

# 体育与美

黄祁平摇著

中南大学出版社

# 前摇摇言

体育是人类社会需要的产物，是人类按照自己的目的改造身体并为社会服务的一种有意识、有目的的自觉活动。人类在漫长的社会实践中创造出体育，并使体育的审美价值与日俱增。体育标志着一个国家的综合实力，标志着一个民族健康的程度。

美起源于人与自然和社会的交流，即自然的人化和人的社会化，而人、自然与社会三者是密切联系、不可分割的整体。美是人类在现实生活中逐步形成的对客观世界的一种精神感受。美具有无时不有、无处不在、无人不晓的特性。

体育美是把人的思想感情和美的意志通过体育的动作和活生生的人体表现出来的一种特殊的艺术。体育美通过体育，创造健康体魄，展示人的本质力量。体育美也是人的主体客体化的过程。因此，体育美既是体育运动作为一种与人类活动相联系的相对独立的客体的反映，又是体育运动中活动主体的自觉创造；体育美与体育主体之间是主体与客体的双向作用的互动关系。

人类爱美、追求美、创造美，按照美的规律与要求推动着大千世界万事万物的变化发展，而人类最先则表现为对其自身美的认识、评价、鉴赏与塑造。人是自然界的一个成员，人体的美是一种和谐的自然美。人体是世界上最美的物体，身体需

要建设，这是客观的需要，也是体育美与人体美的需要。长期不断地坚持体育运动，对人体的肌肉群、骨骼将产生良好的影响，并能增进身心美。

体育美是自然美和社会美有机统一的结晶，是一种具有特殊性质的美。体育美通过参加体育活动的个体、群体的动作和行为展示出来，是活动主体的人按照美的规律在体育运动中塑造自然美和社会美并达到和谐统一。体育美在展示人的自然本质时，以人的身体素质、技术动作、战术、造型、物质手段以及人体的匀称、和谐、对称美的形态，按照美的规律建造且呈现美；体育美在表现人的社会本质时，以从事体育运动的个体和群体的行为、风格、作风等手段塑造人的心灵、意志、品质等内在美。体育美与体育创造相辅相成，体育美是体育创造的目的，而体育创造则是体育美的表现形式、方法、动力和源泉。通过体育运动、体育竞赛把体育美展现出来，创造出更高层次的体育美，使人获得赏心悦目的美感。竞赛是体育发展的杠杆，也是体育美的创造动力。

体育美是一种现实美，是属于人类现实社会生活中的美。体育美虽然与自然美和艺术美有一定联系，但却不能因为人体的自然属性或某些运动项目含有较多的艺术因素而称其为自然美或艺术美。在体育活动中，虽然有一些艺术因素，让一些艺术形式渗透进来，并且不少运动项目可以像艺术表演一样供人们欣赏，但是体育不是艺术作品，体育活动并非艺术创造过程，而是人类现实生活中的一种特殊的实践过程。

体育活动为人们所提供的审美需要，是不能为其他审美对象所代替的。社会需要我们去寻求体育中的美，充分认识体育的审美价值。体育涉及到的美学问题很多，比如身体形态的健美模式，各项运动对优美体形的影响，运动场地器材及服装的

设计与大众审美趣味的关系，教学与训练中的审美教育，运动竞赛的发展与审美理想的冲突，以体育运动为题材的艺术作品的创作与欣赏等等。体育活动中丰富多彩的美，已成为人们现实生活中的一种特殊的审美对象。

体育美作为特定领域的美，它融合了自然美、社会美、艺术美、科学美等各大领域，但是又不完全等同于以上各种美。在现实生活中，体育运动是人类为了表现自我、体现自我、实现本质力量对象化的一种特有的活动。随着社会的进步和发展，人类对体育美的认识日趋完善。随着科学文化和经济水平的不断提高，人们不断寻求适应社会进步要求的生活方式，体育美毫无疑问地成为人们现代生活方式的重要追求。

体育美是美在体育运动中的体现，并通过人体运动来达到自身的目的、愿望、需要、理想和追求。体育美育教育在我国的体育事业中发挥着积极作用。人既是自然的实体，又是体育美在社会实践中的产物，并通过运动把人的思想、感情和美表现出来。只有将体育与美育结合起来，才能使人具有自然美和内在美，获得和谐发展。体育美的功能是指体育美的行为能力、作用和功效，也是体育美系统与外部环境的相互联系。体育美的功能在于它的自觉的、有目的、有意识的能动性，是人的创造行为和创造水平与能力的标志。

体育美是体育的自然美的表现。人的身体生长发育是按照美的规律进行的，它表现出身材、线条、姿态的造型美，筋骨、肌肉、肤色的肌体美和生命活力的朝气美。人体美历来都是无数艺术家“代代耕耘的美的沃土，美的矿源”。体育运动不仅能增强体质，提高身心健康水平，而且能塑造人体，使人体形体美接近理想标准。人人希望健美，并且把健美和幸福联系在一起，把健美和社会进步联结在一起。合理的、适宜的、科学的

锻炼，能提高和保持旺盛的生理功能，充沛的精力，并促进心理健康。健康也在于运动，通过体育运动可以改变自身的生理功能，改善自身的心理状况。体育是力量的角逐，是智慧的较量，是健美的展示，它的精神意义和崇高境界正是现代社会所提倡和弘扬的。

体育运动的美是一种客观存在的社会现象。奥运会上的各项精彩竞赛，在各国人民心里引起同样的共鸣。竞赛场内、观众席上，人们互不相识，而观看冠亚军决赛时，大家会心心相印，为双方运动员的每一个精彩动作喝彩，为每一个失败动作而叹息。体育运动美的创造和欣赏，都是在一定的社会历史条件下产生和形成起来的。体育运动美不仅能够激发情感的客观形象，而且能够交流感情的社会形象。

在体育运动中，有着各种各样的美及美的形象。体育运动美的形象反映出运动员作为人的本质力量，这种本质力量把人和动物区分开来，并在一定的历史条件和社会中形成。一个运动员的本质力量，应当是这个人身上最能反映他自己的那些品质的东西。如跳高运动员通过刻苦的训练、技术的钻研，在比赛中跳出了自身的最好高度，这就可以作为他的力量、勇气的证明和标记，显示出他的本质力量。每一个运动员都希望把自己身上最好的本质力量显示出来，树立为光辉形象的时候，就成为体育运动的美了。体育运动美，不仅因时因人而异，而且每一个人都在根据自己的本质力量，创造和欣赏自己的本质力量所能达到的美。

我国古代就有利用身体活动来进行美育教育的良好传统。早在西周，教学内容便包括“六艺”，即礼、乐、射、御、书、数。中国古代还有“乐者德之华也，而可以善民心，其感人深，其移风易俗”，并有“善武者，德亦高”、“传武必先传其德”之说。

随着社会的进步，科学的发展，人类物质生活水平的提高，人们对美的追求也越来越强烈。把美的意蕴有目的地注入到体育教学中去，使体育教学有利于学生的身体美、技能美和人格美，为培养全面发展的未来人才作出贡献。艺术是心灵的跳跃，是情感的流淌，是和谐的体验，它特有的魅力滋润着人类的心灵，为人类提供了一个多姿多彩，令人心旷神怡的世界。体育和艺术宛如孪生兄弟，体育与艺术的结合会使体育课堂更精彩。艺术和体育好比同胞姐妹，让艺术走进体育，艺术特有的感染力会使体育教学具有更神奇的魅力。

我国是一个文明古国，在我国古代就有极昌盛的体育活动，并留下了丰富的体育史料和文物。而民族传统体育作为中华民族传统文化的组成部分，历史悠久、源远流长。民族传统体育是中华民族传统文化的重要组成部分，是各族人民强健体魄、陶冶情操实践经验的总结。中国民族传统体育为中华民族的繁荣昌盛作出了重大贡献。千百年来，民族传统体育根植于广大劳动人民的生产劳动中，借助于经济、政治、军事、文化等因素而发生、发展、繁荣与传播，并因此与西方的现代竞技体育形成明显的互补性，是世界体育文化不可缺少的内容。

体育交往是人们在社会生活中利用体育这一特殊活动方式所进行的相互之间的信息传递、沟通、传播，是人类社会文化活动的组成部分，它以多种形式展现人们在体育领域进行社会交往的生活活动和精神活动。体育作为人类的一种社会活动，是在人们的社会生产和生活中产生和演变而成的。体育与文化、经济、政治、科技等因素有着密切的联系，有着相互影响、相互促进的作用。体育以人的全面发展为研究对象，通过身体锻炼增强人的体质，通过体育的社会实践促进社会发展和文明进步。

体育作为一种特殊的社会文化现象，它不像宗教、哲学、艺术等那样受到各民族传统文化的根本制约和影响，而是按照国际公认的统一规则与标准进行的，是共同语言最多、最受欢迎的国际文化交流活动。体育活动是人类和平交往的一种特殊方式，其目的是增进国家、民族间的友谊，促进人类和平与幸福。

体育运动增强人对自然环境的适应能力，促进人与自然的和谐相处。人与自然的和谐是社会和谐的基本条件，也是人自身发展的重要前提。社会的和谐、人的全面发展都必须在人与自然的协调与和谐中得以实现。社会是由人组成的，社会和谐从本质上来说是人的不断发展所形成和表现的一种社会存在状态。而人在本质上是社会的人，人的不断发展，离不开社会的和谐发展。

将体育经济市场与体育美结合的体育产业必将有着强大的生命力。伴随经济的飞速发展，体育产业也将占据国民经济收入和国民消费的重要位置。体育经济市场与体育美有着紧密的关系，如果没有体育美的存在，也就没有体育，就不会产生经济效益。无论是健身娱乐业、体育用品业、体育竞赛转播权、体育博彩业、体育广告业和体育标志产品的经营业以及今后有待开发的特殊体育产业都离不开人们对体育美的认识，从而引导人们在体育方面进行消费。

充分发挥体育的职能作用，开展全民健身活动，增强人民体质，提高劳动者素质，是代表先进生产力的客观要求；用健康、科学、文明的生活方式占领群众文化体育阵地，以代表先进文化前进方向；充分利用场地设施，为人民群众健康、健身提供优质服务，是代表广大人民利益的。

本书就体育活动所表现出来的各种美的科学性、时尚性以

及如何在体育活动中开展美育教育，作了较系统较全面的详细阐述，并对人们最熟悉的体育项目所表现出来的美作了全方位的介绍。作者在本书的写作过程中，以通俗易懂、简单明快的语言，详细论述了科学的、时尚的体育美及体育审美，供读者参考。由于作者水平有限，书中错漏在所难免，敬请读者指正。

黄祁平

二〇一〇年 九月 二日

摇摇

# CONTENT 目录

## 第一章 摇美的基本知识 轶

- 一、美的起源 轶
- 二、美育与体育 轶

## 第二章 摇美与体育美的特征 轶

- 一、美的本质 轶
- 二、美的特征 轶
- 三、体育美 轶

## 第三章 摇体育美发展历程 轶

- 一、古代之美 轶
- 二、古代之体育美 轶
- 三、近代之体育美 轶
- 四、现代之体育美 轶

## 第四章 摇体育与审美教育 轶

- 一、体育与审美 轶
- 二、体育教学中的美学教育 轶
- 三、体育之艺术美 轶
- 四、体育之竞赛美 轶

五、体育美之功能 转页

六、体育运动项目之美 转页

## 第五章 体育与身体美 转页

一、体育与人体美 转页

二、体育与人体健美 转页

三、体育与形体美 转页

四、身体美之特征 转页

## 第六章 体育运动与美学 转页

一、体育运动美 转页

二、体育运动与审美 转页

三、体育美的表现形式 转页

四、体育运动与健康美 转页

## 第七章 学校体育与美 转页

一、学校体育与美育教育 转页

二、体育教学中的美学 转页

三、体育审美教育与育人 转页

四、高校女生形体健美教育 转页

## 第八章 体育与艺术 转页

一、体育与艺术美 转页

二、体育舞蹈与美 转页

三、健美操与美 转页

## 第九章 民族传统体育与美 猿源

- 一、民族传统体育概述 猿缘
- 二、民族传统体育的内容 猿园
- 三、民族传统体育与美 猿猿

## 第十章 体育与社会美 猿愿

- 一、体育与人类社会 猿怨
- 二、奥林匹克运动与世界和平 猿源
- 三、奥林匹克运动与人文精神 猿苑
- 四、奥林匹克运动与世界人民友谊 猿员

## 第十一章 体育与环境美 猿远

- 一、人与自然的关系 猿苑
- 二、体育与环境保护 猿怨
- 三、体育与环境教育 猿远
- 四、体育与环境美 猿园

## 第十二章 体育产业与美 猿愿

- 一、体育产业概述 猿怨
- 二、国内外体育产业的发展 猿源
- 三、体育产业与美 猿员

## 参考书目 猿缘

## 第一章 摇摇美的基本知识

摇摇美，看似简单，其实挺复杂。美，无时不有、无处不在、无人不晓。美经历了一个相当长的历史过程，其间经过若干过渡形式和中介环节，受到多种因素的推动，包括直接因素和间接因素，决定性因素和非决定性因素。在美能超越时空等诸多特性中，人无疑是最为核心的主体。美起源于人与自然和社会的交融，即自然的人化和人的社会化。人、自然、社会三者是密切联系不可分割的整体。自然的人化以社会为中介，人的社会化以自然为中介。在社会的不断发展与推进中，事事、处处无不有人的存在，无不有人的活动。离开了人，离开了人的生活，根本无从谈美。

## 一、美的起源

19世纪俄国民主革命思想家车尔尼雪夫斯基说过“美就是生活”。人对美的认识是在漫长的社会实践中逐步形成和发展的。早在四五万年前,当我们的祖先腰里围着兽皮、树叶,还住在山洞里的时候,他们就开始把石珠、兽牙、贝壳等穿成长串,套在脖子上来美化自己。他们时常聚集在火堆旁手舞足蹈,抒发美好的情感,这就是人类最初的美的意识。人们在改造自然的过程中,培养并发展着自己的审美能力。随着生产力和生产关系的发展变化,美的内容和形式日新月异,愈加丰富多彩。美成了人们生活中的一种欣赏和享受,一种向往和追求。只要有生活,就有美。人类最早的审美意识,几乎是和人类的起源一样古老。在当时,还没有文字,但人类已开始绘画;当时还没有语言,但人类已开始跳舞、歌唱。当时人类对作为武器、工具的石头、骨头、木棒等进行磨、削、砍、凿的加工,使之具有美的形式。这些,均是人类审美最初的表现。

车尔尼雪夫斯基说得好:“任何事物,我们在那里看得见是依照我们理解的生活方式而存在,那它就是美的;任何东西越是显示出生活或使我们想起生活,那就是美的。”自然界只是给人提供生存环境和生命资源。马克思认为,无机的自然界,是人赖以生存的基础。从实践领域来说,自然界是人的生活 and 生产活动对象,通过改造使它们成为食物、燃料、衣服、住房形式,来维持人的物质生活。由此,人通过自然化与社会化,逐渐达到美的和谐,美的统一。

### (一) 人的自然化

人是自然在特定历史条件下进化的产物,但他仍然是有生命的自然存在物。自然界,就它本身不是人的身体而言,也可

认为是人的无机的身体，因为人靠自然界生活。所谓人的肉体生活和精神生活同自然界相联系，也就是等于说自然界同自身相联系，因为人是自然界的一部分。如果只是把人界定为自然存在物，还不足以把人与动物区别开来。人和动物都是自然存在物，都要承受自然的力量，接受自然界赐予的阳光、空气、水和食物。人与动物的本质区别在于具有意识和自我意识，能够在意识中确证自己，确证自己的现实的社会生活，在思维中意识到自己的现实存在，使自己成为意识的对象。

自然界是作为一种完全异己的、有无限威力和不可制服的力量与人对立。如果人们对它的关系完全像动物同它的关系一样，盲目地听从自然的摆布，这种作为动物存在的人类，随时都有被恐怖的自然所吞噬的危险。这样，自然的人就还没有成为对事物施加任何积极影响的对象。



(图来自 憎曾謹陸精學士畫集(浮世圖象畫譜))

## （二）人的社会化

人化自然产生美。然而，人化自然之所以产生美，并非纯粹是自然因素的作用，或者说完全是对象的自然属性使然。离开了社会因素的中介作用，人对自然不能施加任何影响，自然对人也只是沉睡中的存在。在社会中，自然界对人来说才是人与人联系的纽带，才是他为别人的存在而存在和别人为他的存在而存在，是人的现实的生活要素。只有在社会中，自然界才是人自己的存在，只有经过人与社会的相互作用，自然界才能成为人的对象，成为确证人的生命和自然本质的对象，即美的对象。人与社会相互作用的中心，是作为社会存在物的人的对象性活动。

美国心理学家罗杰斯提出：我们无须问谁就可将他社会化，因为他自己最深切的需要之一就是与人亲近和交往。当他变得更完全成为他自己时，他将变得更现实更社会化。社会化的审美感觉是人的精神生命自然享受和自然创造的结果及其确定。人与社会的相对作用还通过交往来实现。个人是社会的细胞，人的精神发展必须从社会吸取营养和力量。人只有在社会中才能真正发展自己的真实的人性，他不应当以单个人的力量为准绳，而应以整个社会的力量为准绳。由人的美感所形成的基本的意识、自我意识等都是社会的产物，即孕育于社会关系和人际交往。交往是人们为了调节生产关系和实现社会关系而进行的意识、思想、情感方面的彼此沟通、相互影响和确认的活动，一般是通过语言、文字、形象、体势、信号等符号传递信息来完成的。社会交往是人的生命活动的形式，是团结和发展个体的方式，是信息交流、精神交流、情感交流的手段。交往为人与社会的相互作用、为人的社会化提供了现实途径。

社会历史经验和文化是前人对象化活动的结果，也是后人



是物质的最高产物，即人脑的产物。人的审美心理、审美意识是外界自然事物现象、社会事物现象作用于感觉器官而产生的。人与自然的交换和人与社会的交换是美的根源。人的心理发展即审美心理结构的逐步形成是产生审美反映的直接原因。审美反映的性质受到个人审美心理结构条件及个性特征的制约。

任何事物的本质都是在它自身发展的历史长河中逐渐暴露。许慎在《说文解字》中说，羊大则美，认为羊长得肥大就“美”。这表明，美与满足人的感性需要直接相关联。我们可对此解释的正确与否撇开不管，但至少从中可以发现一种关系，即人与大羊的关系。马克思主义哲学认为：主体与客体的关系，是在实践的基础上建立起来的。主体指人，即实践活动与认识活动的承担者；客体指人实践活动与认识活动的对象（包括人、物以及人类意识）。没有主体也就无所谓客体。恩格斯指出：“首先是劳动，然后是语言和劳动一起成了两个最主要的推动力。”当主体将世界纳入自己的实践活动领域时，现实的主客体关系就因此建立起来。马克思说：“人们为了能够‘创造历史’，必须能够生活。”但是为了生活，首先就需要衣、食、住以及其他东西。因此，第一历史活动就是生产满足这些需要的生产资料，即生产物质生活本身。可见物质生产的需要是人类刚刚从动物的蒙昧状态中觉醒后的生活的第一需要，审美的需要只能是物质生产进一步发展以后才得以产生与发展的。美国本主义心理学家马斯洛在他以“自我实现”为中心的动机理论中提出了人类需要层次学说。他把人的需要按照从低到高的顺序排列为七个层次，即生理的需要、安全的需要、亲属关系和爱的需要、自尊需要、认识需要、美的需要。当人类最初从动物进化为具有自我意识的真正意义上的人的时候，生存才是

他们生活的第一需要。美的需要只能是生存需要进一步发展的产物。普列汉诺夫说：“人最初是以功利的观念来观察事物和现象，只是后来才站到审美的观点上看待它们。”因此，世界的发展归根结底是一种关系的发展，亦即主客体关系的发展。劳动实践又是这种关系发展的最终动力。离开了审美主客体之间这种相互作用的关系，也就谈不上美的生产，更谈不上美的发展了。在审美主客体关系的结构中关键在于审美主体的确立。没有审美主体，也就没有纳入主体(人)审美视野的审美客体(对象)。当然也就无所谓现实的审美主客体关系的结构。由此可见，在审美主客体关系的结构中，审美主体是一种积极主动的结构，并非一种消极被动的结构。在这种主动结构中，审美客体(对象)的“美”的意义依赖审美主体的感知。当审美的主体(人)未与特定的对象构成现实的审美关系时，两者便各自分离，这样也就不存在一个对象的存在被主体感知的问题。对象(事物)仅仅作为纯粹的自然物质存在。即使在审美主客体构成的现实审美关系中，审美主体依然只是注重审美对象的美的意义。应确实关心审美对象的存在，如审美对象的结构、性质、功能、作用等等。审美主体在审美过程中对审美对象作为自然物的结构、性质、功能、作用等等是视而不见的。在审美主客体关系中，人们对审美主体的鉴赏素质给予高度重视的同时，应注意千万不要忽视审美主体的美的素质。倘若审美客体不具有一定的美的潜在素质，那么在审美主客体的相互作用中也就不会诞生美。美的素质是指审美客体所具有的能与审美主体心灵相契合的各种均衡与对称，具有成比例、节奏、韵律、秩序、和谐、规则等形象形式。美则是审美主客体在相互作用中产生的一种心灵的愉悦，不能将两者相混淆。

综上所述，美既不直接来源于审美客体，也不直接来源于

审美主体，而是来源于两者的相互作用。这种相互作用发生在主体和客体之间相互作用的中途，同时包含着主体与客体。审美主客体关系作为一种特殊的主客体关系，其间的作用与交流也是双向的。而美就诞生在审美主客体双向交流的中途与契合处。在审美主客体双向交流中到底如何诞生美呢？李泽厚先生指出：“人类有悠久的生产劳动的社会实践活动作为中介。自然事物的性能（生长、运动、发展等）和形式（对称、和谐、秩序等）是自然同人类这种物质生产中主体活动的符合规律的性能、形式产生同构同形，而不只是生物生理上产生同形同构才进入美的领域的。”因此，根据外在自然事物的性能和形式，既不是在人类产生之前就已经有美的存在或具有审美性质，也不是自然主体感知到它，或把情感传递给它，才成为美，而是自然跟人类的客观物质性的社会实践和规律的性能、形式同等对应才成为美。美倘若离开了审美主体与审美客体相互作用的两极，也就不复存在了。美只能在审美主客体相互作用的环境中存在。一旦环境破坏，即中断了审美关系，美也就随之消失。

## 二、美育与体育

美是人类生活中必不可少的要素之一，人类离不开美。柏拉图认为艺术起源于摹仿，并潜移默化地影响欣赏者，使之摹仿。因此，艺术作品中的淫秽内容会把人们教坏，但如果作品摹仿一切好的人物和行为，又会对人们产生积极的影响。亚里士多德曾将艺术陶冶心灵的作用与道德教育加以区别。而贺拉斯提出了“寓教于乐”的美育原则。1774年，席勒在其发表的《审美教育书简》（又译《美育书简》）一书中，第一次明确提出了“审美教育”的概念，并对美育的性质、特征和社会作用作了系统阐释，这也是第一部系统的美育著作。席勒认为：正因为

审美活动是自由的，所以审美教育是实现人的自由的惟一途径。马克思则从培养全面发展的人的角度确立了美育的基本任务。他认为“艺术对象创造出懂得艺术和能够欣赏美的大众”，但他也认为审美教育是需要基本生存条件的。也就是说，要在人的基本温饱问题能够解决的前提下，才能去谈审美教育。

### （一）美育

我国美学界受西方美学界的影响，把审美分为优美、崇高（或壮美）、悲剧（或悲）、喜剧（或喜）、滑稽、幽默等。美的形态在美学界一般分为优美、崇高（壮美）、悲剧、喜剧（滑稽）。无论从美呈现的形态来看，还是从中外美学界关于美的形态分类传统看，都将其简明地分为优美和壮美两类。美与宇宙间一切事物一样，都遵循着对立统一规律。社会生活中，既有北京故宫之美，又有苏州园林之美；既有长江大桥之美，又有九曲小桥之美；既有英雄气概之美，又有温情脉脉之美。大自然中，既有江海波涛之美，又有小溪涟漪之美；既有鹰击长空之美，又有鱼翔浅底之美；既有参天茂林之美，又有庭园花草之美。我国古代有着悠久的审美传统。

无论从自然中，还是从非自然中；无论从社会实践中，还是从日常生活中；无论从艺术中，还是从科学中；无论从美感中，还是从审美欣赏的丰富多彩的实际生活中都存在着五花八门的美。当今社会，我们仿佛走进了美的“百货大楼”，例如：动态美和静态美、内在美和外在美、绝对美和相对美、形态形象美和图案形式美、神圣圣洁美和幽深静穆美、沉重凝重美、宁静轻松飘逸美、悠扬美、流利美、自由活泼美、秀丽温柔美、清丽淡雅美、明丽晶莹美、纤丽精巧美、婉丽空灵美、朦胧美、绚丽缤纷美、绮丽斑斓美、瑰丽灿烂美、华丽浓重美、富丽丰满美、俏丽谐趣美、幽默讽刺美、奇丽荒诞美、新奇独特美、壮丽

刚健美、粗犷豪放美、雄浑崇高美、悲壮庄重美、严密简明美、网络系统美、变化生动美、平面立体美、线条多样统一美、单一综合美、古朴现代美、甜美、苦美、辣美、怪味美、橄榄味美，等等。的确，在社会美和艺术美中，美和“真善”难分难舍。



(图来自《增刊·体育之美》)

美是人类生活中必不可少的要素之一，人类离不开美。美与人类社会实践活动有着密切的联系，它在社会主义物质文明和精神文明建设中将发挥出愈来愈显著的作用。而一切审美对象必须要求思想性与艺术性的高度统一。美育教育和任何教育一样，要适合人们的年龄特征，要贯彻因材施教的原则。对学生来说，审美对象应尽量生动、明快、积极、向上，用以启迪学生奋发进取的精神，陶冶学生乐观的性情。在美育中特别要重视对有特殊爱好和特殊才能的学生给予个别教育，特殊培养，极大限度地发挥其爱好和特长。

## (二) 体育之美

体育作为人类文化的组成部分，是相对独立的社会现象，是依赖身体运动为手段的教育过程。体育既然是以身体和运动为手段，必然含有身体美和运动美的因素。因此，体育也是人



(图来自《增進體育技術指導課》)

类审美活动的组成部分。体育的诸多运动形式不仅与艺术相融而又独具魅力,是美和力的艺术。它以力和气度征服人心,以高超的技艺使人陶醉。它能使运动者具有体姿、举止、风度美,并感染熏陶人的性格情操,体现着自然美与社会美。

体育能给人以美的形态,使人匀称挺拔、丰满有力,并具有朝气蓬勃的生命力及奔放进取的风姿神态。只有在体育运动中,才能充分而丰富地展示充盈着生命力的身体美,也只有通过身体锻炼,才会具有这种可能。体育的动作之美就是身体的运动之美,是人在体育过程中表现出来的美。无论哪一类型的项目都以准确、连贯、舒展而又有节奏的技术,使运动中的生命更具有美的色彩。体操运动中,形体动作统一和谐形成了美不胜收的造型。武术运动中物我相融,热烈有韵,焕发着生命的激情。艺术体操翻转腾跃,起伏跌宕,飞扬着美的神采。体育舞蹈、花样滑冰更可称为美的运动。而举重体现健与力的美,田径体现了速度与力量的美,球类则体现了机敏对抗的

美。总之，体育的动作美是借助人体的自然客体实现的，融人的美的动作、美的意识于一体。



(图来自 憎憎网老深部类网动)

在体育运动中，对比强烈的色彩，流畅万变的队形，急缓迅转的节奏以及整齐对称的比例都体现了形式美。运动会上雄壮整齐的入场式，给人以庄重之美感。团体操宏伟的造型，对称的图形给人以气势磅礴的美感。冰舞中舒缓的舞步与激情的旋转以及音乐的疾缓变化体现了对比美、节奏美。这些形式美激起了人的美感，使体育的审美特征更为鲜明，进而使人深刻感受美的内容，美的力量。

体育运动以其特有的魅力吸引着爱好者，丰富人们的生活，满足人的审美心理需要。如田径运动中气度之豪迈、拼搏之卓绝，体操运动中动作之高难、立意之独特，使人领悟到真诚进取的崇高神韵。在比赛中，当奋力搏杀的双方各显奇招时，真可谓扣人心弦。当中国女排获胜后高举奖杯站在领奖台

上,鲜红的五星红旗冉冉升起,人们感受到的不仅是胜利的喜悦,还有爱国之心、奉献之情。人们从女排精神中受到启迪与激励,由衷地赞赏运动员的拼搏精神并获得自身参与运动时审美感受的良好性格品德。

体育中所学的技术,其直接目标在于掌握运动技术,但本质目标在于培养健康能力、器官能力、表现能力、精神能力。也就是说,只有使运动技术发展到的程度,达到提高身体的健康能力、器官能力、表现能力、精神能力,体育才能够体现到运动技术美的深度。



(图来自 惜惜网)

### (三) 体育与美育

国务院《关于基础教育改革与发展的决定》明确指出:深化教育教学改革,扎实推进素质教育。实施素质教育,必须全面贯彻党的教育方针,认真落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,端正教育思想,转变教育观念,面向全体学生,促进学生德智体美等全面发展。积极引导學生正确认识体育美,广泛开展体育美教育,并通过各种健康的途径和渠道努力实现和达到体育美。

美育首先是运用美的规律,训练强化人的感知、想像、情感等心理能力,健全人的审美心理结构;其次是进行美学原理

教育提高美学素养；然后把美的规律贯穿到德育、智育、体育中进行美的普遍教育。然而，体育运动过程充分体现了美的规律。体育需要美，美要通过体育去展示，这就是体育与美的辩证关系。对于体育美的本质规律的挖掘必须从客观方面分析运动过程实际存在的美，从主观方面研究运动中以美感为核心的审美意识。

体育是以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会实践活动。美育是审美的教育，通过具有美感的各种形式、手段、途径，提高人们感受美、鉴赏美、创造美的能力，培养人的丰富情感和崇高精神。体育和美育作为促进人的全面和谐发展的重要内容，具有不可相互替代的功能，也具有紧密的内在联系。体育领域中的美的教育在社会主义精神文明的建设中，在促进人的全面发展中，具有重要的功能和意义。

在体育活动中，行动的目标在于培养人们的社会性行动与人性行动。为了提高它们，自然期望着发展美的行动。社会性的行动美，依赖集体的行动美。社会性的行为美有以礼仪、守法为基础的秩序美和以社交、服务为基础的和睦美。人性的行动美，依赖于个人的行动美。它有以创造性为基础的钻研、努力、忍耐等行动美，又有以情感为基础的感激、喜悦、快乐、严肃的行动美，还有以态度为基础的积极奋起、勇往直前的正义行动美。

