方式、适当的运动时间、适量的运动强度。老年人每个个体的身体状况和别的条件差别很大，即使是同一年龄段的人，个体差异也很大，所以千万不可盲目攀比。每个老年人都应根据自己的身体状况和其他条件，选择适合自己的运动方式。身体条件好的可以选择运动量稍大的运动方式，如爬山、野外活动；身体条件差的可以在室内或户外门前屋后做做操、散散步。许多老年人都有一套适合自己的、行之有效的锻炼方式，各有各的高招，值得提倡。每个老年人的家居条件也不一样，有的出门就是公园或公共体育场所，为他们的体育锻炼提供了很好的条件。有的没有这些条件，则应因地制宜，街边的空地、屋内厅堂都可以锻炼身体。有的经济条件好些，行头齐全，装备正规；有的经济条件差些，则可随意做徒手运动。一般说来，老年人都不宜进行大运动量的体育锻炼，如打篮球、踢足球、跳高、跳远。有的老年人身体健康，总觉得自己英雄不减当年，不服老，常常运动量过大。

有的老年人有“老小”心态，总想同儿孙辈的人一比高低，以展示自己的英姿。这是不可取的，容易引发安全事故。老年人的骨骼、肌肉的灵巧柔韧度远不如青少年，这是人体变化的规律，没有必要违背规律去证明自己的健康和不老。特别是有心血管病的老年人，更要适可而止，多做有氧运动，不做剧烈运动。散步是老年人最好的有氧运动，不受条件限制，值得大力提倡。总之，老年人的体育运动追求的那一份随意、闲暇、舒心的健身养性，展示出老年人的健康美。

老年人的体育运动以自我感觉为唯一的检测标准。自我感觉好，于自己健康有益就是好的，否则就需要调整运动项目或运动量。自我感觉是检验老年人体育运动效果的试金石，老年人的体育运动不能追求出运动成绩，应随心所欲，随兴所至，绝对不能勉强。坚持体育运动的恒心也不是绝对的，哪一天身体不适可以偷下“懒”，不能硬撑，不搞雷打不动。哪一天精神特别好，稍微多运动一下也未尝不可，不搞“一刀切”。老年人的体育运动也有比赛，如在我国城镇普遍开展的老年人门球运动，经常有单位之间、球队之间的比赛。老年人对待比赛尤其要有一颗平常心，切不可因一杆球的质量、一场比赛的胜负斗气，影响团结，影响健康，引发事故。老年人应把比赛看作与其说是比出高低输赢，不如说是创造一个机会让老哥们、老姐们见见面，互致问候交流健身心得，真正做到“友谊第一，比赛第二”。老年人的体育运动有时还可与家里的儿孙辈一起进行，既锻炼了身体，又享受了天伦之乐，身边还有人照顾，其乐融融，其情殷殷。总之，老年人的体育运动是享受自得其乐，展示笑对人生的生活美。

## 第五节 农民体育和民族体育美

农民体育和少数民族体育是群众体育不可缺少的组成部分。

在旧中国，农民除了在节日里有一点娱乐体育活动之外，几乎与体育绝缘。有的人则认为农民可以用劳动代替体育，抹杀了农民体育的必要性。中国的农民体育的自觉开展，始于革命战争年代的红色根据地。1934年在红都瑞金举行了中华苏维埃共和国第一次运动大会，后来在各抗日根据地也普遍开展了群众体育运动。红色根据地的体育运动参加者主要是农民和战士，运动内容军事色彩很浓，目的是养成工农群众的团体精神和健康体格，适应阶级斗争和保卫苏维埃政权的需要。新中国成立后，国家制定了“区别对待，分类指导，普遍提倡，重点扶持，逐步发展”的农村体育方针。农民体育以青年为主体，与生产劳动相结合，坚持业余、自愿和简便易行的原则，中国农村体育出现了新气象。改革开放后，农村经济实力增强，农民体育运动有了物质保障，许多城里的体育运动项目也进入了农村。1982年，全国有1700个县举办了综合性运动会。1985年中国农民体育协会成立，对于推动全国农村体育运动的开展，引导农民选择健康、积极的休闲生活方式起了重要的积极作用。全国农民运动会的举办，代表了农民体育运动的最高水平，最为集中地体现了农民体育运动的特色。农民体育运动的特色表现为与劳动相结合、娱乐性和竞争性三个方面，这也是农民体育美的表现。

农民体育的许多项目来源于劳动的动作，是劳动与美的结合，既展示力量和灵巧，也很有观赏价值。拔河、举石锁、摔跤，既要力量又要灵巧，其中的佼佼者往往是当地的大力士，劳动能手，很受人尊重，这是阳刚之美的表现。农民在大自然中耕耘劳作，要改造自然，又要与自然和谐相处，其中力量是基础，特别是在机械化程度不高的地方，农民劳动主要还是靠人力、畜力，有力气是当农民的基本条件。因此，展示力量的体育运动项目最为农民看重，也最能展示农民体育的美。农民体育的有些项目是把劳动动作进行加工规范，成为体育运动，使之更具观赏性，更

吸引人。如农运会上的插秧比赛、负重赛跑。插秧本是在水田里进行，农运会则加工成在旱地木板“插秧”。在一块木板上，钻若干排孔，把塑料做成的秧苗插入孔中，谁先插满木板所有的孔为获胜者。在水田里插秧，泥巴软，怎么插都可以把秧苗插入泥中。而在木板上插秧，不但要快还要准，因为木板很硬，孔很小。这种比赛主要比的是灵巧和快捷。心灵手巧是中国人赞扬人的一个褒义词，也是一种美。姑娘绣花要心灵手巧，农民插田也要心灵手巧，秧苗插入田中，要直成行横成排，既便于通风和管理，又美观。当你插完一坵田后，上岸一看，绿油油的一片，井然有序，真如姑娘绣出的花一样美。农村插秧时节，农民在田间路过时，常常会对刚插完秧的田或正在插秧的人进行品头论足，评的就是灵巧的手艺、做田的工夫。挑担行走在机械化之前的农村，是农民最为普遍的劳动，在今天农村也还常见。挑担首先要力气，但光凭死力气还不行，还要和谐有节奏。扁担起伏闪动和人的步伐节奏要和谐，肩上的担子和人体的姿态，如手的摆动、腰的扭动也要和谐，否则特别费劲。农民运动会的负重赛跑，不管是自行车负重，人挑担负重，更要节奏和谐。平时农民劳动挑担可快可慢，中间还可以休息，比较随意。在运动会上则有一定的规则，是比赛。或比同等负重谁先到达终点，或比同一时间内谁搬运到目的地的重量最多，对速度、节奏的要求很高。这些比赛虽然没有竞技体育的田径、举重、拳击比赛那样刺激，动人心魄，但这劳动与美结合的竞赛，也令人兴味十足。这正展示了劳动的美，劳动创造财富的美，劳动动作姿态的美，是美的劳动，反映出农民不再只是为了填饱肚子而劳动，还有精神的追求、美的向往。

娱乐与艺术美的结合是农民体育美的又一表现。即使在农村文化生活极为贫乏的时候，农民在节日里也有一些自己的娱乐活动。这些娱乐活动集体育和娱乐于一身，既健身又具表演性、艺

术性。春节是农民娱乐体育开展最广泛的节日。舞龙、耍狮、踩高跷、划旱船，人们化好妆和着一定的节奏和音乐，或穿村过户，或集于庙会，观众很多，艺术性很强。一些传统的节日也有相关的娱乐体育，如端午节赛龙舟、重阳节登山等。节日的娱乐体育都带有浓厚的欢乐色彩和文化色彩，或庆祝丰收，祈求风调雨顺；或纪念先贤，弘扬优良民风。这是农民一年中难得的休闲放松，他们暂时放开劳动的艰辛，生活的烦恼，大娱大乐，放纵情怀，展示人性中最光彩的一面，其艺术美因素有很高的审美价值。

农民体育许多具有地方特色，显示出地方文化美。农村的娱乐体育一般都是地域文化积淀的结果，久而久之成为当地的一种体育传统。燕赵自古多豪杰，悲凉慷慨，武艺传承，中州大地今天仍古风犹存。河南登封、河北沧州的武术，陈氏太极拳在今天仍称一绝。湖南的洞庭湖区，为纪念爱国诗人屈原投汨罗自尽，每年端午节在江河湖泊赛龙舟，向水中投粽子，寄托自己的哀思，已有千年历史。忧国忧民、敢于为民请命的爱国之士在湖南层出不穷，即所谓“唯楚有才，于斯为盛”。这种由文化传统而来的体育传统，是中华灿烂文化光辉的一页，为世人所景仰、尊崇。有些农民体育则是当地自然环境下的产物。西北黄土高坡的腰鼓，展示的豪放、粗犷；江河湖海的泅渡，尽显不畏风浪的英雄本色；东北大地大秧歌，透出的豪爽乐观，无不与当地自然环境相得益彰。自然环境孕育着人的性格，人的性格在自然环境中大放异彩。人与自然和谐相处，尽善亦尽美。农民体育的地方特色还表现为由一部分人的兴趣、爱好而引发当地人积极参与，成为当地普遍的体育现象，久而久之成为一种传统。如山西沂县为“摔跤之乡”，河南登封为“武术之乡”，广东梅县为“足球之乡”，广东东莞为“举重之乡”，不但具有浓郁的地方特色，还为国家体育运动队输送出一大批的人才。地方政府深谙文化搭桥经济唱戏

的道理，积极扶持鼓励，发扬光大，体育与经济形成良性循环。农民体育洋溢着芬芳的泥土气息，展示着农民向往美好未来的良好愿望；体现出他们勤劳、勇敢、善良、纯朴的宝贵品质。

农民体育的竞争是与休闲相结合的美。田间地头、村中空地开展的与劳动相结合的力量、灵巧的比赛有很强的竞争性，参加举石锁、摔跤者人人想成为大力士。节日的娱乐体育也有竞争性，耍狮、舞龙灯虽属表演，但哪个村的更精彩，动作难度大，观赏者自有一番评论，有的地方还组织比赛。此外，许多正规的竞技运动的项目，如农村最为普及的篮球，村与村、乡与乡的比赛，农民运动会的比赛，也很精彩、激烈，吸引着四乡八里的老乡观战、助战。农民兄弟不但要在劳动中当能手，在体育场上也要称好汉。这正是当代新农民的风采，他们在劳动之余，也要娱乐休闲，体育成了他们最好的休闲方式之一。农民不再一年四季脸朝黄土背朝天，他们也有包括体育在内的文化活动；他们不再封闭落后，也要走出山沟、走出家乡，投身到商品经济的竞争大潮中去，成为弄潮儿。体育场上的竞争是社会竞争的体现，可以培养农民的竞争意识，促进他们更积极并满怀信心地投入到商品经济竞争中去。农村竞技体育的普及和蓬勃发展，展示了社会主义新农村面貌和农村的社会美。随着党中央国务院建设社会主义新农村伟大目标的提出，农村体育必将更加深入广泛地开展，现在还不普遍的中老年农民健身体育也会越来越普及，整个农民体育必将展现出一幅崭新的图景。

少数民族体育与农民体育的审美特征有一些共同之处，它们都与劳动相联系，是劳动与美的结合；与当地的自然环境和社会风俗、文化传统密切相关；是娱乐休闲和艺术的有机结合。少数民族体育还具有浓郁的民族特色，是民族生活、劳动、风俗、审美追求在体育运动中的表现。

我国西北部是少数民族最为集中的地域，他们多为历史上的

游牧民族，那时自然环境恶劣，居无定所，逐水草而居。他们长期生活在马背上，在恶劣的自然环境中放牧，养成了勇猛剽悍的性格，他们传统的体育运动也鲜明地体现了这一点。赛马、摔跤等运动在这些民族中普遍开展，既是娱乐，又是竞争。竞争性强的特点，正表现了他们战胜自然、顽强乐观的无畏精神。赛马得了第一，不但证明骑手的骑术高明，也证明马喂养得好。摔跤得了胜利，是当之无愧的大力士，凭的是力量和灵巧，这些也是劳动所需要的。西北少数民族的这类体育运动是他们民族性格的写照，阳刚之美中展示出民族性格美。

西南方的少数民族多生活在崇山峻岭之中，生存条件也很恶劣，在旧中国很多地方还处于刀耕火种的阶段。他们的生存需要翻山越岭的力气和耐力，需要战胜毒蛇、野兽的勇敢。斗牛、上刀山、踩火炭等运动在苗族、瑶族和西南少数民族中颇为流行。这些运动令常人望而却步，令懦弱者胆战心惊。这是勇敢者的运动，反映了这些民族不屈不挠、毫无畏惧的民族性格。正是这宝贵的民族性格才使他们得以代代繁衍，顽强生存。西北少数民族的聚居地多为草原、戈壁，地域宽广辽阔，适于赛马等大型场地的体育运动，也正好展示他们胸怀宽广、勇猛剽悍的民族性格。西南的崇山峻岭，适合小场地的体育运动，与当地民族坚忍顽强、悍勇乐观的民族性格相得益彰。

少数民族体育运动还展示了他们的民族风情美。民族风情是民族习俗、心理、审美追求的表现，是民族文化的体现。西北少数民族多数有宗教信仰，有些体育运动就是在宗教节日时举行，如伊斯兰民族的古尔邦节，同时也有体育赛事。蒙古族的“那达慕”是他们民族习俗的活动，其中娱乐和体育是最主要的内容。西南少数民族多信鬼神，在进行民族体育运动前，常先要焚香祭拜祖先和神灵，口中念念有词，似乎在祈求祖先、神灵给自己超人的力量，能“上刀山”、“下火海”。民族体育运动的民族风情美

还表现为借体育运动表达自己的感情，如哈萨克族的“姑娘追”、壮族的抛绣球都是男女青年恋爱的方式。傣族的泼水节则是全民族的狂欢活动，人们互相祝福，共同创造美好的生活。朝鲜族的荡秋千是他们民族快乐、乐观情感的表现。

少数民族大多能歌善舞，其体育活动融入了许多艺术因素。他们乐观向上，一往无前，其体育活动竞争性也很强。这种竞争不是创造世界纪录，而是比谁更强、更勇敢，因此其中的获胜者也特别受人尊重。少数民族体育常与文艺表演融合在一起，有的还载歌载舞，表现他们的灵巧和对美好生活的追求，是民族文化的重要组成部分。党和国家非常重视民族体育运动，对少数民族传统的体育运动加以保护、弘扬，经常举办区域性民族运动会。新中国成立后还有了全国少数民族运动会，显示民族体育的兴盛和各族人民的大团结。

## 第六节 群众体育的真、善、美

高境界的美应该是真、善、美的有机统一。群众体育以真为基础，体现了善，表现出美，较好地做到了这点。群众体育没有强制性，完全出于自觉，没有指标，没有硬性要求。参不参加体育锻炼，参加何种锻炼，锻炼时间、强度都由自己自由安排。有的人把它当作工作之外的第一业余爱好，有的人把它当作益寿延年的手段，有的人把它当作娱乐休闲，有的人天天猫在家里，真实地反映了人们对体育的态度和生活态度。参加何种体育锻炼，群众体育完全凭兴趣出发或依自己的条件而定，没有任何人要求你只能参加这个运动项目，不能参加那个运动项目，真实地反映了人们的兴趣爱好，是人的个性的真实体现。群众体育也要讲究科学的真。群众体育虽然没有竞技体育那样严格的规范要求，但也要遵守一般的运动规则和运动规律。如打篮球，群众体育不一

定分节，不一定有一次进攻不得超过 3 秒的规则，但不能带球走、不能出线、不能犯规还是要遵守的，否则就不成其为篮球运动，甚至一场篮球活动无法正常进行下去。同时运动还要遵循运动的规律，如运动前要做准备活动，运动中的动作要科学，不能蛮干。否则不但达不到健身娱乐休闲的目的，还会伤及身体，适得其反。

群众体育的善体现于其目的和效果上。群众体育能提高国民健康水平，丰富文化生活，促进社会精神文明建设，对人对社会是有益的。人均寿命是国民健康的重要标志，也是衡量一个国家发达进步程度的指数之一。旧中国“世上三人共一百”，人均寿命只有三十五岁左右，恰恰是当时社会落后贫穷的表现。今天我国人均寿命已达七十岁左右，从一个侧面反映了改革开放的巨大成就。究其原因，除了物质生活水平提高和医疗技术保障的原因外，体育锻炼功不可没。过去的农民长期过着“日出而作，日落而息”的生活，除了劳动就是睡眠，文化生活极端贫乏，除了新春有点娱乐休闲活动，一年四季为生计而奔波。今天的我国农村，仅电视普及率就居发展中国家前列，接近发达国家，从中也可窥见社会进步的一斑。群众体育在农村也得到较好普及，农民可以通过电视观看各种体育比赛，传统节日的健身娱乐体育较之过去开展得更为热闹，成了农民真正的精神休闲。此外，还有各地和全国性的农民自己的运动会。农运会把劳动、体育、美有机结合在一起，充分展示了农村和农民新的精神面貌。至于城里的群众体育更是人们生活的一大景观，成为人们生活的一种需要。过去中国人信奉“各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜”、“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的人生哲学，那是传统旧中国封闭落后的表现。现在商品经济日益发达，人际交往日益频繁，群众体育能拉近人与人之间的关系，人与人在体育运动中增进交流合作，群众体育成了联络人感情的一条纽带，促进了社会精神文明的建设，

也是社会文明进步的表现。

群众体育使真、善和美较好地达到了一致。竞技体育常常存在真、善、美之间的矛盾。为了挑战生命极限，尽可能达到高的运动水平，有的运动员“拼命”地超负荷训练，个别运动员甚至服用兴奋剂以获取胜利，不惜违背人体生理规律以至健康受损，反映出真与善的矛盾。拳击、摩托车赛、赛车、滑雪的高山速降、空中技巧等竞技运动，惊险、刺激、好看，常常带来伤亡事故，这是美与善的矛盾。登山、航海等探险活动，既不是为了健身，也不是让人观赏，而是为了探索大自然的奥秘，展示人驾驭自然的能力，许多人为之付出了生命，这是真、善和美的矛盾。群众体育的这些矛盾不突出，真、善、美达到了较好的统一。群众体育遵循运动的基本规律，真实地反映了国民的体育观念、健康意识、健康水平。群众体育的目的是健身、娱乐休闲，没有真、善和美的矛盾，绝不会为了出成绩而拼命蛮干，不会为了好看而冒险。它的美不以运动姿态见长，而以展示社会的和谐和生活的丰富多彩为其特色，因而没有美与真、善的矛盾。

群众体育的真、善、美统一并不意味着它不具有运动姿态给人的视觉美感。群众体育的有些项目，如攀岩、蹦极、摔跤、赛马、赛龙舟、冬泳等，同竞技体育一样，尽展阳刚之气，十分壮美。它们需要力量和勇气，是高强度的体育运动。这些运动最能吸引青年小伙子的参与，一展男子汉的本色，也最能吸引观众。参加者或是同龄人的佼佼者，或是本村本地最优秀的选手，他们有时还要代表一个村寨、一个单位去夺取荣誉，那竞争的激烈、拼搏的顽强，同样展示出体育美的崇高。群众体育有的项目显示的是优美，它们不以大运动量著称，也不以激烈对抗为特色，而是悠闲、简便、平和或柔中有刚。散步是最常见的群众体育运动，有道是“饭后百步走，活到九十九”，它能健身休闲，老少咸宜。不管什么年龄、什么体质、什么身份地位的人都能在其中得

到乐趣。那份怡然自得，那种平淡自乐，虽无竞技体育的刺激，却真正显示了“平平淡淡才是真”的生活真谛。太极拳，动作流畅、和谐，柔中寓刚颇具观赏价值。群众体育的球类、田径运动，虽然没有竞技运动水平高，观赏性也不及专业运动队，但它们依然拥有大量观众，每当村际的比赛、单位的友谊赛，赛场人头攒动，趣味盎然。它们的观赏性在于使观众有一种亲近感，运动员就是自己的朋友、同事、邻居，观众能与运动员近距离接触，他们中的优秀选手，同样受到观众的喜爱。而高水平的竞技体育，特别是国际大赛，在多数情况下人们只能通过电视屏幕看到，可望而不可即。

应该特别指出的是群众体育的艺术美。群众体育的大型集体项目、民间地方体育、少数民族的特色体育运动，既是体育活动，又是娱乐活动，还是文艺活动，艺术性很强，具有很高的审美价值。这些运动的艺术美，首先表现为造型美。大型团体操，通过变换队形，组成各种图案，有的写实，如文字字形、实物图形；有的写意，在抽象的图案中显示出动感，寓意深刻，艺术性极强。舞龙、耍狮也讲究造型，在舞龙、耍狮时通过动作的变换，组成难度高又美观的造型。如舞龙常见的盘龙，龙身盘缠，簇拥龙头，高高昂立；游龙，在龙头的引领下，龙身不断变换方向游动，真如生龙活虎。耍狮时，舞狮者巧妙地配合，表演出既有难度，又有情节的动作美。节奏美是许多群众体育所讲究的。舞狮、耍龙都要随着锣鼓点翩翩起舞，有时欢快，有时激越，有时诙谐，节奏明快，富有生气。赛龙舟的节奏，不但透出气势，一往无前，还决定着胜负。威风锣鼓简直就是用锣鼓演奏交响乐，指挥者的举手投足，指挥着上千人的腰鼓队。那步伐、节奏，惊天动地，激昂振奋。太极拳的节奏舒缓柔和，如行云流水，浑然天成，又是另一种美感。有的群众体育项目还要配以音乐，艺术美更为突出。如古代周朝的武舞，在歌舞声中，舞者挥动武器表演，是武

术，又是歌舞，以此歌颂周武王伐纣成功的伟绩。苗族的“踩花山”，吹着芦笙，运动时跳着舞步，是舞蹈还是体育运动，实难分辨。汉族的划旱船、跑纸马也有音乐，体育与艺术融为一体。这也道出了群众体育的真谛，集健身、娱乐、艺术于一身，强化人们的体魄，美化人们的生活，使生活更多姿多彩，从而激励人们去创造更美好的未来。

## 第四章 学校体育美

学校体育是学校教育的重要组成部分，也是体育美的表现之一。学校体育具有很强的综合性，竞技体育、健身体育和娱乐体育的美在学校体育中都有表现，同时又有自己的特点。

### 第一节 学校体育与学校教育

人类在原始社会还没有专门的教育机构学校，当然也没有体育教育。为了让儿童做好今后参加劳动和战斗的准备，必须向他们传授劳动和战斗经验，本部落的劳动能手和战斗英雄就担当了这一重任，他们主要是退出了劳动和战斗一线，但经验丰富的老年人。同时成年人也要相互交流劳动和战斗经验，他们相互切磋，其中武艺超群的人更要常常进行示范。这是学校的萌芽，也是学校体育的萌芽。奴隶社会开始有了专门的教育机构学校，在我国，学校历来有体育传统。西周以礼、乐、射、御、书、数“六艺”为教学内容，其中的射是射箭、御是驾车，属于体育的范畴。真正意义的学校体育发端于1904年清朝政府颁布的《奏定学堂章程》，规定从小学到高等学堂都要设体操科，每周1~2小时，并对体操科的课程设置、目的和内容作了具体规定。从此，体育堂而皇之地进入了学校。

我国近代教育的奠基人、革命民主主义者蔡元培从其“教育救国”的思想出发，对教育进行了一系列改革。1912年他任国民政府教育总长时发表了《对于教育方针的意见》，提出了包括体育在内的“五育并举”的教育方针，这也是中国第一个把体育写入学

校教育的教育方针。新中国成立后，我国的教育方针虽然在不同时期表述略有出入，但体育一直列于其中。

胡锦涛总书记在党的十六大所作政治报告中指出，教育应“坚持为社会主义现代化服务，为人民服务，与生产劳动和社会实践相结合，培养德、智、美全面发展的社会主义建设者和接班人”，这是新形势下对我国教育方针的新阐述。教育的根本目的是培养人，在学校教育中，体育与德育、智育、美育关系密切，相互渗透，相互促进。体育与德育、智育、美育关系密切，它们都是为把学生培养成全面发展的社会主义建设者和接班人服务的。首先，体育是德、智、体、美教育最后结果的载体，它们的教育结果最后都体现在学生的人体上。这个载体要承载学校教育的全部结果，并用这一结果服务于社会主义事业中，因而必须是健康的。其次，学生健康的体魄、充沛的精力是他们完成学校学习任务的基本保障。不仅如此，在学校练就了健康的身体，有利于走上社会后，胜任繁重的工作任务，适应紧张激烈的竞争。从遗传学和优生学的观点看，学生成年成家后，他们健康的身体对于养育健康的下一代有至关重要的意义，从而使中华民族的体质一代胜过一代，成为一个强健的民族，而强健的民族是强盛的民族必不可少的条件。学生在学生时代懂得了健康的重要性，养成了良好的锻炼身体习惯，并把这一习惯带到社会上去，能推动全民健身体育的蓬勃开展，提高全民族的健康意识和健康水平，这也是我国科学发展观和建设和谐社会的重要指标。

在学校教育中，德育是统帅，是灵魂，但德育不只靠政治课、政治活动完成，它要渗透在学校的一切教育活动之中。体育的德育因素表现为体育精神。顽强拼搏、永不言败、团结协作、良好心理、体育道德等既是体育精神的内容，也是德育的重要内容。体育是实施德育的途径之一，德育能促进良好体育精神的形成。一个思想政治觉悟高、道德品质好的学生，在体育活动中也一定

会有优良的体育道德风尚。体育可以更好地实施德育，促进德育。见义勇为必须有强健的体魄，歹徒行凶时，文弱书生是无法去制止的，强行干预也无济于事，反而伤及自己。看到孩子溺水，不会游泳的人思想再好也只能在岸边干着急，于事无补。体育与智育看似关系不大，实则不然。要完成繁重的科学文化知识的学习任务，必须有健康的身体作保障。研究表明，经常参加体育锻炼的学生不仅精力、耐力强于很少参加体育锻炼的学生，在思维敏捷、反应灵敏上也强于后者。智育对体育也有很大的作用。体育训练、体育保健、体育的技战术、体育器材制造，都离不开科学文化知识，有的还是高科技手段。事实证明，文化水准高的运动员更容易出好的运动成绩。

体育与美育关系尤为密切。学校美育的目的是培养学生正确的审美观，提高他们欣赏美和创造美的能力，做一个美的学生。人体是人的物质构成，没有人体就无所谓人；但如果人体没有灵魂，就是一个空洞的躯壳，也不成其为人。美的学生应包括人体美和精神美两个方面，人体美是人的外表美，精神美是人的内在美，内在美可以通过外表也就是人体表现出来。内在美的核心是心灵美，中华全国总工会等单位在 1985 年 9 月《关于开展文明礼貌活动的倡议》中指出，心灵美“就是注重思想、品德和情操修养”，做到“爱国、正直、诚实”。内在美的学生应该德才兼备，思想道德和学识才能修养俱佳。外表美主要是人的外貌，包括人的形体、姿态和服饰。形体是人的五官、肤色、体型等外部形态呈现的线条、比例和色调的协调。人的形体主要由遗传因素决定，与生俱来。虽然现代科学技术可以为人整容，但在学生中不值得提倡。姿态美是人体各部分在空间活动所构成的各种形态的美，突出地表现为人的行为举止。当一个人的姿态经过长期多次反复，形成一种稳定的美的表现，成为个人特有的风采后，就成了风度、气质。我们平常说一个人风度翩翩，就是说这个人的风度

鲜明而迷人。风度是一个人内存修养，通过外在表现出来的风貌，完全由后天修养决定。服饰包括穿着打扮和饰物佩戴，服饰美没有统一的标准，应根据不同年龄、不同职业、不同身份、不同兴趣、不同形体进行穿着打扮。我们要强调的是体育对成就学生人体美的重要作用。

人体美是美的人的物质存在，能给人感官的第一印象，所以许多人都追求外表美。人的外貌虽然主要由先天决定，但通过体育锻炼可以在一定程度上得到改变，使之变得更美。首先是健康的人精力充沛，容光焕发，体现出人的精、气、神，给人神采飞扬、鲜活健美的美感，是外表美的重要表现。其次，体育锻炼可以促进青少年的身体发育，使之肌肉发达，身体各部位更协调匀称，皮肤光洁有弹性。美的形体是一种静态美，犹如一尊美的雕塑，令人赏心悦目。再次，健康的皮肤是最美丽的衣裳，与其花钱去美容，去刻意打扮，不如把身体锻炼得更美。人的姿态是一种动态美，是人的内在修养外在表现的综合体现。它展示在人面前的是人的外表美，而它的灵魂是人的内在修养，二者有机结合，相互依存。如果一个人相貌出众，却举止不雅，谈吐粗俗，他的美就会大为逊色。而好的内在修养也要有美的外在表现，经过体育锻炼，可以使人的举止和他的内在修养相匹配而和谐统一。站如松、坐如钟、行如风是我国古人追求的一种姿态美，不经过锻炼是不可能天生就有的。姿态有美丑之分、雅俗之分、风格之分，没有统一的模式。但姿态美有共同的原则，“站没站相，坐没坐相”说的是违背了姿态美的基本原则。学校体育对培养学生养成正确的站姿、坐姿、行姿大有益处。体育不但对人体美有重要作用，对促进人的内在修养也有一定作用。中国古代练武术要求练武之人先修德，说的是练武是为了健身、防身，而不是恃强凌弱，炫耀武力，所以那些武艺高强的人大多很有修养，即使遇到恶人，也一忍再忍，一让再让，不肯轻易出手，达到了练武

和修德的高度统一。学校体育也具有这一功能，通过身体的外部运动达到修养内在品德的目的。

## 第二节 学校体育美的特点

学校体育与竞技体育既有区别又有联系。首先是目的不一样。竞技体育追求“更高、更快、更强”，挑战生命极限，目的是创造优异运动成绩，提高运动技术水平，以在比赛中争金夺银，取得好名次、好成绩为主要目标。学校体育是让学生掌握体育知识、技术、技能，促进身心健康，提高体育能力，目的是贯彻教育方针，培养德、智、体、美全面发展的学生。其次是实现手段不一样。竞技体育的运动员是从每项运动中的人中选拔出来的佼佼者，然后对他们进行有计划的专业训练，运动负荷很大。学校体育是每一个不同体育基础的学生都要进行的体育学习，这是他们学业的一个组成部分。运动负荷以达标、促进身体健康为原则。它主要通过体育课和课外体育活动实施，没有竞技体育训练那样严格、专业、系统。学校体育与竞技体育的联系是，都强调重在参与，体现体育精神。竞技体育虽然追求在比赛中战胜对手，比出优劣，实现运动员的光荣和梦想，但获奖者总是少数，更多的人是重在参与，展现自己最高的运动水平，良好的体育道德风尚和精神面貌。学校体育课是学生必修的课程，其重在参与不但是一种精神也是强制性要求，其成绩必须及格。课外体育锻炼有的是学校的业余运动队，训练较为正规、系统，有的是兴趣所在，集健身、休闲娱乐于一体，没有强制要求。其次，学校体育是竞技体育的基础和摇篮，为竞技体育源源不断地输送人才。每一个竞技运动员都是从学校出来的，他们在小学、中学或大学时，表现出对某项运动的兴趣和天赋，然后被选拔到国家运动队进行专业训练，成为竞技体育运动员。在国外和我国的某些学校除体育

课外，还有高水平的运动队，他们直接参加全国和国际体育比赛，为国家、为学校争光。可以这样说，一个国家或地方，学校体育开展得越好，竞技体育的基础就越坚实，其水平就越高。

学校体育与群众体育关系密切。首先，它们的目的基本一致。学校体育同群众体育的主要目的都是健身，同时也包含娱乐、休闲的因素。它们都不要求出很高的运动成绩，对抗性、竞争性不强。稍有不同的是学校体育有一定的强制性，学生必须上体育课，并且成绩合格，否则学业不算完成。群众体育只提倡不强制，凭兴趣自由参加，完全随心所欲。其次，运动项目大致相同。学校体育课的项目与健身体育大体相同，只是学校体育课根据教学大纲，按学生的不同年级生理发育的情况而设置不同项目，提出不同要求，比健身体育更规范。学校体育的课外活动除了学校运动队的训练与竞技体育要求大体相当外，其他人的课外体育锻炼同群众体育的健身、娱乐休闲就没有多少区别了。

学校体育也有比赛，有比赛就有竞争、对抗。学校体育的比赛有竞技体育的功能，它可以为专业运动队发现人才、选拔人才；在比赛中也追求“更高、更快、更强”，争夺好的成绩和名次。但这不是学校体育比赛的全部功能。学校体育比赛更是为了促进各个学校积极开展体育活动，推动每个学生积极参与体育锻炼；检查和提高学校体育教学和课外体育活动的成绩；培养集体荣誉感、团结协作精神、顽强拼搏、尊重对手、服从裁判的良好体育道德风范；丰富校园文化生活，以饱满的精神更好地完成学习任务。总之，学校体育具有综合性的特点，它的运动项目可以涵盖竞技体育、群众体育的绝大多数项目，因而它能为这些体育活动培养人才和打下坚实的群众基础。它有竞技体育的规范性，在运动时要遵循竞技运动项目的规则要求；它同群众体育一样，以健身为目的，并具有娱乐休闲性质；它也有竞争性，体现学校体育运动水平和学生体育课的成绩。学校体育有自己的特点，它是为

培养全面发展的学生服务的，因而学校体育的结果不但体现在人体上、体育成绩上，而且体现在人体与人的内在修养的结合上，是学校教育结果的综合体现。学校体育主要对象是学生，也包括学校领导、教师和职工，体现学校独特的面貌。

### 第三节 学校体育美的表现

学校体育综合性的特点，决定其美的表现也具综合性，竞技体育美、群众体育的健身美、娱乐美在学校体育中都有不同程度的体现。学校体育为培养全面发展的学生服务，因而学校体育美主要体现在学生身上和学校的面貌上。

展现学生身心健康、人体美和内在美和谐统一的风采，是学校体育美的根本体现。中国传统美学推崇真、善、美的一致性。美的事物、美的人不但外观漂亮好看，还要符合真和善的原则。真就是真实、科学，善就是对人有益、有用。对于学生来说，身体健康是真，真才实学是真；思想品德好是善，全面发展是善。学校体育对学生真、善、美的统一有积极作用。人体的常态是正常、健康，疾病是非常态的，因而前者是美的，后者是不美的。生命在于运动，健康在于锻炼。学校体育目的之一就是通过体育课教学和课外体育活动，促进学生身心健康。身心健康的学生朝气蓬勃，精力充沛，乐观向上，洋溢着青春风采，展示青春少年的美好面貌。人体美虽然主要决定于遗传，但后天科学的体育锻炼在很大程度上能得到改善。即使是从父母那里继承了一个美人坯子，如果从来不参加体育锻炼，体育课不及格，经常生病，也是不美的。蔡元培说：“德智皆寄于体，无体无德智也。”身体不但体现健康美，而且是德智的载体，学校教育的最后结果都表现在学生身上。学生德、智好，体不好，则会空有抱负，心有余而力不足；体好而德、智不好，就是“绣花枕头”，中看不中用。学校

体育与德育、智育、美育的有机统一，相互促进，才是真正的美。学校体育练就学生健美的身体，并承载着德、智的优秀内涵，造就外表美和内在美和谐统一的美的学生。

展现学校生活井然有序、生动活泼、丰富多彩的精神面貌是学校体育美的基本体现。学校生活紧张有序，其时间安排精确到几分钟，如一节课是从几点几分到几点几分；其顺序是不能随意变更的，每天从早到晚几节课，每节课是什么课程井井有条，其紧张有序是社会生活中除军营以外少有的。学校生活的紧张还表现在学生的学习任务重，从小学到大学要学习许多课程，每门课程都至少要及格，为要考上更好的高一级学校，还要使各门功课成绩非常优秀。虽说教育行政部门早就在提倡为学生减负，但只要有考试特别是升学考试，学生的负担就轻不了。学生负担重除学业外，还有社会工作、课外活动等等。学校体育在学校紧张的生活中起了很好的调节作用，使紧张刻板的生活平添活泼生动的朝气，不但调节了生活，而且有利于学生更好地完成学习任务，提高学习效率。学校体育对于紧张的学习是一种兴趣的转移，使大脑得到积极的休息，以便以更充沛的精力、清醒的头脑投入到下一阶段的学习。事实证明，学习成绩不完全与投入学习时间的多少成正比，紧张的学习中开展体育锻炼，上体育课、进行课外体育锻炼，表面上减少了学习时间，实际上是磨刀不误砍柴工。以时间取胜的学习方法不如以效率取胜的方法。当前我国各级各类学校正在由“应试型”教育转化为“素质型”教育，学校体育在其中起着重要作用。素质教育说到底是以人为本的教育，尊重人，关心人，成就人，使每个学生都能成为全面发展的人才。青年学生血气方刚，朝气蓬勃，喜欢运动，过于繁重的学习工作，过于刻板划一的生活，不同程度地压抑学生的天性，影响学生的健康。学校体育不但满足学生的天性需要，也使学校生活更为活泼、丰富多彩。一所死气沉沉的学校，绝对不是一所办得好的学

校。毛泽东主席为延安抗日军政大学制定的校训就是“团结、紧张、严肃、活泼”。这一校训很有针对性，体现了学校生活应有的节奏和风貌。我们有些学校紧张、严肃有余，团结、活泼不足，眼睛只盯着学生的分数和升学率是不足取的。学校体育是培养学校团结、活泼的有效方法，它给紧张、严肃的生活增添活泼、团结，并使二者和谐统一，这也是素质教育的课题中应有之义。学校体育不只是体育课和课外体育活动，还应成为学校文化的重要组成部分。学校体育文化的外在表现是校园体育环境，包括体育建筑、设施、场地、蓬勃开展的体育活动，这是体育文化的物质依托。布局合理，设施齐全，活动开展丰富多彩，不但能美化校园，还能激发学生体育运动的兴趣和热情，活跃校园生活。体育文化更重要的表现是其外表形象所蕴含的“精、气、神”，这是体育文化的内涵，反映出学校的体育氛围，学校体育的理念和价值取向，反过来又对学生、学校起着潜移默化的影响。学校体育美融入学校文化生活，在丰富活跃校园文化、美化校园面貌的同时，又体现了自身的审美价值。

学校体育美还表现为重在参与、团结协作、勇于拼搏的体育精神。在体育的普及与提高中，学校体育重在参与，以健身为目的，属于普及的范畴。竞技体育重在提高运动水平，以比赛取得优异成绩为目的，属于提高的范畴。普及与提高的关系是在普及的基础上提高，在提高的指导下普及。普及的体育几乎人人可以参加，在学校则每个学生都必须参加，如广播体操、体育课，这是群众性体育运动在学校的表现。成百上千甚至几万学生或是集中整齐地做广播体操，或是分散在各个时间上体育课，或是云集在不同体育场所进行课外体育活动，那生龙活虎、气势恢弘的景象，充满朝气和生命活力，堪称壮观。学校体育还是竞技体育运动员的摇篮，几乎所有专业运动员都是在学校开始体育启蒙教育的。学校体育开展得越广泛水平越高，就越能脱颖而出更多专业

运动员。反过来一所学校如果出现过若干优秀运动员，如全国冠军、世界冠军，又能促进学校体育运动开展的积极性，有的学校甚至以体育或某项体育运动为特色，培养全面发展的学生，为国家运动队源源不断地输送运动员，这是普及与提高的相互促进。

学校体育的集体项目，以班级或小组、运动队进行，这就需要相互配合。这对于培养集体荣誉感、团结协作精神大有益处。换句话说，学校体育也是学生集体荣誉感、团结协作精神的体现。集体运动项目的每个参与者既要充分发挥个人水平，又要和谐配合，形成团队力量，才能更好地开展。个人水平再高，发挥得再好，不同别人和谐配合，不但全队的发挥受到影响，个人也只是个人英雄主义。班际比赛、校际比赛关乎班级、学校的荣誉，必须全体同学参与，大家关心。不上场的人热心当拉拉队，当观众，搞后勤服务。场上运动员既展示个人风采，更为集体荣誉而战，因而更平添干劲。团队意识、团结协作精神是培养集体主义精神的有效途径，也为今后参加工作与人和谐合作共事打下基础。体育通过人体动作展示生命活力和人体的力量与灵巧，也是人积极向上、不断进取的表现，学校体育也如此。因而学校体育也要勇于拼搏，尽量展示自己的力量和灵巧，尽显青春美、力量美和人体美。懒散、暮气沉沉的学生绝不是体育活动的积极参与者，他们难有勇于攀登、积极向上的精神。至于学校体育比赛，虽然不像国际国内正式的大型运动会那样竞争激烈，但年轻人争强好胜，集体荣誉感强，也会有一番拼斗，更是团结拼搏，展示生命锐气的好机会。

#### 第四节 学校体育美的培养

学校体育包括学生体育和教职工体育，主要是学生体育。学生体育通过体育课、课外体育活动和学校运动队进行。体育课有

教学大纲，针对所有学生，有统一的要求，具有一般性、全面性的特点。课外体育活动是体育课的延伸，以满足不同体育兴趣、爱好学生的要求。体育课为完成课程教学大纲，面向全体学生组织教学，其教学内容针对的是全体学生一般性的需要。而学生的体质是有差别的，各人的锻炼需要、兴趣爱好也有不同，课外体育活动可以加以弥补。体育课一般以班或组为单位进行，课外体育活动依个人兴趣、需要，可以是个人单独进行，也可以若干人集体进行。课外体育活动更有利于有体育兴趣、特长的学生发展提高，脱颖而出。学校体育运动队是学校体育最高水平的代表，有时还是学校特色的体现。不管是学校体育课还是学校课外体育活动和学校运动队，都培养和展示学校体育美。

体育教师是学校体育的组织者和指导者，学校体育美的播种者和教育者。因此，体育教师在体育课教学和指导课外体育活动、学校运动队时，要以身作则，做出表率。体育教师不但要教给学生体育知识、体育技巧、体育保健，还要在体育教学、体育指导中融入美的内容，并为学生做出榜样。首先体育教师的仪表要美。体育教师的仪表包括发型、服饰、姿态等方面。体育教师不但要上课做示范动作向学生传授体育知识、技巧，还要经常带头参加体育运动。体育教师是一个动静结合、以动为主的职业。短发有精神，便于运动，更显示生命的活力。在服饰上，体育教师上理论课可以西装革履，在运动场上术科课则应穿运动服，以便做示范动作和运动，不管是上理论课还是上术科课，都不宜佩戴过多饰物。体育教师得体的服饰既显示充满活力的个性，又简洁适用，符合职业要求。体育教师的姿态对于他的仪表非常重要，不但显示体育教师的职业特点，还显示体育运动的成果。抽烟嗜酒是体育教师职业所不允许的，既影响身体健康，又影响体育运动，并给学生一个不好的榜样。一个体育教师大腹便便或像瘦猴一样都与他的职业不相称，体育教师应骨骼匀称、肌肉发

达,体型适中,步态挺胸收腹,轻捷稳健以显示其职业特点和优势,否则他的威信、教学效果就会大打折扣。体育教师在教学和课外指导时应做到教学方法和教学手段美,以培养学生和学校的体育美。教师在完成每节课、每次训练的任务时,在教学方法和手段上应精心设计,花样翻新,千篇一律会让学生感到枯燥无味,因此,要运用各种教学手段,使体育课充满趣味和美感。比如在列队操练和分组游戏时,队列练习可以经常变换形式,有时分队走,有时并队走,有时错肩走;分组游戏把趣味性融入练习之中,使学生兴味盎然,积极配合,能更好地完成教学和训练任务。体育教师自如地运用多种教学手段和方法,指挥自如,调度有序,使教学充满美的意趣,达到美的境界;学生轻松地愉快地运动,使教学的节奏产生韵律美、组合美。

学校体育美的培养归根结底要落实在学生身上,体现在校园风貌上,从学校领导到教职工和每一个学生都要树立正确的体育观念。许多人从理论上懂得体育的重要,身体是革命的本钱,体育是全面贯彻教育方针不可缺少的一环,是全面发展的学生的重要方面;但在实际工作中,由于学习、工作繁忙,升学压力大,不同程度地存在重智育、轻体育的现象,这是教育理念的偏颇和教育行为的短视。学校要在办学理念上端正体育的位置,在经费、场地和时间上给予保证。现代教育不再是培养“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的书生,也不是培养“四体不勤,五谷不分”的书呆子,而是能在社会竞争和各行各业中大显身手的复合型人才,没有健康的身心是不成的。一个体育活动开展得热火朝天,校园内充满朝气,洋溢着生龙活虎的青春活力的学校,不但使学校面貌一新,让人精神振奋,也会促进各方面的工作有条不紊,成果卓然。

学校体育美主要培养对象是学生。培养学生的体育美首先要让他们树立正确的审美观。青年学生爱美,这本身没有错,但不

应过于注重外表美，美的学生应身心健康，品学兼优。即使外表美，也不是只靠穿着打扮。健康美是外表美最重要的表现，体育锻炼可以使学生达到健康美。人们最重视的外表容貌美，也不只是脸蛋、五官。男生身材强壮匀称，处处显示力量和朝气；女生身材颀长匀称，曲线柔润和谐是容貌更重要的方面，这些都可以通过体育锻炼获得。

学校体育还要教育学生用美的眼光观赏体育。学生的思想品德修养和在体育课学得的体育知识和体育技能应用于观看体育比赛中。作为有文化的学生，观赏体育不应止于摇旗呐喊、狂热追星、“看热闹”的层次，还要以内行的眼光，从审美层次上观赏体育，做内行、文明的观众，对体育作物质文化美、体育精神文化美、体育运动美和运动员、教练员美等多方面多层次的观赏。现代人很少有不经过学校教育的，在学校人人都养成了文明观众的素质，走上社会后，整个社会的观众就都是文明观众。文明观众不但是个人素质的表现，更是一个国家、民族素质的表现。内行观众懂得体育的特点，各项运动的规律、规则，观赏的层次更高。文明观众还要能正确看待体育的功能。体育的功能是多方面的，不能只看到它的经济功能、政治功能、荣誉功能，锦标主义、拜金主义、体育政治化都是对体育功能理解的偏颇。体育的健身功能、教育功能、娱乐功能、情感交流功能应得到充分重视。青年学生还要做理智的观众。体育尤其是竞技体育，有些项目对抗性很强，在冲突、对抗中显示实力，决出胜负。但运动冲突不应该成为运动员之间的冲突，观众之间的冲突。青年学生血气方刚，容易在冲突中失去理智。要懂得观赏体育比赛，胜负固然重要，比赛最后的结果往往是赛场观众的高潮，但文明的观众更注重过程，比赛过程中运动员的精彩表现，教练员的技战术安排。他们关注每一个细节、每一个环节，为所有的精彩欢呼。他们感情投入而不浮躁，狂热而不失理智，更能在体育美中获得巨大的

精神享受。

学校体育美还体现在一般教工身上。教师是一个崇高的职业，他们担负着把学生培养成德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人的任务，因而被誉为“人类灵魂的工程师”。中国教育讲究教师“为人师表”，即“学高为师，身正为范”，教师的素质如何，直接影响学生的素质。我们的教师在思想品德、敬业精神和无私奉献方面，无愧于“人类灵魂工程师”的光荣称号，但是在体育锻炼方面普遍比较欠缺。他们上有老下有小，工作繁忙，超负荷运行，很少考虑体育锻炼，因而影响了他们的健康。统计表明，中国知识分子过劳死的比例远远大于其他社会人群。学校教职工的体育锻炼和身体健康应受到高度重视，有道是“身体是革命的本钱”，教职工身体健康更有利于担负生活和工作的重担。从长远看，教师以损害健康为代价工作，于国于己都是得不偿失的。所谓“蜡烛精神”是指教师甘为人梯的无私奉献，而不是自毁长城的短视行为。同时，教师的健康影响自己的精神面貌，常年拖着病体或精神萎靡不振地工作，给学生不好的印象，有损自己在学生心中的形象。为人师表的教师不但在思想品德上、学识上要为学生做出表率，而且在身体健康、精神面貌上也要为学生做出榜样。一个体态匀称、身体强健、神采飞扬的教师，其教育教学效果一定更佳，不但能给学生良好的示范作用，也从一方面展示了学校的精神面貌。

因此，学校教职工的体育锻炼和健康不是个人小事，而是事关工作、学校面貌和为学生做出榜样的大事。工作忙、负担重不应成为教职工不参加体育锻炼的理由，相反越是工作生活负荷重，越要把身体锻炼得健健康康的。有人说，时间就像海绵里的水，只要从思想上高度重视了，而且肯挤，时间总是会有的。每个教职工都可以而且应该根据自己的实际情况，制订一套适合自己的体育锻炼方法。课外活动时，走出办公室，同学生一起锻

炼，既增进了师生感情，又锻炼了身体；工作中间，做做课间操或自编的健身动作，既舒缓了疲劳，又有益健康，能以更充沛的精力投入下一段工作；平时安步当车，寒暑假安排一定的时间参加体育锻炼，都是可行的办法。应该指出的是，学校领导应该把教职工的健康放在自己的议事日程上，并且自己起带头作用。为了学生、为了教育事业，重视教职工的体育锻炼，以保证他们的健康。可以想见，一个有一支政治过硬、业务精良、身体健康、朝气蓬勃的教师队伍的学校，它的精神面貌也一定是充满活力的，因而更美。

## 第五章 运动员、教练员美

运动员、教练员是体育美的主要创造者和表现者，体育美的其他方面都是为他们服务或与之相配合的。他们分工合作，构成了体育美最基本的基础。

### 第一节 运动员、教练员 是体育美的主要表现者

任何审美活动都必须具备两个条件：审美客体和审美主体。审美客体就是审美对象，没有审美对象，审美活动就失去了客观对象，无法进行。体育审美活动也如此。体育的审美对象（审美客体）主要是运动员和教练员，他们表现出的运动姿态、运动精神、心理品质才使体育审美成为可能。运动员、教练员的表现是体育审美活动的主要客观对象，也是体育审美活动的基础。有了审美对象还必须有审美者，审美活动才能进行。审美者对审美对象进行审美观照，产生美感，获得情感上的愉悦和精神享受。审美者就是审美主体，体育的审美主体主要是体育观众，也包括裁判员、体育仲裁和体育评论员。他们通过对体育审美客体的审美观照，给运动员、教练员的体育表现给予审美评价或成绩评定，同时自己也得到情感上的愉悦和精神享受。

体育审美活动是一个动态的系统过程。体育审美主体在对体育审美客体进行审美观照时，不是无动于衷的，他会随着运动员的表现、场上的气氛，心理不断变化，为运动员的精彩表现而喝彩，为运动员的功亏一篑而惋惜。因此，体育审美客体是体育审

美主体情感心理变化的根本原因，也是审美主体能得到审美享受的根本原因。反过来，审美主体的表现，呐喊、欢呼雀跃等场上热烈的气氛又激励运动员，使他们更兴奋，从而创造更优异的成绩。体育审美主体和体育审美客体形成一个互动的循环关系，相互激化对方的情绪，使体育审美活动掀起一个个高潮，呈现出精彩纷呈、不断变化起伏的场面。体育审美主体与体育审美客体应该形成良性互动的循环关系，否则体育审美活动会成为体育丑恶行为的表演，如体育观众的对立、运动员的对立、运动员与观众的对立，有时还会酿成暴力事件。为使体育审美活动不变成体育丑恶行为表演，审美主体与审美客体要相互尊重、理解，这样才能使体育审美活动得以顺利进行，审美主体才能真正得到美的享受。

体育审美活动是人类审美活动的一个方面，人们在审美观赏体育运动中，陶冶了情操，振奋了精神，激发了爱国热情。在国际重大赛事获奖的运动员，往往如民族英雄般被国人崇敬，成为国民学习的榜样，对于提高国家的国际地位、振奋国人民族精神意义极大。20世纪80年代的中国女排就是如此。群众性的体育运动的审美对象是广大民众，他们虽然没有为国家争金夺银，但全民健身运动，让人们看到国家的兴旺发达，社会的和谐美满，人民的健康幸福，其审美价值不可低估。学校体育运动的审美对象主要是学生，学生的德、智、体、美全面发展，展示了学生朝气蓬勃、积极向上的良好风貌，让人们看到了民族的希望和国家的美好未来。教练员在训练时，运用科学技术手段，把运动员培养成赛场上的骁将；在比赛中，运筹帷幄，无私奉献，在赛场与对手斗智斗勇，临危不惧，沉着冷静，其大将风度也是体育审美活动的看点。所有这些，都是运动员包括群众体育和学校体育参加者表现出来的体育美。教练员不但是体育美的表现者，而且是体育美的设计者。他们同运动员一起，创造出一个个优美的动作姿

态，一套套完美的技战术和良好的体育精神风貌。我们观看体育运动，主要是欣赏运动员、教练员创造和表现出来的体育美。此外，体育物质文化和体育精神文化也是体育审美客体。但体育的物质文化美，如体育器械、体育场馆等都是为运动员服务的；体育精神文化，有些是烘托展示运动员、教练员的美的，如体育礼仪，有些本身就是运动员、教练员美的表现，如体育道德、拼搏精神、心理意志等。

## 第二节 运动员的美

运动员一出场，首先展现在人们面前的是形象美。运动员的形象包括体型、精神状态和服饰。从事不同运动项目的运动员体型各不一样，有的身材高大结实，如篮球、排球、拳击运动员。俗话说，身大力不亏，这些运动有运动员之间的身体直接对抗，力量是非常重要的取胜因素。身材的高度决定其控制范围的大小。身材高大，从事篮球运动有助于进攻和防守，以便更多地把球投入对方的篮筐；从事排球运动能更好地拦网和扣球；从事拳击运动臂长力大更有利于击中对方的有效部位。有的运动项目运动员身材小巧结实，如体操、跳水运动员。从事体操运动如若身材高大，重心高，不利于获得平衡，也不利于翻滚做复杂的高难度动作。身材小巧结实，重心低，既有力量，又灵巧，能稳定地完成各种高难度的动作。有的敦厚结实，如举重运动员，举重运动员也不能身材过高，过高的身材重心高，不利于把杠铃稳稳地举过头顶。但举重运动员身材纤巧也不行，他要把杠铃举起，更需要力量和稳固。不管是从事什么运动的运动员，都肌肉发达，骨骼匀称有力，因为力量是一切体育运动的基础。运动员的形象是一种健壮美，一种与从事的运动项目相适应的体型美。

运动员的精神面貌是运动员的精神风范，显示生命的活力，

对人生也有启迪作用。生命在于运动，运动员最能展示生命的活力。田径运动的力量与速度从人的生活和劳动中来又服务于生活和劳动。在快节奏的现代生活中，速度就是效率，速度就是金钱，速度就是发展。体操运动的灵巧、稳健，也是我们处理复杂的社会问题时应遵循的准则。我们做任何事情特别是重大而复杂的事情，都要灵活性和原则性相结合。没有灵活性，容易僵化、呆板，陷入教条主义；没有原则性也不行，容易丧失基本立场和根本利益。射击运动的沉着、稳定、准确，需要良好的心理素质。不因别人超过自己而急躁，也不因自己领先而心浮，一枪一枪沉着稳定地击发，发挥出自己的最高水平。这种精神也是我们在生活和工作中所需要的。我们在改变一个地方、一个单位落后面貌时，需要的是正确的思路、扎实的工作，不能急于求成。我们国家在赶超世界发达国家时，要像射击一样排除干扰，聚精会神地把国内的事情办好，沉着冷静地应对世界发生的事情。运动员在赛场上的作风、意志、道德，更是人的精神面貌在体育上的表现，与人的作风、意志、道德一脉相承。运动员在赛场上的精神状态不但与我们生活、工作中遇到问题解决的方法是相通的，而且人们可以从中得到许多宝贵的启示。运动员呈现在人们面前朝气蓬勃、勇于拼搏、积极向上、充满生命活力的精神面貌，使人精神为之一振，给人以榜样和激励。

运动员的服饰美属于体育的物质文化美。运动员服饰的基本原则是与进行的运动项目相适应，有利于提高运动成绩。其中涉及服饰的原材料、质地、款式，有的还科学技术含量很高。运动员的服饰还体现出民族特色、审美情趣和个人的个性特征，从另一个侧面展示运动员的精神风貌。

运动员的美最主要的表现是其运动姿态美，从某种意义上说，没有运动姿态美就没有运动员的美，运动员美的别的方面都是由运动引发的或为运动服务的。运动员的运动姿态美包括力

量、速度、灵巧、和谐、对抗等方面。力量和速度是体育的基础，它来源于人类劳动的需要、生存的需要。原始社会人类在极为恶劣的自然条件下追杀野兽、与野兽搏斗时，主要是靠力量和速度。在农耕时代，以人力为主的时期，挑担、挖土、划船等劳作也要靠力量和速度。正是在这个基础上产生了最能显示力量与速度的田径体育运动。径赛的跑，以力量促速度，短跑以爆发力为主，在短时间内以最快的速度箭一般冲到终点，所以百米跑比赛常常最为抢眼，其佼佼者被誉为“飞人”。长跑靠耐力，要在较长的时间里保持相当的速度，尽快到达终点，其耐力之强令人叹服。跳高、跳远以速度促力量，在瞬间爆发出强大的弹跳力，人体腾空而起，或跃过更高的横竿，或跳向更远的沙坑，那跃起飞腾的瞬间如乳燕凌空轻盈、凌厉。投掷运动有的可以助跑，通过助跑蓄积力量，然后奋力一掷把标枪投向远处。有的只能站在投掷的一个小圈内，运用旋转引发力量，把铅球、铁饼、链球掷得更远。这是大力士的运动，他们硕大的身躯，蕴含巨大的力量，标枪、铅球、铁饼掷出后有力而美丽的抛物线令观众引颈远眺，十分注目。所有这些都是力量与速度相结合造就的运动姿态美，蔚为壮观，美不胜收。

肌肉是力量的源泉，肌肉发达，弹性好才能产生巨大的力量和速度。为使力量和速度产生最佳运动效果，运动员的运动姿态还应反应敏锐，动作节奏合理。在发令枪响时，尽快地起跑，是短跑项目获胜的关键。小脑发达，肢体反应能力特强，是在百分之几秒内完成起跑的保证。在随后的跑动中，上肢下肢的摆动与步伐和谐一致，表现出节奏美。特别是跨栏，节奏是关键，节奏和谐有度，既不浪费时间，也不空耗体力，才能出好成绩。反之腿打翻了栏，增加了阻力，必定影响速度。长跑的步幅和步频、力量的分配、速度的安排是一种科学的节奏。每个运动员都要根据自己的体力、习惯和教练员的技战术安排，合理分配。田径运

动最能反映人的进取意识，奥运精神的更高、更快、更强在此得到了最为淋漓尽致的体现。跳高运动不断地征服一个个新的高度，是人类不断进取、勇攀高峰的体现。许多文艺作品都赞颂运动员的运动姿态美，古希腊米隆的雕塑《掷铁饼者》，是其中最优秀的代表。

任何体育运动都需要灵巧、稳定，即使是拳击、举重也如此。拳击灵巧才能躲避对方的击打，击中对方的有效部位；举重灵巧才能把杠铃一气呵成举过头顶。灵巧美在体操、跳水、花样滑冰等运动项目得到最完美的表现。这些项目以力量和速度为基础，在腾空中做出花样翻新的高难度动作，美轮美奂。运动员身轻如燕，柔若无骨，那一连串灵巧的动作，衔接天衣无缝，灵巧中透出力量和稳健。自由体操在地毯上通过各种动作尽情抒发自己对美的感悟，与音乐融为一体，犹如一曲完美的抒情作品。体操别的项目是在器械上进行，平衡木在很小的支撑面且悬空的木条上跳步、转体、平衡、翻滚、倒立、软翻、后手翻、空翻下等动作，首先要做到平稳，才能完成各种动作。在平稳的基础上，动作求新、求巧、求难。那灵巧、稳健、轻盈，使人叹为观止。跳水在跳台或跳板上腾空而起，一两秒钟之内在空中做着翻滚、转体连接等动作，这是一项瞬间的运动，运动员要在极短的时间内完成高难度动作，并且表现从容、连贯，犹如鱼鹰从空中俯冲入水，迅猛、灵巧、准确，令人大饱眼福。花样滑冰运动员穿着冰刀在冰上进行技巧性与艺术性相结合的滑行，在滑行中做出各种姿态的跳跃、旋转等动作。这是一项极具艺术美的运动，运动员伴随着音乐在冰上翩翩起舞，令人想起芭蕾舞《天鹅湖》，动作轻巧、飘逸而不失平稳，使人陶醉。

运动姿态和谐是对所有体育运动的要求，也是体育运动姿态美的表现。和谐的首要要求是肢体各部分动作的和谐，动作和谐是提高运动成绩的要求，也是姿态美的表现。篮球运动带球前

进,手拍打球,脚步必须与之和谐配合,躯干的弯曲要与之配合。我们看美国著名篮球运动员乔丹打篮球是一种美的享受,篮球在他手中,灵巧和谐,玩弄自如,变化多端,令人目不暇接。举重表面上是靠蛮力气,其实不然。以抓举为例,要求运动员双手抓杠后快速、连续不断地将杠铃提起过头部,并以双腿伸直,两脚站在一条横线上,保持稳定状态三秒钟才表示动作完成。在抓举过程中,杠铃不能触及膝盖以上身体部位,不能停顿,不能有推举动作,只能连续上拉一气呵成。在这几秒钟之内,手、腿、腰必须和谐配合。运动员“力拔山兮气盖世,泰山压顶不弯腰”的气概和姿态,全靠身体各部位和谐配合。羽毛球手以拍击球,步伐要和谐配合,身体各部位要和谐配合才能完成战术动作。其次,节奏和谐。节奏体现频率、速度变化。优秀运动员总是根据场上情况,不时变换节奏,掌握主动。运动节奏犹如一支曲调,音调高低、节奏快慢在变化中求和谐,在和谐中求一致,在变化和和谐的节奏中求胜求美。乒乓球、排球、羽毛球、篮球、足球特别讲究节奏。不能一快到底,也不能总是慢半拍,节奏变化是掌握场上主动的重要方法。当快攻不能奏效,就要把节奏放慢;当对方掌握节奏主动时,就要打乱他的节奏,用自己的节奏调动对方。好的球类比赛,因节奏变化而场内高潮迭起,此起彼伏,变化多端,精彩纷呈,令人眼花缭乱,美不胜收。和谐还要求集体运动项目所有的场上队员配合默契和谐。和谐出成绩,和谐出美。集体项目取胜靠的是集体的力量,不是凭个人英雄主义。队内的明星不是孤胆英雄,而是绿叶中的红花,起着领头羊的作用,是场上的中坚,能稳定军心,鼓舞士气。美国男篮篮球赛原芝加哥公牛队乔丹、皮蓬、罗德迈的铁三角配合,天衣无缝,堪称典范。双人运动项目二人之间更是如一个大脑指挥两人动作,浑然天成,默契和谐。我们观看集体运动项目,先是看其配合是否和谐,然后再看这一集体中明星的作用。个人英雄主义虽然个人出

了风头，有时也能一时奏效，但终不是正道，既不好看，也破坏整个运动队的和谐，于提高成绩无益。

对抗是体育竞赛最刺激、最激动人心之处。体育竞赛有三种对抗。一是有身体接触直接的对抗，如拳击、篮球、足球；二是没有身体接触，运动员同场竞技，动作你来我往进行的对抗，如乒乓球、排球、羽毛球；三是间接对抗，运动员你打你的，我打我的，你方唱罢我登场，轮流出场比赛，看最后谁成绩好，如举重、体操、跳水、滑冰。身体直接接触的对抗，有合理的碰撞和犯规碰撞之分。我们要求的是运用合理的碰撞破坏对方的战术运用和动作目的，使己方的战术和动作得以顺利实施，犯规碰撞是不可取的。为要正确使用合理碰撞，首先要熟悉运动规则，合理运用对对方的碰撞，不能凭蛮力气横冲直撞。其次身体动作要灵活，善于躲避对方的碰撞或诱使对方犯规碰撞。足球中的争夺头球，造越位和反越位；篮球中先行抢占有利位置，让对方带球撞人，投篮时抢先一步，让对方犯规都是运用合理碰撞。合理碰撞反映了运动员的战术意识和动作的敏捷，以抢占先机。不能利用合理碰撞者，往往在不可为而为之时碰撞对方，自己的目的未达到，反而犯规，让对方罚球，得不偿失。所有这些都不能只凭力气而是靠力气加巧妙才能做到的，这种争夺和合理碰撞是场上的最为精彩之处。足球从对方盘带中抢过球，高高跃起争头球；篮球抢篮板球，互相攻防的转换，表现出运动员动作的灵敏、机巧，最为吸引人。

乒乓球、排球、羽毛球比的是战术动作水平和变化、斗志。它们虽然没有身体接触，但同在场上，动作你来我往，有“仇人相见格外眼红”的味道。首先要在斗志、士气上压倒对方，其次要在战术上高于对方，再次要在动作变换上调动对方。因此，比赛心理、动作的准确、战术的合理运用是取胜的关键。观众在观看这类比赛时，常常为场上你来我往多个回合交锋不分胜负而呐

喊；为被对方屡攻不下而振奋；为变被动为主动，最后得分而喝彩。越是交战回合多而不分胜负，越是场上形势变幻莫测，越是劣势中凭一两个动作扭转不利局面，越吸引人。这时的运动姿态把运动员的潜能发挥到了极致，也是最美的。

无身体接触也无动作接触的对抗，好像没有硝烟的战争，表面上不激烈，实际上仍剑拔弩张，必欲战胜对方而后快。举重、跳水、射击都是你打你的，我打我的，看似互不相关，实则运动员在暗中较劲，比的是心理、战术、动作的难度和稳定。一个回合下来，成绩必有先有后，下一个回合如何调整，是考验运动员和教练员的关键时刻。领先方如何保持优势，不利方如何改变劣势，心理的稳定沉着，战术的随机应变，保证动作不走样、不变形而高质量完成是取胜的关键。在比赛场上，后来居上，黑马取胜的事，屡见不鲜。兢兢业业做好每个动作，不以一时得失而动摇信心，自己战胜自己的怯弱、浮躁和自我陶醉是许多运动员取胜的法宝。特别是一轮轮下来成绩不相上下时，沉着冷静，一个一个动作地拼显得十分重要。一个动作砸锅，满盘皆输就是心理不过关所致。对抗中的运动姿态美，是两强相遇勇者胜、智者胜的美。力量、速度、灵巧、和谐、对抗构成了一个个千姿百态的运动动作，不但给人以视觉上的审美享受，而且给人以启迪，运用于生活和工作中，激励人勇往直前，积极向上，团结协作，沉着冷静地应对遇到的纷繁复杂的各种问题。

### 第三节 教练员的美

教练员是体育美的设计者和培育者。许多运动员从小就走进运动队，与教练生活的时间远远超过同父母在一起的时间，他们情同父子，艺同师徒。教练员像接力棒一样，把运动员往上一层层输送。他们对运动员的培养、成长功不可没。启蒙教练发现运

运动员的运动天赋，并对他们进行早期训练，把他们带上运动之路，有些被输送到省市运动队。省市教练对运动员进行系统的专业训练，为他们争金夺银打下坚实的基础。有的运动员在省市队时就能出好成绩，在全国比赛中为省市争得荣誉。有的脱颖而出，成为国家队运动员，代表国家参加国际比赛。国家队教练使优秀运动员得到最高层次的培养，代表国家水平。教练们在生活上要照顾年幼的运动员，在思想上教育运动员，在运动上训练运动员。他们是父母、是老师、是师傅，每个运动员的成长都离不开教练，每一块奖牌都凝聚着教练员的汗水和心血。

教练员的主要任务是培养、训练运动员，提高他们的思想品德修养和运动水平。每项体育运动都有它的基本功，都有成套的动作，其中有一些共同的规律，但更多的是教练的创造和设计。即使是基本功训练，也不是千篇一律，那样会令运动员感到枯燥。花样翻新、形式多样的训练，不但为运动员所喜爱，增加他们的兴趣，也有利于提高成绩。场上比赛的成套动作更是教练员创造性劳动的结果。有些比赛有规定动作和自选动作，规定动作主要比运动员的基本功，自选动作比运动员的个性特长。有道是：一招鲜，吃遍天。教练员在设计一套完整的动作时，必须有创造性、审美性，这在体操、跳水、冰上运动等项目中尤为重要。他们要熟悉国际上同项运动的发展状况，有深厚的专业功底，才能设计出高难度的、有运动员特色的动作。运动员取胜主要靠运动水平，但高水平的运动员离不开高水平的思想品德修养。优秀的教练员总是把提高运动水平和思想品德修养放在同等重要的位置。运动员为什么训练，为什么比赛，如何对待成功与失败，不但是他们成长过程中必须解决的问题，也是他们提高运动水平的关键。教练员的工作是创造性劳动，培养运动员的优秀品质，创造运动员的优异运动成绩，同时创造体育美。

教练员的创造性主要表现为技战术的设计和运用。篮球、足

球、羽毛球、乒乓球、举重等项目更要讲究技战术。不管对手如何，都以一种战术应战；不管场上状况如何，都采取一种战术是不能取胜的。优秀的教练员善于抓住对方的弱点，以己之长攻人之短；善于捕捉场上的每一个战机，及时调整技战术，从而赢得胜利。在赛场上，教练员起着统帅作用，他指挥的士兵（运动员）要武艺超群，统帅自己则要有谋略。谋略来自对对手的了解，来自对运动规律的把握，来自智慧。在赛场上，我们常常看到，教练员叫一个暂停，对运动员面授机宜，重新布置战术后，再上场时，场上面貌大为改观。教练员在设计、创造、培育美的同时，教练员的创造美也充分表现出来了。

沉着冷静，有大将风度，是教练员美的又一表现。是比赛就有胜负，即使有些项目有并列的情况，也不是方方面面双方都一样。怎样面对胜负，面对场上的优势劣势，教练员的表现给运动员影响极大。处于优势时，忘乎所以，场上运动员必然松懈，有可能功亏一篑。处于劣势时，训斥运动员，自己浮躁、惊慌失措，更使运动员无所适从，有可能使场上战线崩溃，一败涂地。优秀的教练员沉着冷静，任凭风浪起，稳坐钓鱼台，不管场上形势如何，都能思考对策，加以驾驭。他们喜怒不形于色，使运动员心理稳定，胜不骄，败不馁，一个个动作、一分钟一分钟地扎扎实实打好，打出自己的最高水平。教练员指挥若定，临危不惧，处乱不慌，沉着应对，犹如身经百战的将军。士兵们看到他心里就踏实，平添了胜利的信心，从而激发他们去夺取胜利的勇气。特别要强调的是，当场上处于不利情况时，教练员的表现往往是扭转形势的关键。教练员胸有成竹，心有良策应付场上发生的状况，才能从容应对场上的不利局面。教练员的表情对运动员的影响也不可低估。中国女排现任主教练陈忠和，不管场上情况如何，总是面带微笑，不给运动员压力，堪称典范。处于不利时的暂停，他不是训斥运动员，而是布置新战术，鼓励运动员。他带

领女排赢得了一个个胜利，他自己也赢得了队员和广大观众的尊重。强将手下无弱兵，教练员的风貌和人格魅力既是教练员美的表现，也是其所带运动员取胜的重要因素。

教练员美还表现为无私奉献美，教练员很少能同运动员一起登上领奖台，享受那极为风光、荣耀的时刻，他们是令人崇敬的幕后英雄。特别是那些陪练，默默无闻，勤勤恳恳，无私奉献。他们陪运动员练基本功，练战术，放弃自己的特长，模拟对手的打法，十几年如一日。他们的名字不为人所知，极难在媒体上露面。正是他们的自我牺牲、无私奉献才成就一代代优秀运动员，是他们把这些运动员送上领奖台。主教练虽然比陪练和一般教练风光，但他们肩上的担子更重，压力更大，牺牲也更多。他们常年抛妻别子在训练第一线，不能享受常人的天伦之乐，也不能尽儿女、丈夫、妻子、父母的责任。他们是人梯，让运动员踏着自己肩膀往上攀登；他们是蜡烛，燃烧自己，照亮运动员前进的道路。这种奉献精神是中华民族传统美德的体现，他们理所当然地受到运动员和人民群众的爱戴和尊重。

#### 第四节 运动员、教练员的和谐配合美

和谐美更是运动员和教练员相互配合取得好成绩的重要条件。一般而言，运动员和教练员的目的、利益紧密地联系在一起，是一致的。但是，真正要和谐配合也非易事，需要有一个磨合过程并处理好若干关系。许多运动员和教练员配合默契，教练的一个眼神，运动员便能领会其意图，运动员的任何表现也瞒不过教练的眼睛。他们相知、相爱、同心、同德，谱写出一曲曲和谐昂扬的胜利凯歌，这就是和谐配合美的魅力。

运动员尊重教练员，教练员爱护运动员是他们和谐相处的基础。运动员要像尊重师长一样尊重教练员，任何运动员的成长和

成绩的取得都离不开教练员的指导和培养。教练员对自己执教的运动项目有丰富的实践经验和理论修养，他们中许多人是由优秀运动员转业而从事教练员工作的。他们运动水平高，熟悉该项目的特点、规律、规则、各国(各地)运动员的情况，有丰富的比赛经验。为了执教，他们认真钻研业务，对该项目的运动理论、技战术都有很深的修养，具备了培养出优秀运动员的条件。师者，传道、授业、解惑，运动员要尊重为自己传道、授业、解惑的教练，服从教练的管理和训练安排，不折不扣地完成训练任务。教练员要把运动员当作自己的子弟、学生关心爱护，悉心指导，用心栽培。教练员切不可把运动员当作获取个人名利的工具，那样会适得其反。急于求成，违背科学的拔苗助长，只顾运动员眼前的成绩，不顾他们以后的发展和后果，是不爱护运动员的表现。运动员和教练员共同的目标是不断提高运动成绩，为祖国为家乡争光，这样个人名利也在其中了。运动员和教练员相互尊重，相互爱护，并统一于这个目标，就为和谐相处打下了坚实的基础。

相互了解和理解是运动员和教练和谐配合的又一要求。首先是教练员了解运动员。运动员的家庭、个性、以往训练情况、个人思想意识、技术的长处与短处、运动潜能等，教练员必须熟记在心，这样才能有针对性地制订训练计划，提出合理的要求。因材施教是教学的基本原则，也是训练的基本原则。只有因材施教，针对运动员的具体情况训练，才能有的放矢，有效地提高运动员的成绩。运动员也要了解教练员。每个教练员都有自己的个性、训练方法、施教风格，运动员必须了解，以便尽快适应和积极配合。在相互了解的基础上还要相互理解。很少有这种情况，运动员与教练员相见如故，一拍即合。更多的情况是相互了解后需要磨合，当然磨合的时间愈短愈好。这时相互理解显得十分重要。教练员对于运动员原则性的问题，绝不能迁就，而对于非原则性的性格爱好则应理解宽容。如果要求每个运动员都十全十美

或如一个模子里倒出来的铸件，很可能就抑制了他的个性发展。个性常常是运动员的特点、长处所在。有的运动员悟性好，有的运动员扎实，有的张扬，有的内向，只要引导得法都可以出好成绩。教练员一般都有自己的执教风格，有的教练员严厉，有的温和，有的循循善诱，有的身教重于言教。运动员要理解教练员的一片苦心，懂得教练员执教风格的优势所在，积极配合适应，不计较教练员一时一事的态度。当然，教练员也不能不分具体情况一味的严或一味的宽，要对症下药。有的运动员自觉，响鼓不用重敲；有的运动员自觉性差一点，则要经常盯着点。在了解的基础上理解，在理解中加深了解。有了这两条，运动员、教练员就能心往一处想，劲往一处使，相互配合，心情舒畅。

运动员、教练员在配合过程中，总会产生一些矛盾，如何解决这些矛盾是达到和谐配合的重要条件。他们之间的矛盾主要表现为日常管理的矛盾和训练中的矛盾。日常管理有规章制度，应照章办事。对有的运动员违纪，要区分情况分别对待。首先要弄清违纪的原因，有特殊情况，事先未及时说明、请假，事后应加以解释，求得谅解。有的是偶犯，做了自我批评之后，应给予改正的机会。对于那些屡犯纪律或耍大腕派头的明星运动员，则要严肃对待。除责令其检讨外，还要限期改正，屡教不改者要进行纪律处分。如果对这些人纵容，不但害了犯错误的运动员，对别的运动员也起了极坏的作用。每个运动员都要把遵章守纪当作自己的自觉行动，特别是明星运动员更应该自律，给别的运动员一个好的榜样，以无愧自己的荣誉。教练员则要以身作则，在行为规范、敬业精神方面为运动员做出表率，如要求运动员不抽烟、不酗酒，自己先要做到。

训练中的矛盾，多表现为运动员不服从教练员的安排，擅自改动训练计划或不完成训练任务。教练员应从理论与实践的结合上，对运动员讲清如此训练的科学依据，列举成功运动员的案

例,使运动员变教练要我练为我要练。只有运动员的积极主动配合,而不是消极被动地接受,才会达到训练目的。运动员毕竟不是教练员随意操纵的木偶,他是人,有思想,有个性,教练员应充分发挥运动员的主观能动性。教练员要因材施教,因人而异,有针对性地训练每个运动员;要与时俱进,不断接受新的科学训练方法,根据运动员的发展变化,不断调整和完善训练方法。教练员不能老虎屁股摸不得,对运动员的建议应从善如流,勇于采纳好的主张。这样不但不会降低自己的威信,反而会让运动员觉得可亲可敬,关系更加亲密,主动与教练配合,使训练效果更好。至于运动员和教练员因性格爱好的不同而又无伤大雅的矛盾,完全可以通过交流、沟通解决,一时解决不了的可以求同存异,互相尊重,在长期的生活、训练中逐步解决。但也不能对这种矛盾视而不见,这种情况没有纪律约束,不被重视,但任其发展,会影响相互之间的感情和信任,进而影响训练成绩。