美的行为来自美的意识，体育以其丰富而独特的方式促进它的发展。如参加集体对抗的运动会，可以提高其乐群心理、自我控制心理及能力。面临胜负考验时，会促使自己提高自信、坚毅、顽强、团结、拼搏等品质。核心队员则要有甘当人梯为同伴创造条件的牺牲精神，克制盲目冲动的自我表现。至于运动中与疲劳伤病作斗争更是一种磨炼，人的精神品质也就得到了提高。

美，人皆有之。美是包含或体现社会生活的本质规律，能够引起人们特定情感反映的具体形象（包括社会形象、自然形象和艺术形象）。从体育活动体系的各个活动内容中，我们能够发现许多视觉性的感性美。在瞬间发生稍纵即逝的形体变化中，在优美和谐的体操、田径、球类、武术等比赛表演中，哪怕是铅球选手掷铅球出手一瞬间所呈现的紧张的面部表情，我们都可以感到美，这就是体育美。体育美是一种自然和社会美的统一体，它既是人的素质、机能、形态的反映，又是人的思想、文化、道德的反映。通过体育美的二重性可以提高和发展学生的民族责任感和爱国主义精神，不甘落后、奋斗不息的拼搏精神，勤学苦练、坚忍不拔的实干精神；团结友爱，同心同德的集体主义精神。

总之，体育的最终目标包括身体的健康美、精神的健康美与行动的健康美。人们通过锻炼获得健康的身体形态、健康的内脏机能与健康的运动机能。精神的健康美指的是人的心情的健康美，包含纯正、开朗、丰富的情感，积极忍耐、坚强的意志，观察、思考、追求等高度的理性，爱护、体贴、合作等基本的道德。行动的健康美，是指以人的社会性为基础的人的行动的健康美，包含爽朗的、正确的、有秩序的、行动的健康美。

综观美学的历史、现状及其发展趋势，美重在哲学思辨，分析和论述美的根源、本质和特征，美与真、善和美与丑的关系，美的形成和形式美，美的形态和范畴等问题，这些也均是美的本体论所讨论的范畴，是美学的基础部分；美重在心理学的探讨，主要揭示和描述美感的形成、本质、特征及其表现形态，美感与快感的区别，美感的心理结构和排列组合方式，以及审美观念、审美理想、审美情趣、审美标准等问题，这也是美的主体。

## 第二章 摇摇美与体育美的特征

摇摇美的本质是事物的一种关系属性。美是事物所具有的一定特性，它与人们意念中的方向指向的部分高度合一，继而形成一种关系属性。把人的思想与美的形成通过体育动作展示出来的美，是自然美与社会美的统一，让人们得到心灵的震撼。

## 一、美的本质

美是事物对自身及其他事物所共同呈现的符合规律性与目的性的肯定与赞赏的感性认识。对高等物种而言，美带有明显的情感肯定色彩。

### （一）美的情感色彩

马克思说：人可以按美的规律建造。从美的本质的角度去分析，这可理解为人可以按照自己认为好的意念指向去建造。意念指向与关系属性是“美”的构成。理解意念指向在构成关系属性中不可缺少。美学界有一个共识，那就是美不可能有一个公认完整的定义。苏格拉底对希底阿斯说过：“我得到了一个益处，那就是更清楚地了解一句谚语：美是难的，美是世界的，随着人类认识世界水平和能力的提高，美是可以被认识的。”无论是自然科学还是社会科学，都承认世界是物质的，物质是运动的，并且承认运动是绝对的、永恒的，运动是物质世界存在的方式。美是世界的一部分，所以，美也是运动的。

人以美的准则衡量审美对象的过程，是美的产生过程。这种衡量使美的含义越来越丰富，内容越来越复杂，以至于单纯从美的对象上永远也无法归纳出美有哪些固定内容。亚里士多德把美总结成“秩序、匀称和明确”。美的构成即外物 and 人的意识，两者的存在必须依赖一种载体。在人类文明发展水平的这个层次，没有载体，物与物，人与物是无法发生关系，无法交流的。美必须有载体，没有载体就没有美。美是在外物与人的关系的组合中产生的。人最先发现或最易感知的是对自己生存有害的和有益的两类，而这两类中最接近人的，是运动之物。因为运动之物是与人发生善恶关系的前提。意识是对现实世界的反映，是世界的缩影，是世界的一部分，是人与外物联系

的一种形式。意识是世界上有了人类之后才有的，是世界发展到了能够认识它自身的时候的一种表现形式，而美也是人认识世界的一种表现形式，只有外物不可能有美；只有意识而没有外物，也不可能美，意识是美的一个组成部分。

美是有标准的。从美的产生看，原始人是没有明确清晰的美丑概念的。当时人类还没有明确意识到环境对人类生存的威胁。直到今天，个体自身的生存和种族的延续依然是人类最重要的两件事。任何威胁这两件事的对象，都是人直接的敌人。与此相反，凡是能保证人类生存，维护生命安全，都是人所需要的。这种对象无论从形式到内容，都在人的记忆中留下了深刻印象，这种印象在人的心目中就是一种记忆。于是，人在意识中将有益的和有害的区分开来，将有益的和有害的变为意识分别在大脑中储存下来。任何外物，对人的生存有益的，就属于美好的；对人生存有害的，就属于丑恶的。

## （二）西方传统美学

西方传统美学一般是指从古希腊（前 远世纪）到 19 世纪德国古典美学。它包括古希腊罗马美学、中世纪神秘主义美学、文艺复兴人文主义美学、17 世纪新古典主义美学、18 世纪启蒙主义美学、德国古典美学。每个时期，关于美学的许多重大问题都有精辟的论述。古希腊罗马时代（前 远世纪—1 世纪）是西方美学的形成期，它包含古希腊和古罗马两个相互承续的历史时期。古希腊著名的美学家有毕达哥拉斯、赫拉克利特、德谟克利特、苏格拉底、柏拉图、亚里士多德，他们主要都是在探寻世界本原（即本体论）。他们在讨论重大哲学问题时，涉及并探讨了美学问题，对美的本质作了界定。毕达哥拉斯认为，美就是由一定数量关系构成的和谐，因为他认为宇宙的基原就是数。赫拉克利特肯定了美是和谐的观点，不过，他强调了美

与万物一样，其和谐是由对立面的斗争所决定的。德谟克利特认为存在的基原是原子，人的灵魂也是原子构成的；而美的事物也是由这种原子构成的神性理智来完成的。与此同时，他把目光从以前的自然界的美转向了人本身的美以及人的创造艺术，这包含着自然本体论和人本学本体论的统一的的思想，这也隐含着智者学派人本学本体论的倾向。

文艺复兴时期人文主义者关于美的理论是在反对中世纪神学美论的过程中产生和发展的，它反对以神为本的美论，弘扬以人为本的美论。人文主义者极力赞颂人的美，热烈讴歌人性之美，人体之美。莎士比亚把人视为宇宙的精华，万物的灵长。意大利人文主义者阿尔伯蒂把人视为由任何僵化的东西都无法媲美的成分构成的，达·芬奇认为人的面部在傍晚或阴天是迷人的、温柔的，洛伦佐·瓦拉认为美是对人体的基本恩赐。人文主义者们一般认为美在自然事物之中，美与比例、和谐、光泽等事物的属性密切相关。例如，阿尔伯蒂认为建筑美有三个要素，即数、完整性和布局；达·芬奇认为美是和谐的固定形式；塔索认为美是自然的一种作品；阿尼奥洛·菲伦佐拉认为美不是别的，而是井然有序的和谐。总之，文艺复兴时期的人文主义者们对美的本质的研究也主要是恢复了古希腊罗马时代的本体论方面的研究，且在人本学的人类学本体论中显得比较突出。

### （三）美的自我肯定

一切事物，当它按照大自然所给予的条件与所具有的本性获得存在权利的时候，也就意味着它形成了自身的本质及其发展规律，这也就是真实。当每一事物沿着这条规律的途径发展时，那么它的目的性也就不言而喻了。这个目的，就是沿着这种规律性所不断开辟的途径，按照自身的本质规定性发展自

己。每一事物坚持自身本质规定性与发展规律而获得自我发展的品德，就是贞德，也即善。所以，每一事物的存在本身，即意味着对自身本质的充满信心的自我肯定。每一事物的存在，既须符合规律，又须能对自身作出价值的肯定，同时还以一种自我赞赏的态度来对自身本质与符合规律与目的的发展作出肯定，它才值得并能够存在下去。所以，每一事物的存在本身即是每一事物自以为美好的自我确证。否则，它就不值得自我存在下去了。这种事物的自我肯定与赞赏的表现，就是美。美就是一切事物自我确证的赞歌。但是它是感性形态呈现的。

总而言之，美是人们对客观事物的一种价值判断。这种判断并不是主观随意的，它是由客体所具有的某些特质引起的、决定的，而这些特质对主体表现为一种有益无害或益人无害的实在因素。

#### （四）美的外在形式与美的内在形式

美的形式可分为两种，即美的外在形式与美的内在形式。美的外在形式是美的事物的内部结构或内容的感性外观，如一本书的封面，一个人的高矮胖瘦。美的内在形式与美的事物的内容直接相关，表现为美的存在方式。如一本书的书中语言、体系、逻辑结构，一个人的身体内部结构。美的形式具有两个明显的特征：一是要有宜人性，二是要表现内容。这就是说，美的形式必须适宜人的生理和心理特点，能够使人在心理上得到一种愉快和舒适感。美的形式具有宜人性的原因在于美是一种具有观赏价值的形象，是一种有巨大感染力、吸引人的形象，它不仅在内容上显示着人的自由创造的本质，确认了人的积极的本质力量，可以给人一种难以言喻的喜悦，而且在形式上也易于为人们感知，人们乐于接受。只有这样，它才会人见人爱，惹人喜欢。否则，便不是美的。



(图来自 增增增增增增增增增增增增)

## 二、美的特征

人类在长期的历史发展中所形成的共同品质，如相同或相近的生理、心理结构、文化结构等，通过历史的积淀，或多或少存在于每个独立的个体之中，从而使每个独立的个体的存在成为了既具有自身的独特个性又具有人类的共同品质。美是在审美对象与审美主体人化的生理结构、心理结构、文化结构等同形同构和双向交流中产生的，它具有个体性、有效性、美的统一性、形象性、美的感悟性等特征，美是不可传递的。

### （一）美的个体性

美具有个体性，它是指在审美主客体双向交流与同形同构中诞生的美具有强烈的个性色彩。从审美状态来看，审美主客体关系实际上是作为个体的审美主体与审美客体所建构的现实审美关系。审美完全是一种个体自省的行为，任何其他个体无

权介入，也无法介入。从审美结果即从审美主客体关系双向交流与同形同构所产生的美来看，美打上了强烈的个体性色彩。在审美关系中，审美客体正是与审美主体的生活经历、文化积淀、知识结构、生理心理特性等这些人性化的方面而进行同形同构与双向交流的。因为在审美主客体这种双向交流与同形同构所产生的美中，也带有自己强烈的个性特征。



## （二）美的不可传递性

美是不可传递的，美是审美主客体相互作用的结果，这种结果与知性关系或道德伦理关系中主客体作用的结果不同。美产生在作为个体的主体与审美对象所构成的一个封闭系统之中，这个封闭系统具有强烈的排他性，决定了任何其他个体无法进入这个封闭系统；同时，这个封闭系统内审美主客体双向交流与同形同构的结果也只能诞生在这个闭合系统之中，且无法跳出这个闭合系统。正是因为这个闭合系统与外界的隔离，也就决定了闭合系统内作为个体的审美主体在对审美客体的审美过程中，所产生的美的愉悦无法传递给系统外的其他个体，从而让其他个体也不能分享这种美的愉悦。

## （三）美的有效性

美是具有普遍有效性的，任何个人既是单个的存在，同时又是种类的存在，即社会性的存在是共性与个性、一般与个别

的统一体。人类在长期的历史发展中所形成的共同品质，如相同或相近的生理、心理结构、文化结构等通过历史的积淀，或多或少地存在于每个独立的个体之中，从而使每个独立的个体的存在成为既具有自身的独特个性又具有人类的共同品质。美是在审美对象与审美主体人化的生理结构、心理结构、文化结构等同形同构和双向交流中产生的。这种人化的生理、心理结构等正是人类所具有的作为人的共同品质。这样就决定了不同的个体从相同的审美对象中获得的美的愉悦是千姿百态的、各具特点的，但在这种千姿百态之中，却内在地蕴涵了人类的共同品质。一件艺术品，如果它能够通过对个体的际遇与命运的提示，提供给人们生活的普遍形式，使人们在一种超自然观赏中感受到生命的全部激情，那么，这部作品就称得上是一件真正的艺术品。从人类的感受与体验世界的方式来看，尽管每个人的生活都具有自己独特的内容，然而，人们感受与体验世界的方式却是个体的，它们都逃脱不了生与死、爱与恨、善与恶等生命意义的分裂与对抗所构成的生命形式。

#### （四）美的统一性

美具有主客体统一性。美是主观的，美也是客观的，还是主客观统一的。美的主客体统一性一直是美学史上争论不休的问题。说美是主观的，也就是美是属于纯粹的意识范畴；说美是客观的，也就是美是脱离于人的意识之外的一种物质存在；说美是主客观统一的，最终也会倒向两者中的一方。可见主观学说、客观学说、主客观统一学说都难以准确表达美的特征。用主客观与主客观统一性来描述美的特征是不够准确、全面的，只有使用主客体统一性才能真正描述美的特征。主客体统一性也就成为了美的独到特征。所以，认为美是具有主客体统一性的只有在美的身上才十分完整地体现了主客体的统一。

美除了具有主客体统一性外，还有内容与形式的辩证统一性。美的内容与美的形式是辩证统一的。美的内容和美的形式之间有着辩证统一的关系。一方面美的内容决定美的形式，没有美的内容，就没有美的形式；另一方面，美的形式表现美的内容，为美的内容服务。美的形式适合于美的内容时，则更呈现事物的美，促进美的事物的发展，当美的形式不适合美的内容时，则影响或有损于美的内容。这一点，对于医学美容实践具有重要的指导意义。因为，从某种意义上讲，美容就是创造一种美的形式来表现人的美，使人的美更加丰富多彩。但是如果选择不当、不协调或者毁容，就不是美了。美的形式必须为美的内容服务，真正美的形式必须充分表现出美的内容，做到美的内容与美的形式的和谐统一。另外，美的形式是美的内容所固有的，美的内容也是美的形式所固有的。别林斯基说过：“如果形式是内容的表现，它必须与内容紧密联系着。你要想把它从内容中分出来，那就意味着消灭了内容；反过来也是一样，你要想把内容从形式中分出来，那就等于消灭了形式。”需要指出的是，在实际生活中，事物美的内容与其美的形式的关系是十分错综复杂的。有的内容美形式也美，内容不美形式也不美，有的内容美形式不一定美，形式貌似美而内容不一定美。由此可见，事物美的形式是具体的，美的内容也是具体的。对于每一个具体的事物，其美的内容和美的形式只能是具体的、历史的相对统一，而不可能是完美无缺的绝对统一。这正是世界多姿多彩，美不胜收的原因。

### （五）美的形象性

美的产生与存在都离不开形象。事物的本质隐藏在纷繁复杂的事物表象的背后，必须经过理性、逻辑、语言、文字的整理才能上升到本质。美即一切事物对自身、进而对他事物所共

同呈现的符合规律性与符合目的性的肯定与赞赏的感性表现，美感即事物的这种自我赞叹，从而又成为对象互相认识自身的赞叹。我们生活的世界会因为各种事物的相互作用而构造出如此和谐、美好的符合规律与目的的状态，这足以使世界陶醉于自身的奇迹。这种奇迹，体现为美；这种陶醉，体现为美感。每一个审美主体又是一个独立自足的个体，都是一个具体的、鲜活生动的、有血有肉的、有情感的人，他们各自都具有自己独特的生活经历、文化积淀、知识结构、心理生理等特性。

尽管每个人的生活都具有自己独特的内容，然而，人们感受与体验世界的方式却是个体的。它们都逃脱不了生与死、爱与恨、善与恶等生命意义的分裂与对抗构成的生命形式。一件艺术品，如果它能够通过对个体的际遇与命运的提示，提供给人们生活的这一普遍形式，使人们在一种超然观赏中感受到生命的全部激情，那么这部作品就称得上是一件真正的艺术品。



(图来自《中国体育报》)

## （六）美的感悟性

美是不依赖于人的客观现象，美在物体本身，是不以人的意志为转移的。劳动实践养成了人的美感能力，劳动实践培养了人在头脑中预先构成某种图形的能力，而且培养他们基本的形式感。在对石器的加工钻孔中发展了对圆的感觉，彩陶的制作发展了对色彩的感觉，石器与铁器工具制作发展了质地感。各种基本的形式感化为人的一种特定的心理结构与功能。

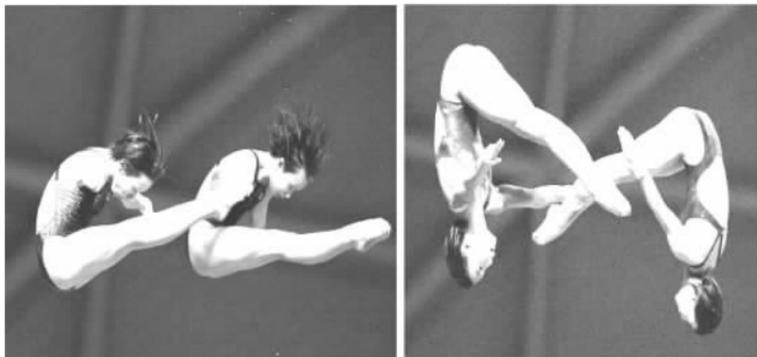
在人类以前的宇宙世界不存在审美。审美是人类的一种特权，在动物界不存在。鲁迅说：“美为人而存在。”要探究美的产生，只能从美与人类、人类社会的关系中去寻找答案。人类的社会实践创造了审美客体，人类的社会实践也创造了审美主体。劳动实践创造了具有形式美的工具。劳动实践使生产动作、过程艺术化，劳



（图来自 憎憎 摄 陈 摄 陈 摄 陈 摄）

动实践使整个生产过程、劳动动作由过去单纯的功利目的演变为同时具有审美目的。劳动实践使劳动产品审美化，人为遮风避雨，最早栖身洞穴，后用石块、树皮、茅草搭盖窝棚，逐渐发展到了鸟翼般飞檐状的宫殿，审美程度加强。长期的劳动实践促成了各类劳动产品由单纯的实用性到实用与审美相结合的转变。劳动实践改造了人自身的自然素质。

只有当人类自身的诸种实践活动不仅符合自身的合规律性合目的性，而且也符合自然界整体的合规律性合目的性；只有当一个时代的精神更趋健康，与人类本质更为协调一致；既不致发育不良也不遭致片面理性的过分跋扈，这个时代才会成为“美不胜收”、神采焕发的时代。



(图来自 增增健美健美)

### 三、体育美

体育美是一个特定领域的美，它随着体育的产生而产生，随着体育的发展而发展。人类社会实践产生的体育美，随着社会实践的发展而逐渐向多层次、多方面展开。体育美是历史发展的必然，体育美是美学及现代体育自身发展的迫切需要，人们对体育美的认识也日趋理论化、科学化、系统化。

#### (一) 体育美的形成

在从事体育的过程中，大多数优秀的运动员都体会到，真正的困难和对手并不是那横亘在眼前的高耸入云的山峰，不是

那漫长的跑道，不是那沉重的杠铃，不是那头顶上的横杆，而是自己内在的体力所承受的那种巨大的压力。体育竞技中技术的因素也起着重要的作用，但对技术的掌握过程中本身就必须付出巨大的体力和智慧，并且技术越高级越复杂所付出的努力就越大。

在体育文化中，向极限挑战，这是人与自然、文化与自然抗争的巅峰状态。“体育”是一个永恒的难题，但人的创造力却会永远驱使着人自身向这个自然领域去冲击。奥林匹克火炬被人点燃，人的本质力量永远不会让它熄灭。人以他独有的英雄气概，向它不断冲击。奥林匹克精神重要的不是胜负而是参与。体育对于人类来说，它不仅是人与自然竞争的感性象征形式，而且直接就是一种实践体验的形式。

原始社会的人类为了生存的需要必须发展锻炼自己的肢体能力，以应付严酷的自然界。那时，人类体质上的训练和锻炼是必不可少的，但这种活动却完全融进具体的有目的的劳动之中。体育是一种同人类一样古老的文化，当原始人在从事打制石器、制作工具、追逐猎物、采集食物、开发自然的实践活动时，人类就已经在创造和发展自己的身体文化。人类在耕作、采集、宗教仪式、游戏、狩猎等活动中发展了力量、速度、灵敏、耐力。随着人类文明的进展，尤其在人类文明进入工业社会之后，工业革命带来的一个结果是：面对自然界，人类已不必直接依靠自己的肢体就可以同自然界进行抗争。

后来，体育逐渐从实用功利的状态变成一种非功利的无目的的状态，但这并非是说体育由于它的实用功能的消失而变成一种纯粹的娱乐和供人观赏的文化。在人类进入到现代文明时代时，体育文化本身亦发生了质的转化。当代体育已从那种原始的自在的状态飞跃到了自为状态。高级运动员们为发展自己

的身体的可能性正在进行着大量的艰苦训练，而身体的训练并不是为了在实际生活中跑得更快，跳得更远，举得更重，体育已完全是一种纯粹的非功利的事业。当代体育已成为一种自足的纯文化，它超越了实用功利的内容，以纯粹感性形式呈现在人的面前。不过非功利中积淀功利，自然中融合文化，无目的而潜伏着一个更高的目的。体育运动是人类特有的实现自我本质力量对象化的一种行为和方式。体育美在体育运动过程中，表现了体育创造主体客体化活动和体育创造客体主体化活动的过程，体育美与体育创造主体的活动存在着内在的本质关系。

## （二）体育美的特性

### 1. 体育美主客体互动性

体育活动是人类社会特有的社会主体自身创造活动，它是一个巨大的文化存在和功能实体。体育的本质在于主体认识、反映和创造客体，实现主体与客体的一致性，使主体行为符合客体，客体属性能满足主体多层次的需要，其中最高层次的需要就是体育美的创造活动。体育运动无论以何种方式出现，其本质和深层含义都在于人类要求征服自然、超越自身生理极限，开发和表现人的自身的潜能，从而在客观社会活动现实中确证人的本质力量，实现人的本质力量对象化，显示人类作为实践主体、认识主体、创造主体的生机和活力、尊严和伟大。体育是人类社会中一种特殊的社会活动。人作为创造美的主体，是审美的客体，又是审美的主体。体育的创造体现着按照美的规律进行人的本质力量对象化的活动，是人的生命力的自我实现，是生命力精灵的集中体现。体育创造，是人体通过体育运动，征服和超越自身极限，创造出更新的技术、更新的战术、更新的造型、更高难的动作、更高的纪录，体现了人作为创造主体竞技活动的过程。

人既是体育审美的对象——体育审美的客体，又是体育创造和体育审美的主体。体育美是体育的积淀和提升，是体育运动中主体智慧和力量的结晶，是对人的认识活动、实践活动和创造活动的回报和人的高层次需要的满足；体育美可以说是体育主体活动的一种属性——活动主体为满足自身需要的一种创造过程。体育美是人体运动的自我创造构成，创造主体和审美对象的统一，是人的本质力量对象化。

体育美是把人的思想感情和美的意志透过体育的动作和活生生的机体而表现出来的一种特殊的艺术，是通过体育对健康体魄的美的创造，展示人的本质力量，又是人的主体客体化的过程。体育美既是体育运动作为一种与人类活动相联系的相对独立的客体的反映，又是体育运动中活动主体的自觉创造；体育美与体育主体之间是主体与客体的互动关系，是双向作用的过程。

#### 圆 体育美和谐统一性

体育美是自然美和社会美有机统一的结晶，是具有特殊性质的美。它通过参加体育活动的个体、群体的动作和行为展示出来，是活动主体的人按照美的规律在体育运动中塑造自然美和社会美的和谐统一。体育美在展示人的自然本质时，是以人的身体素质、技术动作、战术、造型、物质手段以及人体的匀称、和谐、对称等美的形态，按照美的规律建造而呈现的美；体育美在表现人的社会本质时，是以从事体育运动的个体和群体的行为、风格、作风等手段塑造人的心灵、意志、品质等内在美。一场精彩的健美操比赛，吸引着成千上万的观众，观众是审美的主体，健美操运动员既是创造主体，又是审美的客体，它具有主体和客体统一于一体的特点，这是体育的创造活动中审美主体与审美客体、创造主体与创造客体融于体育运动的特性。体育运动中，人是创造者，是审美的主体，也是审美

的对象(客体)。所以,体育美与人有着密切的关系,失去了人就失去了主体,失去了创造者和审美主体。体育美是以人体的运动构成创造主体和审美对象的,它不同于以自然为审美对象的自然美。人是审美的主体,自然界是审美的客体;人是审美的对象,又是创造和审美的主体。

群众体育是以健身活动方式,实现合规律性与合目的性的统一。通过体育锻炼,人们在自由自在的情境中实现自我追求,直到身心俱佳的愉快体验——自由生命活动的体验,寓美感和审美意识于体育活动中,使生命在体育中升华。学校体育教育是通过直观的身体教育方式使受教育者掌握身体锻炼的技能和技巧,增强身体素质,接受美的陶冶,塑造体育对象的心灵美,寓美育于体育之中。竞技体育是以身体和技术、技巧、技能对抗的方式来实现合规律性与合目的性的统一,使体育美的创造在公平、公正、公开竞争中实现。



(图来自《增健强身过障碍》(袁国梁编)

### 猿 体育美观赏娱乐性

体育美是体育创造的目的和积淀,而体育创造是体育美的

表现形式、方法和动力、源泉，通过体育运动、体育运动竞赛把体育美体现出来，创造出更高层次的体育美，使人获得赏心悦目的美感。体育美与体育创造是相辅相成的，竞赛是体育发展的杠杆，也是体育美的创造动力。

体育美是主体的，同时又是客体的，是主体和客体的有机结合，它的产生和发展都是以客观存在为基础的，因此，在某种意义上讲，体育美是其他任何美都无法比拟的。体育运动与美，自古以来就紧密相连，体育运动是显现美的沃土，美的矿源，在体育运动中有着大量的美的因素。体育美的本质是体育运动所呈现出来的美的内部联系，体育美不仅是抽象的概括，而且有其具体的感性形式，具有明显的欣赏性和娱乐性，从而使参与者和观赏者都可以得到美的熏陶。

### （三）体育的刚性美与柔性美

从美学观点来看，体育美大致可以分为刚性美和柔性美两大类，而且绝大多数的运动项目都是融刚性美和柔性美于一体的。体育运动项目繁多，形式多样，各种体育运动项目的动作技术的结构各不相同，形式有很大差异，给人的美感也不一样。现代竞技体操已不断向高、难、新、美、险的方向发展，如雄健、跳跃、翻腾、爆发力等同时又富含柔性美，如舒展大方、协调连贯、动作柔和、节奏明快等也表现出刚性美。足球运动则以刚性美为主，以勇猛、刚强、快速、凶狠著称，而在足球比赛中要想获得胜利，又必须讲究战术意识，表现柔性美。武术运动，则具有以心行气，以气运身，神气鼓荡等独特的风格，它动静结合，形神兼备，刚中带柔，柔中寓刚，体现刚柔相济的美。体育美内涵丰富而又特殊，永远也“赏不完”；体育美作用深远而又广泛，以致我们永远也“颂不尽”。体育美作为庞大的“美家族”中的一员，与人们的生活紧密相连，息息相关。体

育美魅力无穷，体育美光芒四射。



(图来自 憎憎憎 系系系 系系系 系系系)

综上所述，体育中的美瑰丽多彩，绚丽多姿，人们可以凭借自己的感官直接感受到。如果失去了美，就失去了体育的灵魂，也降低了体育赖以生存的价值。体育场馆的设计和建筑、体育摄影、体育雕塑、体育绘画、运动员的服装设计等都体现了丰富的艺术美。体育美表现在人的内心世界则为心灵美。体育中的心灵美主要包括为振兴中华体育事业，勇于拼搏的精神，勇攀高峰的远大理想；热爱祖国、热爱人民的高尚品德；胜不骄、败不馁的情操；团结友爱、谦虚谨慎、遵纪守法的作风等。体育运动是一种具有严格的组织性和纪律性的集体活动，是有非常鲜明的集体感、荣誉感和竞赛性的人体运动。运动员在场上的优良道德作风，都能表现出体育的心灵美。

一切真正有价值的艺术作品应该是美的，而对于艺术美的

欣赏和创造又是人类审美活动的一个重要方面。这样，美学和艺术理论势必都会研究艺术美的本质和特征、艺术美与现实美的关系、艺术美的欣赏和创造的一般规律等问题。

身体活动，主要目的是锻炼身体，主要效果是体质增强。它有很强的科学性，也需要从美学方面不断改进其方法和手段。竞技是展示人的身体运动能力，是提高技术水平的最重要的检阅方式。没有形形色色的竞技纪录，体育便在人类文化财富的宝库中黯然失色。竞技是体育的特征，它能最大限度发掘身体潜能并充分发挥操纵身体的技巧。

## 第三章 摇摇体育美发展历程

摇摇体育是人类社会需要的产物，是人类按照自己的目的改造身体，并为社会服务的一种有意识有目的的自觉活动。体育美是一种现实美，它属于人类现实社会生活中的美。它虽然与自然美和艺术美有一定联系，但却不能因为人体的自然属性或某些运动项目含有较多的艺术因素而称其为自然美或艺术美。在体育活动中，虽然有一些艺术因素，让一些艺术形式渗透进来，并且不少运动项目可以像艺术表演一样供人们欣赏，但是体育不是艺术作品，体育活动并非艺术创造过程，而是人类现实生活中的一种特殊的实践过程。

体育美是体育活动中形形色色的审美对象的综合概括。体育美，是体育领域里丰富多彩的美的总称。当体育形成并具有了自己的知识体系时，体育活动中零散存在的美也逐渐聚合起来，成为不同于其他任何领域的独特的审美对象。随着生活资料的逐渐丰富，余暇时间日益增多，一部分身体活动具有了游戏的性质，成为娱乐的手段，美亦随之产生。竞技游戏便显示出较高的审美趋向，表现出强烈的审美意识。

## 一、古代之美

对于我国古人美的意识的产生,有学者认为国人最原始的美的意识或美的观念始于味觉美。“美”字的最早含义就是味觉的美的感受。中国人的美的意识,在其初级阶段,是直接从肉体感觉的对象中触发产生的,其核心的内容是与味觉、嗅觉等器官的快感密切相联,从而给予他们各种各样的美的感受,即美味、芳香、美色等。我国许多文字记载都说明古人的美的意识与五官感受是密切相关的,这是世界各民族在整个人类社会早期特定历史阶段共同的特征。从当今世界各地考古发现的不计其数的原始社会的绘画、雕刻、装饰等艺术作品看,人类的祖先在极远古的原始丛林中就已经开始了我们后人所谓美的创造了。

### (一) 原始人之美

原始人在诸如狩猎、战争、祭祀等情况下的食忌更是严格而繁多,在原始社会也很普遍。而羊在“美”字中的显现,固然说明了它与我国古人美的意识有重大关系,但其原始的含义当作如何阐释尚不可妄加揣度。我国古人最初的美的意识,是原始人在他们的某一种目的性的活动中意外地发现并创造了美,原始先民们切身体验他们真实的存在。而原始艺术中大量的装饰图案、岩石壁画、树皮画以及雕塑,很容易让后人联想到那是他们最真实的审美意识的表现。那些装饰图案是模仿动物纹的,而绘画也并非都是处在隐蔽之地显示出神秘的巫术意图,内容又多是他们狩猎生活的摹写,雕刻的性质表面看来也是如此。原始艺术创造本身从来不是独立的。有了这些对原始思维、原始艺术及其原始美的存在状态的理解,我们就能推断我国古代美的意识的真正内涵——必然遵循了人类美的意识的共

同规律。

原始人是怎样利用自己的身体来表现美的呢？首先是涂抹，战士们在身上涂抹血污以威慑敌人和取悦妇女。为了保护身体免受烈日和蚊虫的侵袭，原始人用泥土、油脂和植物汁液涂抹身体。至今在澳大利亚土著和南美印第安人等部落中，还保持着这种绘身的习俗。其次是刺割，一般肤色较浅的民族，是在身上刺下鸟兽草木或其他图形，然后涂色使之永存。在肤色深黑的民族，主要是用利器切割皮肤，伤愈后，显示其瘢身或割痕，世界各地都有这种文身习俗。再有就是穿挂，猎手们以兽皮掩身，把兽角戴在头上，把兽爪和兽牙挂在脖子上，甚至把羽毛插入自己的嘴唇、耳朵或鼻中。而未从事狩猎的妇女们也在自己嘴唇、鼻孔和耳朵等处插上草秆、木棍或骨片，并在身上套满藤圈或金属环。早在远古时期，人们就对自己的身体具有了朦胧的审美观念，并产生了十分强烈的表现欲。

至今在非洲，一些土著人还在鼻子上横插羽毛，穿了窟窿的皮肤上挂着各种饰物。在人类的蒙昧时期，人们对自身生物性方面的规律缺乏认识，先人们为了身体美甚至不惜损坏肌肤，说明他们对于身体本身存在的天然之美是很忽视的。在炎炎赤日的西双版纳，人们挥汗如雨地爬到一堵巨大的岩石前，会立刻被精美的岩画所震慑。石壁内凹，在阳光和雨水所不能侵蚀之处，描绘着上百个人形。这些用赤铁矿粉绘制的人形，没有五官，躯干呈三角形，有象征男女性别的器官，四肢变化多端，手舞足蹈，不少人手中还拿着各种器械，活脱脱是一张几千年前的人类生活风情画。不难想像，在那食不果腹的年代，先人们肯花费如此精力来表现和赞美人体，这难道不是身体美的魅力吗？

美的创造就是理论与实践结合的产物，是推陈出新、开拓

创新的过程。世界不存在永恒的美，但千篇一律也不能称其为美。

## （二）美来自社会实践

实践和人的生产、生活均体现美。任何美都是人类丰富多彩的社会实践的反映，是美好的事物在人们头脑中的反映。任何美都必须依靠社会而存在，它的内容必然有明显的社会性特点，往往表现为一定的时代性、民族性、阶级性。美的内容是指呈现在感性形式中人的本质力量。任何美的内容必须通过一种能够从精神上唤起人们愉悦的感性形式表现出来。例如，一个少女之所以美，一方面由于她以一种健康、活泼的青春活力为形式；另一方面，她以那红润的面色、匀称的身材和动感的姿态为形式。还有，一幅绚丽多彩的壁画、一曲优美的旋律等美的内容总是某种形式的内容，美的形式总是某种内容的形式，离开了表现美的内容的形式，美是不存在的。因此，美的内容由人的社会性确定。美不能离开人和人的活动，不能离开人的社会。比如，井冈山与延河水比一般的山、一般的水要美得多，因为它们凝集了半个多世纪中国人民革命斗争的伟大实践，它们不仅有一般山水的自然美，更具有中国人民革命实践的社会美。它对中国人民以及同情中国人民革命的海内外人士来说，是胜利的象征，是令人向往的圣地。这，无疑是美的。

## 二、古代之体育美

远古时代体育竞技与音乐、舞蹈、戏剧、诗歌、杂技等艺术样式萌生于同一胚胎，而现代民族传统体育活动仍然汇集各类游艺表演，反映出原始艺术活动的淳朴古拙之遗风，是研究体育、艺术起源及人类审美发展史的活化石。

在古代，若干体育形式及舞蹈、戏剧等艺术雏形孕育于游

戏之中。游戏是人们在劳累后恢复体力与精力的良好方式，为大众普遍接受。尤其在机械化生产和家务体力劳动减轻的现代生活中，游戏又有占领闲暇以弥补身体活动欠缺的体育意义，成为生活中重要的组成部分。特定的游戏形式和严格的技术训练，保证了人们的创造性被承认，并通过想像力的锻炼而达到成功地运用技巧。游戏可以促进身体各部分组织和机能的发展，还以极强的娱乐性、以身体动作的优美协调及表现力来满足人的审美需求。

### （一）古希腊体育美与奥林匹克运动

在古希腊神话传说中，居住在奥林匹斯山上的天神宙斯主宰着天地万物、整个世界。为了表达对宙斯的崇敬祈求，希腊人在伯罗奔尼撒半岛西部的奥林匹亚举行盛大的祭祀。他们进献上整只的牛羊作为祭品，市民们身穿节日的盛装，载歌载舞，欢庆宴饮，同时还要进行短跑竞赛活动。赛跑开始时，所有的运动员赤身裸体并且全身涂满橄榄油。健壮的身体在阳光的照射下熠熠生辉，肌肉更富有弹性，更能体现出力量与美的完美结合。在一次比赛中，一个身披狮子皮的选手，不慎将狮子皮脱落到地上，可赤身裸体的他却击败了所有的对手，夺得了橄榄冠军。人们发现裸体更能体现肌肉的健美，更能感受到力量逼人的光辉。于是赤身进行比赛就渐渐成为一项规定。赤身运动是古希腊文化艺术的独到之处，具有悠久的历史。这在古希腊雕塑家、艺术家的作品中均有所反映，他们的作品刻画的都是赤身裸体的人物。当时，肌肉发达、健壮有力被人们公认为是美的象征。古希腊历史上所说的“力的时代”就是指这一时期。

从古希腊学者柏拉图以来的许多学者都探讨过游戏与艺术的联系。



摇摇员世纪意大利哲学家马佐尼提出了文艺是一种游戏的说法。这种观点在康德的著作中得到了发挥，他认为艺术是一种自由的游戏，体现了人对自己精神的驾驭自由。正是这种游戏意味，使体育运动具有一定的审美价值。体育运动中游戏因素的体现，表明其不可缺少的娱乐性。游戏反映出运动的文化意义。缺乏游戏因素的运动形式，是没有生命力的。游戏在体育与美学的关系方面，起着桥梁的作用。

奥林匹克运动会是古代希腊生活中一项极为重要的事件。赛会期间，来自各城邦的艺术家展出自己的作品，诗人吟诵诗歌，哲学家、历史学家发表演说，而商人们则借此谈买卖、定契约，使竞技会同时成为全希腊思想、文化、经济交流的大集会。竞赛期间是希腊全国性的节日，每个希腊人都把能看到奥运会当作一生中幸福的大事。甚至战争也要为运动会让路。最令人难以理解的是，即使在外敌入侵的时候，希腊人仍把运动会放在第一位。古希腊著名诗人品达罗斯为奥林匹亚和奥运会写下了赞歌：“水是最美好的，金子也像燃烧的火焰显示着财富的骄傲。但是，我的心啊，如果你要给竞赛的人们颁发奖赏，除去那白日光芒四射的太阳，天上没有一颗另外的星星。”没有任何竞赛像奥林匹克的竞赛那样值得我们歌唱。古老的运动会还树立起了一种优良的运动作风，优胜者得到最高的荣誉，受到普遍的尊敬；而那些在运动会上使用不正当手段进行作弊的人，要被立即赶出竞技场，遭受大家的耻笑。盛极一时的古代奥运会渐渐湮没在历史的尘埃中，但奥运圣火所传达的和平、威力、勇气等信念并没有随着时间的推移而消失，尤其它所体现的人类的基本价值，即不断超越别人，超越自己，用一种公平的、和平的方式，会永远被人们不断地继承和发扬光大。

古希腊广泛开展的身体运动和竞技，形成了古希腊的体育美学观念，“健全的精神寓于健全的身体”是古希腊体育美学思想的集中反映。在这种体育美学思想的支配下，古希腊社会所追求的是人体的健美和身心的和谐全面发展。斯马达和雅典可作为这方面的代表。斯马达人认为，理想的人物不是善于思索的头脑或感觉敏锐的心灵，而是血统好、发育好、比例匀称、身手矫健、擅长各种运



(图来自 古希腊艺术史)

动的裸体。支配雅典体育美学思想的则是身心的和谐发展。希腊人的体育美学观念在当时的雕塑艺术中也得到了充分而集中的体现。如：当时很有名的雕塑家，都为奥运会的优胜者塑像。对获奖运动员立的雕像，大多躯干强壮、富有力感、形态健美。伟大的雕塑家米隆塑造的《掷铁饼者》至今仍是世界文化艺术的珍品。古希腊哲学家德谟克利特（约前 470—前 370）、苏格拉底（前 470—前 370）、柏拉图（前 428—前 348）、亚里士多德（前 384—前 322）等均认为身体美为人生所需要并把身体美与锻炼、竞技、心灵联系起来。亚里士多德认为五项全能选手最美。希腊人的体育美学思想是当时思想的反映。

古希腊人对人体健美的崇尚，在世界上是罕见的。古希腊人为了经商和应付战争，需要人们具备并造就健壮的身体、强悍的性格。古希腊人喜爱采用跑、跳、投掷、柔软体操和健身舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。古希腊人认为在世界

万物中，只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。

## （二）古代之体育美学

当人类思维能力发展到理论思维，从而产生其理论形态——哲学的时候，人们便开始对审美经验进行思考，对审美意识进行反思，从而产生了最初的体育美学观念。体育美作为人类社会实践的产物，随着人类物质生产的发展，体育形态的增多，体育美领域也逐渐扩大，而人类对于体育美的审美经验也日益丰富，审美能力也日渐提高。

中国古代导引图上，描绘着 源 个不同性别、不同年龄、栩栩如生的人物，做着各种各样的导引形象，它和当今的健美操动作相仿。三国时期（~~源~~—~~源~~）的名医华佗，曾把各个导引动作改编成五禽戏。动作造型美观，生动有趣，使人的机体各部位得到充分锻炼。五禽戏是我国早期具有民族特色的体操的套路。

我国体育美学思想最早由先秦诸子提出。春秋末期的思想家、教育家孔子（前 ~~缘~~—前 ~~源~~）所提出的完满的人的标准是“志于道，据于德，依于仁，游于艺”等，这些包含有体育审美教育。孔子之所以重视体育教育，在于他教育学生通过射、御、乐等的练习，能使学生在驾驭客观世界的规律中取得身心的自由，所以，要重视体育美在实现人的全面发展中的作用。因此，孔子要求他的弟子除掌握一定的物质生产技能外，还要对射、御、乐活动中合规律性进行了解和运用。我国古代体育美学思想，除从思想家的言论和著作中反映出来以外，在历代的诗、词、赋中也得到了大量的反映。

古印度很早就注重瑜伽术，它把姿势、呼吸和意念紧密结合起来，通过调身（摆正姿势），调息（调正呼吸），调心（意守

丹田，入静），运用意识对机体进行自我调节，健美身心，延年益寿。瑜伽健身，包括站立、跪、坐、卧弓步等各种基本姿势。瑜伽的精华巧妙地配上现代韵律，创编出瑜伽健美操。

### 三、近代之体育美

由于资产阶级的思想家、教育家猛烈抨击封建主义的禁欲主义，大力弘扬人的价值，因而产生了近代体育。在西方，近代体育是伴随着资本主义的产生、发展而逐渐兴起。人体的均衡发展与健康美被歌颂。人们之所以颂扬和继承古希腊雅典的体育，是因为雅典的体育注意人的身心协调发展，讲究匀称而健美的体形。人们采用多样的运动形式和优美的技术动作，从而形成了较丰富的体育美学思想，勾勒出体育美学思想的轮廓。夸美纽斯的体育美学思想强调人的身心和谐发展，提出人应适应自然的体育观念。他认为人是最完善的、最优美的造物，人的生长、发育以及儿童从事游戏和运动，是一种自然的本性，是自然的产物，只要人尽量地顺应自然，人的身体就会逐渐地、不知不觉地自然生长和强壮。他还认为人的力量是自然的需要，人想健康、强壮，就要运动。我国近代教育家、美学家蔡元培在设计整体教育中，对体育美的作用特别重视，注重健全人格的养成。随着社会的发展，文明的进步，体育从宗教束缚中解放出来，走向独立，担负着培养学生发达身体、振作精神的任务。蔡元培提出游戏、体操是美育的观点是很有见地的，表明他开始把体育项目作为审美对象，并且认识到体操对人体的健康美及人体的形式美的作用。蔡元培还积极倡导体育中实施审美教育。蔡元培的体育美学思想的核心是为了培养身心健康、有丰富情感的人。毛泽东于1917年在《新青年》上发表的《体育之研究》，认为体育使人全面均衡发展，是在了

解、掌握其规律的基础上实现的，即只有符合目的性和符合规律性的统一，才能有身心的健美。毛泽东还指出：“体育者，人类自善其身之道，使身体平均发展，而有规律次序之可言者。”毛泽东强调体育的审美教育功能是“调感情”、“强意志”的。

近代运动形式大为丰富，使得单纯表现体力的狂热让位于提高运动技术的需要。竞技者必须经过训练，观众也懂得了更多的方法和规则，对于运动员和观赏者都增添了不少审美趣味。竞技选手不但要善于操纵自己的身体，还要注意对手的情况，与同伴的默契，以及适应场地和器材等许多复杂情况。

#### 四、现代之体育美

现代社会飞速发展，人类的知识在迅猛增长，而作为审美对象的范围也随之扩大，审美观念不断变化。人们不但在体育里发现美，还将审美的视野拓宽到时装表演、花卉展览、烹饪食物、日用商品直至我们人类的整个生存环境。体育活动中有着丰富多彩的美，许多运动项目与艺术发生着千丝万缕的联系，竞技场已成为人们进行审美活动的重要场所，并为艺术创造活动提供了一块独特而富有魅力的沃土。我们认识体育的美，有利于促进体育运动技术趋于优美化和规范化，使人的身心日臻完善，培养和造就全面发展的一代新人。

伴随着现代体育美多方面、多层次的展开，人们对于体育美的认识日益丰富、完善、系统。与体育美有关的体育健身器材美观、耐用，正走入普通百姓家庭，并具有更大的发展趋势。体育在现代社会中已成为一个具有多功能的实体，人们对体育活动中美的认识愈益深刻、集中、系统。人们在自觉地运用美学理论来研究体育活动中的美，人们也演化了对运动美的认识。有学者认为，运动美和自然美、艺术美有不同的形态和构

造，且具有独立的创造和观赏价值；人们在反复练习达到意识净化时，就发现了完善的运动美。学者们在探讨体操、滑雪、篮球、足球、团体操等运动项目的美时，把体育美作为美育的手段，充分发挥了体育审美教育在培养个性的全面发展和提高运动竞技水平中的作用。

体育是以增强体质、提高运动水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动。体育能从形态上和机能上完善人的身体，体育活动时能使机体产生舒适感；观赏体育活动时能使人产生美的享受；而竞赛时，美的动作则可以导胜、致胜。体育活动提供了人们审美的需要，体育的审美，使人们逐步从对体育美的感性认识上升到理性认识。随着人们生活水平的提高，大家对自身的健康素质也提出了更高的要求。人们通过各种体育锻炼形式，强身健体，自觉或不自觉地提高对体育美的追求，社会群体对体育美的审美水平有了很大提高。

体育美不仅存在于运动员身上，它也存在于我们每个人身上。体育运动的发展，体育种类的增加，体育运动水平的提高，体育美在速度、节奏、强度、激烈、精巧、准确、惊险和流畅等方面，都较早期的体育竞技有了很大提高，且有不断创新之势。体育美的研究活动还可以运用摄影、摄像、幻灯，乃至计算机等现代科技手段，来展示和分析体育美的正确姿态和复杂结构，以发现各动作之间形式上的差异和动作技巧结构上的美的规律。

竞技中大量表现出运动技术之美。在体育活动中，要创造出更鲜明更集中的审美对象，离不开完美的运动技术。技术美是人们对体育活动真实性的审美要求。现代竞技除了要求运动员有良好的体力和技术外，战略战术的分量也增加了。教练员和裁判体制相继出现，含有许多学科的知识体系渗透到运动



现运动美。技术熟练者，显得轻松自如，运动轨迹完美无瑕。技术的完美反映出运动的科学性，科学的技术动作为表现运动美提供了光辉的前景。现代竞技运动训练，已由原来的体力投入型转为智力投入型。遵循运动训练的科学规律，尽可能少消耗而多做功，才能充分表现训练有素的技术美，才能创造优异成绩。在艺术性较强的许多项目中，加强运动员审美能力的训练已成为综合训练的组成部分，使运动技术水平上升到崭新的高度。

## 第四章 摇摇体育与审美教育

摇摇体育美作为一特定领域的美，它融合了自然美、社会美、艺术美、科学美等各大领域，但是又不完全等同于以上各种美。在现实生活中，体育运动是人类为了表现自我、体现自我、实现本质力量对象化的一种特有的活动。随着社会的进步和发展，人类对体育美的认识日趋完善。随着科学文化和经济水平的不断提高，人们不断寻求适应社会进步要求的生活方式，体育审美毫无疑问地成为人们现代生活方式的重要追求。

## 一、体育与审美

审美与欣赏是在特定的情感状态下对对象的凝神关注，而这种现实上的反映实质上是一种心理活动的反映，并通过审美欣赏来对体育审美进行再创造。体育的审美欣赏是在体育美的创造基础上产生的，同时也是体育美和体育审美创造的延续。构成审美与欣赏的本质实质上就是人们审美心理的客观反映，并通过人的感知、理解、想像和情感来实现审美欣赏。

体育标志着一个国家的综合实力，标志着一个民族健康的程度。体育审美教育在我国的体育事业中发挥着它应有的作用。我们知道，人们在体育活动中，身体的各感官有可能获得最充分的刺激，获得一系列最基本的感受。这些感受是人的全面发展所必需的，也是通向审美境界的初步阶段。参加体育活动的人不但能使观众感受到美，而且由于运动的感知也能形成美的自我体验，通过愉快、满足、赞赏、舒畅等心理反应对身体运动形象进行充分肯定。人对于美的感受能力，通过后天锻炼可以大为提高。身体在运动中通过奔跑、跳跃、旋转、翻腾、滚动、摇晃、碰撞、冲刺、滑行、升降等动作，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，引起运动感、肌肉感、节律感。对力量的震撼，对速度、灵敏的惊奇，对柔韧、协调、耐力的赞叹，都引导我们走向美的世界。

体育运动给人展现的是一个绚丽多姿的美的艺术世界，它能使人们得到精神上的愉悦及美的享受。运动员在体育比赛中表现出的高超艺术，是体育运动中美体的体现，它像一幅幅流动的画面，给予人美的享受。

我们常常观赏体育运动表演，从运动员的精湛表演中得到美好的享受。然而一般观众仿佛觉得体育和美是必然联系到一

起的，一场精湛的球赛，艺术体操的表演，游泳运动员优雅的姿态等都会给观众带来无比愉快的快感和美的满足。美的本质与人的生命本质有着必然不可分割的联系，审美之谜的解答与人类之谜的解答是不可分割的，美学即人类的一部分。美的企盼、追求与作为人的生命的内在动力是人类生存的价值定向，离开了人类，离开了人的生命存在，离开了人类的生存活动，美也就无从谈起，人的生命存在是美的主体。随着历史的发展，社会的进步，体育与艺术也同样经历了结合—分离—结合的道路，它体现了现代科学技术既不断分化又不断综合的大趋势，这种趋势符合社会发展的规律，也符合社会生活的需要，因而体育经过体育家的实践、艺术家的加工提炼，促使动作姿态、体育器材、服装等由原始逐步变成为凝聚着民族的审美理想和审美习惯的“有意味的形式”，进而成为规范化的形式美并具有独立的审美价值。现代艺术性的运动项目日趋增多，在一定意义上不能不说是审美意识下的产物。

在体育活动中，优美的体操动作、完善的冰上舞等，都给人以美的感受。在体育运动中对规则的理解可以更好地欣赏各种比赛，以领悟的方式走向对对象内容和本质的深刻认识。在体育交往中，它有着富于深刻认识内容的创造性反映，也是审美过程中的一种思维活动，这种活动，在不同的情况下，会因人而异，并具有十分明显的差异性。体育审美欣赏是一个心理过程，与



感知、想像、情感交融在一起，并共同构成自由和谐的运动心理过程。

体育美中的真，无论是竞技体育还是大众体育，都体现为现代体育的科学化。体育观众渴望看到的是高水平的比赛和新纪录的诞生。每逢此时，他们会欢呼雀跃，精神振奋，民族自豪感会油然而生，对人的精神产生极大的作用。体育运动中的善，体现为运动中应遵守一定的伦理观。在体育运动中除了遵守人体生物的、心理的变化规律外，还要遵守一定的伦理规则。和平、友谊、进步是奥运会追求的目标，是当代人社会理想的高度概括。

新时期审美观念变化最显著的特点之一，就是对人类生活过程和生存状态所产生的积极影响。自觉地按照“美”的尺度，建立以人的全面发展为核心的新型审美关系，使体育符合人体运动发展的客观规律和整个人类社会发展规律的要求。教育主要指学校教育，体育的审美教育强调实行终身体育审美教育的观点。即对一个人的整个一生都要不断进行终身体育教育，而体育文化中的许多技艺、游戏、竞技运动等都具有其审美形式，使体育充分发挥它的审美教育功能。

在现代人的价值观念中，人的生命和生活经验愈高、愈丰富、愈完善，也就愈具有审美的价值意义。人们用“美”的尺度和理想塑造自己，人们重视介入和参与新的生活方式。体育中的气功养身、老年迪斯科、女子健美操、运动技艺等尽管形态各异，但每一种活动都有美感，成为当代人喜欢的生活方式，使人们的审美生存行为日益自觉。体育审美生存行为的自觉是人的全面发展的标志，在当代中国的文化建设和精神文明建设中具有十分重大的实践意义，发挥着重要的社会文化功能。

在体育文化的系统领域，相应产生了人体美学（体形美、

姿态美、体质美、素质美等)、运动美学(动作造型美、技术战术美、节奏韵律美等)等体育审美文化形态。人们的审美意识已从抽象的意识层次逐步转化为具体的行为规范。



(图来自 憎曾謹陳毛里薩)

当运动者的才能与智慧从中得到感性认识时,便会感到一种自由创造的愉快,这就是人的技术行为的审美的体现。体育审美已成为现代体育发展的重要趋向,大众审美趣味的丰富,体育审美向人们的生存实践中不断延伸。人们寻求对美的真实感受和体验,以提高人的生存质量,人们的审美行为已从单一的艺术层次拓展到广泛的文化领域。由此,体育文化的趣味性和娱乐性得到迅速发展。而体育审美文化内容的完善,有效地改善了社会环境,把美的内涵融入各种形态中,以便为人的全面发展创造最佳的文化条件和文化空间,做到文化进步与审美理想的统一。与此同时,体育审美教育繁荣了社会文化。

体育比赛虽然令人难忘,但最难忘的却恰恰是成功之前的

不幸失败。体育在成功的背后是许多失败，体育的失败总是占据了绝大部分，奖牌只属于极少数的选手。和谐是人们普遍追求的，失败则是人们力求避免的。在古代奥运会上的马拉松冠军进入主赛场后跑错了方向，痛失桂冠，这是难以预料的。球类比赛中一球之差而屈居榜外，是非常规的表露。这一切的出现是在人的已有的知识、意识，以及认识能力之外，它对把握能力显出一种非理性的性质。在人们追求最佳成绩，创造新纪录，挫败对手的过程中，悲剧便在主客矛盾中不时地充当“主角”，频频登场。然而，由悲剧演出的崇高、壮美往往优先于优美、完美。美还在于不断超越悲剧时，不断呈现着人类的本质力量。人的本质力量代表着人类地位，展示着人类智慧。人的本质力量还逐渐演化为一种道德伦理。由训练过程的优胜劣汰，到比赛中的奖优轻劣，形成了一整套由竞争构成的竞争行为、竞争意识、竞争精神。

## 二、体育教学中的美学教育

体育与美育是教育的有机组成部分，两者不可分割密切相关。体育与语言美体现在运动中，反过来，运动中的美可以感召人、教育人。在教学训练过程中必须做到语言美、行为美，并营造优美的氛围，有意识地培养和提高人们对美的感受力、鉴赏力和创造力，在掌握技能、增强体质的同时，在运动中陶冶情操、优化品质。

例如，在冬季教学中，教师不畏严寒、精神抖擞，表现出自信、乐观、泰然自若的体态面貌；高质量、严要求地完成各种动作示范与演示，不仅给学生留下了美好的体态印象，又鼓舞了士气，增强了学生的练习信心和勇气。体育教师必须为人师表、身先士卒、以身作则，这也是对教师提出的基本要求。

体育教师的一举一动、一姿一态，潜藏着一定的教育作用和审美意义。体育教师通过自身美的体现，感染学生的心灵。体育教师以身体的活动“寓教于乐”，通过直接、生动、鲜明的体态语言美来激荡人的情感和产生感情共鸣。由此可见，体育教育能使学生在不知不觉中得到美的享受并陶冶美的情操。

美是无处不在的，体育教学也是如此。体育教学就是研究美，发现美，创造美的过程，也是使学生的情感接受美的熏陶，精神境界趋于高尚，真正成为德、智、体、美、劳全面发展的有用人才的过程。教师在教学中表现出的高度的责任感、谦和的教态以及尊重学生、爱护学生、热情公正等优良品质，反映出教师内在的精神美。体育教学中动作示范是美的造型，美的创造，它让学生在在学习过程中感受到蕴藏在体育运动中的美学魅力。



(图来自 憎憎网 摄影 建兴 远建 静宅)

科学的体育锻炼能促进学生塑造健康健美的体形，帮助学生养成良好的身姿，培养学生追求美、创造美和鉴赏美的能力。体育教学有利于学生审美素质的提高。学生在体育教学活动中可以直接感受到力与美的和谐、形体美与心灵美的融洽，同时还能从身体的各种运动中体会到人体的自然美。体育教学中包含着极其丰富的美育内容，教学过程自始至终都贯穿着美的教育。体育教师是教学中美的引导者和传授者，教师本身的

活动就成了学生的审美对象。教师要言教身教，而且身教重于言教，并努力提高自身的审美能力。

### 三、体育之艺术美

体育中有许多寓教于乐的项目，其教育作用是在审美的作用中完成的。体育是以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动，是为人的体力与智力和谐发展、才能志趣和审美能力充分发展服务的。随着社会物质文化生活水平的不断提高，人们要求高度文明的精神生活，体育中不断渗入艺术因素，一些古老的传统项目也日益艺术化。



(图来自《增刊》)

高校体育必须进行审美教育。德、智、体、美是一个统一的整体。美育就是审美教育。它既是美学的一个组成部分，又是教育的一个组成部分。邓小平同志提出“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”，随着人类社会的进步和科学技术的飞速发展，现代化生产方式和现代化社会对未来新型人才提出了更高的要求。体育审美教育，在培养现代人才方面，具有重

要的地位和作用。

体育审美教育，不但使学生有充沛的精力完成学业，而且将来走上工作岗位还能带领所在单位的同事一起进行体育审美的实践和美的创造，这无疑对我国全民健身计划的开展和提高全民身体素质都具有重要的意义。体育审美教育，可以提高大学生的道德修养，增强体质，开发智力，掌握体育科学知识和锻炼身体的方法、手段，养成锻炼身体的习惯，陶冶情操，美化心灵，丰富精神生活。

艺术美是自然美和社会美的集中反映，是最高品质的美。体育运动是人的身体练习活动。人体是进行体育运动的主要物质材料。体育不仅有健身实用价值也有艺术的审美价值，特别是艺术性较强的体育运动，如竞技体操、技巧、武术、跳水、花样游泳、花样滑冰及球类等运动。运动之所以具有艺术美的性质是因为有着表演艺术。比较类似于舞蹈和杂技艺术形式美的基本特征，精美的运动服装鞋帽的色彩线条，块面与样式结构的和谐组合，不仅本身是实用工艺品能给人以美感，而且有利于运动员的体形和动作姿态的美以及充分体现特定运动项目的特性美。宽敞明亮的体育建筑给人以崇高的美感，而它们的线条、块面、体积、色彩以及物质材料的谐调结合则具有多种形式美的特性，给人以美的享受。音乐对某些运动项目，如广播体操、艺术体操、花样滑冰、技巧的伴奏，通过它那优美明快的节奏、抒情的旋律，配合着运动员的健美动作，把人们带进更加美妙的艺术境界。

随着物质文明和精神文明程度的提高，健康是人类第一财富已被越来越多的人所认可。为了使人真正健康，体育审美教育和体育审美实践是行之有效的重要手段，它能促进生理、心理和对社会的适应能力的协调发展。



(图来自《增刊 体育与健康》)

在高校体育教育工作中，为了充分发挥体育审美教育的育人功能，教育者在传授基本知识、技术技能的同时，应根据体育审美教育的特点，充分发掘和利用教学内容中的美育因素，通过身体的活动，使人的精神得到升华。高校体育审美教育不仅具有促进人的形体美、体质美的功能，而且具有培养人的精神美的作用。

高校体育竞赛多以集体项目出现，校际间、系与系、班与班，乃至组与组之间都可以进行。在体育竞赛中，培养学生集体主义精神，正确处理个人与集体的关系，使学生懂得个人对集体的责任感，形成一个团结协作、有战斗力的集体。体育竞赛规则和有序的组织比赛以及在规则面前，人人平等，使学生明白比赛需要规则才能顺利进行。在我们日常的学习、工作中，也应有相应的规章制度，人人必须在规章制度和组织纪律的约束下进行有序的学习和工作。在高校体育教学、训练、竞赛工作中，通过学生的审美和创造美的实践，有意识地培养他