默契是和谐配合的最高境界。运动员和教练员的配合默契,是双方心有灵犀,不用明言,就可明白对方的意思,而采取一致的行动。默契来自相互了解,了解对方的思维方式、处世方法、性格个性,特别要了解对方随场上形势变化而容易产生情绪变化,这样才能做出相应的反应。了解、沟通是培养达成默契的有效途径。运动员场上比赛时,暂停次数和时间都有限,教练员不可能随时进行指导,这时就要靠默契。平常训练时养成的一些默契方法就派上用场了,一个眼神、一个表情、一个细微的动作都可以传达明白的意思。但是,教练员不应传达自己对运动员的不满和恼怒的情绪,那样只会让运动员手足无措,教练只能通过默契对运动员加以鼓励或战术提示,教练员的处乱不惊、沉着冷静的表情是对运动员最大的支持和鼓舞。默契需要运动员、教练员在长期的生活、训练中养成,这是培养默契的最好方法。教练员了解运动员要像了解自己一样,运动员了解教练员要像熟悉自己

最好的朋友一样，他们思想上、方法上融为了一体，犹如双胞胎能相互感应。有时为了达成默契还可以预先约定一些类似于暗号的表情动作，使信息传达更为准确无误。默契的配合天衣无缝，浑然天成，毫无人工做作的痕迹。在局外人毫无觉察中，局内人就完成了信息的传递，如心有灵犀一点通。这种默契的境界，也是美的境界。

## 第五节 摇运动员、教练员的修养

优秀的运动员、教练员必须有很好的修养，除了运动技巧技能的修养，还应有科学文化、思想意识、心理素质等方面的修养，这也是体育美不可缺少的方面。

体育是一种文化现象，是人类进化发展过程中展示人的本质力量和全面发展的实践活动。因此，体育不单是人体的运动，其中还包含有大量科学文化因素。过去讥讽搞体育的人“头脑简单，四肢发达”，不是对体育的无知，就是十足的偏见。体育训练、体育器械制造所涉及的科学文化知识，包括心理学、体育保健、运动生理学、解剖学、体育学、力学、材料学、信息学、统计学、美学等学科，既有社会科学知识，又有自然科学知识，不是凭劳力就能行的。作为教练员，在这方面的要求更高，他们在理论知识方面应该有较为完备和精深的修养，并且有丰富的实践经验，能把理论转化为实践，提高运动员的成绩。有的教练员如常青树，带领的运动员、运动队几十年处在国际领先水平，原因之一是他们与时俱进，不断更新观念和训练方法，不断追踪世界上最先进的训练理论，不断总结自己的经验并上升为理论。有的教练员能带出一两个优秀运动员，为国家作出宝贵的贡献，但没有后劲，可能就与理论和科学文化修养不足有关。教练员的科学文化修养还表现在选拔苗子上。教练员特别是国家队的教练员要从

基层的运动员中选出好苗子进入国家队，没有一双慧眼不行。慧眼看到的不只是运动员此时的运动成绩，更要看他的悟性、潜力等综合条件。优秀的教练员总是站在自己执教的这项运动的高处，能鸟瞰全局，领先于同行，理论与实践俱佳，是一个有科学文化修养的人。

运动员的科学文化修养常常被人们忽视，人们往往只看运动员的天赋、眼前的成绩，而不注重他们科学文化知识修养带来的更高的悟性和发展潜力。许多运动员还在读小学的年龄就开始系统训练，缺少学校正规全面的教育，造成这方面的先天不足。我们国家已开始重视这个问题，在对运动员严格训练的同时也加强他们科学文化知识的教育。科学文化知识能帮助运动员深刻理解运动的要旨，领会教练的意图，进行科学的事半功倍的训练。事实证明，在充分领会的基础上进行训练，更能发挥运动员的主观能动性，挖掘运动员的运动潜力，更能提高运动成绩，使运动员更有发展前途。科学文化知识还能延长运动员的运动生命。有的运动员只是被动地接受教练的指导，完成训练任务，不能发挥主观能动性，积极地甚至创造性地训练。有的运动员由于蛮干而受伤，过早地结束运动生命。有的运动员取得一点成绩后，昙花一现，很快就退出体坛。有的运动员总是原地踏步，成绩提高不快。提高运动员的科学文化水平还是对他们负责的表现。体育运动是吃青春饭的行业，到了一定的年龄就得转业。除了少数大牌明星凭着自己知名度高的优势，在退役后不愁生计外，大多数运动员面临着重新就业的新问题。由于他们科学文化知识的欠缺，很难找到适合的工作，或难以适应社会工作。有的凭着原来的运动成绩保送上了大学，因基础太差而难以完成学业。而那些科学文化基础较好，肯刻苦学习的运动员，退役后在社会上比较容易找到自己的位置，并在新岗位上为祖国和人民作出新的贡献，创造新的辉煌。如前乒乓球国手邓亚萍就是这方面的典范。我国已

开始重视培养高科学文化修养的运动员，让运动员从小学到大学边学习边训练，而不是脱离学校进行专业训练。这样可以使学习和训练相互促进，既能取得好的运动成绩，又不耽误学习，退役后就业也就没有后顾之忧了。国内已有一些大学在这方面进行试点，效果很好，值得全面推广。外国许多顶尖级运动员都是在读大学生，也为我们提供了借鉴。

中国历来有学艺德为先的优良传统。运动员、教练员的德首先要爱国敬业。体育从一个侧面反映国民素质和国家实力，国际体育大赛能引起世界各国政要、广大民众、媒体的极大关注，原因之一是它关乎国家的国际声誉。运动员、教练员抱着为国争光的目的去从事体育运动，才能焕发出无穷的力量。为个人的荣誉拼搏，短时间内也可成为强大的动力，但与国家利益相比，其动力就显得苍白无力。许多运动员赛后谈体会时都说，在赛场上想起自己身后有十三亿国人支持，就平添了巨大的力量。十三亿中国人是运动员、教练员的强大后盾和取之不尽用之不竭的力量源泉。只有爱国才能更敬业，为国争光的敬业才能更持久。为个人名利的敬业，可能在达到目的后就松劲或目空一切而昙花一现，一旦目的没有达到，就会放弃而一蹶不振。体育事业在我们国家，同别的事业一样，受到党和国家的高度重视，是社会主义现代化大业的一个组成部分，值得运动员、教练员为之倾尽全力。把体育当作自己的事业，而不只是谋取个人名利的手段，是一个优秀的运动员、教练员应取的态度，这也必将为他们提供强大的精神力量。

刻苦拼搏是运动员、教练员的又一重要修养。体育强烈的竞争性决定每个从事这一工作的人都必须刻苦训练，勇于拼搏。更高、更快、更强是奥林匹克运动的口号，也应该是每个运动员、教练员的座右铭。挑战人类生命极限，争取更好的名次、更好的成绩，是没有止境的。人类体育运动的一个个“极限”就靠运动

员、教练员去突破，一座座体育运动高峰就靠他们去征服。体育运动生来就不是怯懦者的运动，它是勇敢者的专利。两军相遇勇者胜，在竞技场上畏首畏尾，面对强大对手不敢拼，首先在气势上就输给了对手。运动场上的比赛，首先是比意志、比气势。运动员走上赛场，应该有“当今之世，舍我其谁”的气概，应该有“我能”、“中国人能”的豪气。有了这股锐气，再加上科学刻苦的训练，就会有好的成绩。体育训练有时是枯燥的，为了练好一个动作，练好一个战术，几天甚至几个月，成千上万次反复练习，没有顽强的意志、坚韧不拔的毅力和刻苦的精神是不成的。在练习中，常常不是一蹴而就，中间可能还有反复甚至倒退，是迎难而上还是知难而退？这是每个运动员都要面临的考验，任何一个成功的运动员都成功地经受住了考验。他们不管是在赛场上还是在训练场上，经过了许多拼搏—失败—再拼搏—再失败—再拼搏直至胜利的艰难历程，而经受不住这考验的运动员就在这熔炉般历练中被淘汰了。拼搏和刻苦是连在一起的，敢于拼搏才会刻苦训练，刻苦训练才能拼搏成功。体育训练有时还是残酷的。在训练和比赛中，运动员要能忍受常人难以忍受的艰难和伤痛。超强负荷的训练，运动员腰酸背痛、茶饭不思、精疲力竭是家常便饭，有时还会受伤。几乎每个老运动员都伤病累累，但他们咬紧牙关挺过来了，以顽强的意志、罕见的刻苦克服了伤痛，达到了胜利的光辉顶点，取得了一个个骄人的成绩。他们的拼搏精神和奉献精神为世人所敬仰。运动场上没有“娇”、“骄”二字，豪门家族鲜有把子女送进运动队的，就是因为运动场上没有后门可开，没有特权，凭的是刻苦训练的真本事，滥竽充数、南郭先生在这里一分钟也待不住。这里不相信眼泪，没有儿女情长，有的是不能享受常人的天伦之乐，承受常人无法承受的磨炼。这里也没有一劳永逸的“常胜将军”，今天你是英雄，明天你不刻苦训练就成了“狗熊”。这里永远是凭实力说话，体育运动的成绩是吹不出来

的，更不是在办公室能编出来的。勇于拼搏、刻苦训练永远是运动员取胜的法宝。

运动员、教练员必须有良好的心理素质。心理是人的头脑反映客观现实的过程，如感觉、知觉、思维、情绪等，也泛指人的思想、感情等内心活动。教练员和运动员的心理素质主要表现为训练过程中的心理和赛场上的心理。训练特别苦，遇到挫折成绩一时上不去时，容易出现心理波动，此时要总结经验教训，及时调整心态，有一股不服输的顽强的精神，在心理上迈过了这个坎，成绩就迈上了一个新台阶。在比赛中，以平常心参与，不轻敌，不畏敌，胜不骄，败不馁，打出自己的最高水平。战胜自己是运动员、教练员良好心理的最高境界。不管是比赛还是训练，形势突然发生变化时，最容易出现心理波动。成绩领先的运动员被别的运动员赶上或超过、水平长期徘徊不前、赛场上优势变为劣势、决赛的关键时刻，等等，对运动员的心理都是重大的考验。有的运动员只能打顺风球，一遇挫折就兵败如山倒，一发不可收拾。有的运动员处变不惊，一分球一分球去争，不慌不忙认认真真打好每一个球，转败反胜，这是两种截然不同的心理，后一种是成熟的心理、良好的心理。在重大赛事上，同一层次的运动员几乎每一个人都有夺冠的希望。究竟谁能拔得头筹，心理起关键作用。特别是在半决赛、决赛时，双方实力相差不大，比的主要不是技术，而是意志、心理。患得患失必然影响技术发挥，心理紧张更使动作变形，技术发挥不出来。许多有经验的运动员都说，这时最重要的就是自己战胜自己。战胜自己的急于求胜的浮躁，战胜自己的紧张，战胜自己的信心不足，才能沉着冷静，永不放弃，取得胜利。这种心理的养成靠平时训练的严格要求和大赛考验。中国乒乓球队的队内比赛常从六平开始，有时从十平开始，就是对队员良好心理素质的训练。经常参加重大比赛，多经受大赛的考验，是获得良好心理素质必不可少的一环。西方运动

员一般比中国运动员心理素质好，原因之一是他们参加国际大赛的机会多。教练在训练运动员的心理素质方面起着重要作用。要运动员心理素质好，教练员的心理首先要好。恨铁不成钢的急躁，喜怒形于色，场上形势骤变惊惶失措、束手无策都是教练员的大忌。特别是比赛的关键时刻，教练员更应沉得住气，面不改色心不跳，使运动员感到后面有一座稳固的靠山，如吃了定心丸，充满信心，一分一分去拼，直至最后胜利。

正确对待名利地位是对运动员、教练员的重大考验，也是他们应有的修养。多数运动员没有站在国际大赛和全国大赛领奖台上的荣耀，对于这些默默无闻几十年的运动员，名利地位的考验是如何认识自己的价值。他们没有很高的知名度，没有巨额的奖金和收入，是不是就白费气力了呢？不是。正像建造金字塔一样，位于塔尖顶点的石块就只有那么几块，大量的石块是支撑塔顶的，但没有这些石块就不能建成金字塔，塔顶的石块就无从站立。他们像绿叶映衬着红花，像基石支撑着大厦，是庄稼生长的土壤，这就是他们的价值所在。没有千百万默默无闻运动员的参与，也不可能造就出顶尖的运动员，顶尖运动员是从运动员群体中生长出来的，离开了群体的土壤，他们就成了无源之水、无本之木。起着绿叶、基石作用的运动员不要斤斤计较于个人得失，一方面要勇于攀登，争当顶尖运动员；一方面要甘于寂寞，乐于奉献，因为祖国的体育事业同样离不开他们。

名利考验还表现为优秀运动员在离争金夺银还有一步之遥的关键时刻，这时对战双方心理都比较紧张，都想拿下这场比赛。进一步，鲜花掌声、名利地位；退一步，功亏一篑，甚至遗憾终生。此时的大敌是患得患失，急于求成，因紧张而发挥不出自己的水平。如果运动员这时总是想到夺得金牌后的种种荣耀，私心杂念一作怪，十有八九适得其反。顽强的意志，扎实的作风，平常的心态，认认真真打好每个球，打好每一分钟比赛是这时特别

需要的。眼睛不要盯着记分牌，而要盯着对手，打好比赛。有的运动员“内战内行，外战外行”，在国内比赛成绩很好，一到国际比赛就大失水准，其中一个原因就是国内比赛对手之间相互了解，比较放得开，私心杂念也少。国际大赛气氛紧张，令人窒息，加上得胜后能带来巨大的个人名利地位，私心杂念也容易冒出来。私心杂念容易分散比赛注意力，造成心理波动而被对方钻空子，一攻而下。事实证明，那些轻装上阵，把私心杂念丢在脑后的运动员，更能打出好成绩。

已经成名的大腕明星运动员更要经受住名利地位的考验。他们拥有巨额的个人财产，经常在媒体上出现，是许多青少年追捧的对象，成为家喻户晓的公众人物。面对这些，多数人能冷静对待，懂得成绩的取得，个人的刻苦努力只是一个方面，更要看到祖国的培养、教练的心血、家庭的支持，众多没有出名运动员的烘托。因而他们谦以待人，严于律己，继续努力，同时给别的运动员和追星族树立一个良好的形象。但是也有个别运动员被胜利冲昏了头脑，把个人凌驾于国家、人民之上，耍大腕恶习，目无尊长，把组织纪律丢在脑后，在运动员中和社会上造成极坏的影响。他们应该明白国家、教练为了培养他们花了多大的代价，不能把功劳只归于自己一个人，更不能以此要挟组织，为所欲为。至于有的运动员为了个人名利服用违禁药品，在比赛中耍小动作，不道德地算计对手，更是利令智昏，不能容忍。名利地位是自己多年付出的回报和奖励，既可以成为继续前进的动力，也可以成为吞噬人的陷阱，要高度警惕。德艺双馨、才识俱佳的运动员、教练员才是优秀的运动员、教练员，美的运动员、教练员。

## 第六章 摇体育物质文化美

体育运动是在一定的场地、器械上进行的，场地、器械等是体育活动的物质条件。这些物质条件不是天然的自然物质，而是经过人类加工后创造出来的，已上升为物质文化的层次，具有审美价值。体育物质文化包括体育建筑、器械、服装和体育宣传物（如雕塑、广告牌和传媒）等，是体育审美活动的审美对象之一。

### 第一节 摇体育物质的实用美

人类制造一种物品，其首要目的是实用，能满足人的某种需要，具有一定的使用价值。如衣服可以御寒、遮羞、护体，粮食可以充饥。把自然物质加工成具有一定文化意义的实用物质，是人的创造性的表现，也是人与动物的根本区别之一。原始人在狩猎时感到赤手空拳不如借助一定的工具有效，于是创造了武器。他们把自然界自然形态的树枝或小树干折断，加工成棒棍，把山上的石块磨制锋利，使之易于投掷和更具有杀伤力。经过加工的树枝、石块比它们在自然形态时更实用，握着更舒服，投掷更方便、准确，因而更容易击杀野兽。原始社会的体育与劳动密不可分，原始人的打猎武器也是最早的体育器具。

现代体育设施、器械随着社会经济的发展和人们审美要求的提高，审美性越来越强，但实用性仍是第一要求。实用性首先表现为规律性。体育设施、器械要符合体育运动的规律和满足运动的需要。例如，体育建筑在场地面积、采光等方面要符合运动要求，太大造成浪费，太小不够用，运动展不开，影响运动的进行。

光线明亮适度,太暗影响视线和视野;太强刺眼,同样不利运动正常进行。不同运动项目对场地面积、光线要求不同。室内运动场既要采光好,空气新鲜,又尽量不要有风。特别是乒乓球、羽毛球,风会影响球速,使运动员比赛发挥失常。根据不同运动项目的特点和规律设计运动场馆、运动器械是保证实用性的关键。使用便捷是实用性的第二个要求。大型运动场馆的设计,要便于观众出入、运动员出入和工作人员出入。出入通道不畅,太少太小都会影响秩序,甚至造成安全事故。观众与运动员需求不同,运动场馆特别要让观众与运动员的出入通道有所隔离,以免打扰运动员,干扰比赛。运动场馆也要适当注意观众比较方便到达,交通方便,位置适中。过于偏僻虽然干扰较少,但给运动员特别是观众造成极大不便。运动场馆观众座位的排列要考虑他们的视野,尽量不要有观众看不到的盲区,让每一个观众都能看到场上的全貌。舒适是实用性的第三个要求。观众座位要舒适,座位摇摇晃晃,令人心惊胆战,观看比赛要为安全担忧,是一件很煞风景的事。运动场地尤其要让运动员使用起来感到舒适,以便发挥出最高水平。场地太光滑,摩擦力小,容易滑倒;场地太粗糙,摩擦力太大,影响奔跑,都会影响运动员的运动和正常发挥。运动场馆符合运动规律和运动需要,是科学的要求。科学不但是真实的、实用的,也是美的。田野里绿油油的庄稼、翻滚的麦浪是美的,给人以视觉的美感。同时也反映庄稼长势良好,符合生长规律,是科学管理的结果。山上绿树成荫,森林覆盖面广,是美的,也是人与自然和谐相处,科学育林成果的体现。体育场馆的建筑不但要符合建筑科学要求,符合运动需要,其高大、明亮、宽敞,给人以博大崇高的美感。使用便捷和舒适是人性的要求,人是体育的主人,因而体育应为人服务。体育场馆人性化的设计和创造,体现了体育为人民服务的人性要求,也体现了美的要求。原始人握着加工过的木棍和石块,不但提高了战斗力,也感

到更舒适,更好看。舒适是肢体感觉的美感,好看是视觉的美感,它们作用于人的感官,引起人精神上的愉悦。使用便捷、舒适的运动场馆,使人能更好地观看比赛和参加比赛,也使人精神上得到满足,这对于紧张的工作和繁琐的生活杂事,是一种放松、一种享受。实用中蕴含美,实用是美的一种表现。

要使体育设施的实用性成为一种美,表现美,必须处理好几个关系。一是实用与美观相结合。体育场馆的建造不应该只满足实用,还要考虑美观,具有观赏性。如果说住宅建筑以实用性为主,园林设计以观赏性为主,体育场馆的建造则介于二者之间,既强调实用,又追求美观。不实用,体育运动无法正常进行,离开实用追求美观是本末倒置。不美观,千篇一律,则显得呆板,缺少观赏性,而使其大为逊色。观众在观赏体育比赛时,首先接触的是体育场馆,体育场馆给观众第一印象,形成第一观感。从外部造型、色调、搭配、体积线条、使用材料到内部结构、墙体装饰、宣传品摆放、区域划分等,美观的场馆令观众兴味盎然,平添观看体育比赛的兴趣。不仅如此,好的体育场馆往往是当地的标志性建筑,给当地增添知名度,成为旅游景点,是当地的骄傲。许多优秀的体育建筑是世人公认的建筑的佳作。古代有著名的古希腊奥运会庞大的建筑群、古罗马巨型竞技场;现代有美国的宇宙圆顶体育场、俄罗斯的列宁体育场、德国的慕尼黑体育场、巴西的马拉卡纳体育场、墨西哥的亚兹的卡纳体育场,它们被誉为世界五大体育建筑奇观。体育器械也应在实用的基础上美观。体育器械由不同的造型、结构、色彩、重量、材质构成。造型美观,结构合理简洁,色调和谐,重量轻而稳,材质牢固耐用,不但实用,而且美观。观众观看运动员在这样的器械上比赛,更加赏心悦目。

二是实用与耐用相结合。体育场馆、器械要长久使用,必须耐用。有的场馆经历几百年甚至上千年的风雨还巍然挺立,是耐

用的典范。体育场馆一般规模浩大,投入甚多,短时间内重建或者大修,不但经济上不合算,而且它们一般位于城中,重建和大修都极为不便。因此,体育场馆在设计和建造时,要做比较长远的考虑。牢固是耐用的基础,为要牢固,建筑结构、使用的材料都要经得起长年累月风雨的考验。体育器械的更新虽然比体育场馆更新要快得多,但也要耐用。耐用不但可以节约开支,更是保证比赛安全和顺利进行的必备条件。倘若在撑竿跳高比赛时,运动员撑竿跃起后竿子突然断裂,田径运动员在奔跑的中途钉鞋坏了,篮球运动员扣篮时篮筐脱裂,等等,轻则影响运动成绩,重则导致人员受伤。体育场馆和器材都要承受巨大的运动量,只求外观的漂亮,不耐用,容易损坏,必定不实用,也不美。试想,投入使用不久,墙体就脱落,地面就裂缝,器械就损坏,还有什么美可言!朴实大方,结实耐用,经得起敲打,是耐用的要求,也是一种美,一种朴实之美、牢固之美。那些饱经岁月沧桑的体育场馆,还具有文物价值,具有历史沧桑美。

三是实用与合理相结合。体育场馆、器械要美观、耐用,还要合理。美观、耐用而不合理,也会影响实用。首先选材要合理。如果篮球场用大理石铺就,虽然美观、耐用,却不合理。大理石的弹性差,不利于运动员弹跳,也不利于运动员摔倒后的自我保护,远不如实木实用。撑竿跳高的杆用钢管,虽然耐用且有弹性,但太重,运动员使用起来很笨重,也不合理。其次是布局要合理。一个城市的体育场馆不能集中在一个区域,而是要分布在市内各个方位,以便观众观看比赛和群众使用其中的运动设施。一个体育场馆内部的布局合理尤其重要。观众位置和比赛区的布局、广告牌的置放、体育宣传品的悬挂和摆放,都要以不妨碍比赛、便于观众观看为原则。片面追求经济利益,把广告牌置于醒目位置,影响观众视野,干扰运动员视线是不合理的。不合理就是杂乱,杂乱是无美可言的。

## 第二节 体育物质的形式美

最能展示体育物质文化美的是形式美。形式美是艺术美的表现之一。好的体育场馆、器械，既是实用的，又是艺术的，是一件既实用又具有审美价值的艺术品。任何艺术作品都是具体生动可感的，它作用于人的感官和大脑，引起人的愉悦，给人美的享受。而艺术作品是由内容和形式两部分构成的，内容是作品的内核，形式是作品的外部形态。好的艺术作品，以完美的艺术形式恰到好处地表达其内容。如果说实用是体育场馆、器械的内容，外部形状、结构就是其形式。好的体育场馆、器械常常就是一件完美的艺术品。体育场馆和器械属于造型艺术，以材料、线条、色彩、光线、体积、结构等艺术手段建构，给人视觉上的美感。而其中蕴含的象征意义、艺术家的匠心，又给人以遐想、回味，使观者的情感得到愉悦。

体育场馆、器械的形式美首先表现在外部形态上。外部形态包括外形、色调、线条、光线、几何形状等要素。外部形态给人视觉上的第一印象。体育场馆是大量人群聚集的地方，一般追求高大、雄伟、开阔的外部形态，以满足观众出入、观看和运动员比赛的需要。在这高大、宽阔的场馆里，运动员才能海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，纵横驰骋；观众才能极目四方，饱览赛场精彩。场内设计则以训练、比赛、多功能需要为宗旨，各显神通。室内场馆，如乒乓球、羽毛球馆要光线明亮，色调充满动感，空间足够；棋艺室光线要柔和，色调宁静。许多室内运动场馆集大型集会、文艺演出和体育比赛等功能于一身，其功能的多样性决定内部要暗藏格局，便于不同功能的使用。室外场地要开阔、雄伟，足球赛场绿茵草地，充满生命活力；观看台雄伟壮阔，气势恢弘。这些都在实用中显示出设计建造者的审美追求。体育场馆是展示

力与美的场所，运动员拼搏运动的力，观众呐喊助威的力，尽展阳刚之气。体育场馆的外部形态应能容纳、承受巨大力量的释放，其稳固耐用本身就透出力的美，其硕大的顶部结构和巨型支柱与这力的美融为一体，呈现出崇高、壮美。体育器械、服装的外部形态也要实用中求美，不同运动项目服装有不同的形式。台球运动和高尔夫球运动服装绅士风度十足；举重运动、投掷运动服装简洁，以便力的尽量张扬；水上运动服装轻、薄、紧身，阻力小以便提高游速等。同一运动服装的不同形式更能展现形式美。国际大赛运动员的服装都有本国的国旗、国徽图案；国内赛事运动员服装有不同运动队的标志和特有图案；不同运动员服装有不同的形式，不同的色彩、图案、款式，张扬着运动员的个性。服装美在运动员身上表现为动感、力量和个性。体育器械，如乒乓球桌、乒乓球拍、网球拍，有不同的造型、图案，不仅是为了便于比赛，也为了美。特别是群众体育运动的器械，由于重在参与，主要又不是为了提高运动成绩，在器械设计上更能施展创造美的才华。老年活动器械、幼儿运动器械，要符合他们的年龄特点，以他们的审美情趣为宗旨，能引起他们锻炼的兴趣，在运动中得到美的陶冶。

体育物质文化美还表现为创造性。创造性、个性是艺术的生命，也是体育场馆器械设计的审美追求。体育场馆总是建造在一定的自然和社会环境中，具有创造个性的体育场馆，在与周边环境的和谐相处中求新、求奇。海边的体育场馆，与大海相映成趣，犹如泊在港口的巨轮，昂然而立；像荷花出于水中，独领风骚。在城中的体育场馆，与周围的建筑环境和谐相处，而又独具一格。在山边的体育场馆，依山而建，借山造势，雄伟壮观。摩纳哥王国只有猿万人口，国土面积很小，却建成了世界上独一无二的屋顶足球场。摩纳哥寸土寸金，没有条件在空地上建足球场，于是把足球场建在四层楼的停车场上，成为屋顶足球场，既

节约了空间，又是一件创造性极强的艺术品。它秉承了古巴比伦“空中花园”的传统，又采用了现代科学技术，适用而美观，大方而奇巧。体育场馆的建造者的创造个性不但表现在与环境和谐相处中，显出特色，独具审美情趣，而且表现于民族特色之中。民族特色是一个民族在长期的共同民族政治、经济、文化生活中形成的民族特点。但民族特色不是一成不变的，它会随着社会的发展、科学的进步而不断丰富发展。表现在建筑上就是不同民族有不同民族的文化内涵和审美追求，同时这种民族特点还要与现代性相结合。在民族传统与现代性相结合这一题目下，建筑家可以大显身手，充分发挥自己的创造才能。摩纳哥屋顶足球场就是巴比伦“空中花园”的民族传统与现代建筑设计理念和现代科学技术手段相结合的杰作。我国北京奥运会主场馆并没有为了民族性而采用大屋顶、飞檐斗拱的传统建筑风格，而是在民族传统的基础上采用鸟巢式结构，以现代建筑手段建成。它既是民族的，又是现代的，建筑洋溢着现代色彩，是艺术美与时代美的有机结合。

艺术品位是体育场馆形式美的更高要求。体育场馆的艺术品位首先表现为建筑的艺术风格。作为造型艺术的建筑，设计建造者总会把自己的艺术理念融入建筑之中，形成不同的建筑风格。许多体育场馆建筑成为城市甚至国家的标志性建筑，是城市和国家的骄傲，同时又是不可多得的艺术佳作。古希腊庞大的奥运会建筑群、古罗马巨型竞技场，今天虽然已残缺不全，但是我们透过其硕大的圆柱、宽阔的场地、恢宏的气势，不难想象出当年这里的盛况，也展示出古希腊、罗马人的雄伟气魄。美国宇宙圆顶体育场尽显美国发达的经济和科学技术，是所谓美国精神的体现。我国为 2008 年奥运会兴建的鸟巢国家体育场、水立方国家游泳中心，其建筑的艺术风格，具有很高的艺术品味，又是我国综合国力增强的标志。

体育场馆的艺术品位还要表现在体育宣传品特别是体育艺术品方面。随着商品经济进入体育领域,体育场馆大量充斥着体育宣传品,有的是体育用品广告牌,有的是别的商品的广告牌。这些广告借助体育场馆,扩大自己的影响,推销自己的产品,把体育馆装点得令人眼花缭乱。有的组织者不惜影响观众观看比赛,强迫观众接受其广告宣传,令人反感,反映了组织者金钱至上的观念,品位低下。而更多的体育宣传品摆放得错落有致,琳琅满目,热烈而不杂乱,丰富而不拥挤。体育宣传品的设计、摆放体现出设计者的艺术品位,品位高的设计者,以艺术的标准设计广告牌、摆放广告牌,而不是为了钱而无视艺术标准。一个缺乏艺术品位的体育场馆,无论它再豪华也是一大缺陷。体育场馆的艺术品位还表现在体育艺术品方面。作为体育物质文化的体育艺术品,是指以一定的物质材料形式呈现在体育场馆中的摆放物。体育艺术品宣传体育精神,歌颂为体育做出重大贡献的人,提升了体育的文化层次和艺术品位。最为突出的是体育雕塑,体育雕塑有的为有纪念意义的体育人或优秀运动员塑像,表达人们对为体育事业做出了突出贡献的人的崇敬之情。有的是表现体育精神,如《掷铁饼者》。有的是唯美雕塑,它以抽象的手法把表达的内容表现得又像又不像,几个点、几个圆、几个线条组成立体图像,充满力的和谐和力的张扬,让人充满遐想,回味无穷。这是现代体育雕塑最为常见的一种,现代艺术派意味十分浓重,这类雕塑大多以夸张和抽象的艺术手法烘托人们体育的精神追求。体育雕塑应遵循三个原则:一是美观性。体育雕塑作为视觉艺术品,一定要具有形式美,体现人类对运动美、人体美、体育精神美的追求,给人视觉上美的感受。二是特色性。体育雕塑的形式美,应该具有自己的特色,不可千人一面,反复雷同。三是抽象与具体的有机结合。抽象的体育雕塑虽然在直观上并不酷似某一具体事物,但它在似与不似之中体现出一定的内容,在不似中透出具体的

的内容信息,体现一定的体育精神和艺术意味。四是摆放点要合适。体育艺术品的摆放是形式美和适用美的结合,不影响比赛,不遮挡观看是适用;各个艺术品的摆放地点、格局产生的艺术效果是形式美。人们走进有艺术品位的体育场馆,在观赏精彩的体育比赛中,也领略了其艺术魅力,好像进入了一座艺术殿堂,获得了体育知识,饱览了艺术风光,使人大开眼界,身心愉悦。

### 第三节 体育物质的科学美

体育物质文化的科学性表现在科学的规划、设计、高科技手段的使用、物质材料的科技含量等方面。体育物质文化的科学性显示出科学美,以真求美,以善为美,以新奇显美。体育物质文化的科学美是社会科学进步的表现,是体育与科学相结合产生的美。

一般认为,科学求真,数学公式、物理定理,反映数与数的关系或物质运动规律,无所谓美不美。其实不然,著名物理学家杨振宁说,科学中存在美,所有的科学家都这样认为。科学美具体表现为科学现象美,科学研究中出现的科学现象,如许多化学反应、物理现象、生物标本都是美的,具有审美价值。其次是科学成果美,科学成果是科学研究成功后的结果,如宇宙飞船、化学方程式的平衡等,它们的外形是美的,内部蕴含的精确、真理也是美的。再次是科学精神美,科学家不懈地探索大自然奥秘的精神,几十年如一日,有的甚至以健康和生命为代价,为科学献身,这是一种崇高的精神,令人敬佩。再次是新奇美,科学的发明创造,从无到有,从低级到高级,创造出世界上没有的东西,发现前人没有发现的真理,是新奇的,也是美的。

体育的物质文化饱含科学技术因素,也展现出科学美。体育场馆、器械的设计制造离不开科学技术。这些体育物质都要求实

用、美观，并使二者有机结合，科学技术在其中起着决定作用。牢固、耐用、适用是实用的基本要求，外形简洁、新奇、好看是美观的表现。二者常常有矛盾，为求牢固，有时就显得呆重、复杂；为要好看，有时又容易流于中看而不中用。科学技术通过科学计算和新材料使用，把二者统一起来，满足实用、美观的要求。美的体育场馆，外部形态新颖美观，不落窠臼。如果所有的体育馆都一律是一个矩形立方体，是多么呆板、乏味呀！矩形立方体着力均匀，稳固耐用，但千篇一律就不好看了。设计者要求新、求奇、求美，必须通过科学计算和科学实验，使自己新奇的造型稳固坚实，其中涉及力学、几何学、材料学等学科门类。有的体育馆使用不久就垮塌，重要原因是没有精确计算其最大负荷，违背了科学求真的原则。体育馆里容纳的运动员、观众是动态的，他们要在里面蹬踏、跳跃、狂欢，如果只考虑承受静态时的负荷，十有八九要出问题。美观的体育场馆的外形突破矩形的结构，其着力点、重心有了变化，如果只求新奇，不考虑力与美的完美结合，也容易出事。

体育物质是由不同的材料制作而成的。体育物质材料不同程度地蕴含着科技含量，有些还是高科技产品。体育物质材料的革新常常引起体育运动成绩大幅度提高，从服装怎样更轻更小阻力，鞋子怎样适合不同的运动项目，到体育器械材料的既实用又美观，都有科学技术巨大的贡献。高科技的体育物质一般都是美的，以篮球运动为例，篮球场地从泥地到水泥地，再到木板地，不但更安全，弹性更好，也更美观。特别是篮球框架，木柱木板不牢固也不好看，钢筋水泥柱牢固却笨重，现在的篮球框架，结构简单而且透明，既让不同位置的观众便于观看，更显得美观。篮板上还有录音装置，篮球入篮的声音清晰可闻，增添了观看的快感。篮圈要承受一百多公斤重的运动员扣篮吊在上面的负重，一般的材料是断然不行的，这些都是科学技术提供的新材料。大

型运动会的火炬台更是高科技的结晶，从采取火种到保存火种，传递火炬；从火炬台的设计造型到点燃火炬，都离不开科学技术。每个运动会的火炬台设计，建造者都力争外形求新、求奇、求美，点燃火炬的方式花样翻新。而要做到这些，没有科学技术的参与是不成的。火炬台是一个运动会的象征，它伴着运动会始终熊熊燃烧，造型的雄伟、火炬燃烧的壮观，激励着运动员不断创造佳绩，给观众从视觉到精神以振奋。

体育传播设施本身就是高科技条件下的产物。世界上赛事频频，人们不可能每次都亲临赛场，一睹为快。但人们又想尽快知道比赛情况，观看比赛，这就有赖于先进的体育传播设施。报纸、杂志、广播、电视、网络是体育传播的主要工具。报纸、杂志这些平面媒体，是造纸术、印刷术的产物，本身也是科学技术进步的结果，对于体育传播，有其历史功绩。但在快节奏的今天就显得太慢，总比比赛慢了一步，且不够感性生动，使人对比赛的了解如隔靴搔痒不过瘾。广播的出现，使体育传播做到与比赛同步，但终究还隔了一层，人们“只闻其声，不见其人”，观众也不满足。只有当电视、网络出现以后，体育传播才步入真正的现代化时代。它不但与比赛同步传播，而且能让远距离观众看到现场的全部情景。现场的精彩场面、热闹气氛通过画面，使观众感同身受。有些方面甚至比现场观看更能满足观众需求，如用特写镜头把细节放大，让观众看得更清楚；精彩场面的回放、重放，让观众尽情反复欣赏，这些都是现场观众享受不到的。现场观众只能随着比赛的进程、时间的流逝同步欣赏，稍不留神就漏过了精彩瞬间；位置不好，不能全部看到每个方位，不能尽兴欣赏每个细节。电视和网络把体育美传遍世界各地，传遍千家万户，让人们不出家门就能随时欣赏自己喜欢的体育比赛。科学技术在体育传播中大显身手，科学技术美也在传播中更加彰显。

在体育物质文化中，运动员的身体文化是其特殊的表现形

式。体育运动要靠运动员的人体去实现,运动员的人体从本质上说是一种物质,运动员的身体在体育运动中形成了特有的身体文化。身体文化是人类关于人体,也就是物质生命体的文化。人体是有意识、有生命的存在物。人能够对自身进行维护和变革,根据自己的需要进行锻炼培育,促进健康长寿;同时又能够使自己运动技能向着健美的方向发展,带来审美的愉悦。因此,可以把身体文化分为身体体质文化和身体动作文化。身体体质文化是指人的物质生命体的内部结构、功能及外部形态的文化,生理、解剖文化是关于人的生命体的结构的文化。养生保健是关于人的生理机能得以正常运转、生命体得以正确维护保养的文化,医文化、药文化是人体遭到伤害后进行修复治疗的文化。这些都离不开关于人体的物质生命体功能及其活动的科学知识、技术和经验的积累运用。身体动作文化是人体肌肉收缩引起的人体部分或整体的运动表现的文化。人体动作与动物动作在结构上区别不大,但人体的动作是符号行为,动物动作则是信号行为。前者动作经过训练加工而成,后者是出于生存本能。因而人的动作是人的精神构成与人的物质构成的巧妙结合,具有文化意义和科学意义。

身体文化具有整体性、审美性和技巧性的特点。人体是一个具有外观形态、内部结构和运动动作的整体。特别是身体动作,其运动过程就是大脑支配下横纹肌的收缩而牵动骨骼等器官运动,在视觉、听觉的协作下进行有特定目标的人体的整体运动。人体可以通过运动动作训练,使骨骼肌肉群的体积、形态进行艺术性的改变,显示人体形态的健与美,给人健美的美感,因而人的身体文化具有审美价值。审美性往往与技巧性联系在一起,雄健、精巧、优美、技术高超的人体动作,是体育文化走向艺术化的特征,是体育文化的魅力之一。身体文化是粗犷与精巧的结合,力与美、健与美的结合。精巧性是人体运动与动物运动的本质区别,动物的运动主要为了生存目的,人类的体育运动脱离了