们的竞争意识,鼓励学生活跃思想、公平竞争、胜不骄、败不馁、勇于超越他人,培养更多富有拼搏精神的大学生。

君不见白发苍苍而又朝气蓬勃的老者,无一不是终身体育运动的受益者。生命是一个动态的非平衡系统,生命在于运动,在于生生不息的创造。对生命来说,停滞、静止和封闭,就是生命的死寂状态,这无异于生命的停止和消失,而生命的停止和消失,也就是美的停止和消失。人类有意识的、有目的的终身体育运动可以使人类自觉地强化生命的动态过程,使生命始终处于生生不息的创造过程之中。从历史上看,体育动作姿态大都来源于生活,有着一定的生活依据。原始体育是原始部落生产劳动在审美领域里的一个投影,现代标枪、射箭等项目直到今天还保留着原始特征,在原始社会起初人们把锋利的石片或骨片嵌在木棒上刺杀动物,当人们把它初步加以改进,投掷出去刺杀几十米以外的动物时,较为先进的原始标枪就出现了。为了对付那些善于快速奔跑和飞翔的禽兽,人们终于制作出了一种速度快、射程远、准确性高的弓箭。它们反映了古代原始体育的情景。

体育运动作为力的充分体现与展示,最容易与人的心理场产生强烈的共鸣。在体育运动中,力的冲突与撞击,力的凝聚与爆发,力的技巧与灵活,力的配合与协调,力的较量与搏杀,都达到令人叹为观止的程度,常常会给人们带来美妙绝伦的享受。体育运动是生命力量的展示,同时也是生命运动技巧的展示。因此,以变化美、安定美、造型美、和谐美、韵律美为主要表现形态的技巧美也就构成了体育运动另一显著的特征,即创造了体育运动的技巧美。体育运动除了力量与精神的抗衡竞争外,技巧的较量也十分重要,尤其是那些具有高难度、高技术性的体育比赛项目,更需要运动员具有高超的表现技巧的能

力。如体操运动,技巧性的训练是绝对不容忽视的,因为这类比赛多设难度系数,以运动员技巧的高低来评判优劣。同样,在各项球类比赛中技巧的运用也是成败与否的关键所在。与此相适应,欣赏高难度、高技巧的比赛,观众们也会常常为运动员所表现出的高超的技巧而惊赞不已,将其视为绝妙的艺术创造。体育运动和比赛是对生命极限的冲击和超越,需要付出艰难困苦的奋斗,在运动员摘取冠军金牌的一刹那,在运动员冲击世界纪录的一瞬间,蕴涵着多少个日日夜夜的刻苦训练,金牌是血与汗的结晶。正是由于体育的艰苦性,才更加显示了生命的伟大力量,显示了百折不挠的奋进精神,因此,也显出一种别具魅力的崇高美。

#### 四、体育之竞赛美

现代的国际比赛,能充分反映一个地区、一个国家的文化、教育水准和民族的精神面貌,所以各国都很重视这种关系到国家和民族荣誉的体育活动。竞赛活动之美,有很大一部分表现在它的各种仪式中。在一次运动会的开幕式和闭幕式上,运动员入场、重要人物讲话、民间歌舞的表演等都是仪式的组成部分,其中最具有审美价值的是团体操。团体操是不以竞争为目的的大型体育表演项目。参加者成千上万,有的在场地中央穿插跑动,有的在看台上变换背景,还有的从天而降……在编排精美、规模宏大方面是其他项目无可比拟的。与此同时,伴随着竞赛的礼仪,可以唤醒一种难以用语言或理性表达的美好情感。

在竞赛中,运动员可以充分发挥技术水平,变化无穷,显示出不同的风格。运动员的行为,代表着主动而热情、干脆利落、应该做的事立即付诸实施,处理问题果断而敏捷,

在复杂的变化中迅速作出反应，而在解决人际矛盾时公平合理。遥遥领先的运动员以一丝不苟的认真态度贯彻始终，而落后的运动员毫不气馁地坚持不懈，顽强地坚持到最后。运动员们所表现出的胜不骄、败不馁的大家风度，给人以极大的精神鼓舞。例如，欧洲足球表现出大刀阔斧般的力量型风格，南美足球表现出灵活细腻的技巧型风格，令广大球迷们如醉如痴，回味无穷。

## 五、体育美之功能

健和美是不能分离的。人既是自然的实体，又是社会的实体，只有将体育与美育结合起来，才能使人具有自然的美和内在的美，获得和谐发展。体育美效能主要是指体育美中行为的能力、作用和功效，也是体育美系统与外部环境的相互联系。体育美是社会实践的产物，并通过运动把人的思想、感情和美表现出来，具有各种不同的功能。体育美是美在体育运动中的体现，并通过人体运动来达到自身的目的、愿望、需要、理想和追求。体育美在于它自觉地有目的有意识的能动性，是人的创造行为和创造水平、能力的标志。体育美只有在与外部环境的相互联系和作用过程中才能体现出来，只有在参加体育活动的实际过程中才能体现出来。一场高水平的竞技体育比赛，充分展示了体育美，它使广大观众欣赏和理解了比赛过程中所展示的体育美，得到了心理上的和精神上的满足。有的人亲自参与体育美的创造，把对体育美的欣赏与自我行动融为一体。体育美体现体育内部系统与外部环境之间的物质、精神的输入和输出的变换关系。

### （一）体育美之自然作用

人是有思维的高级动物，爱美之心，人皆有之。人们不仅

希望自己的面容美，而且还希望自己有美的躯干，美的肌肉，美的四肢。体育美的自然作用最明显，它体现在人们追求体育美的过程中，不断地完善人体的自然实体。在体育运动中，人们把自己企求的美学原则自然地贯彻于人体锻炼的过程，驾驭自身的发展，造就人体的自然美。体育美的自然功能还体现在开发人的脑力、发展智力方面具有其他任何科学或技术所不能替代的作用。一场高水平的体育比赛或表演所展示出的体育美，不仅能启迪和鼓舞人们去进行体育美的创造，而且还能在其他方面也对人们有教育激励的作用。

## （二）体育美之社会作用

体育美是与人的社会活动相联系的。体育美的社会作用主要体现在它能满足人们的精神生活的享受需要。随着社会的发展，人们对精神文明的要求日益迫切，人们不仅仅限于满足自然实体的美，而且要追求精神生活的美的享受，体育美就是其中的重要内容。体育美既能为人类自身带来某种精神上和心理上的满足和愉快，又能为人类业余文化生活以及情趣的发展提供丰富具体的、现实的内容。体育美还具有满足人类友好交往和发展友谊需要的社会功能。

体育是一种社会文化现象，美和丑的问题是一个社会问题。体育活动中有美的人物和事物，也存在丑的现象，对他们的正确评价是保证欣赏和创造美的能力沿着健康的轨道向前发展的首要条件。正确的审美观总是将美和丑的问题同社会实践相联系。任何体育现象都是美与丑的对立统一。由此可见，真是美的基础，善是美的前提；体育实践不仅创造了美，也创造了美的对立面——丑。

### （三）体育美与社会文明

体育对增进社会的物质文明和精神文明建设都有着重要的积极意义，是构成社会美的有机组成部分。体育属于文化教育的范畴，是构成社会精神的内容之一。社会体育活动的广泛开展，人民体质逐步增强，运动技术水平的不断提高，体育教学的发展和体育科研进步，都是社会体育事业兴旺发达的具体表现。体育是社会文化教育的组成部分，它对人有着多方面的教育作用。体育运动往往是有组织的社会活动，能培养人的组织纪律性、协作精神和集体精神。而且体育竞赛有着激烈对抗的特点，一方面培养了人们拼搏和争胜的精神，另一方面道德规范和赛场纪律则制约人的不道德行为，培养人公正、诚实、谦虚、礼貌和友好的优良道德作风。人体美是一种自然美，但由于人是具有社会属性的，人的本质是一切社会关系的总和，因此，人体美就有了深刻的社会性。体育活动本身就是一种高尚文明的社会活动。无论是直接参与还是从旁观赏体育活动，都能使人们精神得到调节，身心得以愉快，性情得以陶冶，可以丰富人们的精神生活。积极参加和欣赏体育活动也是人们脱离低级趣味，追求高尚情趣的表现。

### 六、体育运动项目之美

大家知道，体育与美学有密切的联系。随着现代体育的发展，迫切需要拓宽体育美学的深度与广度。不同的运动项目有不同的美育效应，所以必须紧密结合各项目的运动特点和审美特征。美学最大的社会作用和社会价值在于美育，结合体育对全民进行美育，是体育美学研究的首要任务，也是体育美学研究的实际应用。

## （一）田径之美

田径以速度、高度、远度运动形式显示出人类战胜自然的能力，强烈地表现着精神美和健康美。田径运动审美教育含有极丰富的内容。田径运动具有培养精神美和提高健康美的显著功效。开展田径美育，就是要以美育为切入点，培养人们对田径审美价值的感受能力，提高田径审美情趣，促进自身的塑造，为培养跨世纪人才服务。田径运动能充分显示人的自身运动能力和自由创造的本质力量，表现人类战胜自然的新水平。虽然田径运动的观赏性相对其他体育项目不算最高，但却是最美的运动。田径运动对塑造精神美起着独特的作用，它既能锤炼人的意志和个性，又能陶冶人的思想和品德，还能升华人的心灵和精神。

走、跑、跳等基本的形体活动，能有效地发展人的速度、力量、耐力以及灵敏、协调性等身体素质，改善机体各器官、系统的机能，提高人体对外界环境的适应能力，增强体质。因此，参加田径运动能更有效地提高健康美。健康美是田径运动又一重要的审美特征。在历届奥运会的大家庭中，参赛的国家、地区和运动员都以田径项目为最多。田径运动是奥运会的重要组成部分，是金牌大户。世界体育强国也都是田径强国。

随着现代社会经济和科技的发展，人们生活水平不断提高，锻炼身体、增强体质日益成为大众共同而迫切的要求。由此，与人们生活密切相关的走、跑、跳、投便成为最易实践、最受欢迎和便于普及的运动。

## （二）武术之美

武术是中国古代流传至今的一份宝贵的文化遗产，是中华民族的传统体育活动。其动作内外合一，形神兼备，威武勇

健,节律鲜明,尤其讲究身体点、线、面的对比均衡和运动中形式美的多样统一。武术不仅是一项体育运动,而且可以作为代表中国传统文化的东方健身体系。

武术在各种技击格斗项目中表现了最为浓郁的文化色彩。其中,轻灵圆滑、舒缓柔和、连绵不绝似行云流水的太极拳,以及身灵步活、韵味十足、充满着美妙曲线之美的八卦掌,均与中国古代道家美学思想一脉相承。武术流派很多,但共同的动作特点是要求手到眼到,上下照应,意领身随,一气呵成。武术运动员多腰细腿粗,体态稳重而灵活,穿着不露肢体的宽松服装,显示出含蓄的力量美。武术以拳术、器械、套路和实战形式为主,既能健身自卫,又可养生保健。几千年来,武术一直在民众中广泛传播。太极拳源于河南温县陈家沟,有陈式、杨式、武式、孙式、吴式等多种流派,动作舒缓连贯,要求以意导体,意、气、体三者协调配合,以静制动,以柔克刚。

### (三) 体操之美

体操是人类最古老的运动项目之一。18世纪,意大利学者麦利库里阿利斯发表了名为《论体操的艺术》,18世纪捷克体操学派创始人笛尔什以及瑞典、丹麦体操学派的倡导者们都强调了体操运动的审美因素。体操在中国、印度、埃及、古希腊、古罗马都有着悠久的历史。1896年体操被列为首届奥运会比赛项目。现代体操的正式名称是竞技体操,它是体操的一个分支。竞技体操是奥运会上最优美的比赛项目,它是体育与美学完美的结合,也是最早的运动项目之一。奥运会体操比赛女子项目有团体、个人全能、跳马、高低杠、平衡木、自由体操。男子项目有团体、个人全能、自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠。美,是体操运动的显著特点。竞技体操以“人体动作”作为自己的特殊物质手段,它的技术美则是靠姿态、速度、

力量、节奏等动态因素的有机组合,通过运动员的特殊表现力体现出来。体操动作是人工设计的,这些难易不同的动作,通过人体的线性运动和跳跃、旋转等运动,构成了竞技体操技术的整体性所特有的优美、新颖、惊险、节奏、和谐等技术美学的表现形式。当今竞技体操运动发展的趋势是动作难上加难,动作新中求新。越是难尖动作越应该具有美的质量与价值,这是技术美感的最高档次。

当今世界竞技体操比赛变得更加紧张、激烈,竞技体操运动由此进入了多级抗争的时代,技术水平进入了前所未有的发展时期。人们观赏体操比赛的兴趣越来越浓,欣赏水平也越来越高。现代竞技体操技术,水平日益提高,并朝着“力、难、新、稳、美”方向发展。国际体操评分规则的标准也越来越高,运动员只有在“力、难、新、稳”中表现得尽善尽美,才可能获得高分。

#### (四) 艺术体操之美

艺术体操是一项以优美为其特征的体育项目,它是以美为核心,以人体的自然动作为基础,以节奏、韵律为生命的运动,其动作舒展、大方、协调、柔和、优美。它可以陶冶情操,锻炼性格,培养审美观念,并使人心胸开阔。艺术体操包括徒手操和持轻器械(如纱巾、棍棒、旗帜、箭、扇子等)两种。竞技性艺术体操包括绳、圈、球、火棒、彩带操。艺术体操是以芭蕾舞为基础,又吸收了现代舞蹈、民间舞蹈、徒手操以及杂技造型等精华形成的一种新型的运动项目。艺术体操是体操、舞蹈和音乐等多方面的综合体,练习内容丰富多彩,新颖独特,变化繁多。基本动作包括各种走、跑、跳步、转体、平衡以及身体各部位的摆、绕环、屈伸和波浪动作等。动作有快有慢,是一种全身运动,也是全面发展的运动,而且收效迅速。

### （五）排球运动之美

排球运动是奥运会的正式比赛项目之一，它在世界范围内的普及程度是极其广泛的，深受各国人民喜爱。排球比赛的激烈刺激令千万人陶醉，人们借欣赏高水平的排球赛抒发内心对美的向往。

排球运动美是一种十分复杂的现象，是一种综合之美，它具有欣赏、教育和激励等功能。排球场上那种千姿百态的神奇变化和精彩纷呈的战术对抗，常给人一种独具特色的感情体验和艺术美感。



（图来自 憎曾謹剛張里剛攝）

欣赏高水平排球比赛，在美中理解技术动作。排球场上高水平的运动员超凡的身体素质和高超的技术、战术水平以及其出众的弹跳、凶猛的大力扣球、出人意料的后排进攻和令人眼花缭乱的多变的战术配合，淋漓尽致地表现了排球运动的美。这种美将排球运动的各种技术动作及战术配合完整而准确地表现出来，这种美将智慧、才华、体能和技巧融为一体，升

华作为一种艺术魅力,这种艺术魅力使得排球运动具有很高的欣赏价值。在排球教学过程中,教师是创美、立美的主体,而学生则是审美和赏美的主体;在整个教学过程中创美、立美、审美和赏美之间是一个相互渗透的过程。教师在创美、立美的教学过程中,既是审美、赏美的客体,又是欣赏的主体;主客体均是双向化的,又是双重性的。

### (六) 其他运动之美

由于身体美是体育美的基石,美的身体带来美的运动,而美的运动塑造出更美的身体,所以人们普遍对会导致身体丑陋的运动项目表示了程度不同的反感。体育运动是以体力和技术为基础的“真”来获得良好成绩的“善”,它对于人类有益的审美价值应该从分类中反映出来,这样才能最大限度发挥各项运动对人体健美的效益,提高各自的观赏效果,为人类的文化宝库增添财富。

计量类项目中,最有代表性的是举重。不过射击和射箭也有身体在空间相对静止的运动特点。这类项目不是与对手直接对抗竞技,运动范围小,审美价值相对受到影响。测速类和测距类是用时间和长度或高度来评定运动员的身体运动能力,包括了最古老的和奥运会金牌最多的田径,以及游泳、滑冰等运动中的许多项目。但它们所获得的成绩与前两类一样有绝对纪录,而打破纪录便意味着量上的增加,每增加一公斤或一环,都是人类的骄傲。还有冒险类和自娱类的运动系非奥运会项目,但它们都是体育活动的重要组成部分,在表现体育美方面发挥着不可缺少的作用。

随着文化的进步,人们不再满足于自身在水中可以享受到的快感,进而要从观赏优秀运动员的多样表演中获得美感。游泳是富有锻炼价值的一项运动。全身浸泡在碧波之中,各器官

的感受与平时是大不一样的。花样游泳选手借助水的浮力显示人体各部分的艺术表现力,尤其是倒立在水中用腿来倾诉美妙的情感,连技艺最高超的芭蕾舞演员都要自愧弗如,故又称之为水中芭蕾。人在水里,无论是蝶泳、蛙泳,还是仰泳、自由泳,动作姿势与在陆地上的任何身体动作均存在着程度不同的差异。

花样滑冰把音乐、舞蹈、体操、滑冰技巧有机结合,具有健、力、美、新、难、快等特点,尤其是在光洁的冰面上快速行进间完成各种优美人体造型的冰上舞蹈,具有甚至连各种舞蹈也无法表现的艺术魅力,因此被誉为最美的运动。在体育活动中,花样滑冰是冬季奥运会项目之一,包括男、女单人滑,双人滑和冰上舞蹈,是人们喜欢观赏的体育运动。

国务院于 1995 年 9 月颁布了《全民健身计划纲要》。全民健身计划是一项由国家领导、依托社会、全民参与的体育健身计划。全民健身活动与体育美是和谐的统一体,全民健身运动让人们体验美、认识美,培养全民的心理素质美。体育美与全民健身活动是不可分割的统一体,是有机的结合体。全民健身活动反映人体美、技术美、精神美、装饰美、动作造型美等,并产生巨大的社会效应。全民健身活动开展同样会带来新兴产业的发展,从而推动社会的进步。

## 第五章 摇摇体育与身体美

摇摇人类爱美、追求美、创造美，按照美的规律与要求推动着大千世界万事万物的变化发展，而人类最先则表现为对其自身美的认识、评价、鉴赏与塑造。美的形态可以分为生活美（现实美）与艺术美两大类。生活美又分为自然美与社会美。自然美的顶峰为有机生命的美。人体是有机自然界几百万年进化的产物，是极复杂而又完美的结构。在有机生命中最美的是人体。人们所欣赏的、追求的身体美，是通过创造性生活来改造世界，并在长期劳动实践中形成的。

身体美是人类健康的身体所呈现出的美。它是一种由机体良好的生理状态综合显示出的健康之美，是充盈着旺盛生命力的美。身体美有层次地贯通于整个人体。人体美主要指人体表面的轮廓美；身体美是动态的人体美，人体美是静态的身体美；身体美是人体美的源泉，而人体美则是身体美的升华。人是自然界的一个成员，人体的美是一种和谐的自然美。人体是世界上最美的物体，身体需要锻炼，这是客观的需要，也是体育美与人体美的需要。

## 一、体育与人体美

人们通过培养身体美、精神美及技巧美达到美的最高境界即人体美。人们首先要培养身体美,因为体育美是体育的自然性美的表现。人的身体生长发育是按照美的规律进行的。它表现出身材、线条、姿态的造型美,筋骨、肌肉、肤色的肌体美和生命活力的生气美。人体美历来都是无数艺术家“代代耕耘的美的沃土,美的矿源”。前苏联诗人马雅可夫斯基曾用十分热情的诗句,赞美过人体古铜色的皮肤和坚实的肌肉。第二,人们培养精神美。列宁说:“健全的精神寓于健全的身体。”毛泽东也说:“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”可见精神美与身体美是密不可分的,精神美可以使体育运动发出光和热。如中国女排的“拼搏精神”,其影响是十分深远的。由于体育运动具有竞争、对抗性,因此有利于培养人们精神上的追求优胜、追求祖国荣誉的理想美,礼貌、团结、协作、诚实、公正、正义、友谊、自我牺牲的道德美,英勇顽强、不畏艰难、胜不骄、败不馁的意志美和体验爱国主义、国际主义的情感美。第三,人们培养技巧美。体育中精湛的技巧与身体美、精神美交相辉映。技巧美包括动作协调、节奏明快、反应敏捷等。这些运动的技术就是表现人体身心健全的艺术语言。古今中外的艺术家,把各种精湛的运动技术,绘制成动人的画卷,编就成美妙的诗篇,赞美那飞驰旋转的冰上健儿,转翻蹦跳的体操运动员,勇猛角逐的足球运动员等等。

### (一) 人体之自然美

体育美表现了体育的自然性美。人的身体生长发育根据美的规律而呈现造型美、肌体美和朝气美。

人是体育运动中最基本最活跃的实体,体育中最充分、最

丰富地展现着生命的人体美。人体美是健身与美的融合，健身集成了美的要素，美离不开体育健身。人体美包括体貌、体态和姿势(姿态)的美。人体美最大特征表现在身体均衡、对称，且比例和谐等规律上。健美的体形常常是令人羡慕的，它给人以愉快、振奋、富有青春活力的感觉。

通过体育的跑、跳、投等锻炼，使人坐、立、行等姿态更加完善、矫健。有效的健身锻炼，人体机能就必然会产生对人的姿态美有着积极影响的因素。健身运动与人体美有着密切的因果关系，只要健身活动能依照人体运动的各种规律去进行，其姿态必然是优美的。体育健身活动可以增进人体美，是一种有效的方法。现代人追求线条美、身体美，是与奥运精神一致的，也是个人和社会的一种信仰与精神追求的共构。人们通过健身活动，按照自身的规律去实践，就可以充分领略到体育造就出的人体造型美、肌肉线条美，健身与人体美有着密切关系。刘慕梧同志指出：“真是美的前提，也就是以真导美，反过来，也可以美启真。”美与善与真是不可分割的。

在人体美的创造活动中，体育运动可以说是最直接的一种方式。早在古希腊时期，人类就利用体育锻炼使人躯干更富有力度、强健，更完美。当时的艺术家在表现人体美时，也多把视角点集中在那些优秀的运动员身上，以他们为模特，塑造出无数人体美的典型，如米隆的《掷铁饼者》、利克利特的《投标枪者》等。人体美创造的体育运动是一种生命创造的或创造生命的创造性活动，同任何人类的创造性活动一样，体育运动也创造人体美、力度美、崇高美和技巧美等。人体美是美的主体，美的经典和精粹的体现。然而，人体美同样也需要人的创造活动来建构，正如美需要人类的创造活动一样，人体美的创造即是人自身美的创造。



(图来自《增肌健身健美》)

## (二) 人体之社会美

马克思曾经说过：“社会的进步就是人类对美的追求的结晶。”人们对健美体形的追求由来已久，历史上许多健美人体的雕像，就是见证。美神维纳斯和美少年大卫是尽人皆知的健美典型。一个是身材匀称、线条优美、姿态典雅、青春传神的女性美化身，一个是体魄雄伟、刚毅有力、形态完美、仪表动人的男性美化身。一个身心健康、体格健壮、体形美观、风度翩翩的人，总会受到人们的赞扬与羡慕，给大家留下可爱的印象，这就是健美的力量。随着科学技术的飞速发展，物质世界更加种类繁多，色彩缤纷，美不胜收；人们的心灵美的内容也更加丰富，而美的灵魂寓于健全的体魄。因此，我们应同时有一个健美的身心。体坛上愈来愈多的美的创造，从运动员的形体、姿态、动作造型、表情、穿着以及音乐旋律的烘托，把珍贵的健美形象更丰富多彩地留给了每个观众，鼓舞着亿万人积极

参加体育锻炼。



(图来自 增健健美健美)

## 二、体育与人体健美

“生命在于运动”，运动与生命息息相关。体育运动不仅能增强体质，提高身心健康水平，而且能塑造人体，使人体形体美接近理想标准。人人希望健美，并且把健美和幸福联结在一起，把健美和社会进步联结在一起。合理的、适宜的、科学的锻炼，能提高和保持旺盛的生理功能和充沛的精力，从而促进心理健康。健康也在于运动，通过体育运动可以改变自身的生理功能，改善自身的心理状况。

### (一) 体育运动有益身心健康

随着生产水平的提高和科学技术的不断进步，人们对健康的要求越来越高。现代人类的生活方式与生存环境又加重了人们的心理负荷，甚至导致心身障碍与心身疾病。

体育运动能改善和提高大脑和中枢神经系统的功能,改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒,思维敏捷。体育运动时,由于人的体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善。体育运动能促进人体内脏器官功能的改善。我国研究材料表明:长期坚持进行长跑的人,其血清免疫球蛋白增多,免疫调节功能增强,晕运细胞活性增强。这些有利于提高机体应激能力,增强机体对疾病的免疫力和病后康复力,并能推迟人体衰老。

毛发集中在头部,这是视觉最易感受到的地方。毛发在身体美的表现中占重要地位。毛发疏落的女子很难言美,没有眉毛、睫毛的人绝不能称为美人。在体育活动中,运动员为了运动的便利,一般都不留很长的头发,但在一些表现身体美的项目中,运动员的发型特别考究。如艺术体操选手多留长发,与整个身体线条融为一体,构成了身体和动作的曲线美,符合这个运动项目尤为注重韵律美的特点。

经常参加体育活动,可以增加血液中的红细胞,使肤色红润;通过日光、空气和水浴的锻炼,适度的保健按摩,能使皮肤保持洁净和滋润感,这比任何化妆品都好。覆盖在身体表面的皮肤也能显示美。皮肤的新陈代谢好,血脉通畅,水分和皮脂适中,会呈现红润的颜色。无论白里透红或黑里透红,均能给人以健美的感觉。有的人盲目追求皮肤白,尽量不晒太阳并在脸上涂上厚厚的粉,以此为美。无论你的肤色如何,要是缺乏红润,只会显示出病态。那种柔软、细腻、紧绷且富有弹性和光洁感的皮肤才是美的。

此外,体育运动能改变人类的生活方式,提高人们心理健康水平。体育运动可以培养人们良好的道德意识、道德情感,

启迪诱导想像力,提高思维力,为智力的开发创造良好的生理条件与环境条件。人们通过参加体育活动,特别是那些自己擅长的项目,满足现实生活中得不到的成就需要和尊重需要,使由于工作和劳动所带来的不良情绪得到有益的调节。体育运动可以调节人的情感。同时,经常参加体育活动,可以提高人对同伴、对集体和社会的适应力,体育运动还能提高人们对社会和自然环境的适应能力。

## (二) 身体美之健康美

身体美主要反映为健康美。身体美,是人类健康的身体所呈现出的美。它是一种由机体良好的生理和心理状态综合显示出的健康之美,是充盈着旺盛生命力的美。体育是健康的审美教育,它与体魄强健、发育正常相联系。身体美的实现过程,正是人体适应自然、改造自然的完美发展过程。体育的美,主要是通过身体运动所产生的健康美。体育的特殊魅力,大量从人体的健康美上表现出来。身体美不仅是人体表面形态的美,还包括骨骼、肌肉、皮肤、毛发等层次。身体美是一种能进行生命活动的有机体在现实生活中表现出来的美,要求严格符合解剖学特点和新陈代谢的生理规律。健康美,是体育活动中大量显现出的一种审美特征。它是体育有别于其他领域的美的主要标志,是体育美区别于其他审美对象的特质。体育最充分地展示了生命灌注的身体美,使它在运动的过程中表现出来,通过锻炼而凝集为健康美。

身体美是人体美的源泉,而人体美则是身体美的升华。身体美是有层次地贯通生命的整体的,人体美主要指人体表面的轮廓美;身体美是动态的人体美,人体美是静态的身体美。体形的美丑主要由受遗传和环境因素影响的人体骨骼比例、脂肪蓄积和肌肉发育程度所决定。经常进行体育运动,能逐渐美化

人的体形。持久地普及群众性体育活动，能使人一代比一代体形更美。体育锻炼可以改变体形，骨骼的构成与肌肉的状态和机能决定着体形的优劣，健美的体形不仅反映出民族体质的增强，还表现出一个民族的气概。许多健美运动参加者仅仅经过几个月的锻炼就变得异常健壮，这就是通过发达肌肉来显示身体美的良好方法之一。体育活动能有效地使肌肉均衡发展，所以体育锻炼对于身体美的形成是举足轻重的，尤其对通过发达肌肉来改善形体更是如此。



(图来自《增進體魄社會主義訓練》)

著名的俄国革命作家车尔尼雪夫斯基说过：生命是美丽的，对人来说，美丽不能与人体的健康分开。健美体育的主要任务是塑造人体美和培养人们对人体美的审美能力。健康美主要指在健康身体的基础上，表现出优美的肤色、明亮的眼睛

(神)、充沛的精力与体力。体形美或轮廓线条美,一般指身材协调,四肢匀称。男性身材魁梧,躯体呈三角形。女子身材苗条,具有区别于男性的为女性所特有的线条美。

### (三) 身体美之体形美

美的追求与塑造也是多种多样的,一是肌肉发达型,是通过各种力量练习,使身体各部分的肌肉得到协调、匀称的发展,进行人体造型;二是体能型,是通过一定的专门练习,并结合力量练习,把发展体能和发展身体、塑造体形结合起来;三是姿态型,人长得过胖或肌肉很不发达,甚至已形成鸡胸或人体过瘦,但他们却以良好的姿态弥补了一些不理想体形的缺陷;四是舞蹈演员或艺术体操运动员型,是通过大量的舞蹈、艺术体操或健美操等动作以塑造体形;五是适应型,是指人们根据各自的身体条件,塑造自己的理想的体形,如解决身高过高过矮,体重过胖过瘦,身体各部分发展不太协调等问题,有针对性地塑造体形、矫正畸形或不协调的发展。

由于人体美主要表现在人的外在美,而外在美同人的气质、风度是紧密相关的。因此,在塑造人体美和培养对人体的审美能力中,应与一个人的气质与风度联系起来。姿态美的关键是脊柱发育正常,脊背不驼,显出身体挺拔。立、坐、走符合人际交往中的礼仪要求,具有风度。动作美表现在完成动作的协调性、准确性、灵敏性和有效性,在一定环境中显得大方、得体。

## 三、体育与形体美

人是社会的人,形体美是一种蕴涵深刻社会性的自然美。不同的民族,不同的时代其审美标准不一。歌德曾经说过:“不断升华自然的最后造物就是美丽的人。”人的形体美是以

自然的形式出现的，它的形成受各种因素的影响，主要是后天锻炼而成的，影响人的形体美的最主要因素是体育运动。健康是形体美的基础，正如西赛罗所说：“优雅与美不可能与健康分开”。

### （一）形体之躯体美

身体的躯体左右对称、四肢长短均衡、身长与坐高的比例等都是衡量身体美的内容。因骨骼、身高、四肢比例等多由先天遗传所决定，而身体的围度可以通过后天的锻炼来改变，所以体育重视通过运动手段来改善和美化体形。身体的围度，也是衡量形体美的客观指标。理想的男性形体，无论古今中外，都认为应该表现出雄劲、健壮、刚强、有力、高大、伟岸之美。在体育活动中，我们一般把男性的、刚毅的、雄壮的、豪放的、剧烈运动的美，视为阳刚之美。我们把女性的、柔缓的、优雅的、纤巧的、秀丽的、精巧性运动的美，视为阴柔之美。那么，作为一名男性运动员，他的形体、动作、气质，应以阳刚为主，并以从事力量型、速度型的运动项目为宜；而女运动员的形体和动作应以阴柔为主，去参加柔韧型、灵敏型的运动。对于女性，衡量其形体美的定量标准可以简称为“三围”，即胸围、腰围、臀围。“三围”最能表明女性身体的曲线变化，在测量方式上又非常简便，所以现代的美女都用“三围”作为评价其身体美的基本尺度。在各项体育运动中，最能表现男性肌肉发达程度的项目是健美运动。国际健美比赛以此作为评分的基本依据，身体各部分的围度达不到一定标准的运动员甚至连报名资格都没有。

### （二）形体之皮肤肌肉美

皮肤是人体美的重要象征。皮肤美包括皮肤光洁柔嫩、细

腻红润、头发有光泽、无头皮屑。运动能增强皮肤的血液循环,促使血管横断面积扩大,增加皮肤毛细血管的血流量,增加皮肤吸氧与排汗能力,加快皮肤的新陈代谢。良好的精神状态、营养与卫生习惯无疑是保持皮肤健美的不可缺少的条件。然而,长期持久的体育运动更是促进和保持皮肤健美的重要因素。



(图来自《增肌健身健美》)

肌肉是塑造形体美的主要因素。运动使肌肉血液供应量增加,同时促进肌肉对蛋白质等营养物质的吸收与贮存。这样,肌纤维增粗,肌肉变得壮实、有力而富有弹性。因此,通过体育运动特别是健美运动能显著地塑造人体皮肤与肌肉的健美。肌肉美的主要表现为肌肉富有弹性。肌肉的可塑性较大,通过体育运动特别是健美运动能显著地塑造人体肌肉的健美。这样,肌纤维增粗,肌肉变得壮实,有力而富有弹性。与此同时,运动还提高神经系统对肌肉的控制力,使动作敏捷、灵巧。

### （三）形体之骨骼美

形体美，脊柱是关键，挺拔的体形、优美的曲线、人体的各种基本姿态都以脊柱为骨性基础。体育锻炼可促进脊柱、胸廓和骨盆等支持器官发育更趋完善，为塑造健美体形创造条件。此外，通过体育锻炼能使站、坐、走有“形”，“坐如钟、站如松、行如风”，形成高雅大方的体态。骨骼是形体的支架，对形体美有至关重要的作用，骨骼的健美不仅影响身高与体形，也为肌肉的发展奠定了良好的基础，为内脏的发育准备条件。经常参加体育运动，可以使人体管状骨增厚，骨结节与骨粗隆增大，骨小梁的排列也随之产生适应性变化，骨骼变得坚实、抗压性增强。在生长阶段，跑和跳还能刺激下肢管状骨两端的骺软骨，使之繁殖旺盛，促进骨增长，故少年时期合理锻炼有利于增长身高。

骨骼发育正常，脊柱正视垂直，侧看曲度正常；骨骼的异常，将直接影响到身体的外观。四肢长而直，关节不显得粗大凸出；长期惯用的姿势，会缓慢地改变体态。如骑马的牧民和船上的水手，大多是罗圈腿。此外，关节也与身体运动有关，细小的关节一般较灵活，也容易衬托出发达的肌肉。在体育运动中，一些需要突出表现身体美的项目中，教练员们宁愿挑选头部稍小的苗子来进行训练。男子的肩膀宽阔，可以显示雄壮威武的气概；女子则不宜有明显的棱角，以突出其优美的曲线。如果两个身材差不多的运动员经过一段时间的训练，肌肉同样发达，但给我们的印象却是头部较小的运动员肌肉强壮些。一个男子如果把胸大肌和背阔肌锻炼得很发达，他的上身就会呈现灾形而显得挺拔有力。而女性则要有匀称的胸部才能充分地显示身体的曲线，表现自己特有的魅力。

#### （四）形体之整体美

形体美主要是指身体表面令人悦目的形状和优美的姿态。各种运动项目，对于完善人的形体有不同影响。经常进行体育锻炼，有助于形体的美。当你通过运动而增大了胸背部肌肉的体积，消除了腰腹间堆积的多余脂肪，使四肢结实而有力，整个身体就富有活力并呈现健美的线条。身体美是身体各部分综合的整体，不能把其中一部分割裂开来孤立看待。我们在日常生活中，通过体育锻炼和保健卫生，使身体的每一个细部和层次都变得很美。这样，从整体上你就会有一个非常美的身体。

总之，研究身体美的标准，应该遵循人体生长发育的规律，不能违反重量学、解剖学、生物力学等原则。各地区、各国、各民族都可能在身体外表上存在程度不同的差异。由于自然环境不同，各民族在身体方面的审美观念上有差异，这是不足为奇的。身体美的观念历来有时代性，但可以这样说，高大健壮是身体美的历史标准，而增加身长、体重、胸围，则是现代的要求。现代女性多以身体的瘦弱为美，期望给人以精明干练的印象，却又不愿失去女性的魅力。理想的身体是胸围大、腰围小、臀围接近胸围。胸围是构建身体曲线的基本保证，而腰围越小则越显得苗条而不臃肿，过大的臀围可能障碍线条的流畅，卓绝的身材有时臀围甚至略小于胸围。

#### （五）形体美展示

古希腊大力神赫库勒斯雕像被公认为是男性健美的楷模，而米隆雕塑的《掷铁饼者》像，是受人崇拜的偶像。《掷铁饼者》把人体谐调的韵味、运动员的健美和青春活力表现得尽善尽美。男性美既要有男子的内在力量，又要有人情味；既要热情奔放，又要冷静沉着。古希腊女性雕像优美的形体是女性自然

容貌的艺术抽象，身体的线条和轮廓组成了和谐的共鸣，成为女性贞洁、美丽的象征。女性在异性审美主体中极富魅力。女性不仅要有形体美、容貌美和服饰美，而且还要有良好的思想品德；要有对知识和事业的追求以及个性美。随着时代的发展进步，女性美的标准也向着高层次的完善方向发展，追求内在美与外在美的统一。



(图来自 憎憎网 袁袁 袁袁 袁袁 袁袁 袁袁 袁袁 袁袁 袁袁 袁袁)

女性乳房丰满，挺而不下垂，呈明显的女性曲线，腹扁平，腰细而力，臀不下坠；大腿肌肉线条柔和，小腿长，双腿并拢时正视、侧视无屈曲感。男性胸隆起，腹肌有块状隐现，臀部结实微上翘。肌肉的健美训练方法因人而异，对于躯干纤细四肢修长的“豆芽菜”体形的人，其健美方法主要是强壮盘骨与发展肌肉；而对肥胖者则须减肥与发展肌肉两者兼之。

早在古希腊时期，毕达哥拉斯学派就认为身体美是各部分之间的对称和适当的比例。毕达哥拉斯为奥林匹克竞技会测量运动场时，按照脚掌的尺寸确定了大力士赫拉克勒斯的身材。古希腊雕像的特点是人物的面部表情相当平静安详，力求不引人注目，力求突出身体之美。美国洛杉矶体育场外塑造了两尊裸体的男女运动员像，为了突出表现身体之美，竟然不惜去掉头部，将人体强健的躯干展示得淋漓尽致。美是一种具体的有感染力的形象，身体之美主要表现在可以直接诉诸视觉的外部

形状和体态上。人们把身体作为衡量一些事物的量具，同时也孜孜不倦地追求自己理想的身体美模式，产生了不同时代、不同民族的形形色色对美的标准。

总而言之，持之以恒的体育锻炼能收紧臀部肌肉，有助于展示身体之美。健美的身材要求肚腹扁平。鼓出而下垂的腹部是不美观的。一些运动员具有发达的腹肌和很少的脂肪，腹部用力时可以清楚地看到有愿块对称的肌肉凸起，显得强劲而健美。如果两个骨骼比例一样的人站在一起，那么臀部圆翘者将显得躯短腿长、重心高，身材漂亮得多。人类学家认为亚洲人难看的身材症结在于臀部扁宽，腰身松而肥。大腿修长而线条柔和，小腿腓部稍突出——腿部的健美以适当的肌肉为基础。而有肌肉的腿线条略有起伏，小腿腹部稍鼓起，显得结实而健美。

#### 四、身体美之特征

歌德曾经说过：“不断升华自然的最后创造物就是美丽的人。”人体形体美是世界上一永远新鲜、永远洋溢着生命力的最动人的美。人的美丽直观地表现首先在于形体美。人是社会的人，形体美是一种蕴涵深刻社会性的自然美。不论什么时代，也不论什么民族，若没有结实健康的身体，就不可能有人体之美。健康是形体美的基础，正如西赛罗所说，“优雅与美不可能与健康分开，人体形体美是以自然的形式表现出来的，它的形成受各种因素的影响。尽管遗传在其中起重要作用，但它主要是后天锻炼而成的，影响人体形态美的最主要因素是体育运动”。只有健康，形体各部分才能匀称、协调、和谐，才能拥有饱满而有弹性的肌肉、红润而有光泽的皮肤，才能精神焕发、体力充沛、动作敏捷，给人以健而美的感受。

体育运动作为有序的、自由的身体活动，是塑造健康体格、体能和生命力的重要因素。现代意义的身体美应包括强壮美、体态美、体形美、素质美、健康美、风度美等。体育运动给人带来体格强壮，无疾病并与良好的精神状况相协调的美的状态。体育运动所追求的目的是健康，是人类对自己生命的肯定价值，是人类理想追寻的目标。

强壮美表现为魁伟、强健。人类身体在历史进程中不断完善，运动项目作为全面发展人类身体的手段，以和谐身体的结构而不断增多。但在身体健康的发展过程中，各种手段都以最高尺度去完善人体，即以崇高的身体美的过程去凝聚和谐。在突破和谐的过程中追求和谐。身体美在于比例匀称，和谐适度。强壮美常常会使人产生惊奇感、晕眩感，引起赞叹，震撼人心。

人的形体和姿势美，就是通过体育运动使人的身体形态，由于骨骼和肌肉的发育，表现在比例、匀称、和谐和线条上的完善化程度。人的身体形态，一般说是遗传赋予的，但体育运动，能够改善和加以控制，使之完善。这种身体的比例、匀称、和谐、线条等是一种健美体魄的体现。体形的美、丑、恶主要是由遗传因素和环境、饮食影响身体骨骼比例关系、脂肪积蓄多少和肌肉发育程度所决定的，体育运动可以调整和建造优美的体形。和谐是优美的基本特征，身体美表现着和谐。

体育运动提高身体素质，身体素质发展体育运动。素质美是指力量、速度、柔韧、灵敏而言。美就是力量和勇敢，勇敢代表意志品质，力量美是运动美的灵魂。素质美既是获得性遗传因素，也是运动美积淀的成果。速度是表现身体进行快速运动的能力，灵敏是身体在运动中迅速改变时空关系的能力和运动竞技中表现的应变能力。柔韧是通过身体关节、韧带、肌腱

及皮肤等，在伸展过程中表现出的曲线变化。竞赛项目中的速度快慢，某些田赛项目和对抗性项目的力量大小，体操、技巧、武术等项目中的灵敏、柔韧，以及球类项目中力量、速度、灵敏的综合体现，都是体育美中的素质美。素质美在一定意义上可以理解为潜藏在人身体内部的美的形式和力量。

风度来自于教养，不仅有德育、智育因素，而且也有体育因素。体育运动不仅塑造健康的体魄，也塑造健康的人格。在体育运动中，健康的体格和人格，使运动员形成某些高尚的气质，表现为一种风度，具有美的价值。运动员动作潇洒，举止适度，尊重对手，爱护名誉，自重自强等都能体现优秀运动员身上既符合社会规范又具有明显个性特点的风度，使人们觉得非常美，引起人们的崇敬。

自古人类就爱美，爱美是人的天性。在我国古代神话传说中，“后羿射日”、“夸父追日”、“嫦娥奔月”，是对后羿的力量、夸父的毅力、嫦娥的轻灵的赞美。身体美是后天锻炼而成的，是人在体育运动实践的过程中建构的，是运动美积淀内化的结晶。身体美从外部形体看是一种静态的自然美，但它却是一个完整的活生生的血肉之躯，始终处在生命的机体运动之中。身体美是以人体自然的形式出现的，正如肌肉、骨骼、脂肪、力量、速度、灵敏、柔韧、神态、气质等身体美的成分的自然性和可感性，身体美不能脱离人的感性存在。体格健壮、体形适中、素质及健康良好等，都可通过运动形式美的积淀按照理想的尺度去进行塑造。人类在漫长的社会实践中创造出健与美，并使健美活动的审美价值与日俱增。健与美是社会发展的精神风尚。

健美，是人类社会文明进步的动力和风尚。个人健美是社会健美的基础，众人健美，应是社会兴旺、国家发达的一个重

要标志。大凡一个民族健美风尚盛行的时期，常常是这个民族繁荣昌盛的时期。健美是社会、国家精神风貌的一个方面。每当一个国家、一个民族在历史发展上升阶段，总是洋溢着积极乐观、追求健美的热潮，存在着一种追求健康进取的社会风尚。健康是高度概括的整体概念，它并不单指无病，还包括强壮的体力、充沛的精力、正常而稳定的心理活动和对疾病的强大抵抗力、对环境变化的高度适应力，等等。人们愈来愈追求那种高水平的健康美，这也是社会发展的精神风尚和时代风貌，是社会进步的必然结果。

## 第 六 章 摇摇体育运动与美学

摇摇马克思指出：“美是人的本质力量的对象化。”法国著名艺术大师罗丹说：“自然界中没有任何东西比人体更美。”苏联的马雅可夫斯基说：“世界上没有任何一件衣衫比健康的皮肤和发达的肌肉更美。”而体育运动以人体美的运动形式来表现和创造美，使世界更为精彩。

## 一、体育运动美

运动美是指身体的运动之美，是人在体育活动中表现出来的美，这种美是社会文化生活的反映，已经逐步形成一种特殊的审美对象。

任何事物，既可以从概念上来认识，又可以从形象上来认识。在体育运动项目中，美不是抽象的概念，而是具体的形象。美是从形象上来感受的，美和形象始终结合在一起，离开形象，就没有美。体操从概念上来认识是一项徒手或借助于器械进行各种身体操练的一类体育项目。但体操运动员那充满韵律、节奏、力量的表现，最大限度和幅度所形成的优美动作，呈现的运动员健美形体则是美。面对一场壮观激烈的高水平的世界足球大赛，它那整体配合的快速进攻节奏，巧妙的三角短传，以及最后进球的瞬间，无一不是最高艺术的表现。因此，在体育运动中，美都是具体的、形象的。

### （一）体育运动之形象美

体育运动的美是一种客观存在的社会现象。奥运会上的各项精彩竞赛，在世界各国人民心间引起同样的共鸣，竞赛场内、观众席上，人们互不相识，而观看冠亚军决赛时，人们会心心相印，为双方运动员的每一个精彩动作而振奋、欢腾不已，为每一个失败而叹息不已。体育运动美的创造和欣赏，都是在一定的社会历史条件下产生和形成起来的。体育运动美不仅能够激发情感的客观形象，而且能够交流感情的社会形象。

在体育运动中，有着各种各样的美。体育运动美的形象反映出运动员作为人的本质力量，这种本质力量把人和动物区分开来，并在一定的历史条件和社会中形成。一个运动员的本质力量，应当是这个人身上最能反映他自己的那些品质的东



高高的跳台上，跳水健儿飞跃而起，腾空翱翔，然后是令人眼花缭乱的转体，最后似疾箭般地刺入碧波之中，溅起一朵小小的水花。再有体操选手在鲜艳的地毯上腾跃，时而凌空飞旋，时而平衡凝定，那曲线流畅的身材，做出协调而轻柔的动作，真可谓美极了。

## （二）体育运动之群体美

体育能从形态和机能上使人的身体日益健美，使人的体力与智力和谐发展，促进人的才能志趣和审美能力充分发展。体育活动时能产生机体舒适感，带来活泼欢畅的良好情绪，有助于美感的产生。那些肌肉饱满的举重运动员，虎背熊腰的摔跤者，还有田径场上膀大腰圆的投掷手，当看到他们以勇猛雄劲的动作，以突破一切阻碍的粗砺状态和难以想像的负荷，达到常人不能涉及的程度，从而摘取桂冠的时候，你不能不为他们的强健而惊叹。那就是力量之美。一场精彩的球赛，往往从观众狂热的呐喊声中开始，在欢呼的浪潮里结束。球员们精湛的技艺与巧妙的配合给观众留下深刻的印象，人们在兴奋之余获得了美的享受。伴随着悦耳乐曲花样滑冰，以轻快的节奏、雅丽的服装衬托出梦幻般的身影，构成有声、色、光、形的运动图案，使人沉浸在美好的遐想之中。

人们在漫长的体育实践活动中创造了大量的美。由于人在审美活动中直接感受到的往往是对象的美的形式，经过若干次重复，只要看到它的形式，不用去考虑它的内容，便能引起美感了。人的身体构造、生理节律和活动规律，含有整齐的因素。上下、左右或辐射的相同形状，方向相反而形象相同可以表现出匀称和相适应。人体如果从鼻梁垂直画一条线，从上到下，体表手两侧的各个部位就是对称的。欣赏对称的能力是自然赋予我们的。人的呼吸、心跳、行走的步履是整齐时，才会



(图来自 增曾健 编 健身健美运动)

感到舒适；要是发生诸如呼吸紊乱、心率不齐等现象时就会很不舒服。

### （三）体育运动美与身体美

运动是一切生命的源泉。体育运动能充分展示富有朝气和生命活力的身体美。运动美包括竞技美、技术美、动作美、服装美、器材美、环境美、行为美等丰富多彩的子系统，为体育美的展现抹上了浓浓的绚丽色彩。运动美以身体美为基础，受体育美的制约，是体育美学的重要研究对象。运动美是一切生命的源泉。体育性质的运动能充分展示富有朝气和生命力的身体美。

运动美是建筑在身体美的基础上，反过来又在运动过程中表现身体美。运动美与身体美是构建体育美的两大要素。体育美是人类以身体运动为特有手段所进行的文化活动中表现出来的美。形式美是评价运动美的重要依据，运动美很大程度上要依据运动中的形式美而成为审美对象。我们在进行体育实践

时,运动的方式、方法、技术、战术、动作组合是没有阶级性的,许多项目的规则在世界范围内被人们共同遵守着。

## 二、体育运动与审美

人类在漫长的社会实践中创造出体育,并使体育这种社会现象的审美价值与日俱增。体育运动为人们所提供的审美需要,是不能为其他审美对象所代替的。所以,社会需要我们去寻求体育中的美,充分认识体育的审美价值。体育涉及到的美学问题很多,比如身体形态的健美模式,各项运动对优美体形的影响,运动场地器材及服装的设计与大众审美趣味的关系,教学与训练中的审美教育,运动竞赛的发展与审美理想的冲突,以体育运动为题材的艺术作品的创作与欣赏等等。体育活动中丰富多彩的美,已成为人们现实生活中的一种特殊的审美对象。

### (一) 体育运动之艺术美

体育在运用美学指导、配合、制约与渗透等方面,随着社会文化的发展而发展。人类总是追求美的体态、美的风度与气韵,虽然美学观点各有不同,但是,对美的要求是永恒的。体育运动与美育有着密切的关系。体育运动能使人们发掘和体会各种运动所特有的动作美、技术美、韵律美、节奏美以及竞技的崇高美,美是体育运动中的灵魂,美融会在体育运动每一个动作之中,失去美的运动是没有生命力的。体育运动的本身就具有丰富的人体运动艺术美。

世界上每年都要举行不同等级、不同类型、不同形式的体育竞赛活动。体育运动是个人或集体按规则进行的运动。世人瞩目的奥林匹克运动会至今已有 ~~五千~~ 多年历史。人们通过各种运动和竞赛,增强体质,培养勇敢进取、互助合作的精神和顽

强果断的心理品质。体育活动也是人们娱乐的一部分。奥林匹克运动会是世界上最大型的运动会，每四年各国都派出最优秀的运动员参加这一比赛项目最多的竞赛，奥运会会旗上的五环象征五大洲的团结，表明全世界运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神在奥运会上相见。



(图来自 憎曾讓陞及球聯動)

## (二) 体育运动之观赏美

古希腊雕塑《掷铁饼者》就是人体运动艺术的典范，雕塑成功地塑造了肌肉的线条美和体姿的造型美，塑造了铁饼运动员所内含的那种征服一切的雄健美和满怀必胜信念的神情美，这种内外和谐统一的艺术是健康的运动艺术美。体育运动项目中的竞技体操、艺术体操、花样滑冰、武术等都有鲜明的艺术内容，它们所富有的优雅、清新、惊险之美完全不亚于任何艺术

之美对人们的感染,而田径、球类、举重、摔跤等,虽没有明显的艺术内容,但由于它们具有体态、技艺、速度、力量、造型等方面的特点,也同样给人以敏捷矫健、舒展开朗、富有生气的美的感受。人体运动的艺术美,不仅要具有体姿上的美,而且还要具有精神上的美。

体育运动是人们有计划地向着一定的目标前进的创造过程。体育运动既是为了增进人的健康,发展人的个性,又可作观赏,丰富人们的业余生活。观赏体育比赛,本质上是一种审美活动,是一种感性和理性直接统一的直观认识。由于各个运动项目的规律、特点、力度不同,因此它给人的审美感觉是不同的。体育观众是直接参与体育创造和传播的。观赏者既是感受的主体,又是参与的客体。体育运动的直接目的是功利的,尤其是竞技体育,它是以比赛胜负为目的,是和团体、民族和国家利益联系在一起的。在体育运动中,人们不仅能欣赏到各种运动美,同时,体育服装、体育建筑、体育场地、体育器械和运动会的开幕式、闭幕式等均能满足审美的需要。

在观赏体育运动时,坐在观众席上,还应该保持适宜的审美心境。面对着盛况空前的运动会,由于心情舒畅,你会觉得彩旗在向你招手,人们在向你微笑。当你心情愉快的时候,往往倾向于用肯定的眼光看待周围的一切,产生较愉快的情绪体验。当然,如果你只是为了在工作和学习之余休息消遣,在观赏中获得乐趣,充分领略运动之美,那么你最好是不要过分看重输赢,尽量淡化情感中的功利色彩。

人们应该根据不同的情况,在不妨碍比赛的前提下,通过语言、欢呼、掌声,有时还借助旗帜、歌声、标语、花束等来表达自己的美好情感。观众对竞赛的有益促进,总的看来是远远大于不利影响的。众多的观赏者,可以使运动员迅速兴奋起

来；获得观众的鼓掌加油，运动员可以不顾疲劳而奋发冲刺；观众的喝彩和赞扬，能提高运动员的自信心，做出更加漂亮的动作。



(图来自 憎憎网 魔魔 魔魔 魔魔 魔魔 魔魔)

### (三) 体育运动创造美

体育运动是一种美的创造性活动。不同层次的人，从小学运动员到奥运会优秀选手，都在创造体育美。如刘易斯、克里斯蒂都是世界上跑得最快的人，前者跑姿轻盈洒脱，后者步态迅猛有力。巴西和德国都曾攀上世界足球运动技术的顶峰，但巴西球员讲究技巧、配合，德国选手强调力量、速度等。在世界级大赛上，人们经常会见到具有不同技术风格的运动员或运动队，创造出同样的运动成绩，这些不同的技术风格都是用最美的形式表达了体育美的内容。运动技术是人们在体育领域里的一项伟大创造，它以美的形式展现了人类征服生理极限、开发身体、超越自我的过程。

体育运动是力与美的结合，音乐是节奏美、旋律美、和声美的组合。体育活动如能与音乐完美结合，不仅能使人赏心悦目，而且能提高运动成绩。在运动场上，朝气蓬勃的运动员进行曲伴着运动员入场的矫健步伐；体育馆里，优美轻盈的乐曲伴着精彩的艺术体操；而竞赛场上的音乐又是那么激越雄壮。

#### （四）体育运动之和谐美

和谐源于人本身。人体各部分是和谐结合在一起的完善的整体，身体动作和谐时最省力，也最有效率。身材对比可反映出尖锐的差别，有助于更鲜明地刻画对方的特点。当一同出现的两种东西有明显差异时，就会在我们的感官上产生对比的印象，二者也会达到相互强调的效果。一场球赛，双方运动员的服装颜色必须有明显区别，对比后更加醒目。身材的高低、胖瘦，肤色的黑白等，均显示出对比。男刚女柔，亦是很好的对比。坚实挺拔、粗犷刚健的动作，与轻柔灵巧、温雅流畅的动作相互辉映，可起到强调和突出对方的作用。在体育活动中，运动员个人动作的和谐以及与队友的配合默契的和谐显得非常重要，合理的、省力的、高效率的、准确的动作，可以反映出动作技术之美。

#### （五）体育运动之节奏美

节奏本身就是运动，任何节奏只要停止运动便告终结。运动使节奏成为贯穿始终的完美整体。此外，在欣赏节奏之美时，我们只能使其保持在人类生理所能接受的范围内。极快或极慢的节奏，人体无法感受。人体运动是在神经系统指挥下有节奏地进行，心脏跳动、呼吸、一切新陈代谢的节律，导致了身体活动的外在节奏。如果在练习时过多追求分解动作的训练，尽管单位动作尽善尽美，但连贯起来仍然会遇到缺乏节奏

的难题。线条、层次、均衡、比例等形式美，都能从我们的身体上找到根源，并在运动中表现出来。



(图来自 增健 增健 增健 增健)

### 三、体育美的表现形式

运动美是在塑造健美身体的过程中表现出来的，在时空上往往瞬息即逝，它是人在体育活动中生命运动和思维运动各种形式所产生的综合效应。从运动美的整体外貌来看，其大量表现为形式美。体育美在运动中的表现包含了人体美、素质美、动作造型美、技术美、战术美和个性品质美。

#### (一) 体育之动作美

体育运动本身就是美的。动作是体育美的重要来源，它贯穿于体育运动的各种形式中。体育美是人体和人体运动时所表现的内在和外在高度协调统一的美，是一种自然美和社会美结合在一起具有独特性质的美，它把人的感情和美的意志透过体育动作表现出来，一种特殊的艺术，是通过体育动作对健康

体魄的美的创造过程。人们对体育美的感受比其他美的感受更直接、更丰富、更完整、更准确。如体操以高、难、新和准确熟练的动作来表现美。田径运动中以力量、耐力、速度和动作协调轻松自如等来表现美，艺术体操是以优美的旋律，流畅、大方、舒展、柔韧的动作组合等来表现美。人们正是在体育运动中，得到了精神和物质的满足，身体发展得到了全面的满足，得到了欣赏的满足，产生了对体育的美感，并在体育运动和欣赏体育运动中得到美的享受。



(图来自 增曾健刚编著《健美》)

身体活动从开始到结束的位置移动需要动作的变化，有运动方向、路线、力量、节奏、幅度、韵味、速度等特殊要求。由于表现动作美涉及到运动员身体的灵巧性、协调性，稳定性、操纵的准确性、反应时间、柔韧性、弹跳力、爆发力、耐力等，所以国外对动作美的研究常常借用自然科学手段。动作美的特点在于准确、敏捷、干净、协调，连贯、舒展而富有节奏。体育是为了塑造身心健全而完美的人，在身体活动过程中应该充分表现运动美。

## （二）体育之造型美

运动员自身在完成那些优美的合理的动作过程中，也会从身体舒展、精神轻快的感觉中体验到体育的动作造型美。艺术体操、技巧表演、冰上舞蹈、雪上芭蕾、花样游泳等新兴项目尤为突出地表现出运动员身体形态那种绘画般的线条美和动作结构中以特殊韵味表现出的音乐的节奏美。刚柔交错、曲直交叉、节律鲜明的一个个优美造型组成的大型团体操和技巧造型，都明晰地表现出建筑结构的造型美，甚而运动者的风格、个性及千变万化的神态也以综合的造型艺术呈现出文学上的性格美。

## （三）体育之个性美

体育美的内容丰富，种类繁多，表现各种各样。比赛中胜利了是美；失败了不气馁，总结教训，努力训练，决心下次夺魁的精神也是一种悲壮的美。健美的体魄所表现出来的青春美、健康美、力量美、线条美、造型美，都呈现



在体育运动之中，体育运动中，高、难、新的动作、娴熟优美的技术、多谋善变的战术，都直观地表现出体育运动的美。运动员的意志和品质、道德情操和朝气蓬勃的大方姿态、轩昂气概和适宜衣着的特殊风采，使人们受到美的熏陶。

运动员在训练和比赛中表现出来的刻苦顽强、虚心团结和胜不骄败不馁的精神，以及对祖国对人民无限热爱的高尚情





体,使人体形体接近理想的标准。人类很早以前就认识到通过体育运动不仅可以改变自身的生理功能,而且可以改善自身的心理状况。一切有机体都在不停地运动,每一个器官,每一个细胞,无时无刻都在运动,都在进行新陈代谢。如果运动停止,新陈代谢也会停止,生命也就终止了。现代的科学理论和运动实践更证明合理的、适宜的、科学的锻炼,能提高和保持旺盛的生理功能,充沛的精力,促进心理健康。

### (一) 体育与皮肤健康

美国加州大学怀特博士曾用立体摄影方法,测量脸部皱纹的数量、深度、广度以及分布情况。他发现,经常参加体育锻炼的人,脸部皱纹比不锻炼的人少,且浅而窄,肤色好,显得较年轻。皮肤是人体美的重要象征。皮肤美的相对标准是,皮肤光洁柔嫩、细腻红润、头发有光泽、无头皮屑。良好的精神状态、营养与卫生习惯是保持皮肤健美的不可缺少的条件,而长期持久的体育运动更是促进和保持皮肤健美的重要因素。运动对于皮肤最重要的影响是增强皮肤的血液循环,促使血管横断面积扩大,以利血液流至肢体末端,增加皮肤毛细血管的血流量,使皮肤得到更多营养,增加吸氧与排汗能力,活跃皮肤的新陈代谢。芬兰学者曾对两组中年人作了一项研究,发现一组长期坚持体育活动的人,比另一组不参加体育活动的人皮肤密度大、结实、弹性也好。人在运动时血氧含量升高,全身细胞包括皮肤细胞都获得了更多的氧和营养物质。运动能提高皮肤温度,有利于皮肤中胶原纤维合成速度,促进皮肤细胞储存水分,防止皮肤干起皱,使皮肤显得水灵饱满,细腻润泽。