直接获取生活资料的目的，成为人的一种实践活动、文化活动。这是人类生产力发展和人的观念进步的结果。随着科学技术的发展，人的脑力劳动量明显加强，这就对人的身体素质和体能提出了更高的要求。长期的脑力劳动会导致大脑供氧减少，血糖下降，体力减弱，工作能力下降。这就要求人加强体育锻炼，改善身体机能，以强壮的体魄保证繁重的脑力劳动。开展全民健身运动，增进人的体质，是最重要的人力资源投资。不仅如此，人们还应使身体不但健康而且美，这也是现代人普遍的追求。健美运动的风行，正是人类物质生活提高后对美的追求的表现。华丽的服装只有穿在人体美、形态美的人身上才能得到更好的体现。为要达到人体健与美的目的，必须进行科学的锻炼，并持之以恒，这是提高身体文化素质不可缺少的方面。科学的锻炼本身就是一种文化，它能进一步促进身体文化美的提高。

#### 第四节 体育物质文化与体育精神文化的关系

物质是独立于人的意识之外的客观存在，世界的本质是物质的。体育物质是经过人加工后的体育运动的物质载体，它已不是自然形态的物质，而是人工化了的物质，文化化了的物质。人把自然物质加工成体育运动的场馆、器械、传媒设施等，其中就掺入了文化因素：人的体育理念，科学技术手段，审美观念。体育物质尽管经过了人的加工，它仍以物质的形式存在于客观世界之中，物质是第一性的，如果没有最起码的物质条件，体育运动就无法进行。不需要器械的运动需要场地，人不能离开一定的空间、时间进行体育运动。需要体育器械的体育运动更离不开物质，没有篮球不能进行篮球运动，没有枪不能射击，没有单杠不能进行单杠运动。随着科学技术的发展，体育理念的进步，体育物质也不断进步，其文化因素更加浓厚。

体育精神文化是在体育物质、体育运动的基础上形成和不断丰富发展的。人类自有了体育运动特别是体育比赛后,为了使体育运动健康发展,使比赛能有序进行、准确评定成绩,于是逐渐有了体育观念、体育制度和体育成绩评定规范。这些体育精神文化一旦形成,对体育运动、体育物质文化又有指导作用和约束作用。体育运动、体育物质常常是体育精神文化的外化,浸透着体育精神文化。如一场球赛,看似双方球技的较量,实则通过球技的比赛,比出双方的风格意志、道德风貌、团队协作、对胜负的心理,从而不断超越和不断完善体育运动和运动员自身,这是对人的全面发展和人的本质力量最重要最本质的提升,也是体育运动的真正目的。

体育精神文化对体育物质文化的指导作用和约束作用,首先表现为在体育精神文化指导下不断改善体育物质,使体育物质文化化,从而促进体育运动的发展。体育运动的发展离不开体育物质文化。回顾人类现代体育运动发展的历史,我们发现体育物质文化常常是因体育运动需要应运而生。从参与比取胜更重要、更高更快更强的体育理念开始,到科学、艺术融入体育运动,再到绿色奥运、科技奥运、人文奥运的体育理念的产生,推动着与之相适应的体育物质文化的发展。不断改进运动器材,追求更好的运动成绩;改变运动规则,使比赛更精彩、激烈,更具观赏性;科学和艺术融入体育,使体育物质更科学、更美观;绿色奥运、科技奥运、人文奥运的理念体现了体育运动的人性化和环保意识的增强。这些体现在体育物质的制造中,要求更少污染,更尊重人。体育精神文化对体育物质文化还有约束作用。体育精神文化中的体育制度、体育规则具有权威性,体育物质应服从这一权威规定。违背权威规定的体育物质不准带入赛场比赛,一旦发现要取消成绩甚至进行处罚。体育理念是体育的灵魂,它虽然不像制度、规则那样直接干预比赛,但始终伴随着比赛,人们的体育道

德就是其中之一。药品可以提高运动成绩，但作为体育物质的某些药品如果是被禁止的，一旦服用就会被查处。

体育精神文化与体育物质文化两相比较，物质文化易于变化，精神文化则更为长久。物质文化随着社会的发展和科学的进步有的会显得陈旧而被淘汰，代之以新的更先进的物质文化。我们只要看一看同一体育运动器材的变化就可以清楚地看到这一点，而体育精神的形成和变迁则需要一个相对漫长的时期。古代的运动器械和体育建筑早已湮没在历史的废墟中或成为博物馆的收藏品；体育精神文化则在体育物质文化消失后还要长时间的存在并影响人们。体育精神文化和体育物质文化互相影响，互相渗透，共同推动着体育运动不断健康发展。

## 第七章 瑶体育精神文化美

体育精神文化是相对于体育物质文化而言的。凡是属于非物质的，属于观念形态方面的东西，都泛称为精神。体育精神文化包括体育的观念、制度、礼仪、道德、心理意志等方面。它们是体育的审美对象之一，也是体育美的重要表现。

### 第一节 瑶体育观念美

原始社会尚未形成独立的体育观念，体育观念是和其他观念混杂在一起的。原始社会的体育观念与当时的劳动观念、军事观念、娱乐观念结合在一起。原始社会的生存条件极为恶劣，人们要维持最低的生活水准，必须有强健有力的体魄，灵巧的四肢，才能战胜自然界的毒蛇猛兽，才能在与别的部落作战中获胜。与劳动观、军事观融合在一起的体育观主要表现为生存欲、征服欲、荣誉欲，它孕育着未来体育的竞争性和对抗性，是体育观念的萌芽。凡是在劳动和作战中有神勇表现，立下大功的人，都会受到别人尊敬，还可以得到某些特权。如果哪一天原始人的劳动收获不错，他们会在晚上燃起篝火，边吃边唱边跳进行娱乐。这不但是多余精力的发泄，也是对获得较好劳动成果的庆祝，同时也是为明天的劳动做准备。这种与娱乐联系在一起的体育观念，孕育着未来体育的观赏性，并逐步独立于为直接获取生活资料的劳动活动之外，成为人类的另一种实践活动。是劳动产生了原始体育观念，促进体育观念的不断形成、发展和独立。

奴隶社会的学校有了体育的内容，如中国奴隶社会以“六艺”

为教育内容，其中的射、御就属于体育的范畴。但体育仍未完全从劳动和军事中独立出来。奴隶社会的体育强化了军事目的，奴隶主通过体育训练军队的兵车布阵作战，士兵的奔跑、刺杀、搏击等方面单兵作战的能力。奴隶主的军队由贵族担任各级指挥官，奴隶只能充任步卒。奴隶社会的体育还与祭祀、礼乐、养生活动结合在一起。奴隶主贵族在进行祭祀活动时，伴有大型的歌舞，显示奴隶主敬天娱神的权威和威严。奴隶社会的礼乐活动是奴隶主贵族的一种娱乐休闲活动，除礼射之外，还以射选士，举行射箭比赛。我国商周时期出现了阴阳说和五行说，并以此进行养生。养生活动有些就与体育有关，如按照自然界的规律进行运动，采补天地之灵气。总之，奴隶社会的体育是奴隶主贵族为巩固统治地位而进行的军事训练，为显示贵族身份的娱乐休闲活动，具有明显的等级观念和阶级性。但是，奴隶社会学校的体育教学内容，奴隶主贵族的娱乐体育，有助于独立体育观念的形成。

封建社会的体育仍然没有脱离军事、娱乐、养生，只不过更为丰富，要求更高，显示出封建社会生产力比奴隶社会更为发达，能提供给封建贵族享受的物质产品更多，因而他们在精神上的享受也更为丰富多样。虽然古希腊奴隶社会有了古代奥林匹克运动会，但妇女不准参加。古希腊的斗兽等活动纯粹是拿奴隶的生命作赌，让他们与野兽搏斗，以供贵族取乐。因此，在奴隶社会和封建社会，奴隶平民只是供统治阶级取乐，为统治者卖命，他们至少不是体育的主人。那时的体育观是阶级观、等级观的另一种体现，是为剥削阶级巩固统治地位、休闲娱乐服务的。

真正现代意义的体育形成于 15 世纪的欧洲文艺复兴运动以后。人文主义是文艺复兴运动产生的新思想体系，它肯定人的价值、尊严和力量，表现在体育的认识上，就是高度赞扬“健康的身体”这句古老的格言，并在教育中把体育放在非常重要的位置。

18世纪的启蒙运动，更明确地认识到体育的时代价值。英国资产阶级教育家洛克强调，“要能工作，要有幸福，必须先有健康，要能忍耐劳苦，要能出人头地，也必须先有强健的身体”。此时，德国、瑞典的体操运动蓬勃开展，虽然带有浓重的军事色彩，但其动作以解剖学、生理学为科学基础，形成了教育体操、兵士体操、医疗体操和健美体操等项目，创造了肋木、体操凳、平衡木、木马、体操梯、各种爬绳等一系列体操器械。在英国，户外运动和竞技运动普遍开展，射击、登山、划艇、游泳、摔跤、击剑、跑步、跳高、跳远、投掷、乒乓球等现代运动项目开始出现。18世纪中后期，在欧洲蓬勃开展的体育运动的基础上，各国和国际单项体育运动团体陆续成立，竞赛体制和竞赛规则进一步规范。1894年7月6日在法国巴黎召开了国际体育会议，成立了国际奥委会，以现代奥林匹克运动为标志的现代体育诞生。现代体育从宫廷、官府、贵族中走到民间，体育成为人类的文化，一种独立的实践活动，展示着人的本质力量和人的全面发展。

现代体育观念与奥林匹克运动的理念是一致的。奥林匹克运动的两个口号集中地体现了现代体育的观念，一是“更高、更快、更强”，一是“参加比取胜更重要”。两个口号从不同侧面强调现代体育的拼搏进取精神。“更高、更快、更强”继承了古代奥运会“永远争取第一，永远争取超过别人”的拼搏精神；“参加比取胜更重要”，强调人人参与体育运动的权利和意义，二者和谐统一，展现人与人的和谐和人的全面发展的理想。体育是劳动人民创造的，劳动人民理应成为体育的主人。从某种意义上说，劳动人民参与体育的程度，是衡量社会文明进步的一个标尺。现代体育目的，一方面是全民参与，提高人民大众的身体素质和生活质量；一方面是挑战生命极限，创造优异的运动成绩，不断刷新运动纪录。前者强调体育普及程度，后者展示人的最高运动水平。当体育完全是为着劳动目的和军事目的，为着给贵族休闲取乐时，劳

动人民参与体育受到极大的限制，体育运动也不可能得到真正健康的发展。重在参与的体育观念，体现体育在人人面前是平等的，人人都有权利参与体育，享受体育。社会的发展为体育提供了充足的物质保障，使人民有了闲暇和经济条件参与体育活动。社会的文明进步使人性得到尊重，个性得到张扬，人民参与体育活动成为合理和可能。也就是说，人民参与体育活动的权利得到法理上的肯定和保证，这是社会进步在体育中的必然体现。更高、更快、更强，创造更好的运动成绩只有建立在广泛群众基础之上，才能得到长足发展。任何事物的发展都离不开普及与提高两个方面，普及是提高的基础，提高是在普及上的提高。离开普及的提高，是无本之木、无源之水，像庄稼离开了土壤，难以生长。离开了提高的普及，事物就不能发展，会停滞不前，失去生命力，体育也如此。人民群众广泛参与体育活动，不但体现社会的进步，展示人性的发展，而且为体育的发展、运动水平的提高打下坚实的基础。而最能体现体育运动的发展和运动水平的，是人民群众中脱颖而出的优秀运动员。他们挑战生命极限，争取更高、更快、更强的顽强拼搏精神，是人类在历史发展进程中永不言败、不懈努力的百折不挠精神的表现。由于优秀运动员平时的刻苦训练，赛场上的顽强拼搏，取得了一个个骄人的成绩，攀登上一座座运动高峰，是人的本质力量和全面发展最为精彩的表现之一。他们顽强拼搏的精神来源于人类的不断进取的精神，同时又反过来促进人类的积极进取，为人民群众树立了榜样，成为人们工作、学习、生活的强大动力。这也就是许多优秀运动被视为民族英雄的原因，他们激励着国民奋发进取，在自己的工作岗位上创造出优异成绩。体育的拼搏精神在赛场上表现为竞争对抗，优胜劣汰，物竞天择，适者生存的自然和社会规律在这里得到了最为充分的体现。两军相遇勇者胜，在赛场上怯懦和眼泪都是无济于事的，需要的是大无畏的精神、永争第一的气概。运动员的

优秀运动成绩，既是他们高超技艺的表现，也是他们良好精神风貌的展示。体育的竞争对抗精神从一个侧面反映了社会的竞争对抗。人们可以从中得到启迪，以体育的竞争对抗精神运用于当今世界的竞争对抗，勇于拼搏，勇于胜利，使自己在激烈的竞争中立于不败之地。

新中国成立后，我国的体育事业得到了长足发展。思想指导行动，我国体育事业的发展归功于我国党和政府正确的体育理念和由此制定的体育政策。我国是一个有体育传统的国家，西周时的学校就有了体育的教学内容；近代教育家蔡元培任国民政府教育总长时，就提出了包括体育在内的“五育并举”的教育方针。但是，在旧中国由于国力羸弱，社会黑暗，体育事业极不发达。国民体质差，人均寿命只有三十五岁左右。在国际竞技体育中，更是没有自己的位置，被讥为“东亚病夫”。中华人民共和国的诞生标志中国体育事业翻开了崭新的一页。我国的教育方针明确规定，要使受教育者德、智、体、美全面发展。全社会群众性体育活动和健身运动蓬勃开展，人民身体素质明显提高。竞技体育得到高度重视，在国际大赛中成绩不断进步，把“东亚病夫”的帽子甩到了太平洋。我国的基本体育观念是竞技体育与全民健身体育并重。为了在国际体坛上争得自己应有的位置，提高国家的国际地位，我国十分重视竞技体育。早在新中国成立之初的 20 世纪五六十年代，我国有些项目，如举重、乒乓球就在国际赛场上崭露头角。20 世纪 80 年代以来，随着我国改革开放的深入，国民经济的持续增长，我国的竞技体育突飞猛进地发展。1995 年 9 月，全国体育工作会议提出，省以上体委要在兼顾普及和提高的前提下，侧重于提高，确立了“国际、国内体育竞赛活动，均以有利于参加奥运会和世界锦标赛为主要目标”的原则，安排国际国内赛事，使国内大赛项目与国际大赛项目接轨。1995 年，按照“以奥运会为重点，兼顾一般”的原则，对全国和地方的运动项目

进行调整设置,大大促进了竞技体育水平的提高。1984年许海峰在洛杉矶射落中国第一块奥运会金牌;20世纪80年代中国女排夺得“五连冠”胜利;被誉为“国球”的乒乓球,半个世纪长盛不衰,取得了称雄世界体坛的一系列优异成绩,展示出中国改革开放的体育佳绩。1996年雅典奥运会获金牌总数第二,标志中国已成为世界体育强国。

我国党和政府历来十分重视全民健身体育。1955年5月,朱德同志在中华全国体育总会第一届代表大会上说,“现在的体育事业,一定要为人民服务,要为国防和人民健康服务”。1956年12月,毛泽东同志为中华全国体育总会第二届代表大会作了“发展体育运动,增强人民体质”的题词。全民健身体育运动的蓬勃开展,是中国人民站起来了,做了国家主人的体现。1956年,毛泽东同志先后两次写信给当时的教育部部长马叙伦,提出学生“健康第一,学习第二”;1956年12月,中华全国学生第十五届代表会议也指出“要积极开展学校中的体育和文化、娱乐活动,努力改进全国同学的健康状况”。机关、工厂普遍开展做工间操活动,农村结合劳动和民兵训练,利用农闲季节开展体育活动。1956年12月国家体委和共青团中央还召开了“全国农村体育工作会议”,此后,中国农村曾一度出现了前所未有的体育新气象。改革开放以后,随着人民生活水平的提高,人们的健康意识越来越强。20世纪80年代,我国着手研究全民健身战略。1984年,全国体委主任会议提出了制定全民健身计划的构想,同年12月写出《全民健身计划纲要》初稿,以后经3次修改于1995年12月经国务院批准,全民健身计划进入全面实施阶段。这是一个具有中国社会主义特色的全民健身体系,使国民体质和健康水平适应整个国家改革和发展水平的需要。随着我国在总体上人民生活达到小康水平和科学发展观的贯彻落实,全国人民的健身体育从来没有像今天这样开展得如此普遍深入。人们满足温饱之后,更追

求生活的科学、健康，更好地工作和幸福地生活。

存在决定意识，体育观念的形成、发展，是由社会和经济的进步决定的。新中国的体育观念是劳动人民生活水平不断提高的表现，是国民素质和国家实力不断增强的表现。回想旧中国“世上三人共一百”和头上“东亚病夫”屈辱的帽子，看看今天我国国民人均寿命已达 70 岁，在国际大赛中一次次奏响中华人民共和国国歌，升起中华人民共和国国旗，一种民族自豪感油然而生：中国人民真正站起来了！全民健身与竞技体育并重的体育观念，体现党和政府对人民的关心，对体育事业的关心，是中国人民当家做主了的表现，是人民幸福生活和美好前景的真实写照。它保证了我国体育事业的健康发展，展示了体育与国家、体育与人民的和谐关系，是体育美的精神基础。体育观念美既是体育美、社会美的表现，又促进体育美和社会美更充分的显示。

与体育观念紧密联系的是体育制度。体育制度在体育实践中形成，在一定体育观念指导下制定，它规范体育竞赛、训练、娱乐、教学的行为准则。体育制度有层次之分。最高层次是体育活动章程、法规；中间层次是对具体体育项目的具体规范；表面层次是每个个体在体育活动中的具体规范。体育制度大多以正式的、带法规性的文件形式明文规定，如各国的体育法规。也有不成文的、人们约定俗成的非正式方式，如风俗、习惯。体育制度一旦形成，具有科学性、权威性、强制性和目的性。为了使体育运动能正常有序地进行，必须有相应的制度，否则不但达不到体育的目的，还可能伤害人甚至无法进行，即所谓“无规矩，不成方圆”。只有在一定体育制度规范下进行体育活动，才可能体现运动的目的，评定运动的成绩。任何体育制度的制定都离不开体育观念的指导。为了让人民享受体育，国家有全民健身计划；为了让竞技体育更公平更好看，体育规范越来越严格。基于这样的观念，体育制度，特别是中间层次的体育制度是变化发展的。体育

制度的变化,反映并促进体育活动实践的发展。以乒乓球为例,由小球改大球,由 11 分制改为 21 分制,就是为了增加难度,使比赛更激烈精彩。大球的旋转性和速度不如小球,要求运动员提高对大球的控制能力,让观众得到更美的观赏。21 分制要求运动员一上场就进入状态,使比赛更激烈,对运动员的心理、技术发挥都是一个考验。乒乓球运动的不断发展催生新的规则产生,新的规则使乒乓球运动更加发展,更加精彩。排球比赛由发球得分改为每球得分,也对排球运动的发展和排球比赛更好起着积极作用。因而,体育制度美是体育运动美在法规上的体现,它推动体育运动美的不断丰富发展,不断强化体育运动美,使观众得到更多的体育美享受。体育制度本身也是美的,它以科学性、规范性,显示其权威性,令人肃然敬畏。体育制度规范官员、裁判员、教练员、运动员的运动行为,不得逾越,那些自觉严格执行体育法规,遵守体育制度的人也成为受人尊重的人。

## 第二节 体育道德美

道德是人们的行为规范,它规范人与人、人与社会、人与国家关系的行为,使社会生活规范有序。体育道德是人们在进行体育活动中遵循的行为规范。体育道德与体育制度不同,后者具有强制性,以法规、制度等方式进行规范,强制执行,违规者要受到相应的处罚。体育道德虽然也属于观念形态的范畴,但它对人的约束,不是用规范强制人执行,非如此不可,而主要是通过舆论监督,让人们自觉地实行。体育道德与体育制度有相通之处,严重违犯体育道德的行为有些也同时违反了体育制度,也要受到处罚。如故意侵人犯规,干扰和破坏他人正常比赛。更多违背体育道德的行为一般是受到舆论谴责,如对观众在场内乱丢垃圾、运动员不尊重对手等,一般没明确处罚规定。

公平竞争是体育道德最基本的内容，在竞技体育中尤为突出。体育制度虽然保证了运动员的公平竞争，但在竞赛过程中，要靠运动员自觉执行。运动员应该自觉遵守比赛规则，以良好的道德风范参赛。有的运动员在对方受伤或摔倒时，主动中止比赛，救助对方；有的运动员犯规后主动向对方示意道歉；有的运动员面对裁判不公，观众起哄时，仍然服从裁判，示意观众平息；有的运动员如乒乓球运动员主动示意裁判对方打了自己的擦边球等。这些优良的道德行为，保证了体育竞赛的公平竞争，也体现了他们良好的精神风貌。运动员在比赛中不要耍“小聪明”，不要有意干扰、破坏对方正常比赛，尤其是在裁判执法视野死角时，更能体现运动员的道德水准。裁判对运动员要公平，裁判是赛场上的法官，他对各方得分、犯规、比赛成绩具有权威性的判定权。裁判的道德水准是体育道德重要表现，也是体育竞赛能顺利、公平进行的保证。裁判员在场外可以有自己兴趣偏好，可以有自己的朋友，但一上赛场执法就要公平地对待参赛各方，公平地对待所有运动员。裁判们以自己高超的业务水平，良好的道德水准执法，铁面无私，明察秋毫，准确无误。良好的道德风范是裁判能准确、公正执法的思想保障，它与高超的业务水准相结合，令观众和运动员心服口服。如果一个裁判员道德水准不高，势必影响他的业务水平的充分发挥。许多裁判铁骨铮铮，经受住了人情、金钱甚至威胁的考验，维护了体育竞赛的公正、纯洁，令人肃然起敬。观众对运动员、裁判员要公平。观众可以有自己拥戴的运动队、运动员，在赛场上为他们呐喊助威，希望他们获胜。但这些行为应“发乎情，止乎礼仪”，不能破坏对方比赛，不能羞辱自己不满的运动员，不能干扰赛场秩序，影响比赛正常进行。讲道德的观众应该为场上的所有精彩欢呼，不管是哪个运动队、哪个运动员。对运动员的失误，要设身处地为运动员着想，落井下石的喝倒彩是不道德的表现。以自己持续的狂喊企图影响裁判的判

罚和给分，也是不可取的。裁判的执法是独立自主的，观众不应施加影响。对于裁判的误判、漏判观众应该区别对待，不应以不道德的行为发泄不满，或对裁判进行辱骂。裁判执法严重失误，教练员可以依法提出申诉，由仲裁委员会裁定，可以更正，严重的可以取消其执法资格，至于裁判偶尔的小失误则应采取宽容的态度。聪明的裁判在发现自己的失误后，往往会以可以允许的方式补偿另一方。公平竞争是竞技体育的灵魂，它保证竞赛的顺利进行，科学准确地判定运动成绩，促进体育运动的健康发展，也是对运动员、裁判员和观众道德水准的检验。

相互尊重是体育道德的又一表现。相互尊重是人与人之间基本的礼貌原则，不但体现于竞技体育里，也表现在群众体育中。参赛运动员来自不同国度和地区，民族、肤色不同，水平有差异。种族歧视，耍大腕派头，看不起比自己水平明显低的运动员，是不礼貌的表现，也是不道德的行为。不服输，千方百计贬低取胜运动员，也是不礼貌的。运动员同场竞技，为的是展示自己高超的技艺、良好的精神风貌，给观众精神上的享受，从而促进体育运动的发展。水平高的运动员应该懂得，自己的高水平正是同其他运动员的比赛中才显示出来的。离开了别的运动员参赛，高水平运动员一个人在场上，即使水平再高，也令赛场无精彩可言。同时，长江后浪推前浪，世上新人胜旧人，高水平运动员不可能总是独占鳌头，总有一天会为后起之秀所替代。运动员的相互尊重、相互激励，是体育运动健康发展的重要条件。对场上运动员的表现、裁判的执法，有不同的看法是正常的。因为各人在赛场所处的位置不同，视野会不同，人们对运动规则和体育运动的理

解也有差异。这时也要相互尊重。观众不能要求运动员每个动作都精彩，不能要求他们总是常胜将军。胜败乃兵家常事，观众只能要求运动员认真对待比赛，赛出自己的水平、作风、意志的最好状态。对运动员的失误要理解和谅解。运动员对观众也要尊

重,要懂得没有观众的竞技体育,再精彩也会黯然失色。即使观众有过激反应,也不应同观众剧烈对抗,甚至大打出手。相互克制是处理矛盾冲突的有效办法。观众、运动员对裁判的执法有不同看法,裁判应视为对自己关心和督促,促使自己更加敬业,提高执法水平,不应以权威自居,蔑视观众和运动员。观众和运动员则应采取理性的方式提出不同意见,直至提出上诉,要求仲裁,不对裁判动粗,一旦判决应该先服从裁判。在群众体育运动中也有相互尊重的问题。在公共体育场所,要互让互谅,在使用一种体育器械时,既要遵守先来后到的规则,先来者也要考虑后到者的需求,占用时间适可而止。群众体育也有比赛,是比赛就有胜负。群众体育重在参与,友谊第一,胜负第二,这是它与竞技体育不同的地方。特别是老年人体育的比赛,更要这样。如果为了一场门球的成败而耿耿于怀,为了一场比赛的胜负互不服气,不但影响关系,有时还会引发事故,导致疾病发作,是得不偿失的。尊重的前提是理解、谅解,最能体现人的道德水准和人的素质。自私自利的人,惟我独尊,只能赢不能输,他们是做不到这点的。道德是人性美的表现,观看体育比赛、参与体育运动是展示人性的一种方式,人们有序地竞争,和谐相处,相互尊重,使这种人性美得到更充分的表现。

文明守纪的体育道德主要是对体育观众的要求。赛场是人群聚集的公共场所,必须遵守社会公德和赛场纪律。出入场井然有序,观看比赛文明礼貌,爱护赛场设施,保持赛场卫生是观众应有的修养。赛场常常聚集几千甚至几万观众,成为人的海洋。他们是赛场的一大景观,震耳欲聋的呐喊,翻滚如潮的人浪,挥舞的旗帜和塑料棒,五颜六色的脸部化妆,平添了赛场的热烈气氛,蔚为壮观。文明守纪的观众,狂热投入而不失理智,放纵而讲文明。如果因为观众的骚乱而使比赛难以正常进行,散场后留下一堆堆垃圾和伤痕累累的设施,是观众的耻辱。赛场上观众文

明守纪是国民文明素质的展示。文明守纪的观众给本地区、本国赢得荣誉，特别是到外地、外国观看比赛，更是代表本地、本国的形象，不可小看。当一场足球赛后，几万个座位干干净净，不但令人叹服，而且令人肃然起敬。这样的观众是国家的骄傲，必将赢得别人的尊重，这是一种崇高美。

严于自律是对所有参与体育运动的人的道德要求。每个运动员都希望自己在比赛中赛出好成绩，取得好名次。但好成绩、好名次应是凭借自己的实力和临场发挥取得，而不应该靠服用违禁药物、收买裁判、算计对手得到。赢要赢得令人信服，输要输得虽败犹荣。运动员的自律要从平常做人、训练时做起。做人严格要求自己，训练踏踏实实，在赛场才会兢兢业业，勇创佳绩，坦然面对结果。胜利了，不会忘乎所以，耍大腕脾气，以特殊公民自居，而是从零开始，继续新的征途；失败了，不会一蹶不振，甚至破罐子破摔，而是总结经验教训，以顽强的斗志投入新的训练，去夺取下一次的胜利。应该指出的是，有的运动员运动水平很高，但得了金牌后不知天高地厚，目无法纪道德，为所欲为，他们的修养和素质却非常低下，也是缺乏自律的表现。裁判员是赛场上的法官，在执法时可能会受到来自场内外的压力和诱惑。一个自律的裁判，敢于秉公执法，不怕威胁利诱，维护体育的纯洁和公正。特别是在商品社会，重大体育比赛蕴含有巨大的经济利益。有时比赛的胜负往往只在一瞬间，一个球的判罚，一个动作的处置，一秒钟的大意，常常会决定一场比赛的结果。优秀的裁判从开始比赛的哨声响起比赛结束的锣声落音，全神贯注，没有一丝私心杂念，没有一点动摇，不管是场外的诱惑还是场内的压力，都不会撼动他公正执法的信念和维护体育尊严的决心。他们是一座顶天立地的高山，一座令人仰视的丰碑，令一切心存侥幸的不法之徒望而却步，令所有观众和运动员肃然起敬。在赛场上发生冲突时，各方冷静自律是使冲突不激化，不酿成事故的

关键。赛场冲突是难免的，小到观赏兴趣、评价不同的争论，大到关键之处对裁判判罚的争执，更不要说比赛双方的“追星族”的矛盾了。许多由冲突而发展成事故的事件，多是冲突双方不能冷静处理，丧失自律理智所致，旁观者的火上浇油则起了推波助澜的作用。冷静处置冲突必须有较强的自律精神。自律就是自我约束，自我克制，自觉不碰道德底线，不碰法纪高压线，这也是文明观众、运动员和裁判员美的表现。自由总是相对的，发泄应有限度，不能不受道德、法纪约束。一个自律的人一定平常就是一个有修养的人，一个理智的人，一个法纪意识强的人。

### 第三节 摇体育意志美

意志是由达到某种目的而产生的心理状态，体育意志主要是指运动员在训练、比赛和赛后的心理状态。体育意志由运动员的语言和行为表现出来，体现运动员对体育的态度，创造佳绩的决心和顽强拼搏的程度，以及对比赛结果的接受心理。

并不是每个人由生来就是当运动员的料，青少年走上运动员之路，首先是由兴趣决定的。好动、好奇、好胜是青少年的天性，体育运动的运动性、刺激性、竞争性和技巧性等特点，恰好可以满足他们这种天性。许多运动员都是由对体育运动的兴趣，觉得好玩而走上运动员之路的。兴趣是最好的老师，青少年做自己有兴趣的事会投入满腔热情，不怕苦，不怕累，甚至可以达到废寝忘食的程度。这是体育意志的基础和来源。但是他们一旦进入运动队进行正规的训练，只凭兴趣就远远不够了。兴趣是可以转移的，面对紧张单调的训练，感受超强度的负荷，有些人可能打退堂鼓。此时教练员应不断激发他们的兴趣，使之成为真正的体育意志。成就感是培养青少年运动员刻苦训练、顽强进取意志的手段。运动员每掌握一个新的动作、新的战术，每提高一点成绩都

会激励他们不断向新的高峰攀登。相同年龄段的运动员在一起训练,是一种竞争,超过别人的好胜心理成了他们强大的动力。当运动员达到一定水平后,就会参加比赛。参加比赛的结果最能体现运动员的成就。成就感是每个人包括运动员的人生目标之一,它蕴含着巨大的力量源泉。但是运动员的成就感不能止于个人的名利地位,而应该把个人的成就与祖国的荣誉结合起来。为祖国争光是取之不尽用之不竭的力量源泉,较之为个人荣誉而战,其动力更加持久、更为强大。在碰到困难、处于低谷时,如果只考虑个人得失,就容易退缩甚至放弃。但当你感到自己肩上承担的是祖国和全国人民的重托时,你会认识到自己无权放弃,必须以顽强的意志进行拼搏,绝不轻言放弃。在训练中如此,在比赛中也如此。体育意志是在磨炼中循序渐进,逐步培养出来的。只有训练时培养了顽强的意志,在赛场才能成为顽强的斗志。训练运动员意志的过程也是运动员不断提高、成熟的过程。一个意志坚强的运动员,不管其运动成绩如何,都会受到人们尊重。经受困难和挫折考验是培养意志的关键。完全一帆风顺的运动员是没有的,每个运动员的成绩都是与在困难和挫折的顽强拼搏中取得的。刻苦训练、不怕困难、顽强拼搏是运动员意志最基本的要求。运动员在成绩徘徊不前、运动状态低迷、多年努力而功亏一篑、伤痛困扰时,是对他们意志严峻的考验。有的人从此退出运动场,半途而废;有的人不屈不挠,战胜困难,战胜自我,攀登上了新的高峰,享受着无限风光在险峰的喜悦。此时,不但运动员的成绩得到了一个飞跃性的提高,人的意志品质也跃入了一个新的层次,运动员自身也享受着胜利豪情。

运动员的意志美更表现在赛场上。首先是不畏敌,不轻敌,斗志旺盛,有强烈的取胜信心和欲望。赛场上凭实力取胜,实力有硬实力和软实力。硬实力是运动员的运动水平和以往的成绩,软实力是运动员的斗志和临场状态。前者是取胜的基础,后者是

取胜的保障。两军相遇勇者胜，勇于拼搏、敢于胜利的运动员往往能超常发挥，取得意想不到的成绩，这就是意志的作用。运动员站在同一起跑线上，都从零开始，在强大对手面前有畏敌情绪，必然放不开，先在斗志上败下阵来。面对比自己实力弱的对手，轻敌大意，掉以轻心，一上场就输了一场。斗志旺盛的运动员如战士渴望战斗，一听到打仗就嗷嗷叫，认为打仗是消灭敌人，建立自己功业的好机会。他们精心准备，抱着必胜的信心投入比赛；他们更愿意同强大的对手同场竞技，认为这样更能激发自己的运动潜能，更能发挥运动的最佳状态。在比赛中，斗志旺盛的运动员一拼到底，一往无前，在终场前一秒钟也不松劲。领先时，乘胜前进，绝不松懈；落后时，奋力追赶，坚韧不拔。即使是毫无取胜的希望时，也还是兢兢业业、认认真真地比赛完全程。他们的顽强意志令观众喝彩，使对手尊重。赛场上，得势不得分，先赢后输者有之；咬住对手不放，后来居上，笑在最后者有之。其中有战术问题，更是意志心理问题。有些运动队、运动员习惯于打顺风球，一顺百顺，势如破竹，发挥淋漓尽致。一旦遇到对手顽强阻击，一两次进攻不能得手就丧失斗志，兵败如山倒，一发不可收拾，这是战斗意志不过硬的表现。运动员赛场上的意志应是胜不骄、败不馁的顽强，一往无前的神勇，不惧强敌的锐气，坚韧不拔的毅力，要压倒敌人而决不被敌人压倒的拼劲。

运动员的意志还表现在接受比赛结果的行为态度上。胜利了，鲜花、掌声、荣誉接踵而来，还伴随巨大的物质利益。这时对运动员的意志是一个考验。优秀的运动员走出赛场，一切又从零开始，投入到新的训练和征程中去。他们不把荣誉当包袱背在身上，也不把荣誉当资本耀武扬威。鲜花、掌声后面往往有陷阱，有的运动员得胜后不思进取，忙于接受采访，接受种种奖励，从此自认为高人一等，傲视别人。他们在赛场不愧为英雄，但得

胜后经不住名利地位的考验，个别运动员还因此摔跤，这也是意志薄弱的表现。失败更是对运动员意志的考验。有的运动员因失败而丧失信心，怀疑自己的实力，老是走不出失败的阴影，甚至提早结束了自己的运动生命。运动员的失败可以输在实力上，输在没有经验上，但不允许输在意志上。永不言败是运动员应有的意志品质，不服输是运动员应有的斗志锐气。失败了，应总结经验教训，以顽强的毅力站起来，迎接新的挑战。失败应成为磨砺意志的磨刀石，而不应是挫伤锐气的当头棒。经受住失败的考验，是运动生涯极为宝贵的精神财富。它使运动员更为成熟，更加顽强，更有信心，在赛场上更为沉着。他们不是靠运气取胜，而是凭增添的实力和意志取胜。这样的运动员在转业后投入到别的工作岗位也会凭着以往的经验，做出新的成绩。意志美是人精神品质美的表现，人类在社会发展进程中就是凭着这种精神，不断推动社会进步。体育意志美把人类在历史进程中形成和显示的品质，在几秒钟或几十分钟、几小时内大放异彩，显得特别耀眼，特别激动人心，每个观众都可以从中得到启迪，激励自己的人生。

#### 第四节 体育礼仪美

体育礼仪美主要表现在大型的、正规的体育竞赛的仪式中。大型运动会火炬传递，点燃火炬，开幕的入场式，比赛前双方互换队旗，为冠军颁奖杯、升国旗、奏国歌，具有很强的象征性，给人以庄严肃穆的美感。开幕式、闭幕式的大型团体操和文艺表演，场面宏大，富有时代气息，具有强烈的艺术美，并展示着美的体育精神。

体育礼仪美是体育精神美的展现。大型运动会的入场式，以各国名称的第一个英文字母为序，东道主最后入场；比赛双方交

换队旗和纪念品；点燃火炬、播放大会会歌等，都有深刻的象征意义。象征各民族的自由平等，展示各国运动员的友谊，歌颂重在参与和勇于竞争的体育精神。运动员、裁判员的宣誓，以庄严的方式表达公平竞争，遵守体育道德的承诺。点燃火炬一般由本国最优秀的运动员代表担当，这是一种很高的荣誉，是对他们为体育发展作的贡献，为国家争得荣誉的褒奖。他们的出场令所有观众热烈欢呼，向他们致以崇高的敬意。他们有的已经退役，或疾病缠身，或步履蹒跚，但他们当年的辉煌，他们的贡献，人们不会忘记。有的是当今体坛明星，正在创造着一个个体体育奇迹，令人钦佩敬仰。大会会歌和艺术表演更是以体育精神为主题，歌颂这世界盛大的节日，表达各国运动员的光荣和梦想，激励人们创造更多的运动佳绩。比赛双方交换队旗，象征运动员场上是对手，场下是朋友，比赛胜负是暂时的，友谊则长存。它在比赛结束后仍影响着人们，促进着全世界各民族的和平、友谊和发展。这种体育精神来源于体育实践，是体育实践在精神上的升华，同时又反过来影响体育实践，指导体育实践，使体育运动更加健康地发展。体育礼仪把体育精神浓缩在简短的开幕式、闭幕式和颁奖等形式上，是比赛最吸引人的亮点之一，更集中地表现了体育精神的魅力。

体育礼仪是展示国家荣誉的最佳方式。体育礼仪一般根据赛会要求和过去的惯例，由主办国设计。每个主办国都会竭尽全力设计、实施好体育礼仪，使之成为展示本国风采的一个最佳平台。主办国不但在总体构思上绞尽脑汁，求新求美，而且在细节上也精雕细刻，力求出彩。体育礼仪在彰显体育精神的同时，也尽显主办国的匠心。一次好的大型运动会的礼仪，往往给人们留下深刻的印象，从而也使主办国扬名天下。一次赛会的礼仪在总体设计上要和谐统一，构成一个完整的整体，表现共同的主题。各个环节各自为政，互相脱节是缺乏宏观意识和调控能力。每个