### (二) 体育与身体健康

体育运动时,由于人的体内能量消耗增加,代谢产物增

多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善。体育运动能使心、肺在构造上发生改变。经常参加体育运动能使肺活量增大,呼吸深度加深,肺通气量增大。如心脏产生运动性肥大、心肌收缩力增强,心脏容积增大,每搏输出量增大,安静时频率变慢,从而出现心脏工作“节省化”现象。体育运动能促进人体内脏器官构造的改善和功能的提高。

大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,神经生理过程中的均衡性与灵活性提高。大脑皮层的综合分析能力增强,中枢神经系统对身体各器管系统调节作用提高。体育运动能改善和提高大脑和中枢神经系统的功能,改变大脑的供血、供氧状况,使人头脑清醒,思维敏捷。

体育运动还能提高机体的免疫功能。我国研究材料表明:长期坚持进行长跑的人,其血清免疫球蛋白增多,免疫调节功能增强,晕细胞活性增强,这有利于提高机体应激能力,增强机体对疾病的免疫力和病后康复力,并能推迟人体衰老的生理过程,从而达到防病治病,延年益寿的效果。

### (三) 体育与心理健康

现代人类的生活方式与生存环境又加重了人们的心理负荷,甚至导致心身障碍与心身疾病。体育运动能改变人类的生活方式,提高人们心理健康水平。随着生产水平的提高和科学技术的不断进步,人们对健康的要求越来越高。健康的概念也由原来的“没有疾病、不虚弱”而转化为“健康乃是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁”。体育运动可以调节人的情感,通过参加体育活动,人们可以获得非常微妙的快感,满足现实生活中得不到的成就需要和尊重需要,使由于工作和劳动所带来的紧张、疲劳等不良情绪得到有益的调节与放松。

体育运动可以培养人们良好的道德意识,道德情感。道德意识与道德行为习惯,可以改变人们大脑的物质结构与功能状况,全面发展观察力,广泛训练记忆力,启迪诱导想像力,提高思维力,为智力的开发创造良好的生理条件与环境条件。在严寒、酷暑、高山、高空等环境条件下进行体育运动,还能提高人对自然环境的适应能力。体育运动还能提高人们对社会和自然环境的适应能力。经常参加体育活动,可以提高人对同伴、对集体和社会的适应力。使人具有团结合作的精神,豁达合群的性格,愉快乐观的情绪,从而适应各种人际关系,胜任各种社会角色。

#### (四) 体育运动与减肥

肥胖是健美的大敌,肥胖即体内储存过量的脂肪,以致体重异常增加(超过标准体重的 10%)。减肥,最重要的是进行体育运动,而且必须进行有氧代谢运动,才能使多余的脂肪逐步“燃烧”掉。肥胖通常表现为大腹便便、腰粗、胸厚、臀圆、四肢松软。胖不仅影响形体美,而且导致一系列疾病,如心血管疾病、糖尿病、脂肪肝等。造成肥胖的因素是多方面的,而缺少体育活动与饮食不当则是大多数肥胖者发胖的主要原因。健美操、健身舞,以及中长跑等,都是很好的有氧代谢运动,可达到减肥健身的目的。

体育以健身为主要目的,体育过程如果不要身体活动,就像教育不要学习过程一样。因此,身体活动是体育运动的基本特征。体育的动作,最大限度地发挥人体潜能,在速度、方向、力度等各方面都迸放出人的主动色彩,表现出特殊的文化价值,成为展示运动美的基本单元。体育性质的动作经过反复提炼,早已避开了生活和劳动中常见的单调动作,使每一关节、每一肌肉都充分运动。

## 第七章 瑶学校体育与美

瑶瑶我国古代就有利用身体活动来进行美育的良好传统。早在西周，教学内容便包括“六艺”，即礼、乐、射、御、书、数。中国古代还有“乐者德之华也，而可以善民心，其感人深，其移风易俗”，并有“善武者，德亦高”、“传武必先传其德”之说。美是人类在现实生活中逐步形成的对客观世界的一种精神感受。体育运动和体育教学中的美学问题日益受到人们的重视。随着社会的进步，科学的发展，人类物质生活水平的提高，人们对美的追求也越来越强烈。把美的意愿有目的地注入到体育教学中，使体育教学有利于学生的身体美、技能美和人格美，为培养全面发展的未来人才作出贡献。体育是力量的角逐，是智慧的较量，是健美的展示，它的精神意义和崇高境界正是现代社会所提倡和弘扬的。艺术是心灵的跳跃，是情感的流淌，是和谐的体验，它特有的魅力滋润着人类的心灵，为人类提供了一个多姿多彩、令人心驰神往的世界。体育和艺术宛如孪生兄弟，体育与艺术的结合会使体育课堂更精彩；艺术和体育好比同胞姐妹，让艺术走进体育，

艺术特有的感染力会使体育教学具有更神奇的魅力。

## 一、学校体育与美育教育

学校体育是学校教育的重要组成部分，也是全民体育的基础，作为教育和体育的交叉点和结合部，又是国家体育事业发展的战略重点。体育的实施内容被列入学校的总体计划，实施效果又有相应的措施予以保证，从而与德育、智育、美育等其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程。体育教育的目的在于发展身体的文明和使人体得到全面协同的发展。

### （一）体育教育中的美育

美育，也称审美教育或美感教育，是培养受教育者正确的审美观和感受美，欣赏美，鉴定美，创造美的能力的教育。体育和美育是学校实施素质教育必不可少的支柱，体育离不开美育，美育的作用渗透在体育之中；体育和美育都要树立健康第一的指导思想，在此基础上实现寓美育于体育之中和将美育融入学校教育的全过程；从知识经济时代不同于工业经济时代的特征上去认识美育的现代功能与地位，有助于突出美育的现代内涵。美育是一种潜移默化的教育过程，是历史长河积淀的文化因子的催化结果，并非一朝一夕所能奏效的。学校体育在培养学生的全面发展过程中发挥着极为重要的作用，它不仅可以培养学生的内在精神、情感的美，而且可以造就学生的外在身体美、运动美、行为美。

美育能以感性为基础，使科学精神与人文精神结合在一起，成为促进个体人格完善的强大力量。美育可以辅以道德，提升人的道德素质。正如蔡元培先生所说：“纯粹之美育，所以陶养吾人之感情，使有高尚纯洁之习惯，而使人我之见，利己损人之思念，以渐消沮者。……破人我之见，去利害得失之



计较。则其所以陶冶性灵，使之日进于高尚者，固以足矣。”

体育运动有助于学生形成正确的姿态，强壮的体魄和优美的形体，体魄健康是学生和谐发展不可缺少的一部分；体育运动通过身体活动和审美可以宣泄情感、排除压抑，从而促进学生个体心理活动与社会环境、个体生理特征和心理活动内部各成分之间的协调。这种协调能力的增强，就意味着学生心理承受能力的增强和心理健康素质的提高。体育运动通过对人体结构和身体运动形式的和谐调控（即内部心理和谐对外部形体动作和谐的调控），使人体运动形式向整齐有序、对称均衡、比例协调、层次有序、节奏规整、韵律鲜明、多样统一的方向演进。这必是力与美的综合形象和有机统一，从而使人体及其动作达到匀称和谐、强壮有力和生机勃勃，即达到健美。体育活动可以培养学生思维的灵敏性、准确性以及对美的动作的感受性，并通过艰苦的训练，促进创造性思维的发展。

教育部在《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出：“体育和美育是素质教育的重要组成部分，要加强体育和美育工作。

要使学生有强健的体魄，美育不仅能培养学生有高尚情操，还能激发学习活力，促进智力的开发，培养学生的创新力。”学校体育与美育教育是根据学生的身心特点，在牢固树立“健康第一”指导思想的基础上，调动学生在身体活动时的情感积极性，学会按照美的规律来感受美、表现美、创造美，促进其“身”“心”同步健康发展。即对美的追求不应是外表的、形式的，而应是道德的、纯洁的、精神丰富和体魄健康的复合体。

现代教育的总体趋势是朝向人与社会，人与自然，人与自然、社会三重和谐关系对教育至关重要。人的科学精神、民主意识、审美情怀是现代人所应具备的素质。美育对塑造这种素质有其不可替代之作用，因为人的社会活动的最高境界是通过审美想像活动和审美情感体验超越时空而进入人生的自由境界。美育作为教育的一个环节，在人才培养特别是开发人的智力潜能和创造力方面具有得天独厚的优势。爱因斯坦曾言是音乐美和直觉给了他想像力与创造的欲望和感悟，如果没有音乐也就没有相对论。美育以感性个别的非概念形式激发人的审美情感，使人们通过亲身的情绪体验，获得心理的满足，情感的共鸣。

## （二）体育与美育的关系

体育和美育(包括德育、智育)都要树立健康第一的指导思想，在此基础上，相互联系，相互渗透，相互补充，相互促进，既分工又协作，才能实现寓美育于体育之中和将美育融入学校教育中。体育和美育是学校实施素质教育与其他方面教育不可缺少的组成部分，它们相对独立而自成体系，对培养学生的整体素质均发挥着重要作用。体育主要是培养学生的体育素质，同时兼顾德、智、美等素质，它的主要目的是促使学生身体健康；美育是培养学生的审美素质，同时兼顾德、智、体等素质，

它的教学目的是培养完善学生的人格。体育和美育要树立大教育观或较为宽广的教育观,使体育不能仅定位于“对肉体的培育和教化”或“身体教育”,必须在增进学生健康,增强学生体质,促进学生身心全面发展方面发挥更积极的作用。美育是一种立体式的教育,具有较大的融合性,美育的特性则渗透于体育、德育、智育之中。

### (三) 审美教育的形象性与情感性

审美教育的主要目的是培养和提高人们认识美的能力,使人们具有感受自然美、社会生活美和艺术美的能力,培养人们表现美的能力,发展美的艺术才能。审美教育的任务在于树人,更具体一点说在于塑造人的美的灵魂。审美教育有两个明显特点,即形象性与情感性。就形象性而言,我们知道各种类别的美都是通过形象表现出来的,无论是自然美、社会美和艺术美都是如此,这有助于人们的审美认识活动的展开。因为人们的认识过程,正是从生动的直观而达到抽象思维的,这也是审美教育的形象性。另外,美育的过程是以情动情的过程,无论是审美创作还是欣赏都要有情感因素的参与。审美对象只有能引动人的情感,才能成为审美欣赏。如欣赏祖国的大好河山,会激起人们的爱国主义情感;欣赏美术佳作,会令人赏心悦目;诵读千古流传的诗词,会鼓舞人们进取的热情;咏唱甜美的歌曲,会使人陶醉在幸福欢乐之中。审美的情感性特点使人们从审美中受到教育,在情感陶冶中得到提高。人生是一件作品,高尚的审美情趣当然不是天生的,它需要每个人自觉地进行审美熏陶和教育。

总之,体育离不开美育。体育和美育相结合应遵循马克思关于“人类依照美的规律塑造物体”的教育规律。体育和美育是学校实施素质教育中与其他方面教育平等的、不可缺少的组

成部分，它们相对独立而自成体系，对培养学生的整体素质均发挥着重要作用。与此同时，美育是一种立体式的教育，具有较大的融合性，美育的特性弥漫或渗透于体育之中。体育和美育要树立大教育观或较为宽泛的教育观，体育不能仅定位于“对肉体的培育和教化”或“身体教育”，必须在增进学生健康，增强学生体质，促进学生身心全面发展方面发挥更积极的作用。

## 二、体育教学中的美学

体育与美学随着人类社会的产生而产生。随着人类社会的发展而发展。在漫长人类历史的发展过程中它们紧密相连，形成相互制约、相互影响、相辅相成、共同促进发展的关系。在当今学校强调减轻学生负担、提高素质教育的同时，它们又都是培养德、智、体、美、劳全面发展人才的有机的不可分割的组成部分。

### （一）体育教师之美

教师是“人类灵魂工程师”，是美的种子的播种者。体育美揭示体育运动美和体育审美的一般规律及其在体育运动中的地位 and 作用，培养和增强学生体育美的素质，正确解决体育工作者自身的内在美、外在美、审美修养和审美教育问题，并实施体育审美评价。体育教学是通过学生亲身实践体会和教师当场现身说法的直观形式，使学生在愉悦的情绪下获取知识和掌握技术、技能的。这样获取的知识和掌握的技术、技能是牢固的，是有生命力的，从而在教学过程中，学生不断吸取与更新知识，形成运动技巧。

#### 1. 体育教师美学修养

体育教师要提高自己的审美修养，按照美的规律塑造自

己,给学生树立美的榜样。教师的举止行为潇洒自如、落落大方、步履矫健、动作敏捷,使姿态优美、举止庄重,学生就会感到阳刚之美,富有青春活力。教师的穿着应整洁明快、款式大方、发型适宜,使学生感到健壮、洒脱、赏心悦目,产生运动感、兴奋感、美感。教师的示范动作要熟练规范,呈现技术美,使学生从中得到美的熏陶,激发学生的学习热情,从而提高教学质量。

### 四、课堂整体美

课堂纪律是教师和学生课堂中应共同遵守的行为准则,是把体育教学中必须遵循的要求和措施加以规范化和制度化。准备部分的点名、队列练习,培养学生动作迅速整齐和严格遵守纪律的良好习惯;课结束后组织学生整理场地,送还器材,使学生养成热爱劳动和爱护公物的良好品德。教师严格执行课堂常规,不但可以保证体育教学的顺利进行,而且也是对学生进行严格执行各项规章制度的教育过程,从而使师生在整个课堂教学中均达到整体美。

## (二) 体育课之美学教育

体育教学中注重体育美,广泛培养学生的审美意识,提高审美能力,使学生精神生活发生重大影响,受益终生。体育教学中,运动场各种线条的画法,场地器材的布置,不仅要注意到实用性,而且要注意形式的优美。学生的服装要求,课堂队列的组织等,都能给学生以美的教育。体育教学大多在操场进行,构成他们的学习环境是多方面的,体育教师对多方面的因素进行有机的组合和调整,使其尽量符合美的要求,创造一个优美的环境,优美的教学环境给学生以美的教育。

通过体育运动所表现出来的美,就是体育美。在学校体育教学中,重视体育美的作用,将提高学生对体育课和体育活动

的热情和兴趣，同时能增强学生的审美和创造美的能力，开阔学生的胸怀，陶冶学生的情操，发展学生感受美、体验美、表现美的能力，从而促使学生追求真善美。

### （三）体育教学之审美教育意义

体育教学是学校体育的主要组成部分，体育教学中审美教育的渗透，对于培养跨世纪人才和完成学校教育的总体目标有重大意义。

#### 1. 提高学生综合素质

体育教学内容既有身体教育方面的内容，也有思想教育、心理教育、审美教育和智力发展等方面的内容。球类项目可以培养学生的集体观念，团结协作的精神；田径项目中的长跑，是培养学生吃苦耐劳、磨炼意志品质的好教材；跨栏、跳高、障碍跑等项目，是培养学生心理品质的好教材。面对眼前的障碍物，要征服它就要有克服困难的勇气和信心，要敢于拼搏不怕风险；健美操、韵律操是体育教学中美的集中体现，它把美的动作、美的旋律、美的节奏、美的造型混为一体，可以培养学生欣赏美、表现美、大胆追求美、创造美的能力，陶冶美的情操。在健美操教学中实施体育美学教育方案可系统地对学生进行审美教育，使学生鉴赏美、表现美及创造美的能力得到较全面的培养，同时也有助于提高教师的美学水平，改进健美操课的教学质量。体育美学教育应当与其他课程的教学紧密结合，促进其他课程的教学改革和教育质量的提高。审美教育的任务不仅是培养学生鉴赏美、表现美的能力，还要培养学生创造美的能力。应为学生安排多种创造美的实践机会，使学生审美、创造美的水平得到充分展示和交流，大大激发学生的学习积极性，促进学生运用已学的体育美学理论指导自己的创编实践，从而加速提高体育美学教育的效果。

体育教育是一种通过身体活动而进行的教育，体育教学蕴涵着身教的内容，体育教师是身教教育的直接贯彻者。体态语言是人的身体语言，它属于非语言信息，是一种社会文化现象，是体育教育的“语言”因素。体态语言美是人的思想情操、道德品质、聪明智慧、文化教养等方面的内在境界通过人的身体的动作姿势或姿态而表现出来的一种美，其表现形式有面部表情、举止、身段表情、体魄、仪表、动作神态等等。体态语言美是人的身体的动作姿势或姿态的一种美好表达。它反映着人的思想情感、知识品位、道德修养、聪明智慧、性格等方面的境界，这种美呈现了人的直接的或理想的本质力量的形象，并与人的精神品质息息相关。

#### ■教授学生体态语言美

体育教师在其体态语言形象塑造方面，既要有健康美、形体美和动作美的一面，又要有通过身体姿势或姿态展现心灵美和艺术美的一面。树立美好的体态语言形象是激励人们追求美、探索美的力量源泉。体育教育由于受客观条件的限制和影响，体育教师体态语言美的塑造和表达，只有通过潜移默化的过程，才能使从中感受到这种美的无穷魅力和力量。可见，体育教师具备良好文化素养、精神境界，以及健康、积极、优雅的体态面貌，才能使其美显示耀眼的光芒。体育教师的一举一动、一姿一态，潜藏着一定的教育作用和审美意义。为人师表、身先士卒、以身作则是对教师提出的基本要求，例如，在冬季教学中，教师不畏严寒、精神抖擞，表现出自信、乐观、泰然自若的体态面貌，以高质量、严要求地完成各种动作示范与演示，由此不仅给学生留下了美好的体态印象，而且又鼓舞了士气，增强了学生的练习信心和勇气。

教师通过美的体态语言来感染学生的心灵是体育教育的特

点。以身体的活动来“寓教于乐”，通过直接、生动、鲜明的体态语言美来激荡人的情感和产生感情共鸣。可以说，体育教育不是靠说理，而是靠实实在在的练，靠具体的体态形象感染人、打动人，特别是那种意境高远的体态语言，更容易令人在不知不觉中得到美的享受及陶冶。

教师是双边活动的主导者，学生对教师的各种行为及其活动表现，有着探究、追随、模仿的心理，尤其是教师的体态语言美，更能引起学生心理、感情等方面的起伏与变化，而且，这种起伏与变化始终是在潜移默化中进行的。在教学过程中，教师高雅的谈吐举止及优美体态形象，始终是学生竭力效仿和尊崇的榜样，尤其是教师的艺术涵养更能激起学生对艺术美的追求。教师体态语言的艺术表现与精湛的体育技艺的结合，必然使之闪耀相互辉映的光芒。体育教师通过栩栩如生的体态表达，既增加了艺术感染力，又能增强学生战胜困难的信心和勇气。教师在教学中，以其体态语言形象，艺术地再现运动员为国争光而努力拼搏的情景，是一种较好的教育形式，可以收到事半功倍的效果，同时也能给人一种美的享受。教师在体态语言运用上，应从不同侧面、角度来教育影响学生，准确地表达体态语言的意图，如在反映健康美上，教师应精神饱满、动作优美、协调、富有朝气和神韵等，这种以具体的体态形象，来展示教师的各种美。

美是体育运动的内在动力和追求的目标，要把美育很好地贯穿于体育的教学之中，体育教师应具有一定的审美修养，懂得美和认识美，应有正确的审美观，以及感受美、理解美、判断美、评价美、表现美和创造美的能力。教师在备课时，就要深入钻研教材，遵循体育的教学特点，有机地、自觉地进行美的渗透。课堂要精心设计，摆设和布置好上课用的器材、场

地。上课时必须仪表端庄，教态自如，给学生一个“美”的感觉；讲解动作时，要注意语言的艺术性，要言简意赅，生动有趣，条理清楚，通俗易懂，符合习惯；示范动作要正确、熟练、利落、优美。在体育教学中，实施美育有利于教育思想的体现，有利于传授知识、技术和技能，有利于发展学生的身体、增强体质，有利于共产主义思想、道德品质的教育，能更加有效地提高教学质量。

### 二、培养学生健康与健美的人格

体育教学中，教师把学生的心理活动和身体活动、意识和行为结合起来，合理地选择和运用组织教法，对学生有目的、有针对性地进行教育。体育教学中利用比赛法，组织一些游戏，培养竞争意识，勇敢顽强的品质和团结协作的精神。教学生难度较大的动作时，教师通常会给学生造成一个活跃热烈的课堂气氛，让那些素质好、胆子大、动作正确和优美的学生先练，对完成动作的学生要及时鼓励，鼓掌表扬；对完不成动作的学生要加强保护，给予帮助和鼓励，增加学生完成动作的信心和勇气。课外体育活动是学生按自己的兴趣和爱好进行锻炼，它较体育课有很大的灵活性和选择性，环境宽松，自主愉悦，学生在这种愉快宽松的环境下，享受体育运动的美感，激发体育锻炼后的热情，充分发挥学生的个性，培养学生的特长。

体育教学中通过各种比赛，可以培养学生适应现代社会的参与意识、竞争意识、协作意识和拼搏进取精神；通过各种比赛可以培养学生的参与意识。体育比赛的特点就是激烈的竞争，竞争的结果，既有胜利者的喜悦，也有失败者的懊丧，但这不是竞争的全部意义所在，重要的是通过参加比赛，培养学生的竞争意识，体验和享受竞争过程中的各种美感，激发他们

的进取精神。不管是参加比赛的队员还是为比赛加油的拉拉队员，都体现了奥林匹克精神——参与比获胜更重要。体育竞赛中，一次拔河比赛，一次接力赛跑，一场篮球赛，如果没有人与人之间的默契配合，互相鼓励和支持，是难以取得比赛胜利的。

体育中的美是蕴涵在体育运动之中的，体育中的美来源于实践，学生通过体育实践，培养出美的品质和形象。学生美的品质的形成，又往往与技能技巧的掌握程度有密切联系。因为熟练的技能技巧不是自然形成的，而是一个有目的、有计划的培养过程。这一过程既是掌握技术技能的过程，又是体育美的体验和感受过程。在体育实践中培养学生美的品质，必须在课内课外勤于锻炼，反复体验，才能逐步养成爱美、讲美的正确审美观和审美习惯，并在自己的行动中表现出美的品质。

### 三、体育审美教育与育人

人的全面发展的学说，是马克思教育理论的重要组成部分。马克思在《资本论》中写道：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的惟一方法。”恩格斯对体育问题和关于人的全面发展的认识与马克思的认识也是一致的。毛泽东同志在《体育之研究》一文中就指出：“体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志。”体育不外是“养乎吾生、乐乎吾心而已”。体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，以增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识的、有组织的社会活动。

美育不仅与德育、智育、体育有着密切联系，而且有其自身的内涵与规律。随着物质文明和精神文明的不断发展，人们对美的追求必将日益突出。美育可以陶冶情操，把道德规范通过情感的桥梁化成为内在的道德要求。“美能益智”，美育可以促进形象思维，提高想像力、观察力和创造力。“美可以促体”，审美意识可以推动人们追求形体美、气质美，有利身心健康。

体育教学中进行体育美学教育，使受教育者在身体锻炼的过程中，领受到体育美的价值，受到启发，从中悟出一定的做人的道理。《中国教育改革和发展纲要》规定：“美育对于培养学生健康的审美观念和审美能力，陶冶高尚的道德情操，培养全面发展的人才，具有重要作用。要提高认识，发挥美育在教学中的作用，根据各级各类学校的不同情况，开展形式多样的美育活动。”学校开设体育课要锻炼受教育者的体魄，要教会他们终身受益的健身方法，使受教育者的身体素质不断提高，全面发展。

在体育教学中，通过体育审美实践和创造，树立正确的审美观，培养和提高对美的感受能力、鉴赏能力和创造能力，使受教育者对体育的看法上升一个层次，激发受教育者更加自觉地投身到体育运动中去，而且从中体验和造就一个美的心灵，使他们的身心向着健康的方向发展，以强健的体魄和健康的心理为社会主义建设服务。在竞技体育中表现出来的敢斗美、创新美，以及失败后的悲壮美，都能从不同的角度来激发人们奋发向上、敢干、敢创新、不怕失败，跌倒了爬起来再干的精神；再如，在训练中表现出来的艰辛、耐劳，对事业的追求和痴心，又从不同的角度激励人们脚踏实地地干好本职工作。在竞技体育中表现出来的崇高美、集体主义美，都能从不同的角度激发人们的爱国主义精神和团结奋斗精神。



缺陷。每个人都想拥有健美的身材,可不同的人有不同的体形,盲目节食来改变体形是行不通的。只有选择适合自己的运动和饮食方法,才能把体形锻炼到最佳状态。体育学习动机是直接推动学生进行体育学习的一种内在力量。

表 员 瑶女大学生参加锻炼学习动机的频数分布(灶越员园)

序号	学习动机	晕(人)	累计频数(豫)
员	改善现有体形	猿园	苑猿源
圆	塑造女生自身美	猿远	远猿缘
猿	提高自身素质	怨猿	缘猿园
源	掌握自我锻炼方法	源	圆猿
缘	发展个性	猿	圆
远	提高学习效率	圆	员

作者及其课题组成员在形体与形体健美锻炼的 远项动机测试中,发现“改善现有体形”、“塑造女性自身美”、“提高身体素质”的累计频数均超过了 缘豫,表明这 猿项指数是参加形体锻炼的主要动机(表员)。“掌握自我锻炼方法”、“发展个性、寻求心理平衡”、“提高学习效率”猿项,也较受到重视。就 远项主要动机进行归因分析,发现外部因素的影响和自身的需要是形成健美动机的两大原因。

形体健美在国外已成为各层次学校、社会主要锻炼内容之一,在群众中广泛开展,且逐步走向竞技方向,并在与相关领域进行协同研究。随着社会的改革开放,竞争意识越来越强,社交活动丰富多彩。社会风尚、时代气息以及现代男性的审美观念等等,无一不是引导女性认识自身美的重要外部因素。女大学生作为现代知识女性的代表,已初步具备了内在的知识文

化修养,她们渴望有良好的心理素质、令人欣赏的健美型外在形象,去更好地迎接社会的挑战与选拔。

形体健美锻炼首先是因为生理需要。女大学生正值生理发育的第二高峰期,体内雌性激素增多,皮下脂肪堆积,造成身体或身体某部位过于瘦弱或肥胖,表现为增强体质的需要。其次,骨骼增长趋于成熟。女性四肢骨较男生短而细,但脊椎骨较长,形成女性上半身长、下半身短,重心较低,表现为改变体形的需要。另外,心理需要也是不可能忽视的方面。女大学生希望发展各自独特的个性、自主自力的能力和坚毅的意志,而且通过形体锻炼不断保持较好的姿态、身材,增强女性自信性,有益于造就女性柔和、开朗的性格,潇洒、端庄的风度,聪明、高雅的气质。

在形体健美锻炼前,先对学生的体形进行分类。因此,学生在选择运动和饮食方法前,首先要了解自己属于哪种体形,将测量的体形(身高、体重、各部位的围度、脂肪厚度、四肢长度等)(表 7-1),并与标准体形相比进行分类。这样,通过体形分类测量,了解自己的发育状况和体形特点,及时发现体形的不足和缺陷,使锻炼更具有针对性。从遗传的角度上看,体形大致可分为猿种(以下简称为 猿 月和 悦型)。这猿种体形各有特点。

表 7-1 瑶简便女子七围比值参数及自测法

部位	身高	肩围	胸围	腰围	臀围	上臂围 (放松)	大腿围	小腿围
比值	1.625	1.625	1.625	1.625	1.625	1.625	1.625	1.625

瑶瑶 \* 表中比值允许范围 依瑶瑶瑶

女子标准体重(磅)  $\div$  身高(米)  $\times$  常数(或常数)

计算方法:本人身高:身高比值  $\times$  项目围度比值

由于身高、体重、三围(胸、腰、臀)是衡量体形的主要部分,因此在测评中,注意将测量数据与标准数据对比均呈正倾向的人数列为 粤型(肥胖型);均呈负倾向的人数列为 月型(瘦弱型);将正负倾向兼有的人数列为 悦型(一般型)。这样区分体形便于分析与研究锻炼方法与锻炼效果。

各类体形的基本特征与锻炼方法如下:

**粤型(肥胖型):**四肢较短而圆润,多数人脖子短,身体丰满,臀部及大腿较多肉。虽然看上去比较健硕,但一般人都易发胖,必须努力保持体态,勿让身体积聚多余脂肪。从各项形态指标来看,体重超常,臀位呈非常显著性差异,腰围差异十分明显,胸围丰满虽未呈显著性差异,但脂肪多,也需要加强胸背肌肉锻炼,该体形范围属“苹果型”身材的,应尽量避免吃高脂肪食品,薯片、牛油类和甜品也少吃为妙。需在适当控制饮食的前提下,采用长时间、慢速度、低强度的锻炼方法较为有效。

**月型(瘦弱型):**主要表现为臀及胸部较小,上肢纤细、体重偏轻,呈“杆型”身材。需调整饮食摄取量,同时采用短时间、快速度、大强度的锻炼方法。最适合月组运动的是用哑铃锻炼,开始时,用 1.5 千克左右的哑铃练习,习惯后慢慢增加重量(以 2.5 千克为标准),每周做哑铃健身 3~4 次,每次 15~20 分钟。坚持 3 个月后,不仅能使肌肉结实,而且还会增加曲线美。

**悦型(梨状型):**体重正常,大致上体态均匀,肩宽、胸阔,腰细、腿修长。肌肉均匀,身段轮廓分明,只要做适量的运动便能消耗体内多余脂肪,让身段更加迷人。锻炼时要注意在全

身性身体练习的基础上,以有针对性的练习为主,同时需保持正常饮食。

形体健美运动内容丰富多彩,新颖独特。主要包括身体的基本姿态、徒手练习、借助器械练习、健美操、体育舞蹈和矫正体操等六个方面。

**身体的基本姿态:**在教学过程中,重点让学生掌握身体的基本姿态。如坐、立、走等静态、动态姿势;头、肩、胸、腰、臀、腿、脚、躯干及身体各部位活动的正确姿势。

**徒手练习:**徒手各类动作的练习,是形体健美锻炼的基础。形体健美整套动作完成得是否准确、优美,关键是徒手的基础是否扎实,形体健美的徒手练习与舞蹈的基本功训练是密不可分的。因此,加强臂部练习及舞蹈中的手臂的七个位置、脚位与脚型的训练是十分必要的。



(图来自 憎首能群社 靡陆暴达 曝曝群动)