细节也要匠心独具，从花束的组成到材料的选定，都要有一定的寓意，为表达赛会主题服务。体育礼仪是对主办国的组织能力、创造性、艺术水准的检验。体育礼仪最能展示的是获奖运动员的国家荣誉。一个国家在国际大型运动会上获奖人次的多少，体现这个国家的运动水平，蕴藏在这后面的是国家的综合国力和国民素质。当今世界激烈的竞争无处不在，这是没有硝烟的战争。体育竞赛把现代社会的竞争以一种更为直接、短时见效的方式呈现出来，展示国家的实力、竞争的成绩。国运兴，体育兴，体育从一个侧面反映了国家的面貌。因此，每个国家都会倾尽全力，在国际大赛中让自己的选手一展身手，展示国家的形象，争取国家的荣誉。成绩榜的公布、颁奖仪式的风光，成为国家荣誉最为光彩的表现。当运动员高高站在领奖台上，大厅里响着国歌，升起国旗，向观众挥舞着鲜花时，那荣誉感、自豪感不亚于从战场上凯旋的英雄。每个国民会为之欢呼，向他们致敬，民族的自信心优越感油然而生。别国的观众会为之羡慕，衷心祝贺。获奖运动员更是欣喜若狂，他们身披国旗在场上狂奔，向观众致意，为祖国宣传。他们站在领奖台上，抑制不住内心的激动，悲喜交加，十年辛苦不寻常，一朝功成更是高兴不已。想起训练的艰辛，想起一次次的挫折，他们流下百感交集的热泪。他们感谢家人，感谢教练，感谢祖国，祖国也因有这样的优秀儿女骄傲。这是最感人的一幕，也是最美的时刻。

体育礼仪还展示民族风情，让观众大饱眼福，大开眼界，享受异国情调的美。每个民族都有自己的民族文化和民族性格。他们会利用体育礼仪展示自己民族风采，向世界宣传自己的文明。审美情趣是体育礼仪中民族特色的重要表现。大型团体操的服饰、图形、队列变换，最能显示民族的审美情趣。翻开世界大型运动会的开幕式、闭幕式的史册，我们仿佛看到了一部世界风情的百科全书，令人眼花缭乱，美不胜收。大到整体构思，小到领

奖的纪念品，都刻上了民族审美情趣的印记。有的崇敬海洋，有的亲吻黄土；有的粗犷，有的细腻，他们用色彩、几何形状、队形挥洒着自己的创造力，寄寓自己的审美追求。体育礼仪也是展示民族文化的平台。欧美海洋文明有着冒险开拓、勇于探索进取的历史辉煌。东方黄土文明文化底蕴丰厚，是礼仪之邦的象征。非洲是人类生命的发源地，那原始的粗犷豪放，与大自然抗争的顽强生命力，仍深深地扎根在那里。大型体育赛事的团体操、文艺表演是民族文化的大看台，其开幕式、闭幕式一票难求，人们不远万里，不惜重金，亲临现场，一睹为快。主办者也使尽浑身解数，要向世界展示自己的历史和文化，民族风情美为之大放异彩，声名远播。不但宣传了自己，也结交了朋友，促进赛后的友好往来。越是民族的才越是世界的，有了民族多姿多彩的美，世界才更丰富多彩，充满活力，不至于因一种色彩而单调乏味，体育在其中充当着友好使者和美的使者的角色。

体育礼仪具有突出的艺术美。艺术以具体可感的形象诉诸人的感官，引起人情感上的愉悦，使人获得美的享受。体育礼仪可视可听，最能展示艺术美。会歌、开幕式、闭幕式的歌舞，本身就是艺术作品，气势恢弘，气氛热烈，扣人心弦。大型团体操以体育的体操形式，尽现艺术之美，其中的图案造型，队形变化，不但流动着动感的美，而且寓意深厚，既满足人视觉听觉的审美需要，又令人回味无穷。纪念品堪称精美的工艺品，凝聚着设计制造者的匠心，其象征意义使其具有很高的审美价值。

体育礼仪美首先要具有体育性的特点。体育礼仪与别的社交礼仪有相同之处，都展示友好、礼节的意愿和目的，都以一种象征的或直白的形式加以表达。体育礼仪还要围绕体育这一中心，设计礼仪活动，创作礼仪载体，表达友谊、竞争、攀登高峰的主题。因此，体育礼仪或寓动于静，或动静结合，或动感十足，体现体育运动的活力和深刻寓意。体育礼仪还具有时代性，时代特色十

分明显。体育总是一定时代的体育，时代的观念、经济、科学技术总会不同程度融入其中。人类进入 20 世纪后，特别强调人文意识、环保意识，这是人类社会观念在体育中的表现，又促进人类这些观念更加深入人心。经济的繁荣给体育提供了强大的物质保障，体育礼仪的豪华、宏大正是基于此。现代科学技术对于提高体育运动水平，作用极大，对体育礼仪也影响很大。以点燃火炬为例，从人工点燃到采用高科技手段，花样翻新，犹如魔幻般神奇，美轮美奂。民族性是体育礼仪的又一特点。体育礼仪中还尽显民族特色，主办方以自己的民族的审美情趣诠释体育的理念，表达友好、热情的情怀。一次饱含民族特色的体育盛会的体育礼仪，让人们犹如经历了一次民族风情游，饱赏了民族精神的博大。体育礼仪的艺术性使体育礼仪具有很高审美价值，每一项体育礼仪都具体生动，悦人耳目，这是体育礼仪美的基础。同时每项体育礼仪又寓意丰富，使具体生动的礼仪不但悦人耳目，而且乐人心怀，令人回味无穷，成为艺术美。艺术美的魅力在于以具体生动的、富有个性的形象，表达具有普遍社会性的思想意义，其象征意义使体育礼仪美得到升华。

## 第八章 摇体育观众美

体育观众是体育审美活动最主要的主体。运动员、教练员、体育物质文化、体育精神文化等审美客体的表现只有经过观众的审美观照,才成为美。体育观众必须内行、文明才能真正领略体育的美。裁判员、体育评论员是特殊的体育观众,他们对体育成绩、体育美作出权威的、量化的评定或客观公正而又带个性的评说。

### 第一节 摇体育观众是体育美的主要欣赏者

审美活动是人类欣赏美和创造美的活动。如果说在体育审美活动中,运动员、教练员是体育美的主要创造者,那么作为审美主体的体育观众就是体育美的主要欣赏者。

体育美一方面存在于客观对象中,没有审美对象也就是审美客体,审美就成了无源之水;另一方面审美对象只有进入了审美主体的审美视野,它的美才能被发现、被感受。审美主体使审美客体的美成为审美主体主观感受的美感。没有审美主体的感受,审美客体只是客观存在的事物,无所谓美或不美,审美主体的美感是审美活动的核心。审美主体对审美客体进行能动的审美观察后,发现了审美客体的美,从而在精神上得到愉悦,引起情感的波动。审美主体美感的获得,要通过五官的感受、大脑的感悟而获得。人们在长期的实践中,积淀了人的智力因素和审美经验,因此有时眼前呈现某一审美对象时,就会不假思索地作出判断,它是美的或不美的。这种审美的直觉性并不意味着审美活动是非

理性活动，在审美活动中，审美主体对熟悉的事物进行审美时，其理性过程常常被压缩甚至省略了。对于不熟悉的事物第一次进入审美主体的审美视野时，审美的理性活动过程就明显了，我们要对它进行分析、判断，调动自己的知识积累和审美经验，才能得出它是美还是不美的结论。体育观众在对体育运动进行审美时也是如此。我们能直接欣赏运动员的运动姿态、运动精神、体育文化的美，并对他们的表现及时做出愉悦的反应。因为我们在长期的实践中，已经形成了运动姿态的力量、速度、灵巧、和谐是美的审美经验，形成了勇于拼搏、公平公正、诚信是美的道德标准。但每个不同运动的个性、风格，赛场出现不同的状况、种种细节，则是新的，需要审美主体运用自己的体育知识、审美知识、审美经验进行理性判断了。

观众在欣赏体育美时，有共同性。如赛场上出现精彩的场面，立时全场欢声雷动，人浪翻滚为之喝彩。审美的共同性是由人类有共同的审美标准决定的，这是人类共同的审美经验积淀的结果。审美也有差异性，这是由时代、民族、阶级、个人兴趣等因素决定的。不同时代、民族、阶级、个性表现在审美上，有不同的审美标准和审美趣味。在体育审美活动中，同一运动项目不同时代有不同的战术动作和评判标准，如乒乓球拍变化带来的技术变化，也带来了美的变化。不同民族对不同的体育运动情有独钟，对同一体育运动有不同的理解，如欧洲足球和南美足球就各有所长，风格迥异。不同阶级对体育运动有不同的态度。很长一段时间，妇女不准参加运动会，就是奴隶社会和中世纪对妇女的歧视。体育审美的差异性主要表现为体育观众不同的兴趣爱好。不同观众喜欢不同的运动项目，同一项目又喜欢不同的运动员、运动队和不同的运动风格。这就造成了观众欣赏体育美的倾向性，倾向性是体育审美活动中的一个重要审美现象。倾向性使体育审美活动更为生动丰富，色彩斑斓。倾向性孕育了大批体育

“追星族”，他们起早贪黑、不远万里，慷慨解囊，追逐着看自己拥戴的运动队、运动员的比赛。为他们的胜利而狂欢，为他们的失利而捶胸顿足，甚至为一睹他们的真容或得到一个签名而激动不已。倾向性也容易引发冲突。不同运动队的“追星族”常常发生冲突，引发事端，等而下之者成为“体育流氓”。这些都是体育审美活动中不可避免的现象，也是体育运动吸引人的魅力所在。

体育观众不但是体育美的发现者和欣赏者，也是体育美的创造者。体育观众创造美不是要他们冲进赛场参加比赛，那是对比赛的干扰，是不允许的。体育观众的参与是体育审美活动不可缺少的环节，没有观众的体育运动只是体育运动，而不能成为体育审美活动，观众是体育美的一个组成部分。观众的场上表现，体现国民素质，小则展示个人修养，大则关乎国家或地方形象。体育比赛如果没有美的观众，或是比赛难以进行，或是使比赛大为逊色。体育比赛是运动员和观众的互动过程，观众文明热情的表现，会使比赛增添精彩。大型体育场馆的比赛，观众欢声雷动的喝彩，震耳欲聋的呐喊，气势如潮的人浪翻滚，比赛过后场地干净得像没有比赛时一样，这本身就是一种美，是体育美的表现之一。观众美的表现对运动员也是很好的激励，许多运动员都希望观众为自己拍掌打节奏，呐喊加油。有的比赛实行主客场制，说明观众对比赛成绩的影响是巨大的。统计表明，球队在主场比赛时胜率更高也说明了这点。主场观众其倾向性是支持自己的，他们热情助战，摇旗呐喊，给主场运动员鼓舞了士气，增添了力量。不难想象，一个万人体育馆内座无虚席，观众却个个昏昏欲睡，无动于衷会是一个什么情景。观众热情文明的表现激励着运动员，使比赛精彩纷呈，高潮迭起，反过来又为观众提供了更多更美的体育美享受，形成观众与运动员的良性互动。这良性互动使赛事更加精彩，也更有利于体育事业的发展和文明观众的陶冶。

## 第二节 摇做内行的观众

观众在观看体育比赛时要得到最大的审美享受，必须内行。外行看热闹，内行看门道。外行只看表面的轰轰烈烈，内行才能把握其真谛和精髓。外行往往凭表面现象瞎起哄，赛场上虽然热烈，但不能穷尽其精妙，是一种审美浪费。像观看京剧一样，内行的观众闭着眼倾听，而不是睁大眼看台上眼花缭乱的行头。他们闭眼是为了集中注意力，领会演员唱、念的技艺。他们懂得什么地方最难，因而最容易出彩，他们的喝彩总是在最值得褒奖之处，一声“好”引得全场响应。外行的喝彩没有喝在点子上，成为演出的干扰，引来内行的白眼。观看体育比赛也如此。相当多的人仅仅是为了好玩，看热闹。内行的人关注的不只是比赛结果，他们更欣赏比赛过程的美。他们懂得该项运动的技术特点、难点、获胜的关键之处何在，运动员在这些地方应该如何处理。他们不只看重比赛的胜负，也看重运动员比赛的道德水准和精神风貌。因而他们更懂得体育的真谛，更能从中获得美的享受，并且由此及彼，得到生活的启迪，这也是体育的意义所在。

内行的观众要有相应的科学文化知识。科学文化知识水平反映人对世界的认知能力。体育是人类的一种文化现象，是用身体运动动作挑战极限，促进个体生命机能正常发展，维护健康，增强体质，提高人类文明水平，具有社会性和精神性。认识体育包括认识体育本质、体育功能、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德和体育的物质条件等。只有认识体育的文化意义，把握其内涵，才能领悟其真谛。体育锦标主义、体育拜金主义、体育流氓不但是对体育认识的偏颇，也是对体育文化的践踏。体育精神是体育的灵魂，离开体育精神去欣赏体育运动，一定会走入歧途。有些人往往只欣赏体育运动本身，而忽视与体育运动不可分

的体育价值、体育道德、体育理想，这样就使体育美大打折扣了。即使欣赏体育运动本身，也离不开科学文化知识。该项体育运动的特点、规律、运动员场上的心理状态、教练员的指挥风格、体育器械的科技含量、吉祥物的文化含义都需要科学文化知识解读。离开科学文化知识，观看体育运动的观众永远只能是看热闹的门外汉。世界大赛总是在不同国家的不同地方举行，在观看精彩的体育赛事时，还能欣赏举办地的自然风光、民族风情和民族审美趣味等民族文化。这时历史知识、地理知识、民俗知识、社会知识就大显身手了。这些知识虽可临时阅读相关资料充实，但更多的是靠平常的学习积累。科学文化知识帮助观众内行地欣赏体育运动，也检验观众的文化修养。一个观众特别是爱好体育的观众在平时就要有所准备，以免书到用时方恨少，甚至闹出笑话。

审美知识也是内行观众必不可少的修养。看体育比赛与观赏体育比赛是有区别的。一般的观众大多只停留在“看”的层次上，他们只是通过视觉、听觉器官感受体育运动，主要满足感官的需求。赛场上的排场、氛围，运动员的风采、表现，比赛的紧张和结果，强烈刺激人的感官，使他们得到看的满足，这也是一种享受。正如孟子所说，口之于味，有同嗜焉；耳之于声，有同听焉；目之于色，有同美焉。所以精彩的体育赛事令不同层次的所有观众狂热、欢呼、陶醉。体育观赏在看的基础上更上一层楼，它不只是追求感官的刺激，还要追求情感的愉悦。人的情感是客观存在的事物对人刺激后引起的肯定或否定的心理。观赏体育比赛首先要看，让视觉、听觉接收大量赛场的信息，这些信息刺激大脑，引起人的情感反应，从而产生美感，获得美的享受。从这个意义上说，完全是“看”而无情感反应的观众是没有的。二者的区别是：前者更注重感官刺激，后者则侧重精神享受。重视精神享受的观众即使“看”，也是用审美的眼光看，看场馆的布置，不只看

它的造型、色彩，还要看蕴藏其中的民族文化；主办者为什么会这样造型，使用这些色彩搭配，它在审美上有什么特点。看颁奖仪式，不只看吉祥物的好看，更看吉祥物包含的文化内涵、审美意义。看比赛，不只看谁得胜，还要看精神、作风、道德。用审美眼光观看体育比赛的观众会比一般的观众能得到更多的审美享受，除感官的满足外，还有精神文化的满足。这些观众看一次奥运会的转播，对体育知识、体育理念、体育美欣赏能得到一次大提高，像上了一次体育训练班。他们对主办国的历史、地理、社会状况、审美情趣都会有相当的了解，犹如到该地旅游了一次，身心经受了一次异域文化的沐浴，情感得到了一次洗礼。对各国运动员技艺和作风道德上的优良表现，不但大饱眼福，还使自己的精神得到了一次陶冶，给今后的生活、工作以启发和激励。我们不能要求每一位观众都既用眼又用心观看体育比赛，然而每个观众都不应只求感官刺激，而还应领会其中的体育精神美。观众的审美是有层次区别的，每一位观众都可以而且应该在对体育比赛有“好看”的感受的同时，感受其中的文化美。竞争、拼搏在体育比赛中直接地以量化形式在短时间内表现出来，观众从运动员的竞争、拼搏中看到了获胜运动员的喜悦、豪情之美，也看到明知落孙山仍兢兢业业比赛全程的运动员意志和敬业美。这样赛场上的体育流氓就会少了，体育的意义也更加彰显了。

内行的观众要看出运动项目的“门道”，必须具备较为丰富的体育知识和各项运动的（至少是自己喜欢的项目）历史、现状、规则、基本的技术和一些常用术语。否则在谈观感时，除了“好看”的评价外，就讲不出所以然来。世界各国的体育项目大大小小数不胜数，不说一般观众，就是体育专业工作者也难以穷尽。一般观众可以对一些最为常见的运动项目和自己喜欢的运动项目的相关知识加以学习掌握。如在我国观众最多的篮球、足球、乒乓球等运动，如果连它们的基本规则、技战术都不懂，也就只能云里

雾里地看了。除此以外,对体育运动的历史、制度有较好的了解,可以在观赏时得到更多的美感。如对奥林匹克运动的起源、历史变迁有所了解,观众就可以从中看到社会的进步、社会文明的发展。乒乓球是中国的国球,如果一个中国人对乒乓球一无所知,那是一件非常遗憾的事。乒乓球的发展变化,如球大小和球拍的变化、技术变化、规则变化反映了乒乓球运动的进步和发展。有些项目的规则变化则为了使比赛更为精彩,更吸引人,如排球由争夺发球权得分改为每球得分就是如此。运动器械的变化,如塑胶跑道的出现,撑竿跳高撑竿材质的变化,运动服装的变化,反映了不同时代的审美情趣,更折射出科学技术进步对体育发展的影响。今天的体育运动要提高成绩,越来越离不开科学技术手段。观赏体育运动尤其要能观赏各种运动的动作姿态的美,这是体育美最基本的表现。力量、速度、灵巧、和谐是运动姿态美的普遍表现,如体操展示运动员神经系统的灵敏性、肢体的协调性,力中透出韵律美、和谐美。篮球展示精彩的个人技术及群体之间的战术配合,是力量、速度、和谐、灵巧的综合体现。举重展示上肢、腰、下肢的力量及三者之间的和谐配合。了解了各种运动项目的动作姿态的特点,就更能以内行的眼光进行观赏。有的运动还讲究队形、战术,如足球、篮球都讲究进攻防守的队形和战术,如能对此比较熟悉,在观看时就能领悟其中的妙处,得到更多的乐趣。

### 第三节 摇做文明的观众

体育的进步伴随着人类文明水平的提高。原始人的体育与劳动融为一体,随着人类文明程度的提高,体育才完全脱离生产物质资料的劳动,成为人类的一种文化实践活动。与文明相联系的体育必须有文明的观众。

文明的观众是守纪律讲道德的观众。观赏体育比赛常常成千上万人云集在一起,文明和纪律是保证赛事能顺利进行的基本条件,也是观众能正常观赏体育比赛的必要条件。入场、散场时不顾先后次序拥挤,势必酿成事故,给赛事蒙上阴影。散场后,场上垃圾遍地,满目狼藉,反映出观众的素质低下。在比赛的过程中,为了个人宣泄,不分情况肆无忌惮地大喊大叫,挥舞器具狂欢乱舞,不但影响比赛,也影响别人观看。有些运动项目比赛要配以音乐,如果观众的声音太大、太嘈杂,只能看到运动员的动作,却听不到运动有机组成部分的音乐,观赏效果会大为逊色。有的项目要求场内十分安静,如射击、台球更不能有丝毫杂音和别的动作干扰。运动场内的纪律反映观众的文明修养。大型赛事因观众不守纪律的野蛮表现而导致人员伤亡的悲剧时有发生,体育流氓无视赛场纪律和社会公德,扰乱和破坏赛场秩序,在场内、场外斗殴,是最为极端的表现。有的还构成刑事犯罪,与体育文明道德背道而驰,应该受到惩处。文明观众自觉遵守赛场纪律,讲究社会公德,尊重运动员,尊重裁判,尊重别的观众,使赛场热烈而和谐、顺利而欢快,这是现代人应具有的文明素质。内行观众有利于成为文明观众。有些观众不分青红皂白摇旗呐喊,骚动不已,其动机不是干扰和破坏,而是外行造成的不良后果。他们分不清什么比赛可以呐喊助威,什么比赛要凝神静观静听;什么时候可以喝彩,什么时候等待出彩,只是胡乱地瞎嚷嚷。

冲突是赛场上最常见的现象。比赛本身的对抗性就是一种冲突,观众加入其中,使比赛的硝烟味更加浓重。观众坐在赛场上总会有自己的看法,总是自觉不自觉地肯定或否定某些行为或某些运动员。体育迷更是抱着“成见”进赛场为自己拥戴的运动队或运动员呐喊助威的。不同观众有不同看法,不同体育迷拥戴的对象也不一样,场上、场下冲突相互激荡,使比赛紧张激烈,更吸引人。观众与运动员的冲突是最常见的冲突,观众对自己不满

或表现欠佳的运动队、运动员常以喝倒彩、发出嘘声或惋惜的方式发泄。对非自己拥戴的运动队、运动员则希望他们失误直至失败，体育流氓甚至与运动员直接发生肢体冲突。观众有权在赛场表达自己的看法和宣泄情感，这是赛场气氛热烈、紧张的表现之一。但文明观众的情绪发泄应“发乎情，止乎礼仪”不可过激。对表现不好的运动员可以表示不满，但向场内扔东西就违背了赛场纪律，破坏了赛场秩序，是野蛮行为。同时也应对失误、表现欠佳的运动员表示宽容。胜败乃兵家常事，马也有失前蹄的时候，观众对之表现不满之后，也要谅解。强队意外落败，一流选手犯低级错误与奖牌失之交臂正是赛事吸引人的魅力之一。它如设置的悬念，吊足观众的胃口，等待包袱的抖搂，最后令观众一块石头落地，长嘘一口气，或狂欢，或惋惜，成为赛场的一大景观。再说每个运动员都有自己的低潮期，都有犯错误的时候，常胜将军即使有也很罕见。即使对那些体育道德、体育作风欠佳的运动员，也应遵循“君子动口不动手”的原则，进行批评可以，干扰比赛不行，大打出手更是犯法。这些也是对运动员的要求，运动员在与观众发生冲突时也应如此。至于千方百计干扰对方的比赛，使之失误，以利自己拥戴的运动队取胜的做法不可取，不值得提倡。篮球比赛时，常见对方罚球时，面对着篮筐的观众挥舞着塑料棒或气球敲打晃动，以分散对方注意力，干扰罚球。但到了另一个半场时，这个篮筐成了己方的阵地，又会受到对方拥戴观众的干扰，算是不公平中的公平，因为观众是不能中途大规模变换座位的。文明的观众应为比赛中所有的精彩喝彩，欣赏每个运动员的精彩表现。不管是自己拥戴的运动队、运动员，还是对方的运动队、运动员，都应一视同仁。倾向性离开了客观性、公正性，体育观赏的意义就失去了光彩，容易引发非正常冲突。总之，观众可以是体育迷，但不能成为体育流氓。

观众、运动员与裁判员也在赛场上容易出现冲突。这类冲突

一般表现为观众、运动员对裁判判决的不满。或是对某运动员判分过高、过低，或是对某运动员的判罚不公，不是犯规也判犯规，犯了规放人一马等。特别是对自己拥戴的运动队、运动员在判罚中吃亏时，更令追星族不满，起哄、喝倒彩、骚动声长久不息是常见的表现。裁判是赛场上的最高法官，他们的判决一般是不可动摇的。因此，一般说来，运动员和观众都要服从裁判，尊重裁判。裁判虽然对他执法的这个运动项目在理论上、规则上和其他方面都比较熟悉、内行，但裁判也是人，会有犯错误的时候。除了有意偏袒一方、吹黑哨以外，观众和运动员应理智对待。裁判员由于所处的位置和角度的局限，有时对场上的视野会出现盲点，而观众的视点则从四面八方射向赛场每一个角落，这是裁判判罚失误的客观原因。裁判注意力一时走神或业务水平欠缺是判罚失误的主观原因。从观众、运动员一方来说，对裁判的错判可以向仲裁委员会提出申诉，通过看录像，请求复查，在场上发出不满的嘘声也无伤大雅。但必须先服从裁判，然后再申诉，不能因骚乱使比赛无法进行，更不能对裁判实施人身攻击。观众、运动员与裁判对判罚的意见分歧，有时表现为双方对运动规则的理解不同，对犯规运动员的动作性质看法不同。遇到这种情况，除表示一下不满外，只能服从裁判，不能要求裁判改变决定。在生活和工作中，每个人都会碰到类似情况，作为一个公民或职工，服从权威、服从上级、服从真理是应有的修养，有不同意见可以通过正常渠道反映，不能意气用事。

观众与观众的冲突主要表现在“追星族”之间。赛场上一组对手，分别为不同的追星族拥戴，他们都希望自己拥戴的一方获胜，他们之间的冲突有时不亚于赛场上对决的双方。有些观众不是“追星族”，但他们是本单位、本地区运动员的拉拉队，有的是单位组织的，有的是自发的。他们的热情不亚于“追星族”，区别在于他们不“追”，不会不惜代价漂洋过海去摇旗呐喊，只是在本

地，多是一般观众。两队的拉拉队也会有冲突，如拔河比赛，双方拉拉队常为一方是否未准备好另一方就发力或中间的红布条是否处于中间位置就发令开始了而争论不休。赛场上的邻座也容易发生冲突，邻座之间为邻座妨碍了自己观看比赛，或为场上应采用什么战术更好、裁判的判罚、运动员的表现等不同意见而发生争论。观众之间的冲突是赛场不可缺少的一大景观，赛场紧张激烈的气氛造成很大程度上应归于他们。如果没有他们感同身受的投入，整个赛场一片肃静，观众反应木然，比赛会因吸引力大为降低而索然寡味了。但是，文明的观众之间的冲突不应酿成大动干戈的争吵、大打出手的斗殴。他们的争论是动感情的切磋、辩论，或许在争论中双方都提高了体育鉴赏水平，并不妨碍比赛的正常进行。他们不会因冲突而成为仇家，赛事过后，随着冲动的平息而归于平静，不会影响以后的感情。即使是异国观众，下次赛场见面，也不会仇人相见格外眼红，只是循环一次新的冲突表演，给赛场点缀气氛。

有时观众与赛事组织者也会有矛盾冲突。如赛事不能按时举行、赛场内涌入过多无票或无座票观众、场内设施与票价不相称、场内秩序混乱等。有的属组织者的责任，如场内混乱；有的是难以预测的原因，如突然停电。不论什么原因，组织者都要表示歉意，并在今后的工作中加以改进。观众则应理解、谅解，不应聚众闹事，使小事变成大事，给赛场秩序雪上加霜，要通过合理合法的途径提出意见，使赛事顺利完成。

#### 第四节 摇做热情而理智的观众

在赛场上昏昏欲睡、无动于衷的观众未必就是好观众。每个观众都有不同程度的倾向性，倾向性表现最为突出的观众是有自己拥戴的运动队或运动员，有的甚至成为追星一族。更多的观众

是有自己的个人爱好，喜欢观赏某些体育运动，偏爱某种风格的运动项目或运动员。即使最为冷静客观的观众，也会在观看赛事的过程中形成自己的倾向，对运动队、运动员的表现进行评头论足。符合他审美需求的表示赞赏，不符合他要求的进行批评，进而希望自己肯定、赞赏的运动队、运动员获胜，并为之呐喊助威，这是观众在观看体育赛事时最为常见的心理变化。观众的倾向性是观众满腔热情甚至忘我地观看比赛的原因。

热情的观众使赛场气氛热烈，充满激情。他们为精彩而欢呼，如海潮般翻滚的人浪，震耳欲聋的呐喊声，飞扬狂舞的旗帜和塑料棒，把赛场上已经很紧张激烈的比赛吵得更加热火朝天。热情的观众与紧张的比赛交相辉映，构成赛场上特有的交响曲，是赛场的一大景观。如果赛场一片寂静，观众对赛场状况冷漠麻木，这样的赛事是没有多少味道的。正是有热情的观众加入，赛事才完整，才有吸引力。观众之所以千金求一票到现场观看比赛，而不是在电视机前观看，重要原因是置身于现场的氛围之中与守在电视机旁效果是大不一样的，尽管电视的特写镜头、细节表现比现场观众看到的更为清楚。

热情的观众全身心地投入比赛进程，伴着比赛的激烈竞争，他们掀起一个个浪潮，使赛场高潮迭起，更具观赏性。热情的观众，特别是倾向性明显的观众，与自己拥戴的运动队、运动员同呼吸共命运，为他们的精彩表现手舞足蹈，为他们的胜利狂欢不已。他们失误了，会为之惋惜，失败了会为之捶胸顿足，其狂热比场上运动员有过之而无不及。热情的观众在比赛平淡时，会以不同方式为运动员加油，或呼喊口号，或敲打带来的“法器”，以动员观众和运动员，掀起比赛的新高潮。热情的观众不是漫不经心地随大流鼓噪，而是以自己敏锐的目光捕捉精彩，为自己欣赏的场上表现忘情地喝彩而旁若无人。可以说，没有热情的观众观看体育赛事，比赛无论水平有多高，都会黯然失色。

文明观众不但是热情的，也应是冷静的。冷静的观众忘情地观看比赛，又不失理智，他们有倾向，但能公允地对待比赛双方，不是一味地偏袒一方而无视对方的上佳表现。他们会为赛场上每一个精彩欢呼，为每一个获胜者祝福。他们会投入冲突甚至“制造”冲突，使赛事更激烈刺激，但一旦冲突严重干扰比赛或有可能酿成事端时，会马上冷静下来，客观公正地分析矛盾，处置冲突，而不是火上加油。这是他们与体育流氓的根本区别之一。他们忘我地置身赛场的热烈氛围，加剧这种气氛，但讲究道德，不妨碍别的观众观看。他们与邻座可以是冲突双方，但能相安无事，睦邻友好。他们会带着呐喊助威的东西进场，准备随时一显身手，但他们守纪律，讲秩序，进出场时谦让，照顾他人，特别是对年老体弱者和妇女儿童。在赛场上他们把气氛搅得天昏地暗，退场后场上留下一片安静干净。他们会为赛事精彩而津津乐道，几天后还常挂在口中，不会因场上冲突而耿耿于怀甚至寻衅滋事。他们与冲突观众更能做到场上是对手、场下是朋友，从一个方面体现体育精神美。

文明观众有赖于文明的素质。观看赛事守纪律、讲道德，平时就要守纪律、讲道德；理智地对待场上冲突，平时就要能与人和睦相处；要内行地观看比赛，离不开平常的学习和科学文化修养。赛场上热情而不失冷静的观众，平时必定是张弛有度、修养尚好的人。文明的观众表现出动与静、狂热与冷静、个性张扬与道德纪律、赛场文明与平时修养的和谐美、文明美。

## 第五节 摇特殊观众——裁判员、体育评论员的美

体育比赛少不了裁判员，没有他们，体育比赛难以进行，比赛成绩无法确定。裁判员也是观众，但他们是特殊的观众，他们观看比赛是为了执法，只有认真观看了比赛他们才能公平执法。

他们观看比赛不能带个人色彩，对比赛成绩的确定必须客观、公正、科学。为此，要求他们比观众更熟悉自己执法的运动项目的特点、规律、规则、评分标准；必须全神贯注，不漏过任何一个比赛细节，比观众更能欣赏、评判比赛，领悟其中的精妙。

一般观众观看体育比赛都带着倾向性，允许有个人的偏好，他们观看比赛不是作科学研究，这是运动队中负责运动员训练的教练和科研工作者的任务；也不是对比赛作科学鉴定和结论，这是裁判员和仲裁委员会的工作。一般观众走进赛场是为了观赏运动员的精彩表现和赛场热烈紧张的气氛，为自己拥戴的运动队、运动员加油助威。裁判员观看比赛是为了执法，评定运动员的表现和成绩，最后以比分、成绩的方式向观众公布，以决定比赛的胜负和优劣。他们完全是从专业的角度，以执法者的眼光观看比赛的。他们执法不允许有个人色彩，只能依据比赛规则、评分标准给比赛双方恰如其分地打分，做出科学、客观的成绩评定。他们观看比赛不是休闲欣赏，而是严肃的工作，因而肩上的担子重，身上的压力大，观众对他们的要求也更高。

客观、公正、科学是裁判员执法的准则。裁判员也会有自己喜欢的运动员，也可能有希望某些运动员获胜的愿望。但在执法时，他们不能因此带上主观因素，偏袒一方，必须客观地评价各方运动员的表现，并给出相应的成绩。在公开场合，他们只能祝参赛各方好运，发挥最高水平，取得好成绩，而不能只祝愿一方而冷落另一方，否则起码在情感表现上有失公正。在国际大赛中各大洲、各个地区有区域利益，在全国大赛中各个省、市、区有地方利益，这就容易导致本位主义。裁判员来自世界各国、各地，他们对本国、本地区运动员比较熟悉，来往比较多是很自然的。重大比赛的组织者一般对这些情况进行回避，但不可能完全回避裁判熟悉、喜欢的运动员。遇到这种情况，裁判员尤其要出以公心，公正执法。法官“执法如山”、“铁面无私”用在他们的工

作上也完全合适。法官执法以事实为依据,以法律为准绳,裁判执法以赛场上运动员的表现为依据,表现就是“事实”;以运动规则和评分标准为准绳,运动规则、评分标准就是“法律”。裁判与法官一样有最终决定权,公正不仅是他们工作的要求,更是他们品质的表现。吹黑哨、受贿的裁判,如同法官以权谋私,是犯罪行为,为人们所不齿。现代科学技术手段为裁判科学执法提供了可靠的技术保障,百米跑比赛的时间可以精确到百分之一秒,现场录像可以回放比赛慢镜头,对比赛作出科学、精确的分析。但科学技术是人掌握的,只有客观、公正的裁判才能正确使用科学手段。有些运动项目运动成绩不像田径、球类能量化,是靠裁判的主观判断给分,如体操、跳水、花样滑冰等。裁判的主观判断要能真实准确地反映运动员的成绩,除了客观、公正外,还要科学,这科学是对运动项目的深入理解和精确把握。科学、缜密的思维,合理、正确的判断,才能得出科学的结论,给出准确的分数。

熟悉并精通执法运动项目的知识、规则和技巧是一个优秀裁判员的应有修养。熟悉、精通执法运动项目为裁判员客观、公正、科学执法提供了专业保证。裁判员的熟悉业务不只在理论上、知识上对该项运动的历史、发展、规则、评分标准、动作构成、技战术等要烂熟于心,而且要在执法中熟练掌握,做到理论与实际的有机结合,在执法实践中运用自如。裁判员对执法的运动项目最好要“会”,如篮球裁判自己最好要会打篮球,有这方面的实践经验,在执法中才懂得其中的艰辛,深得其中精妙,纸上谈兵有时就容易出错。篮球裁判不一定是优秀的篮球运动员,但如果他一点也不会打篮球,对篮球的基本动作不会,战术配合不懂,总会不同程度地影响执法的准确性。更为重要的是,只有这样,裁判员才能体会运动员的艰辛,才能运用理论知识准确判断运动员做得如何,给出科学的评价。因为业务水平差而误判、错

判是裁判员最为丢脸的事，既影响自己的形象，又影响比赛的公正性，给运动员造成巨大伤害。

全神贯注、反应敏捷是裁判员应有的专业素质。一般观众观看比赛可以走神，可以有选择性地看一场比赛的某一段、某一个运动员的表现。裁判则不行，他必须始终注意力高度集中，全程比赛都要全神贯注，不得有任何走神和分心。为此，要有良好的体力和精力，有些比赛要持续几个小时，体力不支、精力不济是坚持不下来的。此外，在心理上注意力的兴奋点要始终集中在赛场上，不能转移，这也是对裁判员素质的检验。体育比赛有的项目只几秒钟就决出胜负，裁判员要准确执法，既要精神高度集中，又要反应敏捷。有的项目在快速运动中进行，在进行过程中，如出现违规、犯规现象，必须及时做出反应。反应敏捷的裁判总是几乎在犯规动作出现的同时，就响起了判罚的哨声。例如，一个篮球运动员在三分区突破上篮进了球，整个过程不过零点几秒钟，这零点几秒钟可能出现对方的阻挡犯规，自己带球走、带球撞人、进攻方猿秒违例等情况，如果裁判不能及时敏捷地反应，对投进的球算不算分就不能准确判定。裁判员的敏捷还表现为敏锐，眼光敏锐对执法主观性评分的运动项目尤为重要。如跳水，运动员从起跳到入水不过一两秒钟，裁判员要敏锐地看到运动员起跳、空中动作姿态、入水等环节的表现，能细致入微地把握每个环节，不放过任何一个细节。在赛场上，个别裁判业务素质不高，造成误判、漏判的情况时有发生，是对裁判权威性的玷污，也是裁判自毁形象，有的还被取消执法资格。

仲裁也属于体育执法人员。如果运动员、运动队对裁判判罚引起争论，要由仲裁裁决。仲裁是公正执法的最后一道关口，对他们的素质要求更高，更要客观公平。在观看录像回放时更要眼光敏锐，在作出仲裁时从理论到实践准确把握运动员的表现和运动的规则和评分标准，才能使争论各方和裁判心服口服。先进的

科学技术手段、裁判员的高素质和仲裁的公正权威，是体育执法能客观公正的三大保证。执法的客观公平，不掺入丝毫个人感情色彩；冷静沉着，不被赛场气氛左右；精通业务，准确执法；反应敏捷，眼光敏锐，构成了体育执法的权威美、公正美。

体育评论员也是特殊观众，正规的体育比赛转播一般都有体育评论员。大众传媒出现之前，人们一般通过现场观看体育比赛，不能到现场的人，只能从现场观看了比赛的人口中转述比赛和对比赛的评论，体育评论只是口耳相传，没有体育评论员这一行当。报刊等平面媒体出现之后，体育评论始见于报端，有些报刊有体育专版或专栏，体育评论员开始出现。但平面媒体对体育比赛的介绍和评论，较现场比赛慢了一拍，有隔靴搔痒之感，不及时不尽兴。只有广播、电视、网络等媒体出现之后，体育评论员才大行其是。体育评论员对比赛进行同步解说评论，使比赛锦上添花。他们对体育比赛进行介绍、解说、点评、鉴赏，使观众能更好地观赏比赛。不能到现场观看的人也能从体育评论员的解说中了解赛场盛况、精彩场面和赛事花絮。