**健美操:**目前在高校体育教学得以普及,作为女生体育教学的基本内容,实践证明,健美操作为女生体育教学内容的效

果是好的，深受学生的喜爱。健美操课的密度大，强度适中，不受场地器材的限制，而且也充分体现了女生体育课的特点。

**体育舞蹈：**分两大类，一类是现代舞，包括华尔兹、探戈、狐步舞、快步舞、维也纳华尔兹；另一类是拉丁舞，包括伦巴、桑巴、恰恰、斗牛舞、牛仔舞等。它们都是集健美、娱乐、艺术于一体的，通过悠扬明快的音乐，清新的节奏，优美的舞蹈韵律，给人们带来融洽、和谐的情感体验和甜美清新的生活情趣，并给人以一种刚健有力的、富有青春活力的感受。但在学习体育舞蹈前，先练习舞蹈的基本功，然后训练胸、腰、腿部的软度、开度和控制能力，培养音乐感，平时多听音乐、欣赏音乐，养成配合音乐做动作的习惯。

**器械体操：**是在徒手体操的基础上，利用绳、圈、棒、实心球等器械来进行单个动作和成套动作的练习的器械健美运动。如十功能健身器材对身体各个部分进行行之有效的锻炼。

**矫正体操：**主要包括增强全身肌肉锻炼的活动，重点应活动不良姿势部位的肌肉，发展躯干肌肉，增强脊柱的活动性等。在练习过程中，主要采取悬吊、牵引、攀登、专门爬行、用力挺胸扩胸、压迫突出部位等练习手段进行，并要保持系统性、长期性和不间断性，方能有效。

在众多的形体健美内容和方法中，首先必须进行体形的分类测评，确定自己的体形属性，再针对这类特征，在教练的指导下，制定出符合自己的、科学的形体锻炼和合理的饮食方法，并通过自我控制和持之以恒的锻炼来完成，这样才能收到良好的效果。针对“梨型”和“苹果型”体形的人而言，欲缩小身体某部位的围度或减少全身脂肪，应以长时间、低强度、慢速度训练为主。相反，属“杆型”体形的人欲使体形丰满，增大身体各部位的围度，则应以快速度、大强度、短时间训练方法

为主。目前,广大学生(其中有 50% 为男生),渴望参加形体练习。建议高校将此内容列入教学大纲,开设系统的形体健美课,科学、系统、规范地指导学生进行锻炼。

形体健美是一项系统工程,它不仅是形式上的锻炼,还是学生心理产生综合变化的过程,同时还涉及运动科学、人体科学、营养保健、心理保健以及服饰文化等更为广泛的内容。

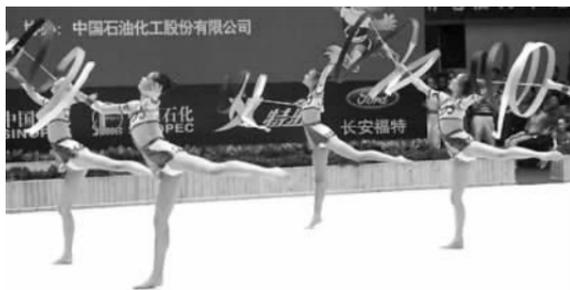
## 第八章 摇摇体育与艺术

摇摇体育美与艺术美是美的两种表现形式，就其本质、特征来看二者既有共性，又有差异，且它们之间有着密切的联系。古代的奥运会，传令兵的吹号比赛和笛手的吹奏比赛曾作为正式项目，在跳远比赛时，旁边还有长笛伴奏，人们为笛手赛的冠军塑像，纪念他们对运动会所作的贡献。运动训练中播放优美的音乐，能减少运动员的单调、枯燥的感觉，使大脑皮层处于兴奋状态，激发潜力，改善、协调动作节奏，提高运动成绩。

## 一、体育与艺术美

艺术促进着体育的发展，体育活动中客观存在的大量现实美，为艺术创作提供了广阔的天地。美，是联系着体育与艺术的纽带。众所周知，许多运动项目具有迷人的艺术魅力。当然，这种艺术魅力在很大程度上是伴奏的音乐、各种舞蹈动作等各种艺术彼此渗透的结果。竞技促进了艺术的繁荣，讴歌人体的健美成为时尚。

古希腊奥运会从公元前 776 年开始，延续了千余年，在中断若干世纪之后，从 1896 年又恢复举行。四年一届的奥林匹克盛会，同时也是艺术的聚会。树阴下，文艺评论家以雄辩的口才阐发自己的观点；草坪上，人们簇拥着冠军获得者载歌载舞；抒情诗人在肌肉丰满的人群中穿行，推敲自己的新作；广场上正在演出震撼人心的悲剧；一群雕塑家趴在沙地上，仔细研究青年角斗士在那上面留下的躯体轮廓的印记。古希腊的艺术家们在运动场上汲取灵感，创作了不少讴歌体育的文艺作品。



(图来自 曾曾 摄影)



(图来自 憎憎憎憎憎憎憎憎憎憎)

首届现代奥运会举行后，现代奥林匹克运动的倡导者顾拜旦提出：艺术、科学、运动，是构成和平友谊的奥林匹克思想三要素。在 1896 年瑞典举行的第 1 届奥运会上，开始举办与体育有关的雕塑、建筑、绘画、音乐、文学等项目的文艺作品大赛。而在第 4 届奥运会艺术节上，集中了 150 位艺术家为数百万观众演出了 150 余场，参加演出的有 150 多个国家的 150 多个世界著名的艺术表演团体。大批的艺术爱好者与体育迷一起，在观看紧张激烈的竞技角逐之余，陶醉于抒情典雅的缪斯殿堂之中，获得了极大的精神享受。

### （一）体育建筑美

从古希腊起，建筑就一直是大型运动会必不可少的物质条件了。经常定期地举行竞赛，需要建筑庞大的运动场地，而体育建筑能充分表现建筑艺术水平，因为它是实用性与观赏性并重的，在设计时特别要考虑审美的需要。纪念碑或园林庭院，审美功能是主要的。现代的体育场馆，无不耗资巨大。其



(图来自 憎曾龍歐聖釋龍)

中,用于满足直接运动竞赛的投资比例较少,而花费在满足审美需要方面的比例日益增多,尤其是举办奥运会的建筑群,由第一流的建筑艺术大师来设计,完成了若干建筑艺术中堪称超级的艺术佳作。体育建筑介乎于两者之间,但它造型别致、形成奇异,其体积、块面、线条、色调、材料等与其他建筑形成鲜明的对比,表现出高大、雄伟、宽敞、开阔的特征,显示出不可取代的审美价值。

## (二) 体育雕塑美

米隆的雕像《掷铁饼者》刻画了发达肌肉的强弱交错,雄健身躯的均衡协调,力量的蕴积和爆发,非常成功地用固定形象表达出超凡的运动感。《掷铁饼者》塑造了一位裸体运动员,表现他手持铁饼向后悠摆,上身前俯,腰肢右旋,右脚作为全身支点,即将抛出前一刹那的优美姿态。运动员张开双臂如强弓拉满,给人以千钧一发的联想;铁饼与头部左右呼应,曲折的

身体以右腿为轴，抓住了从一种运动状态向高潮动作转换的关键环节。



(图来自《增刊奥林匹克》)

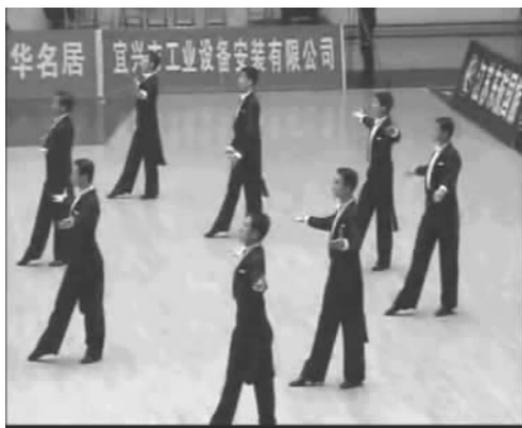
真正的艺术，具有永恒的魅力。从古希腊雕塑上强烈感受到体育美。古代奥运会上的优胜者可以被塑像，大小不得超过自己的身高。体育中大量的运动形象为雕塑提供了广阔的创作天地，人体美也藉此与世长存。现代的体育雕塑，主要是放在体育场馆附近作为装饰和美化环境用，成为体育建筑不可缺少的标志。我国的体育雕塑有着较高水平，有的作品还被国际奥委会选为永久陈列品。

## 二、体育舞蹈与美

### (一) 舞蹈之美

舞蹈是在一定的空间与时间中展示的视觉艺术，以有韵律的人体动作作为其主要的表现手段。在原始社会的人类生活与古代文明社会生活中，几乎没有任何比舞蹈更具有重要性的事

物；舞蹈不是一种仅为人们所容忍的消遣，而是全部落一种很严肃的活动。在原始社会人类生活里，没有任何场合离得开舞蹈。生育、割包皮、少女献身祭神、婚丧、播种、收割、庆祝酋长就职、狩猎、战争、宴会、月亮盈与蚀、病患等场合都需要舞蹈。舞蹈具有抒情特征和表演特征，且具有丰富的感情和审美性。舞蹈是一种无声的语言，是人们抒发情感、交流思想的最好方式之一，跳舞运动和人们生活有着密切的关系，它是人们生活和交往过程中一种积极有效的活动形式。



(图来自 表演：太极拳健身气功)

埃及是“所有文明舞蹈的摇篮”。在我国，舞蹈也是最古老的艺术之一，《毛诗序》中就有“情动于中，而行于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也”。舞蹈最初就是用有节奏的模拟动作来表达思想感情，反映社会生活的。随着舞蹈的发展，舞蹈动作的模拟成分越来越少，表情成分越来越强，逐渐以动作姿态、

节奏和表情成为舞蹈的主要因素，体育舞蹈是随着人们的交友、欣赏、娱乐、健身与竞赛而产生的。

## （二）体育舞蹈发展历程

体育舞蹈起源于英国。18世纪，英国绅士、淑女们中间盛行一种社交舞。19世纪末，英国皇家舞蹈教师协会将其规范化，逐渐形成了后来的国际标准舞。体育舞蹈是目前国际上最为流行的舞蹈。体育舞蹈是社会文明生活组成的一个方面，不论是直接参加者，还是观赏者都



能得到精神享受，愉悦人的身心，陶冶人的情操。对直接参加者来说，又是体力、技术与智慧的较量。体育舞蹈与美是紧密相联的，它与艺术美是统一的，并具备动律美。它是以人体美为基础、技术美为核心、精神美为动力、服饰美为条件的综合美。体育舞蹈融动作美、意识美和美感于一体，以人体动作来表现的自身美，并通过动作去塑造美、创造美。体育舞蹈分为国际标准现代舞和拉丁舞两大类，它融体育艺术于一身，以其独有的艺术魅力吸引着广大群众，是既有文化艺术内涵又具备体育竞赛形式的一种体育活动；是继花样滑冰、花样游泳、艺术体操等项目之后，又一个体育与艺术有机结合的运动。

在我国 20 世纪 80 年代就受到人们的广泛关注和喜爱的体育舞蹈是一门新兴的体育项目。体育舞蹈是体育与艺术最完美的结合，融艺术、体育、音乐、舞蹈于一体，被人们称为健与美

结合的典范。体育舞蹈也称“国际标准舞”。体育舞蹈起源于古代土风舞,经历对舞、圈舞、行列舞、集体舞等演变过程,现成为流传广泛的社交舞蹈。19世纪40年代后,英国皇家舞蹈教师协会对原“舞种”、“舞步”、“舞姿”等进行规范整理,制定比赛方法,形成体育舞蹈。交际舞19世纪70年代传入中国,而竞技性体育舞蹈则在19世纪80年代开始在中国推行。

### (三) 体育舞蹈之美

体育舞蹈要求男女舞伴节奏同步和谐,共舞者默契配合。男女舞伴在诸多变化中达到统一,在统一中又体现各自的特点。体育舞蹈要求男女舞伴在年龄、身高、形体、容貌、气质、风度、乐感、舞感、表现力以及相互配合能力等方面最好是协调一致。男女舞伴在诸多方面统一就是和谐,是形式美的高级层次,洋溢着形式的外在美。体育舞蹈中的现代舞,要求男士身着燕尾服、皮鞋;要求女士身着长裙、高跟舞鞋。男士翩翩风度,女士脉脉温情,给人以高雅、华贵、庄重、大方的感觉。

体育舞蹈选手的技术动作,是经过长期艰苦训练和多次比赛实践而形成的。体育舞蹈要求舞者的姿态舒展挺拔,始终保持抬头、挺胸、收腹、立腰、肩放平、膝放



(图来自 憎曾雷路表社舞普学技编撰组编)

松、大腿和臀部夹紧上提的姿态。现代舞华尔兹的流畅、潇洒，探戈的刚劲、顿挫，维也纳华尔兹的回旋、舒展，狐步舞的连绵、飘逸，快步舞的欢快、激扬，这些无不展现各自的风格特点，通过髋关节的提压、摆动、扭转来展现人体美，拉丁舞给人以热烈奔放、活泼纯正的感觉。

体育舞蹈男运动员健壮、挺拔、粗犷的体形，女运动员健康、丰满、圆润而富有曲线美的体形，给观众留下了深刻的印象，使人久久回味。拉丁舞简洁的服饰，目的在于展示出健康、美丽的人体。拉丁舞运动员的体形美是动作美的物质基础，因为只有美的身体才能带来美的运动。拉丁舞运动员身高适中，健壮结实，四肢及躯干的肌肉发达均匀，看上去给人以精明强健，身手不凡，充满自信的感觉。体育是人类几千年发展过程中创造出来的宝贵财富，充满了时代精神和人生哲理的体育舞蹈更加丰富了体育活动的内涵与外延。体育舞蹈以高贵的气质、典雅的风采，乘着艺术的翅膀，跨入体育的圣殿。传统舞和现代舞起源于民间，孕育于现代生活的土壤，伦巴舞情侣相爱的柔情和浪漫、恰恰舞模仿企鹅嬉戏打逗的有趣场面、斗牛舞呈现西班牙斗牛士的风采、牛仔舞充满了美国西部牛仔的野性，既是体育舞蹈的历史，又是体育舞蹈的现实。体育舞蹈使参加者身体得到锻炼，心灵得到净化，使观赏者得到美的享受。观赏体育舞蹈，让人感到一种无形的内在美，达到高层次的美的享受。下面将重点描述拉丁舞与美。

### 一、拉丁舞整体美

拉丁舞起源于非洲，非洲人的热情奔放的性格，决定了它的动作幅度大、豪放、节奏强烈，充满韵律感、特别是髋关节的韵律要求很高，它要求随着音乐不停地“旋”，使整个身体在音乐伴奏下运动着。随着人类社会物质文明的高度发达，人们

的艺术欣赏水平的不断提高，人们对拉丁舞的审美倾向不仅趋向于它的健身价值，更趋向于它的艺术观赏价值。拉丁舞运动员在掌握基本功的基础上，必须两人密切配合，编排出优美的套路。女士的连续旋转、新颖别致的造型，都能使动作具有艺术审美价值，给人以强烈的时代感。拉丁舞由各民族生活、生产中派生出来，舞蹈欢快活泼、飞扬绮丽，其基本动作结构新颖独特、乡土气息浓厚。



车尔尼雪夫斯基说：“一切事物必须出类拔萃、方称得上美。”拉丁舞的动作美，除了表现在它的力量、速度、柔韧、节奏、协调、灵敏等几个方面外，还突出地表现在它的动作韵律美和艺术美两个方面。拉丁舞动作美，主要表现在身体动作的韵律美，这是拉丁舞的特点所决定的。拉丁舞是身体动作和体

操动作的结合,是锻炼身体、陶冶情操、健身美体的运动,又是表演艺术性很强的体育运动项目。人们喜爱自然美,同时也赞赏人体美和运动美。拉丁舞运动员的体形美是动作美的基础,动作美是拉丁舞运动美的核心;造型美是拉丁舞运动美的艺术表现形式,而音乐及服饰美,气质美,风度美则是拉丁舞运动美的灵魂,拉丁舞给人以美的享受。

### 一、拉丁舞动作美

拉丁舞动作,包括身体的动态艺术造型和静态艺术造型两个组成部分。所有造型都是两人舞步,托举、支撑、手法与眼神的密切配合的结果。不同的舞步变化,不同的造型配合,是否圆熟流畅,是否稳健、优美、协调是衡量一个拉丁舞运动员水平的最基本着眼点。两人各种配合以及不同的舞步变化和一系列的步型变化,都属于身体的动态艺术造型;而瞬间静止不动的定式,如男士托住女士腰部,女士体后弯腰,女士劈叉等动作,则属于静态艺术造型。拉丁舞是健与美的结合,拉丁舞作为一种视觉艺术,它的美是通过美丽的人体,生动的人体动作形成了感人的动、静态造型的连续画面,进入人的视觉后而引起人的美感的,从而产生了强烈的共鸣和丰富的联想。造型美是拉丁舞运动美的艺术表现形式。

### 二、拉丁舞服饰美

拉丁舞服饰要合体,要显示健康,美丽的人体。衣装服饰是以人体为内容的一种包装艺术,它能反映出人们各自不同的精神风貌。服饰要使男子显示雄健力量美,女子显示人体曲线美,这是拉丁舞的风格所决定的。男士要突出潇洒、健壮,所以上衣敞开着以显示男子汉飘逸、潇洒的风度;女子要突出曲线美及大腿美,所以腰臀部位服饰应特别合体,以突出臀部线条美,胸部更是女性美的特征,除了合体的小小上衣或胸罩式



(图来自 健美: 健美运动与健美训练)

的上衣外,还要加上装饰闪光片,目的仍是显示胸部美。历届世界比赛中,女运动员的服装艳丽而不俗,淡雅而不素、新颖而不奇、活泼而端庄,特别突出人体美,曲线美。热情奔放的拉丁舞又因其舞种风格不同,需要穿戴与其风格相匹配的服饰,如摩登舞典雅大方,雍容华贵的舞姿,决定了女士必须穿大裙子,男士必须穿燕尾服,给人以庄重、含蓄、柔和、飘逸的美感。拉丁舞的着装,男士潇洒自如、协调多变的套装,或紧身或宽松,显示了男性外在美的阳刚之气;而女士浪漫、裸露、自由、随意的短裙装,在半遮半掩之中,展现女士阴柔之躯的形体美。

### (三) 舞蹈与现代体育

国际体育舞蹈是体育舞蹈项目之一,它是以舞蹈形式出现的一种融舞蹈与艺术为一体的高雅文体活动,对于培养人们文明礼貌、待人接物、形体姿态、陶冶性情、提高素质等方面都是具有积极意义的。国际体育舞蹈又是一项极有价值的体育健

身运动,是集舞蹈美、音乐美、体态美与服饰美于一体,富有强烈的娱乐、竞技、表演色彩的项目。参加国际体育舞蹈锻炼不仅有利于健身和人们的思想感情交流,而且可以使人不断保持良好的精神状态。它能够提高人们学习和工作的效率,能消除工作和学习中的紧张疲劳状态,使人们的思想境界进入到一个更新的层次。

体育和舞蹈都是以充满生命活力的人体运动为手段,都熔铸着力与美。舞蹈渗入到现代运动项目中,主要起装饰和调节作用。在体操、技巧、花样滑冰等项目中,舞蹈动作是其发挥艺术表现力的主要部分。成套动作的装饰和美化,需要穿插融汇各种舞蹈动作。舞蹈还可调节运动节奏,在成套动作的开头、结尾,高潮与高潮之间,不同的动作之间,都需要用舞蹈动作使其流畅地衔接,和谐地过渡。运动员的动作美观大方、干净利落、轻松愉快、协调优美,这些要靠舞蹈训练来完成。在少数民族为数众多的传统节日喜庆活动中,跳竹竿、跳鼓、打花棍、打扁担,很难区分它们是体育还是舞蹈。

### 三、健美操与美

随着科学技术的进步,生产力的迅速发展,人们生活水平显著提高。劳动时间的缩短使人们有了更多的休闲时间去从事各种体育、娱乐、休闲活动,以抵御现代文明病对人体的危害。于是,各种各样的以健身为目的的体育运动新项目不断涌现。健美操是近 20 年来新兴的一种体育运动项目。它的出现与发展有着深厚的经济社会原因。健美操的出现与发展除了与上述娱乐与休闲项目有其目的特点外,人们在丰衣足食之后,追求自身的完美包括内心的、外在的美成了人们的潜在欲望,也形成了一种社会需求。现代传播手段的普及,加速拨动了人体需求自

我完善的节奏。健美操迅速风靡了发达国家与发展中国家。裁判员台名模的身影,各种竞技项目优秀选手的风采,都使追求人体美的不同年龄层次的人们选择适合自己的方式来完善自己。

### (一) 健美操发展历程

健美操首先是在美国兴起的。1958年,美国太空总署的医生古柏博士把健美操列入太空人的体能训练内容,人类精英第一次登月成功所引起的轰动效应也使健美操像太空服装、太空食物、太空饮料一样不胫而走。好莱坞著名影星简·方达的《简·方达健美术》又对健美操的推广与普及起了巨大作用。1982年举办了首届健美操比赛,使健美操从普及向提高有了质的飞跃。《简·方达健美操》也跨跃了太平洋风靡英伦三岛及欧洲大陆。据报道,1985年英国大约有 1000 万人每天清晨打开电视机学做健美操,除美国及欧洲外,健美操首先在亚洲的发达国家及地区迅速开展起来,日本的韵律体操家佐藤正子在 1982 年开设了韵律操学校。健美操在我国正式推进是在 20 世纪 80 年代。首先投入健美操行列的是沿海开放城市及大都市的年轻男女中的女性。她们急需人体美这种自我形象设计的基底。首先愉悦自己然后以这种感性的具体存在形式愉悦别人及美化整个社会。由此,健美操及有关健美的商品迅速发展起来。

### (二) 健美操运动美

健美操融体操、舞蹈于一体,是经过再创造的过程。按照全面协调发展身体的需求,组编成操,在音乐伴奏下,达到增进健康,培养正确体态,塑造美的形体,陶冶美的情操的一种锻炼手段。健美操是一项以力量和自然性徒手动作为基础,并经过艺术再创造的健与美的运动。它集中地表现了人体的健、力、美。它是最能发挥个性,是一项艺术性较强的运动。健美

操动作简单易行,造型美观,活泼复杂,讲究实效。动作持续时间较长,练习密度较大,身体活动范围较广,其参与身体部位多,小关节动作多,对称动作多,重复动作多,动作自然、大方,并达到极限,伴有浓厚的情感色彩,锻炼效果更强。健美操是体操运动的一个分支,属于体操运动学科。它以自身为对象,以人体美为目标,以身体练习为内容,以艺术再创造为手段,融体操、舞蹈为一体,根据人体结构,严格地按照全面协调发展身体的要求,组编成操。健美操在现代音乐伴奏下,达到增进健康,培养正确体态,塑造美的形体,陶冶美的情操的一种新的运动项目。



从练习形式上分析它是区别基本体操,轻器械体操与器械体操的。健美操基本上是徒手的,或使用一些辅助器械,如垫子、踏板,这些辅助器械的使用根本不是手持或手握器械,可以确定健美操是体操中徒手体操的一种,属体操运动。健美操既区别于体操又区别于舞蹈。与体操相比它失去了体操动作的呆板、机械,趋于自然。与舞蹈相比失去了抒情柔软,而趋

于强劲有力。尽管它采用较多的舞蹈动作，但它也不归于舞蹈，它们已异化成健美操动作。

健美操是体育与艺术、体操与舞蹈、音乐相结合的产物。体育之健，艺术之美构成了健美操各种的形式。一套操的核心是由形体的、动作的、节奏的、情绪的、技能的组成健美形象。健美操包含着诸多的艺术因素。如(舞蹈艺术、音乐艺术、造型艺术、表演艺术、创作艺术、美术艺术……)并伴有浓厚的情感色彩。它用韵律表现时间的美，用线条造型表演空间的美，用人的躯体产生时间和空间的美。既有视觉，又有听觉兼有时间性和空间性，它存在于表演的一瞬间中。转瞬即逝的，可以说是在审美主体(观赏者、裁判员)的视觉中完成。这种视觉直观是通过人体的有节奏的动作姿态为媒介，满足美的要求，唤起美感，使人得到美的满足和精神享受。

人类正是为了完善自身才创造性地进行这样一项独特的体育活动，通过各种健身、健心的人体运动发展人类本体，促进人类主体的物质生物性和精神智慧性的发展，充分挖掘人的潜能，提高人类身体文化。

健美操可分为竞技性健美操与健身性健美操，但随着时间的推移，二者逐渐分化，竞技健美操与其他体育运动项目一样，必将成为广大居民的纯欣赏、娱乐项目。而健身健美操则随着生活水平的提高与快节奏生活的需求正方兴未艾。健身健美操在美化社会环境，在职业竞争中增强竞争力以及自我形象设计方面的功效被越来越多的年轻一代所理解与接受。竞技健美操竞赛项目有女子单人、男子单人、混双、三人和六人集体项目。

### (三) 健美操之美学特点

健美操是体育与艺术相结合的产物，具有综合的艺术性。

健美操具有体育运动、文学艺术、教育活动三大领域的综合性质。现代健美操与舞蹈艺术、音乐艺术、造型艺术,美术色彩等都存在着千丝万缕的联系。动作美是健美操美的核心,体形美是动作美的基础;音乐美、服饰美是健美操运动必要的条件;精神美是动作美的灵魂;人体美是健美操美的本质。

健美操是表现美的人类运动。构成健美操的物质材料是人体,人体是健美操美的物质基础,它是人体动作、姿态、情绪、机能为主要手段。人既是审美对象,又是按照美的规律制定健美操的人。健美操运用活生生的材料即人体,人体是世界万物最美的部分。

力,是健美操的重要特点。健美操所表现的力,最突出的特点是力度,力量和活力。健美操的肌肉力量,不论是短促的力量(刚性的),延续力量(柔性的)还是瞬间的控制力量(寸劲的)都展现出较高的力度感,充满着生命的活力。健美操是在节奏鲜明,欢快奔放的现代乐曲伴奏下进行身体练习。节奏是健美操的明显特点,音乐的物质媒介是人所创造的特有的音响(声音)为表达手段,它可以用短暂的时间,在激惹人的情绪上能发挥巨大的力量。练习者因受音乐节奏的感染而情不自禁地,自然地卷入一种运动状态,随着振奋人心的节奏将几十个甚至几百个动作一气呵成,并且使练习者始终保持精神饱满,情绪激昂。

音乐是健美操不可缺少的有机组成部分,存在着不可分离的节奏统一性,它们之间存在着一个共同的规律即节奏。节奏是掌握健美操动作的重要条件。健美操是在节奏鲜明欢快奔放的现代乐曲伴奏下进行身体练习。动作是人体最基本的表现。而健美操动作表现的是人体动作,是有组织节奏的可视人体动作,具有自己的个性。

健美操动作的特点为简单易行，活泼多变，造型美观，富有弹性，伴有舞蹈，讲究实效。其参与运动的身体部位多，小关节动作多，对称动作多，反复动作多，动作节奏多，动作难度大，力度强，动作练习时间大，练习密度大，活动范围较广，从单纯直立动作扩展至躺、卧动作，由呆板僵硬而趋向自然、自由。

健美操主要以徒手动作为主，动作可难可易，运动量可大可小，练习时间亦可长可短，完全可由个人具体情况决定，灵活机动性强，不受年龄、性别、气候、场地、器械等条件限制。锻炼方式简单，既可以个人练习，也可以集体练习，既可以作为表演活动的内容，也可以作为竞赛活动的内容。健美操普及到现代家庭，普及于社会，更深入人心，在人们生活中充满魅力，它以青春的活力吸引着广大群众，在活跃人民的文化精神生活上具有广泛的社会性和群众性。健美操是具有整体性效应的体育手段，既有外在美的锻炼，又有内在美的培养，身美与心美紧密结合起来，与其他项目相比明显反映这一整体性。

经常进行健美操锻炼，有益于肌肉、骨骼、关节的匀称和谐的发展，有利于形成正确的体态和塑造健美的体形。健美操具有减肥作用。对减肥的正确理解是对体内多余脂肪的分解，从而使肌体获得结实而富有弹性的肌肉，保持良好的健美体形。健美操锻炼能自我塑造健美的体形，经常进行健美操锻炼，对心血管系统、呼吸系统、消化系统以及其内脏器官都有良好的影响。健美操的低运动量相当于走步；中运动量相当于跑步；高运动量相当于快跑。健美操对心理的锻炼价值十分明显，人们伴着欢快的音乐跳着别有风格的健美操，能消除心理紧张情绪，忘记疲劳，消除烦恼，达到最佳心理状态，使心境达到更美好的境界，产生向往和追求美的心理趋势。

## 第九章 少数民族传统体育与美

我国是一个多民族的国家，少数民族有几十个之多，各民族丰富多彩、独具特色的体育运动是中华民族灿烂文化的一个重要组成部分。

我国民族地区幅员辽阔，占全国总面积的三分之一。这意味着在中华大地全面实施健身计划，从某种程度上讲，更重要的是在占全国面积三分之一的少数民族地区推行“全民健身计划”。随着少数民族地区经济的巨大变化，少数民族传统体育发展也有了质的变迁，少数民族传统体育发展战略在未来中国全民健身战略的地位显得更为重要。

民族传统体育是中华民族传统文化的重要组成部分，是各族人民强健体魄、陶冶情操实践经验的总结，为中华民族的繁荣昌盛作出了重大贡献。千百年来，民族传统体育根植于广大劳动人民的生产劳动，借助于经济、政治、军事、文化等因素发生、发展、繁荣与传播，深深地打上了中国传统文化的烙印，并因此与兴起于西方的现代竞技体育形成明显的互补性，是世界体育文化不可缺少的内容。



原始社会的巫师是最早的音乐家、戏剧家、舞蹈家、文学家，也是最早的体育家和运动员。许多少数民族的传统体育活动受到宗教观念的影响，有些项目甚至直接来源于宗教仪式。由于集体生活和生产的需要，把生产和生活的技能传授给下一代，是维持集体生存的必要条件，对于身体活动能力方面的教育，成为原始社会教育的主要内容。每一民族作为一种社会范畴归属到某一宗教。

我国少数民族传统体育是指近代现代体育传入我国之前，我国各民族就已经存在的体育活动。它是各民族世代相传的传统运动项目，具有浓郁的民族特色的各种体育活动的总称。民族传统体育可以从一个侧面来展现各民族人民的日常生活和心理状态，鲜明生动地反映了少数民族的社会生活和历史面貌。新中国成立后，民族传统体育得到迅速发展，民族传统体育项目已成为群众体育的一个重要组成部分。随着社会文明程度和民族文化素质的提高，传统体育会逐渐抛弃宗教色彩，成为纯粹的娱乐健身活动。