不管现场观看比赛，还是看电视、听广播，如果一场比赛没有体育评论员的现场点评，一定会大为逊色，现场体育评论成了一场比赛和观众观赏不可缺少的部分。体育评论的主要任务是与比赛同步地介绍比赛，解说评点比赛。介绍比赛双方的情况：人员构成、历史、水平、战绩、近况，介绍此项运动的一些基本知识，解说点评比赛过程、运动员表现等。通过这些介绍，观众提高了体育知识的修养，对赛事和对决双方更加了解，从而对观看比赛更加兴味盎然。解说，主要是直接针对赛场上的状况进行解说。解说更为专业，它起到为观众指点迷津的作用，从而提高观众的欣赏水平。通过解说，对场上的战术、功过得失、精彩之处不但知其然，而且知其所以然。解说不只是反映赛场状况，更要加以点评。对场上的表现，指出其好，好在哪里；失误又失误在

哪里；有利的一方胜在哪里，不利一方是什么原因造成的，如何弥补，这时体育评论员好像是场上各队的谋士。体育评论员还要对裁判进行评论，此时它又俨然是法官。体育评论员常常以多种面目出现，大部分时间是同观众一起欣赏比赛，只不过他的欣赏水平也许要高些，而且把他的观感公之于众。有时是与运动员不见面的教练，对场上出现的状况进行支招。有时又好似法官，对运动员、教练员、裁判员品头论足，评判其功过得失。有时又如体育布道者，向观众介绍体育的相关知识。体育评论员最能影响观众，观众常常被他们的解说、评论激发得情绪昂扬，使赛场更为热烈精彩。体育评论员此时又充当观众的代言人，把对赛事的观感表达出来，宣泄大家的情感。体育评论员更是体育美的发现者和宣传者，他们在解说中，把一般观众不易发现和领略的体育美加以发掘并进行传播，提高了观众的欣赏水平，使观众得到更多的审美享受。

体育评论员的作用和影响决定对他们有很高的要求。他们要像观众那样忘我地沉浸在比赛之中，既要认真观看比赛，又要满怀激情地对赛事进行介绍和评说。要像裁判员那样，熟悉所评说的赛事的历史、现状、特点、规律、规则和评分标准，又要客观公正地对赛事进行解说。他们要有较高的文化修养和审美修养，并且有很强的口头表达能力。他们要反应敏捷，对场上情况及时准确地评点，又要有自己的解说个性和风格。客观、公正、准确的解说是体育评论员赖以立足的基础和前提，这是体育评论员与观众的最大区别。观众层次有差异，对体育知之甚少的人并不妨碍他进入赛场看热闹，为场上运动员呐喊助威。观众可以有明显的倾向，就是冲着某个队、某个运动员而来，就是希望他们获胜。体育评论员则不行，在这方面，他们比较接近裁判员，对执法的赛事要内行、熟悉乃至精通；对赛事双方要客观公正；对评判要准确科学。如果体育评论员只以一般观众的身份进行评说，只赞

扬一方，对另一方的精彩视而不见，甚至有意贬低，有失评论员的道德水准。如果体育评论员的解说错误百出，语言结结巴巴，总是比现场的状况慢一拍，不但不能使赛事增彩，不能给观众以正确的引导，还会扰乱赛场，混淆视听，有失体育评论员的职业素质要求。解说个性是体育评论员的风格所在，是他们成名的关键，也是他们个人的名声形象。如果体育评论员不能让观众了解更多的东西，只是简单地复述或评点场上对决双方的表现，这是一场平庸的解说，作用和意义不大。精彩的解说应该有个人的独特风格。在不违背客观、公正、准确的前提下，要满怀激情，有自己的语言风格和独到见解。既能告诉观众一些他们不知晓的东西，又要能调动场上情绪，为场上所有的精彩喝彩；既能尽情挥洒自己的才能，大展名嘴风采，又要能言简意赅，提纲挈领，一语中的。语言唠叨的体育评论员不是优秀的评论员，他们把观众当阿斗，喋喋不休地重复观众熟悉的东西，没有自己的见解，没有自己的个性，这是不足取的。

## 第九章 摇体育丑

有美必有丑。作为美学范畴的丑，其特征是与同类事物属性相悖，包括应完全否定的丑恶事件和非否定性的滑稽可笑的事物，体育丑也如此。认识和反对体育丑恶行为，对于维护体育的纯洁和尊严，保证体育的健康发展，弘扬体育美有积极作用。

### 第一节 摇体育丑的特征

体育丑大多数表现为体育丑恶行为，其基本特征是违背体育精神、体育道德和体育运动的特点、规律，以虚假的、不道德的和别的不正当手段谋取个人或集体的运动成绩和名利地位，损害体育运动的正常开展，因而总是与假、恶、害联系在一起。体育丑恶行为的特征首先是假，虚假的比赛标准、虚假的比赛、虚假的比赛成绩。有些比赛要达到的一定的标准或限制在特定的范围之内进行。如世界杯足球赛决赛，先把名额分配给各大洲，各大洲通过比赛决出与参赛名额相等的若干支球队参加比赛。有些队在明知自己无望参加决赛时，便放水给水平不如自己，但还有希望出线的球队，使它能参加决赛，这支参加决赛的队其实未达到参加决赛的标准。有的比赛要达到一定的成绩才能参加，有的运动员在国内以虚假的成绩报名参赛，其实它并不符合参赛标准。又如有些比赛有年龄限制，奥运会足球赛只能是 员圆 周岁以下的运动员参赛，参加女子体操比赛必须是年满 员远 周岁的运动员。有些国家或地区虚报年龄，让不符合参赛年龄标准的运动员参加比赛。比赛的胜负理应由运动员、运动队的实力和临场发挥决

定,但有时实力弱、表现平平的运动员、运动队莫名其妙地大获全胜,令观众大跌眼镜。这是由幕后交易造成的虚假比赛,人为操纵比赛的结果。运动员让球、裁判故意偏袒一方,一只看不见的黑手控制着场上比赛,成为一场欺骗观众、玷污体育的闹剧。虚假的比赛并未真实反映参赛运动员、运动队的实力,那不是真正的竞技比赛,而是在演戏,是一场闹剧。观众观看这种比赛,有上当受骗被愚弄的感觉,不但没有得到体育美的享受,反而受到体育丑恶行为的毒害和侮辱。参与比取胜更重要,更高、更快、更强是最基本的体育精神。虚假的比赛没有比出水平、比出道德、比出风格,而是以比赛为幌子,谋取私利,极大地破坏了体育的纯洁和尊严。虚假的比赛标准、虚假的比赛必然导致虚假的比赛成绩。虚假的比赛成绩没有真实地反映体育的竞技水平,是不公平的、欺骗性的,对参赛双方都是极大的伤害,严重违背了体育精神。失去了公平的比赛毫无意义,是自欺欺人的,没有任何观赏性可言。体育的本质是增进人类身体健康,实现人的全面发展和展示人的本质力量。虚假的比赛成了幕后操纵者的名利竞技场,是社会的丑行在体育中的表现。那些因虚假的比赛成绩而获得巨大经济利益、个人荣誉,并不是他们的诚实劳动所得,是建立在沙滩上的金字塔,总有一天会坍塌,而为人所耻笑。

体育丑恶行为的特征其次是恶。体育的恶行从动机到手段、结果都是不道德的,甚至是违纪违法的。恶的本质是不择手段,达到恶的目的,产生坏的后果,对人类对社会有害。体育丑恶行为的恶通过不正当手段干预比赛、破坏比赛、影响比赛结果。常见的有政治干预、经济干预、不道德行为等。国家间因政治因素相互抵制比赛,把体育比赛当作政治角斗场,使体育比赛政治化、意识形态化。体育离不开政治,但体育绝不是政治的奴仆。体育应通过自己的特点和规律化解政治矛盾,增进世界各国各民族人民的友谊和团结,而不是不问青红皂白当政治的工具。经济

干预是以金钱为手段，操纵比赛，使比赛按操纵者的要求进行。经济干预是体育比赛最大的陷阱，也是最大的诱惑，每个运动员、教练员、裁判员都应经受住这一关的考验。现代体育有巨大的经济利益，为了金钱，有的运动员打假球，有的裁判员吹黑哨，他们把体育赛场当赌场，严重破坏了体育的尊严和纯洁。经济对体育的发展有重要作用，现代体育需要巨额的经济投入，体育比赛有巨大的经济利益，经济应该为体育服务，促进体育健康发展，把体育当作谋取经济利益的手段是本末倒置，其结果必定适得其反。不道德行为也是体育丑恶行为的恶行之一。有的运动员为了取得好成绩，不是靠刻苦科学的训练，而是靠服用违禁药品，算计对手，更有甚者在场上就大打出手。这些行为是不道德的，有的还构成了违法。公平竞争是体育竞赛的基本准则，用不道德的行为获取个人名利，是可耻的，毫无荣耀可言。道德是人与人、人与社会、人与国家的行为规范，体育道德是体育与社会、体育运动中运动员之间、运动员与裁判员之间、运动员裁判员与观众之间、运动员裁判员与体育法规之间等方面的行为规范。不讲道德的运动员、裁判员、观众是对体育道德的粗暴践踏，理应受到无情谴责和严厉打击。

体育丑恶行为的特征还表现为具有极大的危害性。体育是人类文明进步的表现、社会发展的产物，体育丑恶行为是文明的倒退，它严重损害了体育精神，破坏体育的健康发展。体育产生于人类向大自然斗争的实践中，是人的本质力量提高的表现。体育丑恶行为既没有提高人与自然斗争的能力，也没有强化人的本质力量，于社会毫无意义。公平竞争的竞技道德一旦破坏，体育比赛不成其为竞技比赛，也就失去了体育比赛的意义。人们如果通过幕后交易或别的不道德方式就可以获得金牌，得到个人名利，谁还会流血流汗刻苦训练呢！事实证明，社会道德沦丧必然导致体育道德沦丧，社会的违法乱纪一定会干扰体育竞赛的秩序。人

类的体育运动成绩之所以能不断提高，靠的是刻苦科学的训练、体育器械的改进、公平而激烈的竞争。可以说体育运动成绩的提高就是在不断与体育丑恶行为作斗争中实现的，就是在体育美不断战胜体育丑恶行为中实现的。体育丑恶行为损害了国家和运动员的形象。有些国家的球迷到了外国，别人要加以特别防范，成为不受欢迎的人。有的运动员声名狼藉，尽管曾经有过辉煌，其形象也会大打折扣，成为贬义的代称。文明人类不能只讲个人利益、个人痛快，还要讲人格尊严和道德法纪，形象一旦受损，短时间难以恢复，对国家、对运动员都是一大损失。体育丑恶行为既害人也害己。体育丑恶行为使善良正直的运动员遭暗算，使高水平的运动员失去了站在领奖台上的机会，使观众被愚弄欺骗，给受害者留下创伤，久久难以愈合。体育丑恶行为也损害了自己的形象，使自己在社会上脸面丢尽。他们虽然可能一时得逞，但在总体上得不偿失。有的黑哨裁判从此退出体坛，无人问津。有的运动员即使退役，人们还长久地议论他当年的种种丑行。体育流氓每到一地，人们视之为瘟神，惟恐避之不及。服用违禁药品的运动员更是饮鸩止渴，图得一时痛快，得到一时荣誉，换来的是禁赛、罚款等查处和损害自己的健康，过早地结束了运动生涯甚至生命之路。这是违法之举，也是愚蠢之举，以损人开始，以害己告终，这也是体育丑恶行为的普遍规律。体育丑恶行为体育法规所不容，为道德所不容，它总是在被揭露、扫除之列，是见不得人的。一切有良知的运动员、教练员、裁判员、观众都蔑视它，以讲文明、讲道德为荣，以体育丑恶行为为耻。

体育丑恶行为的假、恶、害是一种社会公害，为千夫所指，受到人们的谴责。正直的观众、运动员、教练员、裁判员都痛恨体育丑恶行为，谴责体育丑恶行为。体育丑恶行为与社会丑恶行为是相互联系的，它们相互激荡，污染社会环境，玷污体育的纯洁和尊严。有些体育丑恶行为其恶劣影响不只是体育领域，还延

伸到社会，成为社会公害，如体育流氓在街头、酒馆斗殴。地下赌球更是让人疯狂，造成家庭和社会的不安定。所以正直的人们用不同的方式谴责它，在赛场上它们以喝倒彩进行抗议，赛后他们通过舆论，运用媒体进行批判。体育法规更是如照妖镜盯住这些体育丑恶行为的制造者，不让他们得逞，使之如过街老鼠，人人喊打。体育丑恶行为的制造者有极强的投机心理和冒险意识，他们像赌徒一样，孤注一掷，虽然有时能得逞，但更多的是被揭露。他们的丑行一旦被发现，将受到严厉的惩罚。

## 第二节 摇体育丑的表现

体育丑有两大表现，一是体育丑恶行为，是被完全否定的；一是非否定性表现，如体育滑稽、可笑行为。体育丑恶行为首先表现为体育观念丑，具体包括锦标主义、拜金主义、体育意识形态化和体育愚昧。锦标本是授给竞赛中优胜者的奖品，如锦旗、奖杯等。参加竞赛者无不希望夺得锦标，获得竞赛的胜利。锦标主义把夺标作为参赛的惟一目的和最高追求，并形成一种固定的思想作风，就是错误的了。既是竞赛当然要赛出好成绩，努力夺标。但竞赛还要赛出自己的风格、意志、道德，做到德艺双馨。如果一切为了夺标，而不顾其他，就陷入了形而上学的泥坑，也有悖体育精神。体育精神不但鼓励人永远争第一，争取更高更快更强，更鼓励人展示自己良好的精神风貌和参与意识。任何竞赛夺标者总是少数，多数人只是参与其中，赛出自己的最高水平，赛出自己的意志品质。如果把夺标作为参加竞赛的惟一荣誉，其他参与者岂不是成了陪太子读书，毫无价值和意义！事实并非如此。人们常常给那些没有夺标，精神风貌表现极佳的运动员以很高的评价，对他们顽强的意志、良好的道德风范十分敬佩。锦标主义在体育观念上有失偏颇，如果走上极端，会为夺标而不择手

段，引出体育行为的丑。拜金主义崇拜金钱，惟利是图，金钱至上。在商品经济社会，国际大赛夺冠的运动员，不但赢得极高的荣誉，也给他们带来巨额的经济收入，名和利紧密地联系在一起。许多体育明星的知名度比国家总统还高，被体育迷神灵般地崇拜，他们个个腰缠万贯，有天价的身价。他们出名后，广告商、企业纷纷找上门，请他们做广告，做企业、品牌形象大使，其收入远在体育运动之上。这就给大腕体育明星设下了一个陷阱，有的体育赞助商、体育博彩庄家、企业为了赚更多的钱，收买运动员打假球，有的运动员则不顾体育道德，甘愿为金钱效命。还有的运动员为金钱而比赛，不惜以生命为赌注，服用违禁药品，不择手段战胜对手，以获得丰厚的物质利益，过上骄奢淫逸的生活。有的裁判为金钱所收买，效命金钱，吹黑哨。凡此种种都是对体育精神的玷污，对公平竞争的破坏。

把体育竞赛意识形态化，是政治偏见和冷战的产物。当年法西斯头子希特勒不准黑人运动员到德国参加奥运会，拒绝给犹太运动员颁奖，是赤裸裸的种族歧视，是其法西斯思想在体育上的表现，把体育当作他实现其反动政治目的的工具。冷战时期，美国和前苏联两大阵营在各个领域明争暗斗，相互仇视，互相拆台，多次演出裹挟自己阵营的国家抵制在对方阵营国家举办的奥运会的闹剧。体育离不开政治，开明的政治能促进体育健康发展，体育也能以自身的特点为政治服务。但是体育有自身的特点、规律和独立性，绝不是政治的奴仆和工具。体育本身为人类所共有，不是哪一个国家、哪一个政治阵营所能独霸的。把体育意识形态化必将受到全世界人民的谴责，破坏了体育运动的正常发展，也损害了本国运动员的利益。

体育愚昧是对体育认识的偏颇所致，较之锦标主义、拜金主义和体育意识形态化有质的不同。前者是认识问题，反映对体育认识的偏颇和愚昧。后者虽然也首先是认识问题，但它们是有意

为之，是明目张胆的破坏。体育愚昧表现在养生上，有的人认为一动不如一静，信奉“乌龟哲学”，只注重保养，不重视锻炼，乌龟也蛰伏不动能长寿。人类的健康长寿包括保养和锻炼两个方面，消极的保养，对运动怕这怕那，是片面的。须知生命在于运动，人的生命靠身体各个器官有序的运动维持，有目的合规律的运动可以增强人体器官的能力，从而达到健身长寿的目的。保养只是健身、抵御疾病的一个方面，只强调保养而忽视运动就是消极防御，对于抵御疾病和健身无益。锻炼身体是积极防御，可以增强人体抵御疾病的能力，提高对自然环境和社会环境的适应性，应该大力提倡，长年坚持。有的人则走向另一个极端，认为运动量越大越好，证明人体越健康。每个人的身体都是一个特殊的个体，千篇一律地要求大运动量是错误的。不同年龄、不同体质、不同职业的人对运动量的要求不一样。每个人只能根据自己的实际情况确定运动量。应该指出的是，非运动员锻炼身体的体育运动，不可片面追求运动成绩，只要达到健身目的即可，不能蛮干。有的人今天在操场上跑了三个圈，隔几天就要跑五个圈甚至更多；今天跑一圈用了三分钟，过几天就要两分钟跑一个圈。特别是老年人健身，经过实践总结出适合自己的运动量后，不要随意增加，也不要身体不适时硬要达到平时的运动量，那样只会适得其反。生命在于运动是指符合科学和个人实际的运动。须知非运动员的运动是为了健身，不是为了提高运动成绩，如果本末倒置，带来的只是对身体的损害。

运动员的训练，也要讲究科学规律，循序渐进，不可一味蛮干。有的教练急于求成，拼命加大运动员的运动量，结果不但出不了成绩，反而扼杀了运动员的运动生命。特别是少年运动员，他们的骨骼还未发育健全，还是在长身体的时候，如果用成人的要求对待他们，是竭泽而渔，必然夭折其运动生命。教练员不但要懂训练科学，还要对运动员做人文关怀，不能为了自己的“政

绩”，进行“毁灭性开采”。这样既是不科学的，提高不了运动成绩，也是不人道的，是自私自利的表现。体育愚昧还表现为运动员比赛只能赢不能输，认为输了就是丢人、没面子。体育比赛不可能全部参赛运动员并列第一，总会有输有赢。一味讲面子求赢，有可能陷入锦标主义，引发体育丑恶行为。应该看到，在激烈的赛场上，有的运动员成绩不佳，但由于赛出了自己的最高水平，赛出了风格，赛出了作风意志，他们虽败犹荣，观众仍然给他们报以热烈的掌声。特别是那些体育道德高尚的运动员，人们在心中给他们树立了一座丰碑，用掌声给他们颁发了一枚沉甸甸的金牌。体育赛场上的面子，不只表现在比赛成绩上，也表现在体育精神上。只要尽了力，自己的作风意志、道德风尚也能征服观众，同样能为自己、为祖国赢得荣誉。相反，那些靠不正当手段得到的金牌，引来的只是观众的一片“嘘”声。敢于拼搏，努力夺冠；认真打好每一场比赛，每一个球，输球不输意志、道德、作风，这是运动员应有的面子观。

体育观念丑必然导致体育行为丑。体育行为丑表现在运动员身上，主要有打假球、恶意犯规、赛场上斗殴、服用违禁药品、耍大腕脾气等。打假球有的是被金钱诱惑或被恶势力威胁所致；也有的为谋略需要有意让球，输给比自己弱的对手，以造成下一轮的有利形势。不管哪种情况都是丑行，不能体现比赛的真正实力，破坏了体育比赛的公平、公正。有意的恶意犯规是在赛场上为了破坏对方的进攻，有意的犯规并造成恶劣后果。这种犯规不是对抗中难以避免的，而是有意制造的犯规，在技术上毫无必要，是道德败坏的行为，为人所不齿。赛场上斗殴一般因对对方犯规不满，或场上别的矛盾，如不满裁判的判罚，双方对某一进球或别的事情的看法不同，因而引起侵犯裁判，双方队员推搡甚至大打出手。赛场上的斗殴是流氓行为，他们不是通过协商、申诉、仲裁解决矛盾，而是意气用事，有的还构成刑事案件，这是

运动员没有修养的表现，是对体育竞赛精神的践踏。服用违禁药品以提高运动成绩，是锦标主义、拜金主义作祟，他们为了夺冠，获得个人名利，不惜以身试法，以健康为赌注，既是愚蠢的，又是严重违规的。侥幸过关者虽得到了一时名利，但被查出后闹得个身败名裂的下场，其丑行被钉在运动史的耻辱柱上，永远不得翻身。在体育运动史上，服用兴奋剂与反兴奋剂是矛与盾的斗争，这个斗争永远不会完结。反兴奋剂的胜利，推动着体育运动的健康发展，捍卫着体育的尊严，也显示出科学的力量。

有的大腕体育明星，目中无人，目无法纪，派头十足，不服从裁判，藐视别的运动员，傲视民众，耍大腕脾气，摆大腕派头。一个优秀的运动员应该德艺双馨，在赛场上他们是英雄，取得了优异的成绩，应该受人尊重。在日常生活中他们至少应该是遵守道德法纪的合格公民，不能以特殊公民自居，肆无忌惮。须知在法律面前人人平等，在道德面前没有人可以特殊。他们应该明白，他的英名正是战胜了众多优秀选手的结果，如果没有别的运动员参赛，他们的水平无以显出，藐视别人就是藐视自己。江山代有才人出，各领风骚数百年。在运动场上，运动员的巅峰状态一般就是几年最多十几年，他们必将为后来人所超过。如果依照他们的逻辑，岂不是他们此时就应为超过了他的运动员所藐视！事实并非如此，那些为体育运动发展做出卓越贡献的人，他们在巅峰状态之后或退役之后，人们仍然尊重他们，并在体育史上留下光辉的一页。他们还应该明白没有观众的参与，他们的水平再高，成绩再好，也不可能有那么高的知名度，有那么巨额的经济收入。如果所有体育比赛，只有参赛运动员和裁判，绝不可能产生巨大的社会影响。观众是体育明星生长的土壤，是他们的衣食父母。正是千百万观众的参与，才带来巨额的门票收入、广告收入、电视转播收入，他们才能家喻户晓，名利双收。在我国，运动员绝大多数都是国家培养的，国家为培养一名顶尖级的运动

员，投入了大量的人力、物力、财力，这是社会主义制度的优越性，运动员应该铭记在心。他们不能一朝出名就忘记了祖国，忘记了人民，自以为是，为所欲为。否则，就是忘恩负义，不知好歹，必将被人民唾弃。体育的行为丑比较容易为观众识别，因而引起观众的强烈不满，这样的运动员、运动队在观众心目中的地位必然大打折扣。

体育的行为丑表现在裁判身上是吹黑哨或偏袒一些运动员压制另一些运动员。黑哨无视场上运动员的真实表现，人为地判定一方胜另一方负。黑哨颠倒黑白，混淆事实真相，昧着良心执法，是非常可耻的。黑哨往往与黑金、黑势力联系在一起。黑哨裁判为金钱所收买，控制比赛结果，是对体育公平竞争的严重破坏。有的黑哨可能是裁判身不由己，受到黑势力的威胁，违心执法，这对裁判是一个严重的考验。不管是什么原因的黑哨，都是违法的、不道德的，它不但破坏了体育的公平原则，也使自己身败名裂。黑哨还表现为对自己国家、地区或自己喜爱的运动员的偏袒，抬高他们的分数，压低另外一些运动员的分数。这是一种本位主义和自私自利的行为，同样是违法的，不道德的。有的裁判执法不公，是因为水平不高，注意力不集中，屡屡错判，造成赛场的冤假错案。这种裁判不具备执法资格，败坏了自己的名声，搅乱了赛场秩序，同样受到谴责。

体育行为丑表现在观众身上是破坏赛场秩序、损坏体育设施、不公平对待场上裁判和双方运动员、体育迷之间的争吵斗殴，有的还把矛盾带到赛场外，在公共场合寻衅滋事，其中的严重者被称为体育流氓。有的观众只为自己痛快，无所顾忌地宣泄自己的情感，大喊大叫，狂蹦乱跳，向场内投掷酒瓶、垃圾，影响别的观众观看比赛，影响赛场的秩序，是素质低下的不文明表现。观众观看比赛可以而且应该倾注自己的感情，使比赛更加热烈，更激发运动员的激情。但要把握好“度”，不能过头，过头了

就成了骚扰。有的观众在发泄自己的情绪时，野蛮地对待场内设施，破坏座位，砸坏体育器械，乱丢垃圾，损坏公共财产，这是不道德的野蛮行径。赛场是检验观众素质的极佳场所，观众的素质是国民素质的重要表现，如果到异国观看比赛，他们代表的是国家形象。对野蛮观众，人们视之为瘟疫，避之惟恐不及，既损害了自己的形象，又破坏了国家形象。观众常常是有倾向性的，这本无可厚非，也是赛场热烈的一大景观。但有的观众不能公平对待双方运动员，他们只为自己拥戴的运动员喝彩，对不是自己拥戴的运动员表现欠佳时就喝倒彩，表现精彩时就发出“嘘”声，甚至还通过喊叫，挥舞塑料棒等手段干扰对方比赛，影响裁判执法；有的观众对裁判的执法不满，采取起哄、谩骂等手段侮辱裁判，这些都是不文明、不公平的行为。

冲突是竞技体育中不可避免的，这种冲突表现在观众身上就是观众与观众、观众与运动员、观众与裁判的冲突。他们因为不同比赛方的体育迷或对场上表现的不同看法，而对运动员、裁判员和别的观众轻则相互以喊叫的狂热压住对方的气势，相互争吵相互谩骂，重则大打出手，大耍体育流氓行为。体育流氓打运动员，打裁判，不同体育流氓相互对打在赛场上时时有发生。有的体育流氓还打自己不满意的己方运动员，有媒体报道，一个国家的足球运动员因为乌龙球导致比赛失败，赛后回国，被体育流氓活活打死在街头。更多的是体育流氓的相互斗殴，他们赛后在街头、在酒店等公共场所，借着酒劲，由对骂而对打，成为刑事案件。体育流氓是体育的最大破坏者，他们的野蛮行径、无理行为，引起人们的公愤，为世人所唾弃，也受到舆论的严厉谴责，严重者还要承担刑事责任。

滑稽、可笑是体育丑恶行为之外的另一种不同性质的体育丑。滑稽是美学上的一个范畴，它因为不合时宜，有悖常规而显得可笑，而具有非否定性的审美价值，类似于京剧的丑角。表现

在体育上，有不以竞技为目的的滑稽比赛，运动员以扎实的基本功为基础，有意使动作反常不正规，双方相互嬉戏搞笑，带有很强的娱乐性，令观众开怀大笑，具有别样的风味，是以丑的形式表现美，如戏剧中的丑角。有的是犯低级错误，如足球的乌龙球，自捣龙门；田径运动员在跑动中鞋子掉了或鞋带脱了等。这与别的体育丑恶行为有性质的不同，虽是不应该，却难以避免，观众不是谴责，而是惋惜。体育滑稽引起观众的笑，不是嘲笑，而是善意的带有戏剧色彩的笑。体育滑稽具有一定的审美价值，在紧张激烈的比赛中，使观众的情绪得到松弛，心理压力得到缓解，场上气氛得到调节。这些常常成为赛场上的花絮，也是一道风景。体育滑稽在美学上属于丑，是运动员的过失或有意为之所致，但金无足赤，人无完人，观众在笑声中原谅了他们，这笑好像中间休息，笑完之后又投入观看下一阶段的比赛。

### 第三节 捍卫体育的纯洁和尊严

揭露体育丑恶行为，惩治体育丑恶行为，战胜体育丑恶行为，促进体育运动的健康发展，充分展示体育美，是人类体育史的重要一页，也是体育运动中的一项重要任务。体育美与体育丑恶行为的斗争，贯穿体育运动始终，每一次体育美的胜利，标志着体育运动又向前进了一步。人类的体育运动从不允许女性参加，到连拳击、足球这些过去只有男性参加的运动项目也有了女性的身影；从不准黑人运动员参赛，到当前体育运动某些项目黑人运动员独领风骚；从粗放的人工计成绩，到严密的科学手段计分；从宽泛的体育规则，到严密的体育规范和严厉地惩治体育丑恶行为，无不显示人类不断地战胜体育丑恶行为，使体育运动不断向科学的、健康的、美的方向发展的决心和成绩，同时也是社会文明进步的表现。体育丑恶行为主要源于体育观念丑，树立科

学、正确的体育观念是堵塞体育丑恶行为的源头；严密科学的体育规则，使搞体育丑恶行为的人难以钻空子；严厉的惩治措施，使搞体育丑恶行为的人望而却步。归根到底，杜绝体育丑恶行为，捍卫体育的纯洁和尊严，要靠所有体育人——运动员、裁判员、观众和其他工作人员培养良好的体育道德，自觉遵守体育法规，勇敢地与体育丑恶行为作不懈的斗争。

树立科学、正确的体育观念，要了解并懂得体育的本质、规律、特点，深刻理解体育精神。体育竞赛不单是为荣誉、为金钱，更是为了促进人的全面发展，展示人的本质力量，为社会提供健康的体育文化。这是每个体育人都应该懂得的，也是体育人应有的修养。有些体育丑恶行为不一定是为了破坏、滋事，而是愚昧无知。因此，懂得一些体育知识，可以避免因愚昧而引发的体育丑恶行为。体育人首先是社会的人，一个遵纪守法、文明道德的公民，到了体育赛场也一定是一个守纪律、讲道德的人。体育流氓不但在赛场上寻衅滋事，在社会上也不会是一个好公民。捍卫体育的纯洁和尊严，主要靠人，靠人自觉地维护体育精神，在赛场内外都做文明的人。为了让科学、健康的体育观念深入每一个参与体育运动的人心中，应通过多种渠道进行宣传教育。在媒体播放体育赛事时，结合比赛宣传体育精神，介绍体育知识，使观众既欣赏了比赛，又获得了知识，提高了修养。在体育设施内外设置更多这方面的宣传品，也是一个可行的办法，让人们走进体育设施，就像走进了体育课堂，从宣传橱窗、宣传品中了解体育精神、学习体育知识，在这方面还有大量的工作可做。许多赛场内外更多的是充斥着商业广告，而体育方面的宣传物却不多，不能不说是一种遗憾。重视体育宣传，形成浓厚的体育美氛围，让人耳濡目染，对提高人的体育素质是大有作用的。体育场馆的空间应有体育宣传的一席之地，成为宣传体育文明的窗口，教育体育人做文明人的阵地。

制定科学、严密的体育法规和比赛规则对于减少体育丑恶行为具有积极的作用。科学、严密的体育法规和比赛规则能在技术操作上避免体育丑恶行为。翻开人类体育运动史，体育法规和比赛规则，从无到有，从粗线条到科学严密，不但使体育运动更规范，也使体育丑恶行为在技术层面上得到遏制，从而展示体育运动从低级到高级的健康发展。体育法规和比赛规则的不断完善、严密，使体育运动的成绩得到更加科学准确的衡量，操作起来有法可依。同时告诉人们哪些是可以做的、哪些是违规的，这条高压线对制造体育丑恶行为的人起着震慑作用，对体育道德良好的人则起着警示作用。为了使体育比赛更好看、更公平、更科学，体育法规和比赛规则，特别是体育比赛规则总是随着人们的体育观念的变化而变化。制造体育丑恶行为的人总是千方百计钻体育的空子，利用其空白之处，牟取一己之私利。体育运动的研究者则竭尽全力，从法规和规则上捍卫体育的纯洁和尊严。

体育法规和体育比赛规则是靠人执行的，要使它们能真正发挥作用，不但要有法可依，还要执法必严，违法必究。观众、运动员要以良好的道德作风参与体育活动，自觉遵守体育法规和比赛规则。裁判员是体育的执法者、赛场上的法官，他们必须精通业务，作风正派，这是执法的基础和前提条件。业务不熟悉，执法难以准确；作风不正派，执法难以公平。每场体育比赛都检验着所有参与其中的人的体育素质和道德水准，对于裁判员尤其如此。裁判员的每一个判罚，每一声哨响，都具有权威性，同时也受到观众、运动员的检验。一切公正的裁判应抛开私心，做到铁面无私，秉公执法，不为利益所诱惑，不为威胁所动摇，铮铮铁骨，为人们所尊重。所以人们誉之为“金哨”，如意大利光头足球裁判科利纳。违法必究是保证执法公正，打击体育丑恶行为的重要手段。体育运动都有严格的处罚规则，有的黄牌警告，有的红牌罚下场，有的让对方罚球，有的取消成绩，有的禁赛，严重的

还要追究法律责任。处罚是不得已而为之，但又是必须的，它保证体育比赛正常有序地进行，也是打击体育丑恶行为的有效手段。

先进的检测手段是体育执法科学、公正的科学技术支持。以百米赛跑为例，判定起跑时是否抢跑，终点撞线的先后，常在百分之一秒之间，用手工操作难以保证准确。先进的检测手段以先进的科学技术为依据，让每个运动员心服口服，也使撞大运和搞体育丑恶行为的人无空子可钻。体育比赛的过程有的一瞬即逝，执法者若反应不敏捷，稍一走神，就会漏过重要细节，造成判断失误。对于有些判罚，对决双方有不同意见，观看者包括裁判也因所处位置、角度不同而看法不一，当时的瞬间已不能重复，各方常常因此产生矛盾。先进的科学技术手段可以帮助解决这个问题。通过重放当时各个不同角度录像的慢镜头，可以一目了然，平息争论，使问题得到公平裁决。对运动员是否服用违禁药品，更是有赖于先进的技术手段，先进的检测手段如照妖镜，使弄虚作假的人无可遁逃，让他们的丑行暴露在光天化日之下。惩治体育丑恶行为呼唤科学技术参与，催生先进的科学检测手段诞生。

美与丑相伴而生，相随而行，有美必有丑。因此，美与丑恶的斗争也永远不会停止。从某种意义上说，人类社会的前进就是美不断战胜丑的过程，也是美不断升华拓展的过程，体育运动也如此。产生于原始人劳动动作的原始体育动作，到现代规范化的体育运动，体育美得到不断丰富升华。原始人的劳动动作只注重实用，而现代体育动作规范而有观赏性，具有浓厚的审美因素。当体育与荣誉和金钱结合在一起后，如果把体育只当作获取个人名利，显示个人地位的手段，体育丑恶行为也产生了。在剥削阶级统治的社会，享受体育是所谓“上流社会”的专利，现代体育打破了性别歧视、种族歧视和地位歧视，是一大进步，使体育美得到更大的弘扬，但有的人又把它当作谋取私利的工具，然而邪不

压正，正直的人们总是为张扬体育美，战胜体育丑恶行为进行不懈的斗争。从法规上“防”，在惩罚上“治”，用科学“堵”，使体育丑恶行为难以畅行。体育道德风尚奖的设立更是鼓励体育美、弘扬体育美的有力措施，它为人们树立了体育美的榜样。人们体育综合素质的提高，文明程度的提高，使体育丑恶行为如过街老鼠无藏身之处。但是，体育丑恶行为并未因此而绝迹，战胜体育丑恶行为任重而道远，这个斗争永远不会停止。我们战胜体育丑恶行为每取得一轮新的胜利，体育运动就又向前健康前进一步，体育美就得到进一步的张扬。正如新任国际奥委会主席罗格说，奥林匹克运动不但要更高更快更强，还要更干净、更人性、更团结。

## 第十章 体育美欣赏

人们物质生活水平提高后，必然要求精神文化生活的满足。在精神文化生活中，观赏体育比赛是其中的重要方面。人们在欣赏体育运动、体育比赛中获得美的享受，得到生活的启迪，从而激励人们去创造更美好的生活。

### 第一节 如何欣赏体育美

体育美的欣赏活动要具备两个条件：一是要有欣赏者，即主观条件；二是要有欣赏对象，即客观条件。作为体育美的欣赏者，要具备的条件是：懂得一定的美学知识，有一定的美学修养；懂得一些体育知识，对体育的性质、特点、规律，体育运动项目的历史、规则、动作特点、战术要求等都要有所了解。欣赏体育美就是通过对体育运动中的美的欣赏，获得美感，得到美的享受。对于什么是美，学术界没有一个统一的定义，但有一些共同的标准。如美的东西必须是真的、善的、具体可感的；美有一些共同规律，如美的表现和形态是丰富多彩的，能给欣赏者不同的审美享受。欣赏美不能只停留在感官的满足上，更要用心进行品味，在情感上得到愉悦；不但通过审美活动获得美感，还要得到启迪，由此及彼，把体育美引入自己的生活、工作中，丰富社会美，促进社会美。欣赏体育美，缺乏美学知识和相关的体育知识，至多在观看体育比赛时得到一些感官上的刺激，这是审美浪费。懂得体育运动的历史，才能明了体育的意义，它是人类进步、社会发展的产物。懂得体育的性质、规律、特点，才能维护

体育的尊严和纯洁，不至于把它金钱化、政治化。懂得体育运动项目的动作特点、规则、战术要求，在观赏时才能看出其中的“门道”，极尽体育之精妙，得到更多的审美享受，而不是停留在看“热闹”的浅层次上。

体育美犹如百花园，丰富多彩，多种多样。每一个人每一次观看体育赛事，难以穷尽其美，但作为体育美的欣赏者群体，作为完整的体育美欣赏活动，应该了解体育美表现的方方面面。体育美主要表现在体育物质文化美、体育精神文化美、体育人美和体育运动美四大方面。其中体育运动美是体育美的核心，其他体育美都是为它服务的，或是由它派生出来的。体育美欣赏者在观赏体育比赛之前，首先映入其眼帘的是以体育场馆为中心的体育物质文化美。体育场馆的造型、色调搭配、内部装饰结构和里面的运动器械；场馆周围和室内的宣传品、体育艺术作品，其物质构成具有的造型美和建造者的审美追求，体现出时代美、民族风情美和科学美。一座现代化的体育场馆，许多体育器械常常是高科技产品，不但实用，而且科学、美观。走进一座这样的体育场馆，观众会更加心情舒畅，提高观看体育比赛的兴致，未观看体育比赛就先领略了一番美的情趣。体育精神文化美不但是体育美的重要表现，而且对人的生活、工作、人生有所启迪，充分显示其作为社会美的巨大作用。体育精神文化包括体育理念、制度、礼仪、心理意志、道德风尚、体育艺术作品等方面。体育精神文化属于意识形态范畴，在人类体育实践的发展中形成和不断进步、完善，并反过来制约和影响体育实践，促进体育运动的发展。体育理念是人对体育的根本认识，宏观指导着体育实践。体育理念的发展变化，使体育更加人性化，更加科学，反映人的文明进步和社会的发展变化，也显示体育运动的发展进步。体育制度使体育运动能够规范有序地进行，体育制度的严密、规范、科学使体育美更能得到充分、健康的展示。体育礼仪是一种形式，具有

很强的象征意义和艺术美因素，能很好地展现体育精神，展示时代风貌、民族审美情趣和设计者的艺术追求。体育心理意志是体育精神美的重要表现。体育运动尤其是竞技体育，强度大，对抗性、竞争性极强，因而是对运动员心理意志的严峻考验。患得患失，畏首畏尾，惧怕强敌，一遇逆境就心理崩溃；顺境时，忘乎所以，麻痹大意，掉以轻心，都是心理意志不过硬的表现。优秀的运动员沉着稳定，敢于拼搏，永不言败，胜不骄，败不馁。这不但是取胜的重要保证，也是意志品质美的表现；不但对体育运动是宝贵的，也是每一个观众都值得学习的。体育道德是社会道德在体育活动中的体现，主要包括尊重对手，尊重裁判，尊重观众，诚信守纪，文明礼貌。由于体育比赛是在短时间内完成，所以运动员的体育道德能更集中突出地展现在观众面前。体育道德好的运动员不管其比赛成绩如何，都会受到观众的尊重，并为观众的道德美树立了榜样。反之，则会受到谴责。体育艺术作品本身就是美的表现，一首好的体育歌曲，一尊美的体育雕塑，一件精美的体育艺术品，不但是体育精神的表现，也是体育美的表现。

体育美主要表现在体育运动上。体育运动的主体是人，包括运动员、教练员、裁判员、体育解说员和观众，凡是参与体育活动的人，我们总称为体育人。应该指出的是，运动员不只是受过专门训练、参加正规比赛的人，也包括广大人民群众中经常进行体育锻炼的人。人民群众的体育锻炼是人民生活水平提高后，健康意识增强的表现，体现出人民的健康美、社会的和谐美。场面宏大的群众体育活动，堪称壮观，是一种壮美。怡然自得的闲庭信步，轻柔舒缓的太极拳则透出力量和沉稳，充满生活的信心和生活的舒心。教练员的奉献敬业、谋略智慧，裁判员的严明公正、一身正气，体育解说员画龙点睛的点评、生动的解说，观众的文明热情、内行理智，都是体育美的表现。体育美主要是由这些体育人创造出来的。

体育运动美的核心是运动员的运动姿态美。运动员发达的肌肉、匀称的体型、健美的身材是人体美；运动员在运动中各种透着力与巧的动作姿态不但是体育运动美的核心，也是体育美最大的看点。人们观看体育比赛，主要是观看运动员的运动动作姿态。运动员在体育运动中的种种动作姿态，构成种种不同的体育运动的方式和体育运动项目，也是体育美多种多样的表现。力量是体育运动的基础，任何体育运动都需要较好的体能、力量。即使是射击、棋牌这样僻静的运动，没有力量，射击持枪不稳，必定射不准。棋牌消耗体能、精力大，也需要力量。力量在别的体育运动项目中，作用更加明显。田径运动员的短跑，需要瞬间的爆发力，产生极快的速度，像箭一般射向终点。长跑凭耐力，坚忍顽强，靠力量坚持到最后。投掷项目更是靠力量取胜，举重如旱地拔葱，杠铃拔地而起，泰山压顶不弯腰。球类项目以力量、速度作后盾，支撑其全部比赛，常有体力不支者不能把开始的优势保持到最后而落败。力量和速度是体育运动阳刚之美的突出表现。由于人的生活、学习、工作中都需要力量和速度，因而体育的阳刚之美为人民所崇敬，并把蕴含着无穷力量的运动员的健壮体魄作为楷模。体育运动的动作姿态美还表现在灵巧、准确、和谐、配合上，力量和速度只有同它们完美结合，才能取得好成绩。体育运动不是靠蛮力气取胜，任何运动姿态都不是靠身体的一个部位可以完成的，必须有其他部位相配合，这就需要灵巧、准确、和谐。足球动作主要靠脚，脚下功夫好，把足球玩得花样百出，如跳桑巴舞，十分灵巧，但没有身体其他部位配合是不行的。即使是原地使用力量的举重，要很好地完成一整套动作，也要上肢、下肢、腰部相配合，哪一个环节不到位，就会整套动作失败。不同的运动项目对灵巧、准确、和谐、配合有不同要求，因而表现也不一样，这正是体育运动动作姿态美的魅力所在。“飞人”、“大力士”、“美人鱼”、“足球桑巴”、“水上芭蕾”、“魔术师”、

“坦克车”、“战神”就是人们对体育姿态美的赞誉。懂得不同体育运动的动作技术特点和要求,能使我们更加深切地感受体育动作姿态美。体育运动的动作姿态还包括集体运动项目场上所有队员的动作姿态,战术配合是集体项目动作姿态的重要表现。战术使用得当,灵活多变;场上队员配合默契,天衣无缝,既是取胜的重要条件,也是运动姿态美的更高层次表现。有勇无谋、个人英雄主义,即使个人运动姿态再美,也对取胜无益。战术是智慧美,配合是和谐美。观看运动员精妙的战术,和谐的配合,动作水到渠成,浑然天成,令人赏心悦目,得到更多美的享受。

运气是体育美的一个不可否认的现象。在竞技体育中,乒乓球的擦网球、擦边球;足球打在门柱上或弹出球门,或弹入球门;对手犯低级错误,意外失误;进攻歪打正着,“种豆得瓜”等,都属于运气。运气是体育美的戏剧现象,令人惊异或哑然失笑,成为赛场的花絮,活跃了赛场气氛。运气有时能决定胜负,很难用技术统计出概率,或许这就是天意吧。但比赛获胜归根结底是靠实力、技战术,而不是靠运气。靠撞大运获胜是不科学的,其结果是事与愿违,而且运气不是某人的专利,双方都有,只不过有的多一点有的少一点罢了。

欣赏体育美不但要用感官感受,还要用心感受。如果只停留在看的层次,还没有充分享受体育美。作为欣赏体育美的完整活动,首先是用感官感受,获取大量信息,凭着审美直觉和审美经验,获得感官满足,得到第一层次的审美享受。在此基础上,还要用脑、用心进行感悟,它美在哪里,为什么会美,对我们有什么启迪,从而在感情上、精神上得到愉悦,在更深层次上得到审美享受。我们常见到赛场上,一方改变战术,场上形势顿然改观,使比赛更好看,这是感官得到的美感。但是这还不够,我们还要进行深究,这是一个什么样的战术,它有什么作用,为什么这时使用会有如此神效。明白了这些的人看场上比赛,不但知其

然,而且知其所以然,心里豁然开朗,美感油然而生。精神上的愉悦、感情上的满足,比感官上的快感,更能使人舒畅,美感也更为持久。看排球,进攻者高高跳起,手起球落,击地开花,酣畅淋漓,十分痛快。如果再弄清一传、二传、攻球手的战术配合,如何创造战机,怎样算计对方,对这个扣球的欣赏就不只是好看,而是在更高层次上把握了其真谛了。乒乓球赛场,两个运动员在对攻,你来我往,互不相让,不分高下。突然一方变线,对方在思维惯性下,仍然在原线路起拍,结果被打了个措手不及。看似轻轻一拨,手腕用力稍微一变,实则是机智灵巧的表现,这不是好看可以概括得了的。足球场上,进攻队员快速插入,飞身一个头球,球应声入网,干净利落,赢来观众满堂喝彩。这是队友配合创造的战机,运动员及时地补位、穿插的结果。这些没有平时反复刻苦训练是不成的,真是“场上一分钟,场下三年功”。有时一个精彩进球,成为几天的话题,人们反复玩味,津津乐道,其中的玄机、精妙,令人长久处于情感兴奋和愉悦之中,这才是真正的体育美欣赏。欣赏体育美时的精神愉悦,还表现为从体育美联系到社会美,使自己得到生活的启迪,升华自己的情感和行动。赛场上体育道德高尚者,令观众钦佩、尊敬。当今社会竞争十分激烈,但在竞争中也要讲究道德,以实力取胜,以智谋取胜,而不是搞邪门歪道、恶性竞争。与队友配合协作,产生一加一大于二的效果,不但在体育比赛中屡见不鲜,在社会上更为重要。今天的社会,成就某件事越来越不是依靠一个人的智谋,而是依靠团队的力量。体育比赛中的团队精神,和谐的合作,对我们的生活和工作也有有益的启迪。两军相遇,勇者胜。高强度的比赛,常常在后半段双方都体力不支,这时谁能咬牙坚持住,保持进攻锐气,常常就能取得最后胜利。处于劣势的一方,不到终场绝不放弃,仍然兢兢业业,锐气不减,常常使等着庆贺胜利的一方麻痹大意,功亏一篑。体育的拼搏精神、顽强意志,永不言败

的进取,是我们每一个人都应该学习的。对于我们在激烈的竞争中立于不败之地,实现四个现代化大业,复兴中华民族,有巨大的激励作用。20世纪80年代,中国老一辈女排的拼搏精神、顽强意志,曾经鼓舞了整整一代人,为振兴中华而奋发图强,在我们改革开放之初起了十分宝贵的作用。这也是我们欣赏体育美应该得到的收获。体育流氓只追求感官上的刺激,狂浪不羁,只以胜败论英雄,稍不如意就大打出手,他们不是体育美欣赏者,而是体育美的破坏者,他们的行为是一种体育丑行,根本无美可言。

## 第二节 摇篮球欣赏

篮球运动1895年起源于美国。1895年冬季,体育教师詹姆斯·奈·史密斯博士在基督教青年会干部训练学校,参考足球、棒球等运动项目,把两个装桃用的直径为18英寸(45.7厘米)的篮子分别挂在两边墙上10英尺(3.05米)高的地方,把学生分成两队,将球投入对方篮中,投中一次得一分,得分多的一方为胜方,这就是最早的篮球。开始时,上场人数和比赛时间不确定,到1896年才制定了13条简单的规则。比赛方法是:双方队员分别站在球场两端端线外,裁判员鸣哨后将球掷入球场中央,双方队员冲入场内抢球,得球后可持球跑或传球、带球向对方篮下推进投篮。由于每投中一次篮,要人用梯子爬上把球从篮中取出,极不方便,后来改用金属制球篮,底部较小,投中后可用杆子把球捅出球篮,但仍然麻烦。到1898年才有现代篮板、篮圈、篮网的雏形,投中的球可以穿过篮圈,从篮网中落下,加快了比赛速度,也更方便了。后来参赛人数也从不限到每方15人、20人,到1900年改为现在的12人,战术动作越来越实用多样。1900年第1届奥运会,为限制1.9米以上高大队员篮下进攻优势,增设并扩大了

“限制区”即 3 秒区，制定了进攻队员在 3 秒区内不得停留超过 3 秒钟等规则。现代篮球规则多达 250 条，比赛也更好看了。1920 年国际篮球联合会成立，该会有会员 100 多个。1936 年男子篮球列入奥运会比赛项目，1952 年女子篮球也列入奥运会比赛项目。中国篮球运动是 1917 年由基督教青年会传入的，先在北京、天津、上海、广州等大城市的基督教青年会开展，后来扩大到教会学校和普通学校。1959 年在北京举办的首届全国运动会上，篮球是表演项目。革命战争年代，根据地的学校、红军、机关广泛开展篮球运动，许多老一辈无产阶级革命家都是篮球运动爱好者。旧中国篮球队曾参加过 1913 年远东运动会和 1936 年第 11 届、1948 年 15 届奥运会，那时我国篮球运动水平低、成绩差。新中国成立后，由于党和国家的重视，篮球运动普遍开展，水平有了很大提高，我国男子篮球称雄亚洲，不断向世界水平追赶，女子篮球曾取得 1984 年奥运会亚军的骄人成绩。篮球运动在我国开展最为普及，是最受城乡群众欢迎的体育运动项目。人民群众通过现场和电视，不但能观看国内高水平篮球比赛，还能看到代表世界篮球最高水平的美国 NBA 联赛。

篮球场地长 28 米，宽 15 米。标示篮球场长度位于球场两端篮下的为端线，标示篮球场宽度位于球场两边的为边线。由两条边线的中点连接而成的线为中线，它把球场分为两个半区，以中线中点为圆心，3 米为半径，划的圆圈为每场球开始或在此区域附近发生争球时，在此由双方队员跳球争球。此外，还有 3 秒分线、罚球线、3 秒区。3 秒分线是以篮圈的中心垂直线与地面交点为圆心，以 3 米为半径画的一条弧线。在此线之外投球进篮得 3 分，在此线之内投中球得 2 分。罚球线从端线的中点沿纵轴线上伸 5.8 米，定出罚球线的中心点，以此为圆心，以 1.8 米为半径画圆，并在圆内划一条平行于端线的直径线，一方犯规，符合罚球规则时，在对方的罚球线由被犯规人罚球，投中为 1 分。3 秒

秒区是由端线中点向两端延伸 3 米，将点与罚球线两端连线包围的区域，进攻队员不得在 3 秒区内停留 3 秒钟以上。

篮球是公认的“三高一强”运动，即高速度、高空间、高技术和高强度强烈对抗的运动。首先是高速度，篮球规则规定由后场推进到前场时间，由不受限制到限制为 8 秒，现在又缩减为 24 秒。一个队连续控制球的时间也由不受限制到限制在 24 秒以内，现在又改为 30 秒。篮网直径由 45 厘米到 46 厘米，再到现在的 45 厘米，使球更快穿过篮网。这一切都是为了加快比赛速度。其次是高空间，篮球运动表现为激烈的空中争夺和配合、盖帽等。要求运动员身材高大、弹跳性好、灵活，以取得空中优势。新的规则把篮板下沿去掉 15 厘米，甚至有人建议把篮筐升高，更体现篮球运动的高空间特点。再次是高技术，篮球运动的技术随着篮球运动的发展和运动员素质的提高，技术朝着高难的方向发展，许多新技术不断出现。如跳起空中转体 360 度扣篮，空中接力扣篮、后仰投篮、篮板球空中转体 360 度长传，令人叹为观止，展示出篮球运动高技术的特点。“三高”必然导致篮球运动的强烈对抗，从地面到空中，从传球到篮板球，拼抢都非常激烈，而且允许适度的身体接触。“三高一强”是篮球运动的魅力所在、精彩所在，是它吸引亿万观众的根本原因。

篮球运动的最终目的是把球投入对方的篮筐。为此，必须有过硬的投篮、传接球、运球和突破过人、防守、断球、争抢篮板球和队员间相互默契配合的技术。篮球运动的美主要是通过这些精彩的技术动作展现出来的。

投篮是篮球运动最重要的进攻技术，是比赛中惟一得分的手段。比赛中进攻队运用的各种技术、战术，都是为了创造投篮机会，防守队积极防御则是为了阻止对方投篮得分。投篮的机会多少和投篮准确与否，直接决定得分的多少、比赛的胜负。投篮包括原地投篮、行进间投篮、跳起投篮、空中接力投篮、扣篮等技

术,主要包括持球方法、瞄准点、出手动作、球的旋转和抛物线等环节。原地双手投篮力量大、距离远,便于传球和运球突破相结合。单手原地投具有出手点高,便于结合其他技术动作和不易防守的特点。原地投篮脚尖不离地,全凭脚、腰、手的动作配合,把球投入篮筐,这是身体配合的和谐美。如果把这些动作进行分解用慢镜头放出来,观众会看到,运动员眼瞄篮筐,手指自然分开持球,两脚分立,双膝微屈,重心落在脚掌上,随着下肢蹬地发力,手臂向上方抬肘伸臂,手腕前屈,食指、中指用力拨球,球柔和地被投出,划出一条美丽的抛物线应声入框。这一连串动作连贯、流畅,配合柔美和谐,给视觉以美感,那“唰”的一声球落网的声音又给人听觉上的快感。进球是对投篮运动员的最高奖赏,也给观众带来美的享受。原地跳投,跳起在空中完成投篮动作,增添了弹跳的美感。后仰投篮,不但使防守者难以企及,更展示了运动员腰部的柔软灵巧。球出手时,身体各部分的柔和曲线,令人叫绝。行进间投篮是在快速跑动中超越对手后抵达对方篮下时最常用的一种快速投篮方法。行进间投篮多在快攻或强行突破时应用,其势如破竹,快捷平稳的特点正是这种投篮美的表现。空中接力投篮,队友空中接到传球后,脚不落地顺势将球投入对方篮筐,最能展示篮球高空间的特点,其配合的默契、流畅,令人叫绝。灌篮如泰山压顶,势不可挡,动人心魄,常常赢得观众的满堂喝彩。其空中优势,力量强大,弹跳能力,令人惊叹。欣赏投篮动作的美,主要欣赏投篮者身体各部分的和谐配合,动作的准确、流畅柔和,弹跳、移动的灵巧敏捷和球在空中飞行美丽的曲线。

传接球技术是关系到进攻一方能否得到投篮机会的重要环节,是进攻方组织战术设施,达到投篮目的的桥梁和纽带。传球队员要视野开阔,动作隐蔽,落点准确及时,手法多变。接球队员要迅速领会传球队员意图,善于穿插到有利位置。欣赏传接球

技术，主要欣赏传接球队员的默契配合，衔接自如，其动作简洁流畅准确及时，如水到渠成，浑然天成。运球是控制球组织各种战术及突破对方防线得到投篮目的的主要手段。突破过人是运球的攻击性战术，它与传球巧妙结合，令对方防不胜防，使本方得到更多的投篮机会。运球表现运动员对篮球娴熟的控制技术，花样百出，令人眼花缭乱，有如魔术师，把球玩弄于掌骨之上，灵活自如。争抢篮板球是在投篮不中时，双方争夺控制球的技术，是攻防转换的关键。攻方抢得篮板球能二次进攻，守方抢到篮板球能转防为攻。争抢篮板球首先是拼高度，空中优势在这时特别明显。同时，也是拼灵巧，要抢得篮板球必须及时占据有利位置；准确判断球的落点，把握起跳时机，否则身高优势就不能发挥。我们在看争抢篮板球时，常常见篮下一通“乱战”，你推我挤，为的是抢占有利位置；你跳我拨，为的是得到球或把球拨到便于接球的己方队员手边。在观“乱战”中得其精妙，也是一种享受。

篮球运动是集体项目，讲究配合和战术，同时也不能忽视明星队员的中坚作用。明星队员是篮球队的佼佼者，他常常是技术最好、最有凝聚力的队员。明星队员是场上的灵魂核心，他不仅自己技术好，在场上得到充分发挥，而且对全队起着增强胜利信心，稳定军心，组织调动队员积极性的作用，其作用不可低估。当年美国男子篮球联赛芝加哥公牛队的乔丹，德艺双馨，对公牛队取得辉煌战绩，功不可没。明星队员如绿叶衬托的红花，特别娇艳；如羊群的领头羊，威风凛凛，风光无限，常常是追星族追捧的对象，使人崇拜、倾慕。凡是集体项目，都讲究配合，配合如何对于取胜至关重要。明星队员得不到队友的配合，会英雄无用武之地；他不主动与队友配合，只顾自己表现，则成为个人英雄主义，于本队取胜无益。配合是一种理念，人类社会不管是生活还是工作，人与人之间都要配合，即所谓和气生财，团结就是

力量。和谐配合是社会美的表现，在篮球运动中，这种配合以更为集中、突出、强烈的方式体现。配合不是放弃个人主观能动性，恰恰相反是要人人在全队总的战术下，分工合作，各显其能。配合是衔接，默契、流畅、自然，如水到渠成。配合是在长期训练中达到的默契，对队友特长、习惯的了解的配合，在战术指导下分工合作的配合。战术使每个队员发挥自己的特长和主观能动性，并形成一有机整体。不管是防守战术还是进攻战术，在场上都不是一成不变的，它要根据场上瞬息万变的形势，机动灵活的运用，以己之长，或化解被动局面，或稳定进攻优势。场上的战术变换，如防守，从区域联防到半场盯人到全场紧逼，紧张激烈，扣人心弦，更考验队员的配合灵巧和心理素质。终场前三五秒钟时，如果分差不超过 2 分，落后方的战术，也令观众兴味盎然。或得球就投，或故意犯规，以求对方罚球不进时又可得到进攻机会，表现出不屈不挠的斗志、永不言败的精神。篮球是巨人们从事的事业，引领篮球发展的美国，把篮球技术推进到出神入化的境界。令人眼花缭乱的传球配合，快速多变的过人技术，拔地而起空中飞行扣篮的气势，叫人称绝。特别是体现高超技巧的扣篮和盖帽，更是令人拍案称奇。过去篮球技术不外乎“跳、跑、盖、扣”，乔丹出现后还有“飞”，乔丹空中转体跳跃能滑行 1.8 米，使人惊叹。篮球极大的观赏性，给人带来的美的享受，使它拥有庞大的观众群，令观者如醉如痴，乐此不疲。

### 第三节 乒乓球欣赏

乒乓球运动 19 世纪末起源于英国。它把网球的打法改在球台上进行，俗称“台球”、“桌上网球”，因其击球时发出“乒乓”之声而得名。1926 年国际乒联成立，负责每两年一次的世界乒乓球锦标赛。1952 年，汉城奥运会正式将乒乓球列入比赛项目。由于

乒乓球小、变化多，设备简易，在室内外均可进行，不受年龄，身体等条件限制，在我国有广泛的群众基础。1959年我国首次参加世界乒乓球锦标赛。自1959年第25届世界乒乓球锦标赛容国团获得第一个世界冠军以来，我国乒乓球运动取得了一系列辉煌成绩，半个世纪经久不衰，被誉为“国球”。

乒乓球项目最初只是一种游戏，乒乓球是用轻而有弹性的材料制成，拍子为木质板，像打网球一样在桌上进行，1926年才改由赛璐珞制成的空心球。1926年，英国人古德发明胶皮球拍，后来又发展为胶皮上有小圆柱颗粒的球拍。20世纪30年代初，奥地利人发明了海绵球拍。球拍和球的改进，使击球加快了速度，并经摩擦产生旋转，带来了乒乓球多种技术的出现和变化发展。1959年日本运动员首先使用海绵球拍，在第25届世锦赛一举获得单项冠军，打破了欧洲人长期垄断的局面。1983年第40届世锦赛，瑞典选手在赛前10~15分钟内给球拍涂上胶皮黏合剂，产生化学反应，增加了弹性、球速，将我国选手从近台逼到远台，失掉了男团、男单这两个分量最重的冠军，瑞典选手的秘密武器奏效。

乒乓球每张球台标准场地为长28米，宽15米，球场上空2米以内无障碍物。国际乒联最新规定，地板为红色塑胶，以增加摩擦力防止运动员滑倒和向地板拍球延宕比赛时间。场地四周挡板为海蓝色，高度1.25米。球台由两张长274厘米（共548厘米），宽152.5厘米，厚2.5厘米的台组成。台面漆成墨绿色，四边漆上宽4厘米的白线，中间有一条平行于两边的4厘米宽中线。中间有球网隔开球台两方，网高15.25厘米。乒乓球直径40毫米，重2.7克，为黄、白色无光泽球。1985年第40届世乒赛规定，要求乒乓球一律用橙黄色，对场地器材也作了相应的改动。这样，湛蓝色的球台、红色的地板、海蓝色的挡板和橙黄色的球，构成了一幅绚丽多彩、和谐悦目的图画，使观众赏心悦目，更增添了乒

乒乓球的观赏性。乒乓球拍为木质，板面覆盖物要经裁判认可且厚度不得超过 2 毫米。球拍有正胶海绵拍、反胶海绵拍、生胶海绵拍、防弧圈海绵拍等种类。

乒乓球的基本打法有快攻型、弧圈型和削球型。基本技术包括发球、接发球、推挡球、攻球、搓球、削球、弧圈球等，每种打法和技術又衍生出种种场上的实战技术。变化多端、花样多变，是乒乓球吸引人的魅力所在。以发球为例，有反手平击球、上旋球、下旋球、左侧上下旋球、右侧上下旋球等等。发球一方占有战术主动，更容易得分。利用发球抢占先机，发动进攻，前三板就击败对方得分，是中国乒乓球的传统优势。接发球则要破坏对方的战术主动，抑制对方的进攻，改变防御的被动态势，创造进攻机会得分。推挡球是乒乓球相持过程中常用的技术，在推挡中通过力量、速度、落点、线路等变化，寻找战机，或引起对方失误失分，或主动进攻得分。攻球是乒乓球得分的主要手段，最具进攻威慑力，也是一项最重要的技术。攻球有正手攻球和反手攻球，站位根据对方球路和自己的战术，可近台、中台和远台进攻，方法有抽、拉、拨、带、扣、杀等。搓球是一种近似削球手法的台内短打法，又称小削板，是一种可以解除削球逼角威胁的手段。对对方发球性质来不及判断清楚时，用搓球方法回接比较稳当。搓球可以解除因来不及判断对方发球性质而带来的被动，通过搓球稳定局面，化解危机，寻找战机。削球有正削、反削、近削、远削之分。削球通过对球转与不转、落点变化、力量大小的变化，诱使对方失误。削球并非消极防御，除了通过变化，使进攻者因急于求成而失误外，有扣杀等机会时，也可起板，往往令对方猝不及防，产生奇效。弧圈球是一种上旋力极强的进攻技术。弧圈球变化多样，直拍快攻结合弧圈，横拍快攻结合弧圈、弧圈结合快攻、正反两面结合弧圈等打法，曾使乒乓球技术发展突飞猛进。以瑞典队为代表的欧洲最高水平，在 1989 年第 43 届世乒赛

夺得男团、男单冠军，1985年第 29 届世乒赛包揽男团、男单、男双冠军，均得益于弧圈球打法的新技术。他们横握拍两面弧圈球打法，能打能拉，针对中国直拍选手的薄弱环节，压住反手，顶住中国选手的“前三拍”绝活，占有很大的技术优势。中国男队经过几年卧薪尝胆、革新技术才走出低谷，重现辉煌。

乒乓球是一项斗智斗勇的运动，欣赏乒乓球可以以此为切入点观赏。乒乓球运动员要有过硬的技术、稳定的心理和灵活的脑子，其中包含有智和勇的因素。不管是运用何种技术都要由场上的具体情形而定，而且不可能有充分的时间让你分析考虑，在瞬间要做出反应，付诸行动。优秀的乒乓球运动员都是用脑子打球，不是一味的强攻或消极的防御。强强对攻时，你来我往，拼命搏杀，都欲置对方于“死地”。此时是力的美，那一道道划出的弧线，犹如闪电，锐不可当，美不可言。两军相遇，勇者胜，谁把握了战机，敢于出手，谁就能给对方以致命一击。两军相遇，智者胜，双方对攻，在相持中，谁能在相互已成惯性的来回中，突然变线、改变球速和落点，往往使对方措手不及，而把胜券收入囊中。在相持阶段，或来回多次不分胜负，或比分呈胶着状态时，智慧更为重要。此时要适时改变战术，使对手反应不及，取得战术主动而得分。在乒乓球比赛中，双方多次来回远台强攻是最激动人心的时刻，全场凝气屏息，球的来往和落点，牵动着每个观众的目光，常常使场上惊心动魄，技术过硬、脑子灵活、反应敏捷者更多胜算。这是一种阳刚之美、智慧之美。

乒乓球的防御是在对方进攻，己方无起板机会时的战术，但不是一味被动，而是要通过防御化解被动，或诱使对方失误，或创造进攻战机。削球是最有看头的防御技术，削球手的坚韧、稳健常令进攻者束手无策，一板拉过去、扣下来，又被对方稳稳地回过来，有时要持续十几二十个回合，令观众兴味盎然，看看到底鹿死谁手。进攻者如急于取胜，一味强攻则容易失误，削球者

则在捕捉机会，发现对方破绽，起手一板，每收奇效。矛与盾的较量，意志的搏击，攻防的转换，考验着运动员的技术和战术头脑。三板击倒对方，酣畅淋漓，很是痛快，观众大呼过瘾。那凌厉的攻势、迅雷不及掩耳的劈杀，确实美不可言。但削球的坚韧、顽强，沉着稳定，像牛皮糖一样黏着对方，长时间对峙，演出一个个高潮，也美不胜收。有时削球手放出旋转的高球，对方一板、二板、三板……扣过来，又回过来，人们目不转睛，大气不出，关注着每一个来回。那一条条抛物线的美丽，那一板板有力的抽杀，更吊人胃口。有时削球手变化球路，调动对方，乘机反攻，其灵活的战术，也非一般的技术可比，而是智慧、灵巧起决定作用。如果说进攻是力与巧的美，防御就是智慧与坚韧的美。在防御中摆脱被动，寻找战机是智慧美；在坚持中不被对方击倒而诱使对方失误是坚韧美。

每球得分的乒乓球改为 11 分制后，更加激烈精彩，稍不留神就到了局点。这是对运动员心理和意志的考验，也是欣赏乒乓球比赛的一大亮点。同一档次的运动员比赛，取胜的关键往往不是技术，而是心理意志，这是许多运动员的经验，也是为许多经典战例证明了的真理。参加比赛，总想获胜，这是人之常情。但求胜心太切，成为包袱往往适得其反。许多高水平运动员都认为在赛场要取胜，先要战胜自己。这话的意思是不要背包袱，要以平常心对待，沉着冷静，打出自己的最高水平。有三种情况最能考验运动员的心理和意志。处于被动局面，与对方比分相差较大时，被动方容易丧失信心，意志崩溃，自乱阵脚，稀里糊涂就输掉了。这时沉着的心理，顽强的意志，显得十分重要。不到裁判宣布比赛结束，绝不放弃，这是一个优秀运动员必须具备的品质。意志顽强、沉着稳定者，反败为胜的战例数不胜数。年轻运动员要成熟成才必须过这一关，心理意志的锻炼，靠平时养成和比赛磨炼。中国乒乓球队内部比赛，常从 远比 远分算起，就是一

个好办法。通过比赛，特别是国际大赛磨炼意志，也是不可缺少的。运动员要善于总结，不断提高。运动员一定要做到输球不能输斗志、输作风。处于较大领先优势，胜利在望时，心理也容易变化，求胜心切是此时最为常见的情况。有了这种心理，或是企图一两板结束战斗，因对球的处理轻率毛躁，给对方造成可乘之机；或是变得保守，坐等对方失误，该起板时不起，结果丧失大好时机，反胜为败。经受住优势的考验也是优秀运动员必须具备的修养，因优势而松懈斗志、战术保守、急于求成都证明运动员在心理上还不成熟。每球必争，不管比分如何都要像园比园那样兢兢业业，直至比赛结束。处于相持阶段，比分拉不开或到园比园以后，更能考验运动员的心理意志。相持阶段不能急于求成，要减少不必要的失误；要敢于抓住战机起板拼杀，不能消极推挡。此时双方都胜利在望，都可能转瞬输掉，究竟谁能夺标，沉着、机智、果敢者更能取胜。沉着是一板一板地打好每一个球，一分一分地争取每一分，不为场上气氛所干扰，保持冷静头脑，处乱不惊，临危不惧，俨然大将风度。机智是寻找对方漏洞，及时变换战术、技术，以突然之势，令对方措手不及。果敢是该出手时就出手，不保守，不莽撞，讲效率。这是一种作风美，优势不骄，劣势不馁，相持不乱。这是一种素质美，智勇双全，攻防兼备，处理得当。乒乓球的魅力，不但在进攻的凌厉，如雷劈电闪；防御的顽强，如摧不垮的城墙；还在于心理稳定，斗智斗勇的机敏和灵巧。

#### 第四节 足球欣赏

足球运动以脚为主控制球完成技术动作，两队对抗，以攻入对方球门的球多者为胜方。足球是一项对抗紧张激烈、易于开展而富于魅力的集体体育运动项目，深受青少年喜爱。操场上、街

头巷尾随处可见他们的身影。同时，它又是一项观众最多、影响最大的运动项目，因而有“世界第一运动”的美誉。

作为用脚踢球的运动，最早起源于中国。早在殷商时期，我国就有了“蹴鞠舞”，即用脚踢球的游戏，到战国时代，已有可靠的文字记载。人们用皮革缝制，内塞毛发一类有弹性的材料制成最早的“足球”，还有了《蹴鞠新书》和《蹴鞠铭》等著述，专门论述足球游戏和裁判规则。中国古代的蹴鞠主要用于训练军队，民间也以此作为游戏活动。现代足球运动起源于英国，~~1863年~~ 1863年 12月 19日，是现代足球的生日。~~1904年~~ 1904年 缘月 14日在巴黎成立了国际足球联合会，现已有 ~~150~~ 150 多个国家、地区加入了该组织。~~1900年~~ 1900年 第一届奥运会，足球就被列入正式比赛项目。世界上有两大足球赛事，一是每四年一届的世界杯足球赛，一是奥运会的足球赛，此外，还有各大洲和各国的俱乐部足球赛。奥运会足球赛主要是非职业运动员参赛，职业运动员只有 ~~17~~ 17 周岁以下的才允许参加，因此其水平和影响远不如世界杯。代表足球运动最高水平的是欧洲和南美，历届世界杯冠军都由他们获得。由于受地理、气候、民族特点、性格等影响，形成了世界足球欧洲和南美两大风格流派，他们各具鲜明特色，为足球爱好者所钟爱。

足球场为长方形，长 ~~100-110~~ 100-110 米，宽 ~~60-70~~ 60-70 米。世界杯决赛场地标准是长 ~~105~~ 105 米、宽 ~~68~~ 68 米的草皮球场。四边两条长线为边线，两条短线为端线，四角各竖有一面 ~~1.5~~ 1.5 米高的角旗，半画半径为 ~~1~~ 1 米的弧线，内为发角球区。两条端线中间各有一个球门，球门的两个立柱内侧相距 ~~7.32~~ 7.32 米，横梁下沿离地 ~~2.44~~ 2.44 米。球场两条边线的中点连成一条中线，把球场分为两个半场。两条端线各有两个矩形区包围球门，离球门近较小的一个为球门区，远的一个较大的为禁区，守门员可在其间手足并用。在球门区与禁区之间有一个点，为罚点球的地方，距球门 ~~16.5~~ 16.5 米。足球赛每场 ~~90~~ 90 分钟，分上下半场，中间休息 ~~15~~ 15 分钟。如打成平局，

又要决出胜负，则加赛 15 分钟，如仍是平局，则要互射点球，直至最后决出胜负。

观赏足球比赛有几个基本规则要了解。越位：如果进攻队员传球的刹那间，同队的队员在前场处于球的前面，且身体超过对方倒数第二个队员（距对方端线）或两名以上队员即为越位。换句话说，当本队队员踢球或顶球时，同队接球队员在对方半场内所站位置是在球的前面，并且他与端线之间，只有对方一名队员（包括守门员）时，就是越位。制造越位是化解对方进攻的重要战术，但要恰到好处，否则给对方造成可乘之机，适得其反。反越位是化解对方制造越位的战术，能使己方乘胜追击，创造战机。任意球：一种是直接任意球，主罚队员可以直接射门得分；一种是间接任意球，主罚队员只能将球传出，不能直接射门。在比赛中，对故意打人、拉人、抱人、推人、踢人，故意绊摔对方，凶猛地跳向对方，带有危险的冲撞，故意用手击球等，可判直接任意球。如果守方队员在本方罚球区内出现上述动作，一般由对方队员在罚球区的罚球点罚点球。罚点球时，双方队员退出罚球区外，只是罚球队员和守门员对决。当踢球的方式有伤及对方的危险，冲撞非控制球的队员，故意阻挡对方队员，冲撞手中无球的守门员，守门员持球走四步以上故意拖延比赛时，判罚间接任意球。罚任意球时，防守队员必须离罚球队员至少 9.15 米。黄牌、红牌：主裁判对不道德行为，如领队、教练员、运动员故意违犯规则，对裁判员不礼貌，严重犯规等，可出示黄牌警告。凡运动员行为粗暴、打人、骂人、犯规动作有严重危害性，可不警告直接出示红牌，把犯规运动员罚下场，并不得换人替补。一个运动员在一场比赛内，得第二张黄牌时，即换成红牌。掷界外球：凡球的整体在地面或空中越出边线，由出界前最后触球者的对方队员在出界处掷界外球。掷界外球队员双脚应站在线外，双手持球从头顶掷入场内，双脚脚尖不能离地，且不能直接掷进对方球

门。球门球：当球的整体在地面或在空中越出对方端线时，由守门员在离球出界处较近的球门区内将球直接踢出罚球区继续比赛。角球：当球整体在地面或空中越出端线，最后触球者是守方队员时，由攻方队员在出界处较近的角球区内罚角球，主罚角球运动员可直接将球射入对方球门得分。

足球的审美价值在于它是力量、速度和灵巧、和谐完美结合的一项体育运动。有些运动项目，主要展示力量、速度，如田径、举重、拳击；有些运动项目则重灵巧、和谐，如体操、射击。它们也很有观赏性，审美性很强，但不如足球动人心魄，阳刚之气十足。足球把二者有机结合，其竞争激烈的精彩场面令亿万观众如醉如痴。一场比赛的胜负，使一些球迷欣喜若狂，使另一些球迷顿足捶胸，痛不欲生。一场高水平的足球赛，球星洒脱奔放的气质、矫健敏捷的身躯、猎豹般的速度、扣人心弦的进球会让你久久难以平息内心的激动，甚至成为一段时间内谈论的话题。小小足球在运动员脚下控制自如，灵巧和谐，令人惊叹。那天衣无缝的配合，球到人到，如水到渠成，流畅连贯，赏心悦目。如坦克车般推进，势如破竹，巧妙的过人技术，灵巧敏捷，如入无人之境，令人眼花缭乱。攻防转变只在瞬间，攻方成为守方，守方成了攻方，一切都在于时机、火候的掌握，敏捷准确的脚下功夫。跳起纵身顶球，如泰山压顶，迅雷不及掩耳。守门员飞身鱼跃扑球救球，身姿敏捷，动作果敢优美。双方运动员合理冲撞，尽显脚下的功夫和身体的强健，是强者显示阳刚之美的最佳场所。欧洲风格，注重整体配合，队员体力充沛，奔跑能力强，身材高大，拼抢凶猛，动作粗犷，长传冲吊战术简洁实用，酣畅淋漓。南美风格注重个人技术，脚法细腻，无论是传接球还是射门功夫独到，足球在他们脚下成了艺术表演，有如跳桑巴舞，妙不可言。足球是所有体育运动中最吸引人，观众最多，最具魅力的一项运动。

足球的魅力首先在于它广泛的群众性。一场足球赛，人在一个偌大的场地上同时角逐，不说电视机前的看客，单是足球场上，少则几万人，多则十几万人，这是别的运动项目难以做到的。足球是一种难度最大又最容易参加的体育运动。一个四肢健全的人，只要训练半个小时就可以上场，但要达到力与美的结合，出神入化，则专业运动员也少有。这些使足球能吸引更多的人去参与、去关心。

足球的魅力还在于它是展现阳刚之美的最佳运动项目。体力不强的人踢不了足球；光靠一身蛮劲，没有脚下功夫，缺少团队意识也踢不好足球。足球运动在用力中显示阳刚之气，在强烈的对抗中展现美的方面，是别的项目不可比拟的。因此，许多小伙子非常愿意在大庭广众之下一展自己的男子汉气质，如有姑娘在场，会踢得更卖力，即使摔得鼻青脸肿也在所不惜。女子足球比赛，除了同样让人倾倒外，还让人由衷赞叹：谁说女子不如男！足球的魅力还在于足球运动激起的观众的热情和它的悬念。赛场内外的观众无不场上的气氛所感染，他们的情绪随场上的变化而起落，为一个好的传球、精彩的进球而欢呼，为一个不应该的失误而懊丧，甚至愤怒。这就是一场足球赛的胜败，也是常常引起一个地方甚至一个国家的狂欢或骚乱的原因。足球场上的喧嚣呐喊声，看台上掀起的一阵阵人浪，其势如大海的波涛，其力如劲风吹过无垠的草原，令人振奋，催人奋进。这是一种激人向上的精神力量，更是一种民族精神的具体体现。

世界足球有“欧洲无弱队”的说法。意思是欧洲任何一支足球队在大赛中最后夺冠，人们都不会感到意外。其实欧洲球队也还是有强弱之分的，这话只是说明欧洲的足球整体水平高，还有一层意思是足球比赛有很大的不确定性，这是足球最大的魅力所在。实力大体在一个层次上的球队，常常会因一个偶然因素决定胜负。有的得势不得分，有的一次机会就把握住了。此外，骨干

队员的突然受伤、一个歪打正着的球、不小心自摆“乌龙”、场上观众的情绪等，都可能影响最后结果。而这些都是难以预测的，也不全是由实力决定。所以有人说“足球是圆的，什么情况都可能发生”。足球的比分一般都不高，远不如篮球，动辄一方得分过百。足球比赛常常双方零比零互交白卷。因此，欣赏足球比赛，主要是欣赏其精彩的过程，而不只是进球的美丽一刻，也不只是最后结果的比分。观看足球比赛，人们几乎是在期待中度过，悬念始终牵动着所有观众的心。双方在场上搏斗周旋，一方得势，大家呐喊助威，希望它进球。当一方进球后，又等待另一方追平或期待领先方扩大战果。一旦追平又进入下一轮角逐，如此反复不已，高潮不断。特别是到用点球决定胜负时，人们的心提到嗓子眼上，有倾向性的观众更是手里捏着一把汗。直至终场哨声响起，才有了最后结果，心里的一块石头才落地。在足球赛场还有宿命论。如一支球队对另一支球队，每战必败；一支球队每遇罚点球，从来不胜；一支球队每隔多少年辉煌一次或遭遇滑铁卢等。其实这是心理作用所致，相同情况遭遇两次后，容易背上心理包袱，形成心理障碍，于是引发宿命论。这是对球队的考验，冲出这一宿命怪圈，球队就跃上了一个新台阶。1996年德国足球世界杯赛，意大利夺冠，就打破了1982年不胜法国、1986年点球不胜的宿命，实现了历史突破。

## 第五节 摇田径欣赏

田径运动起源于古人类为生存而与大自然作斗争的实践活动。古人类在劳动中，经常在崇山峻岭、河流平原攀登穿越，逐渐形成了走、跑、跳、投掷、攀登等动作，这就是田径运动的渊源。人类最早的田径比赛可以追溯到公元前776年古希腊第一次古代奥运会。古代奥运会只有短跑一项，距离192.45米，正好是

运动场的长度，所以也叫“场地跑”。经过两千多年的漫长岁月，19世纪欧美出现了现代田径运动的萌芽。1896年第一届现代奥运会在希腊雅典举行，把田径列为主要比赛项目，并按单项设奖。1914年，国际业余田径联合会成立，确定比赛项目，拟定比赛规则，组织国际比赛和审批世界纪录。1928年奥运会有了女子田径项目比赛。一般将田径运动分为田赛和径赛。田赛是在田径运动场跑道围绕的中央区或邻近的场地进行跳跃和投掷的项目，以高度和远度衡量成绩。田赛包括跳高、跳远、三级跳远、撑竿跳高、推铅球、投铁饼、掷标枪、掷链球等。径赛是在跑道上进行，用计时器记录取得的成绩，主要是比谁跑得快，包括短跑、中长跑、接力跑、马拉松跑、竞走等。田径运动还有田径全能项目，由跑、跳、投若干项目组成，按每个单项成绩从国际统一的“全能评分表”中查出得分相加的总分评定比赛成绩，男子有十项全能，女子有七项全能。随着田径运动的发展，设立的项目越来越多。1896年首届现代奥运会，田径赛只有10个男子项目，1956年汉城第12届奥运会已发展到19个。20世纪70年代前，奥运会田径赛是唯一的世界性田径赛，1974年增设了世界杯田径赛，1975年又有了国际田径大奖赛，1983年设立世界田径锦标赛，1987年又设立世界青年田径锦标赛，1988年还举办了世界室内田径锦标赛。此外，还有多类田径单项的世界性比赛，如马拉松赛等。田径运动是体育运动的基础项目，它在绝大多数运动项目的训练中都占有重要的地位，因而被称为“运动之母”。

短跑包括100米、200米、400米。进行短跑，人体生理负荷很大，供能属于无氧代谢。短跑对内脏、神经和肌肉系统有很大的锻炼作用，对速度、力量、灵巧有很高的要求。短跑是比爆发力，在短时间内，以最快的速度奔向终点，而为达此目的，离不开力量和灵巧。短跑特别是百米跑，只是瞬间的事，胜负常在百分之几秒之间。因此，起跑成为胜负的关键因素。起跑反应敏

捷,几乎在发令枪声响起的同时就启动,展示大脑和肢体高度的灵敏和灵巧。训练有素的运动员起跑的灵巧美,最集中地体现了人进化所达到的最高水准。起跑迅速,需要反应敏捷,大脑和肢体和谐灵巧配合,还要以力量为基础。脚踏起跑器的力量越大,提供的初速度就越大,起跑后的加速度也越大。运动员上肢、下肢、各部分肌肉和谐配合,箭一般射出,像闪电一样到达终点。人们用“飞人”、“跑得最快的人”形容百米跑的夺冠者,就是对其力量美、速度美、灵巧美的赞誉。

中跑是指 400 米以上、1000 米以下的赛跑,1000 米和 1500 米以上为长跑。中长跑也是身体负荷很大的项目,中长跑起跑快慢百分之几秒,对胜负影响不大,它主要是比耐力。耐力来源于身体素质和训练有素,同时还要讲究体力分配、战术安排。中长跑动作既要注意向前运动的速度,还要注意放松、省力。跑动时躯体应保持略向前倾,颈部放松,头正直,肩带和两臂肌肉放松,肘关节成直角,手半握拳前后自然摆动。协调摆臂可以调节速度,后蹬用力是推动身体向前的重要环节。这些说起来简单,做起来就不那么容易了,必须经过长期科学的训练。耐力是人类顽强生命力的表现,人类在长期的与自然斗争、不懈的克服困难中不断前进时,特别需要坚韧和耐力。它不仅仅是体力的表现,也是精神意志的表现,中长跑体现了人类这种美好的品德。中长跑的人体动作,是人体各器官高度发达所表现的和谐配合而成为有机整体。在中长跑中,体力分配,战术运用使这项看似凭力气的运动,充满智慧和机巧,从抢占有利位置,到领跑或紧跟,到最后冲刺,战术运用合理,体现出教练员、运动员的智慧美和随机应变的机巧美。

接力赛跑是田径运动中唯一的集体项目,每队 4 人参加,男女都有,项目繁多,有 4 人 100 米、4 人 200 米、4 人 400 米、4 人 800 米、4 人 1600 米等。接力赛跑单人跑的技术与同距离的径赛没有

多大区别,但作为集体项目,特别强调交接棒的配合,尤其是短距离接力,交接棒技术常常是胜负的关键。参加接力赛跑的运动员都是本距离成绩最好的运动员,起跑好、善于跑弯道的队员跑第一棒,实力最强的队员跑最后一棒,也有让实力最强的队员跑第一棒,以抢得先机,给对方造成压力。交接棒配合默契,靠长期有效的训练,造成一种和谐、心领神会,以至浑然天成,没有丝毫别扭的痕迹。接力赛跑体现人类在社会前进中,代代相传,薪火不断的合作和进取精神,是社会美的重要表现。当上一代人把接力棒交给下一代人时,下一代人在前人的基础上再接再厉,向前进取,取得一个个新成绩,推动着社会的前进,而不是又从零开始。这种密切配合和合作是人际关系、合作共事不可缺少的,接力赛跑是和谐配合美、合作进取美在体育上的表现。

竞走和跨栏跑、障碍跑、全能比赛是特殊的田径运动。全能比赛既有田赛项目又有径赛项目,检验运动员的综合运动水平,只有田径项目全面发展的运动员才能参加并取得好成绩。竞走既不是跑步,也与普通走路不同。竞走与普通走在动作结构上相同,都是由单脚支撑双脚,双脚反复交替向前行走。但竞走骨盆前后转动大,腰部有一定的扭动,两臂积极摆动,脚着地时充分伸直,步幅大,频率高,前进速度快。竞走与跑步也有明显区别,它脚跟必须先着地,双脚没有腾空的阶段,脚从着地到离地前,膝关节不能弯曲。竞走是夸张的走,走的跑。竞走对臂、腰、关节、腿、脚的和谐配合要求很高,哪一个环节不到位,就会被判犯规,取消比赛成绩或中途被请出场,中止比赛。既要快,又要动作到位,是竞走的特点。观赏竞走犹如把走和跑的动作进行慢镜头回放,肢体的和谐、扭动的曲线,柔美流畅很有欣赏价值。障碍跑最常见的是跨栏,此外还有在跑的全程中人为设置水池、沙坑、跨栏、爬坡等障碍。多重障碍考验运动员的耐力和应付各种困难的能力,是田径综合素质的又一种比拼。男子跨栏一般有

男子跨栏有 100 米栏和 400 米栏，女子跨栏有 100 米和 400 米，途中设 4 个栏。男子 100 米栏高为 1.067 米，400 米栏高为 0.914 米；女子 100 米栏高为 0.914 米，400 米栏高为 0.762 米。跨栏跑最重要的技术是跨栏，也是这项运动的看点。奔跑一段距离就要跨过一个栏，步幅、步频一点也不能偏差，节奏感、准确性要求极高，否则会碰倒栏，影响成绩。跨栏时人体的腿、臂、躯干必须和谐一致，配合动作，才能顺利过栏。跨栏时前腿前伸，两臂横张，后腿顺托而过，腾空时间较长。过栏时人的肢体造型如展翅腾飞，优美至极。节奏和谐是跨栏的重要要求，也是美的表现。

跳高是田赛项目，跳高有跨越式、剪式、滚式、俯卧式、背越式等方法。最初人们普遍用跨越式，从跳高架的一侧斜向助跑起跳，前面的摆动腿过杆以后，稍落在后面的起跳腿迅速跨越过杆。这种姿势容易掌握，许多人学习跳高往往从这种姿势入手。剪式通常正面助跑，速度很快，起跳腾空后身体在空中好像稍有停顿，当摆动腿过杆后，内转下压，身体随着扭转，同时起跳腿呈弧形拉高过杆。下落时摆动腿顺势向上振动，两腿成剪绞动作，上体抬起并前屈，两臂上举，越过横杆。滚式是斜对横杆直线助跑，用靠近横杆的一只腿起跳，腾空后身体成侧卧姿势越过横杆，好像滚过杆一样。滚式曾风靡一时，从 1954 年到 1957 年，世界纪录全为滚式运动员“垄断”。俯卧式斜对跳高架直线助跑，用靠近横杆的一条腿踏跳，另一条腿伸直向上摆动，腾空后身体与横杆平行成俯卧姿态，当前腿和身体过杆后，踏跳腿屈膝向外翻，巧妙地越过横杆。背越式是在 1912 年开始出现的。运动员在扇面型助跑场经过一段弧形助跑，侧对横杆，然后用离横杆远的一只脚在距杆一米左右处起跳。同时靠近横杆的腿稍偏助跑方向向上摆动，随即腾空，背向横杆，利用身体做出背弓姿势，先头肩、后躯干，最后两腿依次过杆，用背着地。目前使用这种姿势的运动员很多，成绩也最好。

撑竿跳高是一种特殊的跳高运动，它借助杆的弹性跃起越过横杆。除了握杆、助跑、弹起、过杆技术外，杆的材料也十分重要。最初是木杆，木杆质硬，弹性差，杆重，影响成绩。木杆最好成绩是 1957 年美国入萨姆萨创造的 3.70 米。后来采用竹竿，竹竿较之木杆弹性好、轻，挪威人霍夫创造了 4.55 米的成绩。1958 年起有人开始用金属杆，弹性更好，弹起后摆动时间更长，有利于成绩提高。金属杆使整个撑竿跳高的技术节奏起了重大变化，1964 年美国选手布拉格以 5.06 米刷新了世界纪录，创造金属杆最好成绩。1968 年不少运动员开始试用化学纤维制造的尼龙杆，这是一种玻璃纤维制作的长约 4 米的圆管形撑杆，重约 1.5~2 公斤，比铝钢合金更牢固，弹性更好，握点更高。1974 年美国运动员斯顿伯用此种杆首破 6 米大关。自 1974 年后，撑竿跳高进入“布勃克时代”，1984 年至 1988 年间，他 4 次改写世界纪录，创下了 6.14 米的新世界纪录。科学技术对杆的改进，为撑竿跳高带来了革命性的飞跃。

跳远是在助跑道上沿直线助跑，在快速跑动中用单腿起跳腾空，最后双脚落入沙坑的田赛项目，以谁跳出的最远有效距离为胜者。跳远由助跑、起跳、腾空和落地四个紧密衔接的动作部分组成。助跑获得水平速度，使身体姿势和跑的动作协调有力，有利于进行有力的起跳。起跑时，脚踏踏跳板时，不得触及踏板白线，否则为犯规，成绩无效。起跳的力量来自蹬地的反作用力，踏板时，以全脚落地，而对地面的支撑力点由足踵滚动到前掌直至足趾蹬离地面。起跳脚的上板瞬间与关节几乎是伸直的，在起跳过程中，躯干应始终保持与地面垂直姿势。在起跳腿下踏的同时，摆动腿和双臂开始快速有力地摆动。其前半程可增加起跳腿负担，后半程为向上摆动，可使跳腿负担减轻，便于快速完成蹬地动作。腾空是起跳离开地面的空中动作，有“蹲踞式”、“挺身式”或“走步式”。蹲踞式在空中上体充分伸展或稍有挺身动作，

双臂经身体两侧向下方摆动，双膝微屈保持在空中平行滑行。但下落时，双臂自体侧继续向上向前环绕，两腿由身后摆至身前，抬起伸直，落入沙坑。走步式，在起跳后，好像是在空中跑步冲向前方，有利于助跑、起跳、腾空和落地协调自然结合为一个完整的连续动作。落地是在空中进入下降阶段，直至落入沙坑。落地时向前扑倒、后倒、侧倒往往会破坏动作的连贯性，影响成绩。落地时应首先两脚屈至体前，然后小腿随惯性摆出伸直，使落坑点尽量往前。这一系列动作由收腹举腿往前力量完成。当两脚落地时，脚尖应勾起，两脚间保持 40 厘米左右距离。落入沙坑后要立即屈膝缓冲，两臂向上，提高身体重心，并顺势起立，保持腿关节不致撞击过重受伤。三级跳远是跳远的另一种形式。在助跑后沿直线连续三次不同形式跳跃，第一跳是单足跳，用一只腿踏跳并由它落地，第二跳是跨步跳，用摆动腿落地，第三跳是跳跃，双脚落入沙坑。三级跳远对速度、弹跳能力、两腿力量有很高的要求。跳远以落入沙坑离踏板最近的点为有效距离，落入沙坑后要从落点前方离场，若在落点后方离场，成绩无效。

推铅球、掷铁饼是田赛中的投掷项目。它们的特点是不能像跳高、跳远那样可以助跑，只能在一个固定的小范围内通过身体旋转发力，把铅球、铁饼掷向前方。掷标枪可以助跑，但步伐和跳高、跳远大不相同。推铅球用的铅球必须重心在球的正中心，用硬度不低于铜的金属制成，男子成人组用的铅球重 7.26 公斤，直径 125~135 毫米。女子成人组用的铅球重 4 公斤，直径 115~125 毫米。推铅球在前缘装有抵趾板直径为 1.22 米的圆形投掷区内进行，铅球有效落点必须在此圆形外 45 度角度线区域内。推铅球的技术动作包括持球、预备姿势、滑步、最后用力和推球后的缓冲等一连串动作。推铅球的最后用力，是在滑步基础上不间断地将全身力量有效地作用到铅球上，使其在合理出手角度的前提下，获得最大的出手初速度，这是一个具有决定性的环节。铅球

推出后,如果运动员从抵趾板前方走出,成绩无效。掷铁饼者需站在直径 2.5 米的并有 哉形护栏投掷圈内,通过身体旋转用单手将铁饼掷出,铁饼有效落区为 90 度扇形区。铁饼掷出后,运动员身体从投掷圈前方走出为犯规,成绩无效。男子铁饼为 2 公斤,直径 22 厘米~24 厘米,女子铁饼重 1 公斤,直径 18 厘米~20 厘米。要使铁饼飞行得远,必须增加最后用力的幅度,缩短用力的时间,最大限度地利用空气的上升力。铁饼出手最佳角度是 30 度到 45 度。掷标枪是运动员一手持枪,沿直线助跑后,利用全身力量和最快的出手速度,由背后经肩上把标枪掷在约 30 度的扇形区内。现代标枪规格,男子标枪重 800 克,长 2.2 米~2.4 米;女子标枪重 400 克,长 1.5 米~1.7 米。掷链球是田赛运动项目惟一双手持器械进行投掷的项目。比赛时,在周围设有直径 2.5 米圆圈的 哉字形护笼内进行。运动员借助快速的连续旋转将球掷出,被掷出的链球必须落在 90 度角扇区内方有效。链球从手内侧至球体远端全长 1.0 米~1.1 米,球体直径 200 毫米,重量为 4 公斤。

田径项目是比拼力量与速度的运动。径赛比速度但必须有力量作基础;田赛凭力,速度蕴含于其中。田赛都靠瞬间发力,使初速度达到最高,然后凭借惯性跳得更远、更高,把铅球、链球、标枪投得更远。观赏田赛最大的看点是瞬间发力以及动作姿态。为要达到最高的初速度,动作要有力并且和谐、流畅,跳高、跳远的蹬地跳起后,上肢、下肢、腰部必须和谐配合,动作流畅,一气呵成,任何一个环节不能完美配合都会影响成绩。人体各部分的柔韧、协调和腾空时身体所展示的姿态美,最具有审美价值。跳高、跳远的运动员身材修长,匀称有力,是理想的人体美,投掷项目运动员身材魁梧,肌肉发达,柔韧有力,尽展阳刚魅力,十分健美。米隆的《投铁饼者》将投掷运动员在运动瞬间凝固下来,构成了一幅美丽的人体画。那发达的肌肉,铁饼即将掷出,

身体各部分的姿态配合,让我们感到他身上蕴含的无穷力量。这是一幅寓动于静,最具审美价值的体育雕塑。田赛中人体和投掷物的飞行曲线很具观赏性。跳高,跳远运动员蹬地腾空后到落地身体的飞行曲线,投掷运动员掷出的铅球、铁饼、标枪、链球在空中飞行的曲线都是非常美的。这曲线快速有力,锐不可当;飞行中美丽的抛物线,柔和协调,力中透出美。跳高是以失败而告终的比赛。跳高运动员在每一个高度上有三次跳的机会。每次要的高度,哪些高度放弃,既要符合自己的实力,又要给对方心理造成压力。他们你来我往,你要这个高度,他要那个高度,直至一个高度三次未跳过才结束比赛,并以最后跳过的一个最高高度作为自己的成绩。中间的斗智斗勇,显示出教练员、运动员的信心、智慧,也令观众兴味十足。当一个运动员要了一个高度后,观众顿生悬念,等待他的一搏,成功了博得一片掌声,失败了期待他下次成功。投掷运动员把器械掷出后,人们的眼球被它牵着,也形成一个抛物线,直至投掷物落地,眼球才回归常位。随着裁判报出成绩,或掌声雷动,欢庆运动员的好成绩;或发出叹息,遗憾运动员功亏一篑。这是观看田径很有趣的场面,也是很美的场面。

## 第六节 摇游泳和体操欣赏

游泳是在水中凭借肢体动作同水的相互作用力而进行的活动技能。游泳运动包括游泳、跳水、水球、潜水、花样游泳五个项目。游泳是奥运会仅次于田径的金牌大户,共有 16 块。奥运会游泳设有男子 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米自由泳,100 米、200 米蛙泳、仰泳、蝶泳,400 米、800 米混合泳,1500 米、3000 米自由泳接力,1500 米混合泳接力等 16 个项目。女子游泳设有 100 米、200 米、400 米、800 米自由泳,100

米、100米蛙泳、仰泳、蝶泳，100米、200米混合泳，100米混合泳接力等 5 个项目。游泳有四种姿势：自由泳、蛙泳、仰泳、蝶泳。自由泳又叫爬泳，身体俯卧在水中，两臂轮流划水，两腿配合打水。目前世界上多数运动员采用两臂划水一次、打腿六次的技术，自由泳是速度最快的一种游泳姿势。蛙泳因形似青蛙在水中游泳的姿势而得名，是人类最古老的一种泳姿，它采用双手同时划水、两腿蹬夹一次的姿势。仰泳是仰卧在水上，双手轮流划水、两腿配合打水的泳姿。仰泳能节省体力，适于长时间长距离游泳，但游速不如别的泳姿。蝶泳是最年轻的泳式，两臂从空中划向前方，两腿打水，犹如蝴蝶飞舞，是最美的一种泳姿。

世界正式比赛的游泳池长 50 米，宽至少 25 米，水面至池底的深度 1.5 米以上。池水是淡水，水温不得低于 16 摄氏度，水面平稳。游泳池设 8 条游泳道，由九条分道线划出，每条泳道宽 2.5 米，第 1 和第 8 条分道线距池边至少 2 厘米。各泳道中央在池底有清晰的黑色标志线，便于运动员观察掌握前进方向。出发台应对泳道中央，号位由左至右依次排列。其前沿高出水面 1.2 米，面积为 1.5 平方米，台前向前倾斜不超过 10 度。仰泳在水中出发，出发时手握设在出发台上的握手器，握手器必须有横的和竖的两种，高出水面 1.2 米。

游泳对匀称地发展肌肉，增强耐寒能力，锻炼内脏特别是增强心肺功能，促进新陈代谢以及培养勇敢顽强的意志有积极作用。游泳产生于人类与江河湖海等大自然环境的斗争中，因而是生活、劳动中的一种技能，在军事上也有重要意义。游泳的姿势多为模仿动物的动作，蛙泳如青蛙游水，蝶泳似蝴蝶展翅，自由泳像动物爬行，仰泳似鱼筋疲力尽时肚皮朝上在喘息。要提高游泳速度必须研究流体力学。人们正是对游速最快的海豚进行研究，探讨其流线型的体态，从符合流体力学原理的波体动作及其产生的前进动力和均匀的速度中得到启发，不断改进泳装、泳

姿、游泳动作，提高运动成绩。

游泳具有很高的审美价值。游泳运动员体型高大修长，肢体匀称，肌肉发达有弹性而不僵硬。这是因为游泳是全身匀称运动，不像有的体育运动，运动员的肢体在运动中主要使用某一两方面，造成肢体不匀称的发达，或是肌肉僵硬。游泳运动员的肢体是所有运动中最具人体美的一类。游泳姿势流畅有力，很有观赏价值，人们把优秀的游泳运动员誉为“美人鱼”，就是因为他们不但人体美，而且在水中如鱼般灵活自如。游泳动作有仿生学特点，模仿动物的动作，惟妙惟肖，保持了动物动作的刚健，力量强、速度快，又非常柔美。游泳比赛的目的是追求速度更快，其中力量是其基础，和谐柔美是其审美表现，很好地展示了人体的全面和谐发展。

跳水分实用跳水、表演跳水和竞技跳水，是人类同大自然斗争中伴随游泳技能发展而产生的一项游泳运动。竞技跳水从跳板或跳台上跑跳，完成空中动作后，以入水为结束。竞技跳水分跳板跳水和跳台跳水。跳板跳水起跳可以借助跳板弹性，跳台跳水的跳台没有弹性，只能在上面走台起跳。一般跳板项目设有 1 米、3 米跳板，跳台项目设有 1 米、3 米、5 米跳台。跳水动作包括起跳、翻腾和肢体连接、空中姿态、打开、控制和入水。衡量起跳好坏的标准是起跳高度和最佳起跳角度，最佳起跳角度应是左右不偏，起跳高有利于空中充分完成动作。翻腾和肢体连接要求运动员身体重心平衡、手臂、上体、髋关节、大小腿到位准确，瞬间蓄力饱满。空中姿态要求运动员腾空中挺胸收腹，双肩放松，两脚绷直，两膝夹紧。打开是入水的准备，打开时机要恰到好处，打开过早身体入水不易垂直，打开迟了入水匆忙只能草草收场。控制是控制入水时机和入水角度，把身体调整到垂直状态。入水指压水花，入水时水花越小越成功，头部与身体应呈一条直线，头部先于脚部着水。跳水从起跳到入水只有 1 秒 ~

跳水，被称为“一秒钟的艺术”。在短短一秒钟就要完成从起跳到入水的动作，环环相扣，迅速准确又从容充分。空中动作千姿百态、变化多端，有的难度极高，展示人体多部分的柔韧和谐配合，充满动感美。入水如鱼鹰凌空俯冲水中，凌厉准确，悄无声息，令水中的鱼猝不及防。跳水是在游泳基础发展起来的，它以跳水动作的难度、完成质量评分。比的不是游泳的速度而是跳水的姿态，姿态美是跳水的最大看点，具有很强的观赏性。

花样游泳被誉为“水中芭蕾”，是游泳运动中艺术美和观赏性最强的一项。花样游泳在第二次世界大战前起源于欧洲，运动员把漂浮、转动等游泳方法与队形变化结合起来，在音乐的伴奏下，在水中进行各种优美的造型表演。1926年美国业余体育联合会确认花样游泳为竞技项目，并制定了比赛规则。1927年国际业余游泳联合会确定花样游泳为正式竞技项目。1928年举行世界游泳锦标赛，第一次进行花样游泳比赛。花样游泳比赛同跳水一样，有规定动作和自选动作，前者无音乐伴奏，后者有音乐伴奏。规定动作是单人基本技术比赛，自选动作分单人、双人和成队（源~愿人）三个项目。花样游泳的泳池水域不得小于 25米 伊25米，水深 猿米，池水清洁透明。花样游泳动作一般在 缘分钟内表演完毕，包括陆上动作 圆秒和入水后动作。入水后的动作可以在水面上做，也可以在水中做。观众通过清澈见底的池水，能清楚地看到水下的动作，泳姿和造型要配合默契。花样游泳运动员身材修长匀称，比例协调，肌肉柔和有弹性而不过于突出，其体形的优美与舞蹈演员无异。其动作如同把舞蹈动作搬到水中，较之舞台上的舞蹈别有一番风情。花样游泳运动员在水中舞蹈，利用水的浮力和水性的柔和尽情挥洒，种种动作和造型，线条流畅有力，造型柔美多变，水的阴柔与动作的力度达到力与美的完美结合。这些在音乐烘托下，赋予了动作和造型以艺术魅力，体现一定的艺术意境，美轮美奂，堪称一绝。

体操运动历史悠久，它起源于原始舞蹈，是原始舞蹈提炼演化过来的一项体育运动。体操在我国有悠久的历史，远在东汉时期名医华佗就曾模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作创编了“五禽之戏”的健身操。北宋时期又出现了“八段锦”、“易筋经”等类似现代徒手操的健身操。现代体操起源于欧洲国家的军事训练，至 19 世纪 70 年代，体操发生了较大变革。1896 年捷克斯洛伐克举行了首届体操比赛，被称为“体操的故乡”。1905 年国际体操联合会成立，当年的第一届奥运会就有了男子体操比赛项目，1928 年第 9 届世界体操锦标赛有了女子体操比赛项目。现在设立的男子体操比赛有 7 个项目，是 1952 年第 15 届奥运会上定型的，女子体操比赛的 7 个项目是 1952 年以后定型的。随着体操技术动作的日新月异，比赛的形式、动作难度、评分标准、计分方法均发生了很大的变化，对体操运动的发展起了很大的推动作用。

体操的内容丰富，形式多样。按体操练习的形式分，有徒手体操和器械体操两大类，前者徒手进行，如广播体操、“五禽戏”、“八段锦”；后者要借助一定器械，如单杠、双杠、高低杠等。根据体操任务又可分为基本体操和竞技体操。基本体操以健身、医疗、发展人体的各种身体素质为主要目的，形式简便，包括徒手体操、轻器械体操（手持绳、圈、球、带一类轻器械）和器械体操的基本动作。器械体操利用规定器械按照一定时间、空间顺序进行各种身体锻炼。竞技体操是以竞技为直接目的的体操，男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠；女子有跳马、高低杠、平衡木、自由体操。

竞技体操的自由体操，男女都有。它把徒手体操和技巧的若干不同动作编成一组，在规定场地、时间内完成。自由体操的动作由各种空翻、手翻、倒立、劈叉、跳步、波浪、平衡等舞蹈动作组成。场地为 12 米×12 米有弹性的地板，男子规定时间 1 分 30 秒至 2 分

分 15 秒，女子规定时间 1 分 15 秒至 1 分 30 秒，均有音乐伴奏，以舞蹈和技巧表演为主。自由体操要完成那些高难度动作，力量是基础，因此体操运动员的上肢、下肢肌肉特别发达有力。同时，身体各部分要和谐配合，动作才能连贯、柔和，不至于生硬。自由体操的美主要表现为艺术美，它的动作完全舞蹈化、音乐化。在音乐伴奏下，运动员在地毯上翩翩起舞，较之一般舞蹈动作，它更加刚劲有力，难度更大；较之别的体操项目，它必须与音乐的内涵相匹配，表现其艺术意境，更具艺术性和审美性。

鞍马在古罗马帝国末期用以代替真马训练骑手。竞技鞍马为男子体操项目，动作全部为动力性，自始至终两臂不停地支撑在马的各个部分做各种转体、移位、交叉、全旋等动作，全套动作不能停顿，应充分利用两个鞍环分隔成的鞍马三个部分，借助臂力和惯性，一气呵成。鞍马所有动作都应在两臂伸直不断交换支撑和不停顿下完成，对发展支撑力和增强身体平衡的控制能力有特殊作用。正式比赛的鞍马，高 1.70~1.80 米，长 1.40 米，误差 1 厘米，两鞍相距 0.70~0.80 米。跳马在男女竞技体操中均有，跳马也是由用木马训练骑术演变而来。男子跳马为纵跳，跳马放置与运动员助跑方向一致，马高 1.30 米，误差 1 厘米，马长 1.40 米，误差 1 厘米，助跑距离 1.50 米，跳板高点高度为 1.30 米，外加 1 厘米覆盖物。女子跳马为横跳，跳马摆放与运动员助跑前进方向成直角，马的长宽要求与男子跳马相同，马高 1.30 米。跳马比赛助跑后，用手臂支撑一下马背然后跳跃腾空做各种有一定难度的动作。一套完整的跳马动作包括助跑、踏跳板起跳、第一腾空、推手、第二腾空和落地等六个紧密连接又相互影响的部分组成。空中动作要求各种转体、空翻、翻转难度要大，落地点要远，落地站立要稳。跳马运动能增强肌腱、韧带和关节的力量，对发展上肢、下肢和肩带肌肉的爆发力有特殊作用。鞍马、跳马都是力的运动，阳刚之美十足，同时又要求动作

连贯和谐、稳健，是力与美的完美结合。

单杠、双杠、吊环是竞技体操的男子项目。19世纪末在西欧的舞台上，走钢丝的演员在钢丝上表演各种动作时，还可以双手抓住钢丝做大回环。德国体操家云·蕴·杨由此受到启发，用一根直径4厘米的木杠架设了第一副单杠，后来他又发明了双杠。1896年第一届奥运会上，单、双杠均被列入比赛项目。正式比赛的单杠高1.65米~1.75米，长2.4米，误差依1厘米。单杠是竞技体操中最惊险的运动项目，基本动作有摆动、屈伸、回环、转体、腾越、空翻。动作均为动力性，能培养人勇敢顽强的意志，改善人在不同空间判断方位的能力，提高身体的柔韧性和协调性。单杠惊险刺激，单杠美体现力量的阳刚与灵巧柔韧的和谐完美结合。双杠高1.65米，误差依1厘米；长2.4米，误差依1厘米；两个支架之间长2.4米，误差依1厘米，两杆相距0.5米~0.6米。双杠的成套动作规定应该有摆动、摆越、屈伸、弧形摆动、回环和腾空动作，也有适当的静止和用力动作，以摆动和腾空为主，对发展人上肢和腹背肌肉力量有良好作用。双杠虽不如单杠惊险，但用双手撑在两根杠上成180度支撑，前后转体180度成手倒立、后空翻成手倒立，空翻转体下等动作表现出的造型美、力量和灵巧美，也令人叹为观止。吊环在1926年列入国际比赛项目，其成套动作由各种摆动、用力动作和静止姿势组成，包括用力慢起和摆动的两种倒立。在完成动作时，要求吊环保持静止，不能摆荡。吊环支架底宽0.8米，从地面到吊环高1.65米~1.75米，两个吊环之间相距0.5米。吊环动作由摆动动作动力性与静力性交替组成，有手倒立、水平支撑、十字支撑、回环、空翻下等动作。由于吊环支撑点是活动的，因此所有动作都要靠两臂的分开和夹拢来完成，对肩带肌肉，特别是对内收肌力量要求极高。吊环的成手倒立、水平支撑、十字支撑，运动员如一尊活的雕塑，展示出力量美和人体美；回环和空翻下，力中

透出和谐，既灵巧又稳健，颇具美感。

高低杠、平衡木和韵律体操是竞技体操的女子项目。高低杠长 圆源米，误差 依缘厘米，高杠高 圆缘米，误差 依源厘米；低杠高 员缘米，误差 依源厘米；两杠相距 园缘~ 园缘厘米。高低杠杠子横切面是椭圆形，比较粗大，做动作时只能“钩握”，五个手指在杠的一边。高低杠有各种伸屈、回环、绷杠、弹杠，飞行抓杠、摆越、换握和空翻等动作。全套动作要求充分利用高低两杠，在一个杠上最多只能连续做 源个动作。高低杠对上肢、肩带和腹背肌肉力量要求很高。平衡木高 园缘~ 员缘米，长 缘米，误差 依缘厘米，木宽 员厘米。平衡木动作包括跳步、转体、平衡、翻滚、倒立、软翻、后手翻、空翻下等动作，犹如在平衡木上作舞蹈表演。平衡木支撑面小，要求运动员有高度的平衡能力，有助于培养勇敢果断的意志品质，改善平衡器官机能，提高动作的稳定性。高低杠、平衡木充分展示女性的力量和灵巧、和谐与稳定和女性的人体美，有很强的观赏价值。韵律体操又叫艺术体操，是所有体操项目中最具艺术性的一种。韵律体操是徒手或持轻器械在音乐伴奏下进行有节奏的动作表演。个人动作包括走、跑、跳、转体、平衡和身体各部分的摆动、绕环、屈伸。团体操由 远人参加，集体完成动作。成套动作包括相互交换器械、队形变化和个人动作。个人动作展示女性优美的体态，身体的柔韧性，以及对音乐的领悟和表现能力。团体动作和谐配合，动作协调，队形变化和造型审美性极强。造型美、形体美、动作的柔美以及音乐美是韵律体操给人主要的美感。

## 主要参考书目

- [员] 中国大百科全书·体育卷援北京：中国大百科全书出版社，员圆园
- [圆] 王朝闻援美学概论援北京：人民出版社，员圆园
- [猿] 胡小明援体育美学援成都：四川教育出版社，员圆苑
- [源] 钟永传援学校美育读本援长沙：中南大学出版社，圆园园
- [缘] 徐世辉，张吉生援体育欣赏入门援长春：吉林大学出版社，圆园园
- [远] 张外安援大学生体育援长沙：湖南科学技术出版社
- [苑] 王晓成，周新华援大学体育与健康援长沙：中南大学出版社，圆园园
- [愿] 体育史教材编写组援体育史援北京：高等教育出版社，员圆远
- [怨] 周西宽援体育学援成都：四川教育出版社，员圆愿
- [员园] 学校体育学编写组援学校体育学援北京：人民体育出版社，员圆缘
- [员员] 伍晓军援体育文化学援北京：军事谊文出版社，圆园园
- [员圆] 祝蓓里，季浏援体育心理学援北京：高等教育出版社，圆园园
- [员猿] 曹湘君援体育概论，北京：北京体育出版社，员圆缘
- [员源] 陶景飏，李严裕，学校体育大辞典援武汉：武汉工业大学出版社，员圆源
- [员缘] 肖水平援普通体育学援成都：西南交通大学出版社，员圆愿
- [员远] 王则珊，陆元镇援群众体育学援北京：北京体育学院出版社，员圆苑
- [员苑] 张彩珍援论体育援北京：人民体育出版社，员圆园
- [员愿] 林志超，季克异援余暇体育援成都：成都科技大学出版社，员圆源

## 后摇记

《论体育美》是我“体育美研究”科研课题的结题成果，该课题是湖南省教育厅 圆园园年立项资助科研课题。在本书付印之际，首先要感谢湘南学院和湖南省教育厅的领导，没有他们的关心支持，这一课题不但不能立项，也难以完成。

湘南学院副院长王晓成教授，在我学生时代就对我多有关心和鼓励，现在又拨冗为本书作序，加以推介，王老师奖掖后生的殷殷之心、耳提面命的师生之情，令我终生难忘。

同时，我还要感谢课题组所有成员，他们为我查阅了大量资料，同时在教学中对研究成果进行了许多实践验证。本书在写作过程中，还使用了许多同行的研究成果，书中未及一一指出，只在文末列出主要参考书目，在此也一并表示感谢。

看着我长大的前辈钟永传先生，年逾花甲仍不辞辛劳为我审阅了全书，并提出了一些指导性意见，尤其应当感谢！

体育美犹如一个百花园，不是我这本小册子就能容纳得了的，这还只是一个粗略的、浅层次的涉猎，我将在今后的学习和教学科研中，不断深入下去，进一步提高自己的水平。

李一新

圆园园年 员园月 员愿日