我国是一个统一的多民族国家，每个民族都有自己独特的健身娱乐方式。民族传统体育历史悠久，内容丰富，风采独特，绚丽多姿。据统计，仅汉族传统体育就有 猿猿 项，少数民族传统体育有 源源 项，共计 怨怨 项。中国民族传统体育也在文化母体的哺育下逐步成长、壮大与传播，体现了一种根植于民间、不断吸纳多学科知识的生生不息的活力。民族传统体育是我国历代人民调节身心、强健体魄、提高生存质量的实践总汇。它也是我国古代生命哲学的重要基础，以此为核心，对我国的传统文化产生了直接的促进作用，广泛地影响了社会生活的各个领域。各民族丰富多彩的民族传统体育是各民族文化的组成部分，也是世界文化的组成部分。随着东亚国家经济势力

的增强，东亚国家已不再满足仅从源于西方的竞技体育项目中摘取奖牌，同时还想发掘自己的民族传统体育，把代表本民族文化的运动项目弘扬于世，从而掀起了包括体育在内的“新文化运动”热潮。目前中国的民族传统体育仍然没有被接纳为奥运会正式项目。不过，可以肯定的是，中国的民族传统体育对世界的影响仍然很大。



(图来自 憎首能厚老深明我理健动)

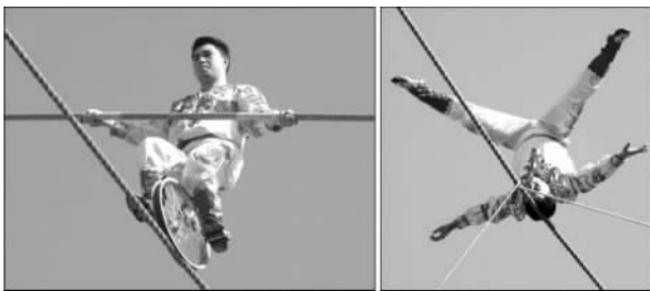
西方体育的伦理学基础薄弱，许多项目由于缺乏传统文化的滋润，因而带来了暴力、赌博、使用兴奋剂、过度商业化等问题。而东方体育尤其是中国民族传统体育有着深刻的哲学内涵，中国的民族传统体育在抵御现代“文明病”，维护人类固有的相对稳定的生理功能方面具有深远的价值。中国民族传统体育代表着古老的东方保健体系，是中华文明的有机组成部分。中国民族传统体育走向世界，能够为国际体育文化的大发

展做出积极贡献。弘扬民族传统体育能够发扬光大传统文化，增强民族凝聚力。

## （二）民族传统体育的作用

民族传统体育作为民族传统文化的组成部分，对内能够增强中华民族的向心力，对外能够发扬光大中华民族的传统文化。

一个民族作为社会的一个群体，它有统一的信仰和文化，为了使族内人民紧密地联系在一起，追求和增强共同的群体精神，就必须通过一定手段，传统体育就是一种具体的手段。民族传统体育的产生和发展强烈地影响和引导着中华民族共同意识和文化的需要，使人们自觉强化了社会集体意识，增强社会群体以及群体与群体之间的凝聚力。除了对内能够增强民族凝聚力、向心力外，民族传统体育在对外交往中还承担着促进国际、民族之间的交流，弘扬本民族传统文化的作用。



（图来自《中国少数民族传统体育》）

民族传统体育具有强身健体、防身自卫、修身养性、自娱娱人等独特功能，是其他体育项目无法替代的；而且，民族传统体育具有广泛深厚的群众基础，其产生于民间，流传于民间，容易被接受和喜爱；民族传统体育种类多样，风格各异，

有较大的选择余地；民族传统体育不受年龄、性别、体质条件的限制，人们可以根据自身的年龄、特点、身体状况和爱好，选择适合自己的项目进行锻炼；民族传统体育不受场地、器械等条件的限制，易于在群众中普及和推广。

### （三）民族传统体育的发展趋势

从我国国情来看，继承和发展民族传统体育是建设有中国特色的体育强国的需要。中华民族有古老的文明史，民族传统体育是深厚的文化积淀，就中国现状而言如何使民族传统体育进入全民健身机制是目前面临的一个问题。由于大多数竞技项目已经发展到耗资巨大的程度，一般群众只满足于观赏；受场地、器材等条件限制无法参与其中。只有一手抓近代体育发展，一手抓民族传统体育发展，才适合我国国情，以青少年为重点，以全民健身为内容的群众体育才能顺利开展。

继承和发展民族传统体育，是扩大体育人口，增强人民体质的需要。民族传统体育可以强身健体、身心兼练，习练者不但可以提高身体器官和中枢神经系统的功能，还可以陶冶情操、振奋精神，增强民族自豪感；弘扬民族传统体育能够为壮大群众体育队伍奠定基础。

### （四）民族传统体育集文化、娱乐、体育于一体

民族传统体育的产生和发展，受到民族地区政治、经济的制约。在历史发展长河中，民族传统体育如同民族文化、民族风俗一样与民族地区人民生活息息相关，它同样受到政治、经济的制约。因为民族传统体育产生于生活，来自民间。在长期历史进程中不断交流、传承并逐步发展，它反映了生活，锻炼了身体，得到了保留。民族传统体育与现代竞技体育不同，它的活动内容涵盖着本民族的传统文化和风俗，这些体育活动多

在喜庆节日或丰收农闲、恋爱社交、宗教祭祀中进行。民族传统体育简便易学，对器材场地要求不高。场地就在田间地头，房前屋后，随手拿起农具或生活用具即可加入到活动行列中。



(图来自 中国民族民间体育网)

## 二、民族传统体育的内容

具有五千年古老而悠久历史的中华民族在漫长的发展过程中，不仅以其灿烂辉煌的华夏文明推动了人类社会进步，而且以各族人民勤劳、勇敢与智慧创造出多姿多彩、丰富至极的各类民族传统体育项目，并在世代相传和广泛普及中使其成为整个中华民族优秀文化的组成部分。

中国传统体育在形成和发展过程中对外来文化也有相当的消化和吸收能力，并对亚洲的邻国产生过重要的影响。在漫长的历史发展过程中，伴随着各族人民的迁徙、移动和异族之间的战争，以及各民族之间文化的交流与渗透，使得许多传统体育项目互相交融。

### (一) 民族传统体育项目

我国民族传统体育内容丰富，多姿多彩，几乎每个民族都

有自己的传统体育项目，每个民族的体育都有独特的民族风格和浓郁的民族色彩。民族的传统体育活动所形成的价值观、审美情趣等，在很大程度上受到少数民族所处不同地域的影响，形成了多姿多彩而又各具特色的民族传统体育项目。



(图来自 汉族：骑马射箭 苗族：摔跤)

我国少数民族传统体育形式多样，内容丰富。根据其内容、形式的不同，将少数民族传统体育分为竞技体育类，技巧表演类，娱乐性、趣味性的群众游戏，综合类。许多优秀的民族传统体育项目，不仅具有很强的健身价值，而且还有很高的艺术价值和丰富的娱乐、教育功能。我国各民族中开展较为广泛、影响较大的民族传统体育项目众多，其主要有：射箭、武术、跳绳、拔河、导引、摔跤、举重、划龙舟、骑马、游泳、围棋、象棋、秋千、放风筝、舞龙舞狮等。壮族的“打扁担”、苗族的“跳芦笙”、黎族的“跳竹竿”等众多载歌载舞、节奏明快、服饰绚丽、活泼风趣的民族传统体育活动，将体育与艺术融为一体，既有益于人们的身心健康，陶冶情操，给人以美的享受，又有利于人们相互联络情感，很多体育项目伴随着各族群众愉快地度过闲暇时光。中华民族传统体育是中国体育事业的重要

组成部分，是中华民族宝贵的文化遗产。民族传统体育指具有各民族特色的养生、健身和娱乐体育活动的总称。

壮拳的内容丰富多彩，有不同的拳种、不同的器械、不同的对练套路等，其动作结构、技术要求、运动风格和套路都有不同的特点。这使不同年龄、性别、职业和爱好的人可根据自己的实际情况加以选择。壮拳具有动作粗犷，形象朴实，功架沉实稳健，拳刚，势烈，多短打，擅标掌，可跳跃，行拳时结合壮语发音，借声，以气催力等特点。壮拳是少数民族人民喜爱的运动，在全民健身计划中占有一定的地位。同时，全民健身计划的启动，也为壮拳的推广发展提供了一个大好时机。在学校开展壮拳课程，可促进学校民族体育的发展，增强学生体质，同时对培养学生的爱国主义精神，激发民族自豪感，珍惜和继承民族文化遗产有深远的意义。

## （二）民族传统体育赛事

第一届少数民族运动会是在中国共产党和人民政府的关怀重视下召开的，它不仅是新中国成立以来第一次民族形式的体育盛会，更是一次体现民族平等团结的盛会。由于政府特别重视少数民族传统体育的开展，现已挖掘整理出了 100 多个体育项目，其中不少民族传统体育项目已被各类学校体育引进和采纳并深受喜欢。目前，我国已经成功地举办了 10 届全国少数民族运动会。

中国传统体育是在独特的社会环境中孕育和发展起来的，民族传统体育正处于蓬勃发展时期。据报道，假日黄金周期间，新疆部分地区的哈萨克族、蒙古族、柯尔克孜族等少数民族农牧民通过举办赛马、摔跤、姑娘追等传统体育活动欢庆节日。这些极富民族特色的项目，吸引了不少游客，成为黄金周一道亮丽的风景。人们能在碧波荡漾的青海湖迎风劈浪，在美

丽的金银滩草原扬鞭驰骋，那一定令人心旷神怡。据报道，假日黄金周期间，“环青海湖民族体育圈”为来青海旅游的游客送上多种传统民族体育娱乐项目。在青海湖周围的旅游景区，记者看到由青海省体育局投资近6000多万元的“环青海湖民族体育圈”各项设施的前期建设已经初具规模。景区的1500辆豪华级房车营地，青海湖沙岛的快艇、沙滩摩托车，神秘原子城里面的射击、射箭场地，美丽的金银滩草原的滑翔机，单、双人自行车等运动项目吸引了大批国内外游客。“环青海湖民族体育圈汽车休闲露营地”是我国首家汽车休闲露营地，集体育、休闲度假、旅游观光和民族文化为一体，是大众体育休闲露营地的国家级示范区，设施一应俱全，充满了浓郁的现代汽车文化气息。体育旅游已经成为时尚。据报道，“环青海湖民族体育圈”是国家体育总局为了配合办好2008年北京奥运会，向世人展示我国全民健身活动开展盛况，是全国构建的二十个全民健身著名景观之一。构建“环青海湖民族体育圈”的总体构想是凭借独特的高原体育资源，依托青海多巴国家高原体育训练基地的良好地理环境，以“环湖赛”为龙头，以回归大自然、保护生态为宗旨，积极开展具有高原特色的全民健身活动，创出具有青海特色的民族文化、体育、旅游品牌，达到推介青海，让世界了解青海，让青海走向世界的目的。寓体育于旅游、休闲、娱乐中，引导更多的群众进行体育旅游消费，不断扩大体育旅游在青海湖旅游收入中的份额，成为体育事业的创新产业。

### 三、民族传统体育与美

当今世界经济的发展已呈现出经济发展的全球化、市场运作的自由化、信息传播的数字化三大趋势，这给我国城市体育的发展既提供了机遇，也带来了挑战，正是在这种内外环境的

互相作用下,迫使我们在规划城市体育的发展,特别是在民族传统体育的发展中,必须科学定位。

### (一) 民族传统体育与城市美

随着我国城市规模水平的提升,城市体育的发展已成为城市建设、规划的重要内容——城市体育的竞赛性、观赏性、健身性和娱乐性的价值也将提升,要让更多的市民在参与体育活动之中参与城市生活,也使城市体育成为市民生活化的重要内容。城市体育首先是一种大众体育,这种体育的起点是大众的文化形态,它与城市的工业化、现代化、人文化密不可分。

民族传统体育是城市文明的一道亮丽的风景。民族传统体育是两千多年来在中国的土地上各个民族集体创造、融合后的产物。我国北依大片荒漠,西靠喜马拉雅,南临滔滔大洋的特殊地理环境下的特殊民族个性,在儒家文化的反复熏陶下,逐渐形成一种宗法。民族传统体育的目标是促进国家稳定、民族团结,它是一种充满生活情趣的文化形式。中国的民族传统体育以其独具魅力的价值为中国人民的美好生活和文化的可持续发展作出了伟大贡献,并已成为现代城市文明的一道亮丽的风景。中国传统体育是在独特的社会环境中孕育和发展起来的,民族传统体育正处于蓬勃发展时期。据报道,假日黄金周期间,新疆部分地区的哈萨克族、蒙古族、柯尔克孜族等少数民族农牧民通过举办赛马、摔跤、姑娘追等传统体育活动欢庆节日。这些极富民族特色的项目,吸引了不少游客,成为黄金周一道亮丽的风景。赛马、摔跤等项目是哈萨克族、蒙古族、柯尔克孜族等少数民族古老的群众性体育活动,多在节庆或有喜事时进行。因其具有很强的观赏性,且对参赛者身体素质与比赛技巧要求较高,因此深受人们喜爱。人们能在碧波荡漾的青海湖迎风劈浪,在美丽的金银滩草原扬鞭驰骋,那一定令人

心旷神怡。民族传统体育与现代竞技运动虽有不同的文化内涵,在现代竞技体育传入中国后,经过长期的磨合和同化,它们之间已有着高度协调统一,体现着中华民族传统体育文化的宽容性和吸纳性特征。

## (二) 民族传统体育与体育文化

民族传统体育是不同民族在独特的自然、经济、地理、政治、文化等环境中所形成的一种文化创造,民族性应是其主要特征。一个国家的地位,民族的强弱,不仅取决于运动会上所取得的金牌数量,而且还取决于本民族的体育项目能否被确认为世界竞赛项目。当今奥运会的许多项目,都来自于西方国家的民间体育,如篮球、足球等。按照体育文化传播的选择性规律,民族传统体育的娱乐性特点,作为一种内部动因,一定会完成它的世界化使命的。中华民族体育的世界化,不仅是中国民族体育发展的愿望,而且也是世界体育发展的一种必需。中华民族传统体育作为中华民族的优秀文化,应该也可以成为世界人类共同的文化遗产,民族传统体育必须确立向世界扩散的战略目标。在当前民族传统体育的发展中,政府既要给予积极的扶持、指导与干预,在全国范围内推广,又要考虑各大体育项目对地理环境的依赖性,使少数民族体育在全民健身运动中既能充分发挥它的作用与功能。我国民族传统体育的活动内容及形式,从一个侧面反映了某一地区的生产、生活方式和社会风尚。各地区少数民族由于受到不同地理环境的影响,民族体育项目各具特色。特殊的地理及人文环境是民族传统体育得以存在的重要基础和条件。民族传统体育也只有以此为土壤,才能得以发扬与光大。21世纪的中国在世界崛起的同时,民族传统体育按照现代社会及文化的发展要求,在继承优秀民族文化遗产中不断革新,走向世界。



(图来自 藏族: 骑马摔跤表演)

中国是一个多民族国家,民族体育文化形式多样、各具特色,民族传统体育中汉族项目多项,少数民族项目多项,这些反映不同民俗、民情的独特体育活动形式,使得世界体育文化异常的色彩斑斓,各具魅力。民族传统体育由于其特殊的娱乐、健身、趣味,符合民俗等特性,又由于它吻合民族的情感,适应于每个地区、民族的文化和地理环境,所以具有较强的民众参与度,得以在全民健身活动中更好地发挥其作用和价值。

21世纪的城市体育理念必须转向满足国人的强健、发展的需要,满足个体对幸福生活的追求,我国的民族传统体育必须以适应人民生活化、娱乐化的理念去改造、提炼,不断提高民族传统体育的竞争性、观赏性、健身性、娱乐性价值,在促进人民群众快乐、幸福生活的进程中,推进其生活化进程。在发展竞技体育的同时,我们应大力提倡少数民族传统体育,更多地发动群众,尤其是广大农民群众,加入到体育锻炼的队伍中来,大幅度提高我国体育人口,推进全民健身计划的实施。

民族传统体育竞技性项目比赛体现着民族精神。如:武术,人们通过媒体传播直接感受到运动员在赛场上顽强拼搏的

精神，而且人们感受的不仅仅是一种民族传统体育而是一种民族文化、一种民族精神，从而激发了人们的爱国热情，鼓舞了人们改革建设的斗志。也让更多的人突破地域和肤色的局限性，来了解和学习中华民族的文化 and 精神。

中华民族具有悠久的历史 and 灿烂的文化，汉族和其他少数民族民族一道，共同创造了令世界瞩目的中华民族传统文化，而中国民族传统体育是中华民族文化遗产中一颗璀璨的明珠。中国民族传统体育历史悠久、内容丰富多彩、形式多样、开展广泛，是我国社会主义体育事业的一个重要组成部分。弘扬中华民族优秀的体育文化，继承和发展中国民族传统体育具有极高的现实意义。加强对民族传统体育的宣传，不仅能弘扬中华民族传统文化，增强民族的向心力和凝聚力，提高中华民族健康水平，而且能够使中国民族传统体育走向世界体坛，成为全世界人民共同的精神财富。

毋庸置疑，未来民族传统体育的价值将被充分肯定，少数项目将逐步完善并成为规范化的国际竞技项目。作为民族文化的一种表现方式，民族传统体育将在文化交流中扮演更加重要的角色。民族传统体育也是我们中华民族的民族文化、民族的瑰宝，弘扬中华民族的传统文 化、传播民族文化信息是每个中华儿女的义务。要发展民族传统体育，就需要广大的媒体来宣传，为民族传统体育的发展营造一个良好的舆论环境。

## 第十章 摇摇体育与社会美

摇摇恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一书中说“劳动创造了人的本身”。人类正是通过劳动，不断创造和改善生产工具，并改善了本身的生理机能，完成了从猿到人这一漫长时期的转变。原始人类为了获取小动物作其食物，就要有快跑的能力；为了抵御和擒获大猛兽，就要有使用器械和投掷的力量；为了捞取水中的鱼虾作食物，就要会游泳；为了采摘高树上的果实充饥，就要掌握攀登的技巧。劳动创造了人，创造了社会上的一切，当然也包括体育在内。当人类在劳动中认识这些能力和技术的重要性，并有意识地去学习去锻炼这些技能时，就开始有了体育。最初的体育和劳动技术教育是相一致的。

## 一、体育与人类社会

体育是社会文化的重要组成部分之一。由此可见,我国古代各种体育项目活动早已广泛地开展,并且人们对它的多方面的社会职能也早已有了比较充分的认识。



(图来自 憎曾謹陞理队球球动)

### (一) 人类劳动创造了体育

许多体育项目是从劳动的过程中产生的,如跑、跳、掷、游泳和攀登,而杂技技巧、舞蹈、秋千、拔河和球类游戏等则是人类在生产有了提高,生活资料逐步丰富,能够得到温饱之后,为寻求休闲时的娱乐活动而创造出来的,体育是人类精神娱乐生活中不可缺少的一个部分。

此外,体育的许多项目和军事战争有密切的关系,体育的产生和发展与战争有关联。如举重、摔跤、驭车、武艺、足球、马球等是随着战争的发展扩大而创造出的属于练武手段的体育

项目。射箭、射击和现代五项(游泳、越野、射击、击剑、马术)运动的兴起,则明显地带着军事性质的痕迹,拳击、击剑、策马等都是由军事训练手段转化而来的。

体育是适应人类生活的需要而产生发展的,它的发展也必然受到社会生活各方面的影响。随着社会生产力的发展,科学文化的进步,人类逐步认识了人体生理的奥秘,懂得“流水不腐,户枢不蠹”的自然哲理,于是就创造了导引、气功、按摩等健身练身的方法。体育作为人类文化的重要组成部分是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。体育是一种内容极为丰富的社会活动。从它的起源和发展中,就表现了它的特殊的社会属性,即体育不从属于政治、经济、军事、文化等任何一个部分,但又和政治、经济、军事、文化有着紧密的联系。

## (二) 体育与社会文化

在人类历史发展的长河中,除了宗教这一古老的社会文化现象外,奥林匹克运动可以称得上是一个历史最为悠久的历史现象。奥林匹克运动会简称“奥运会”,是由国际奥林匹克委员会主办的世界性综合运动会。奥运会的起源与古希腊的社会情况有着密切的关系。前怨~前愿世纪,连续不断的战事使人民感到厌恶,普遍渴望能有一个赖以休养生息的和平环境,后来斯巴达王和伊利斯王签订了“神圣休战月”条约。于是,为准备兵源的军事训练和体育竞技,逐渐变为和平与友谊的运动会,战争促进了希腊体育运动的开展。古奥运会的比赛项目也带有明显的军事烙印。奥林匹克运动会起源于古希腊,因举办地点在奥林匹克而得名。传说古代奥运会是由众神之王宙斯所创始的。第一届古代奥运会于公元前苑远年举行,到公元猿源年共举行了 圆装届。古代“奥林匹克精神”包含和平与友谊的精神,尊崇公正、平等、竞争的精神,追求人体健美的精神,表

现“征服意识”的以取胜为快的追求奋进精神。

古希腊在每届奥运会举行以前，人们都要高举着在赫拉神庙前点燃的火炬，奔赴各个城邦，去传递停战的神谕和奥运会召开的消息。奥运会期间在主体会场燃烧的火焰即是奥林匹克圣火，象征着光明、团结、友谊、和平、正义。现代奥林匹克运动恢复后，1894年顾拜旦提出了点燃奥林匹克圣火的建议，1896年开始实施点燃奥林匹克圣火的仪式，冬季奥运会于1924年开始点燃圣火。从1936年柏林奥运会开始，每届奥运会前，在奥林匹亚的赫拉神庙遗址前都要举行庄重的点火仪式，国际奥委会、奥运会主办地和当地的官员都要出席。



(图来自 澳法: 赫拉神庙遗址前)

1896年 源月 远~ 1896日，第 1届现代奥运会终于如期在雅典举行。虽然组织很不完善，但它却是奥林匹克运动正式诞生的重要标志，具有继往开来的意义。奥林匹克运动终于登上历史舞台，揭开了人类文明史上又一新的篇章。现代奥林匹克运动是在奥林匹克主义指导下，以体育运动和四年一度的奥林匹克运动会庆典为主要活动内容，促进人的生理、心理和社会道德全面发展，增强各国人民之间的相互了解，在全世界普及奥

奥林匹克主义，维护世界和平的国际社会运动。

体育作为社会文化重要组成部分，它的发展离不开社会政治经济的发展和整个科学文化和精神文明的发展。我国历史上的战国时期、汉代、唐代和宋代，体育事业得到了很大的发展。但由于各个时代的社会精神面貌和经济结构不同，体育事业的发展也表现出很大的差异。

### （三）体育与国家利益

1980年中国恢复了与国际奥委会的正式关系，重返奥林匹克大家庭，中国当代体育成为奥林匹克运动的重要组成部分。从此，中国体育特别是竞技体育开始全面走向世界。中华人民共和国恢复了在奥林匹克运动中的合法席位，这不仅为中国体育提供了一个广阔的国际舞台，促进了中国体育和社会的发展，而且对奥林匹克运动也产生了极其重要的促进作用。从1959年乒乓球选手容国团在第26届世界乒乓球锦标赛上为中国夺得第一个世界冠军至1984年的15多年时间里，竞技体育的硕果为祖国赢得了荣誉，极大地振奋了民族精神，增加了人们进行社会主义建设的凝聚力。同时，竞技体育的发展促进了群众体育、学校体育的开展，推动了体育产业的形成与发展。当今世界各国都把发展竞技体育作为强国、强民，提高国民素质、振奋民族精神，博取国家荣誉和提高国际地位的一种手段。随着现代奥林匹克运动日益深入的发展及各种国际比赛的频繁开展，竞技体育已渗透到现代社会生活的各个方面，日益成为一种具有极大魅力的社会活动形式，并对社会的政治、经济、文化、教育等各个领域产生广泛的影响。竞技体育的发展水平与国家的经济和科学文化发展水平及综合国力密切相关，竞技体育也是展示一个国家经济、科技、文化发展水平的重要窗口，并在很大程度上反映出一个民族的体质和自强不息的精

神面貌。



(图来自 憎曾謹阿理及球聯動)

体育已成为一种新兴的产业，竞技体育的发展，特别是竞技体育产业的发展，在很大程度上可吸引人们进行新的消费，为社会开辟新的消费领域，为社会提供新的就业机会，这对国民经济的发展和繁荣起到积极的作用。随着生活水平的提高，人们对丰富多彩的、健康的文化娱乐生活的要求也越来越高，竞技体育作为一种高尚的娱乐活动，人们通过观看或观赏高水平竞技体育比赛的同时，可以消除紧张工作所带来的脑力和体力的紧张与疲劳，调剂精神文化生活，并从中增加知识，得到美的享受，起到丰富社会文化生活的积极作用。随着我国社会主义市场经济建设进程的不断推进，竞技体育将在我国整个社会生活中发挥出愈来愈积极的作用。当今各种国际体育竞赛频繁，各国运动员之间的相互访问和比赛，对发展国际间的文化交流，增进各国人民之间的友谊和团结，维护世界和平有着重要的作用。

## 二、奥林匹克运动与世界和平

奥林匹克运动不仅仅是一项单纯的体育活动，其最高目标是要通过体育活动的手段，把世界上不同国家、不同种族、不同语言、不同宗教信仰的人凝聚在一起，使大家相互交往，增进了解和友谊，进而达到世界的团结、和平、进步的目的。

奥林匹克运动的本质是和平，然而它却选择了模拟战争形态的方式来集中全世界的社会注意，聚拢品质相异的人群。奥林匹克运动的出现唤醒了人们沉睡了一千余年的竞争意识，以竞技运动这支神来之笔勾画出了人类体育文化的全新面貌，也改变了人类社会的行进节奏。奥林匹克最好地体现出了这种公平意识，也正是由于这种平等的存在，才使奥林匹克为千万人所热爱、向往和追求。奥林匹克为人类社会构筑了一个公平竞争和规范竞争的模式。这是一个平等得使每一个向往者都乐于接受，通俗得让每一个参与者都能够接受的模式。这种模式保障了这场竞争参与者同等的资格、共同的权力和均等的机会，在这种平等的意识里，人的尊严，人的权利第一次公平地得以展现。它向世人预示，竞争的最终成败不在于人间的一切先赋的不平等，而在于自身素质的高下和付出努力的多寡。

奥林匹克运动起源于古希腊的竞技体育，带有浓厚的宗教崇拜色彩。古希腊人在创造古代奥运会时，超越了政治和战争，在和平竞争的环境下实现了竞争和沟通。奥运竞技是人类追求本能体验的努力，它唤起了被文明压抑的人类最原始的情感。每到奥运会期间，人类似乎回到了童年时代，抛去一切的世俗功利和尘世遐想，站到力与美构造的原始舞台上尽情狂欢。

从古代奥运会到现代奥运会，和平是它的最重要的内容。

从古代奥运会到 1896 年现代奥运会的诞生,再到 1896 年雅典奥运会,奥林匹克运动一直在和平的道路上前行。罪恶的战争虽然埋葬了 1896 年、1900 年和 1904 年三届奥运会,但奥运会发展的脚步却没有停下。在 1896 年的首届现代奥运会和 1896 年的奥运会上,希腊人选择象征和平与友谊的橄榄枝,表达了他们对奥林匹克运动至高无上的理解和尊重。现代奥运会诞生后,遭遇过两次世界大战的冲击。在两次世界大战的间隙,国际社会赢得了 1914 年的和平时间。

1896 年,奥运会创造了“更快、更高、更强”的奥运格言,设计出奥运五环旗、开幕式上放飞和平鸽、运动员在正式比赛开始前宣誓。1900 年巴黎奥运会上,组委会尝试设立了专门接待运动员的奥运村。到 1904 年洛杉矶奥运会,奥运村已成为接待运动员的正式场所。1908 年国际奥委会成立了由各单项体育联合会代表组成的技术委员会,负责管理技术性事务,三大支柱互相配合的组织体系最终形成。1912 年女子田径进入奥运会,显示了奥运会关注女性体育运动的精神。1924 年,国际奥委会执委会与国际单项体育联合会经过协商,决定奥运会正式比赛项目为田径、体操、防御性项目(拳击、击剑、摔跤、射击)、水上运动、马术、全能(现代五项)、自行车、举重、帆船和艺术比赛(建筑、文学、音乐、绘画、雕塑)。女子项目为体操、田径、游泳和击剑。同年,国际奥委会还将奥运会的举办期限定为 15 天,规定除集体项目外,每个项目一个国家只能派 3 名运动员参赛,并对运动员的参赛资格、比赛组织工作等许多具体问题进行了规范。1928 年奥运会对颁奖仪式进行了规定,开始为一、二、三等奖设置不同高度的领奖台。在 1928 年奥运会上出现了圣火传递。经过一系列的改革和完善,奥运会扩大了自己的影响,并且初具规模。

二战后，很多民族国家开始觉醒，亚非拉民族解放运动风起云涌。第二次世界大战造就了苏美两个超级大国，以两国为中心形成了两大阵营的对抗，冷战形势开始形成。战后世界格局的变化，既给奥林匹克运动发展带来机遇，也为它设置了重重障碍。在创立现代奥运会的时候，奥运先驱们渴望维护奥林匹克的纯洁性，将民间性质定为奥运会的发展方向，排斥政治和商业的干涉，杜绝职业运动员参赛。二战后两大阵营对立所形成的政治情绪，从 1945 年开始渗透到奥运会中，从此，伴随着奥运竞技比赛出现了政治体系的冲突、种族主义的斗争和意识形态的较量。战后两任国际奥委会主席埃德斯特隆和布伦戴奇继续维护这些过时原则，使奥林匹克运动走到了难以为继的地步。到了 20 世纪 70 年代后期，愿意举办奥运会的城市只剩下洛杉矶一家。



(图来自 维基百科)

1980 年西班牙人萨马兰奇接过了基拉宁的帅印，开始对奥运会进行大刀阔斧的改革。萨马兰奇突破了视商业为猛兽的

陈腐观念，紧跟时代步伐，大胆引进市场机制，使奥运会摆脱了经济困境，将奥林匹克精神由理想转变为现实。1984年奥运会在美国洛杉矶举行。国际奥委会积极主动地向大众体育、体育科学、文化教育等领域开拓，使奥林匹克运动日益成为一项持续的活动，而不仅仅是四年一度的运动会。进入20世纪90年代后，奥运精神又加进了“人与自然”和谐的内容，“人文奥运”、“绿色奥运”的提出，使奥运会在人们心中的影响力更深入了一层。体育在当今社会起到了很大的影响，像奥林匹克运动会，世界各国的运动员都在赛场上大展风采。

中国是世界上人口最多的国家，奥林匹克运动已经在我们这个热爱和平与团结的国度牢牢地扎下了根。然而，早在20世纪初期，由于连年战乱，经济凋敝，国力虚弱，奥林匹克运动在中国发展得极为缓慢。旧中国的体育也因国家政治，经济等因素得不到改善和发展，从1949年中华人民共和国建立，奥林匹克运动也翻开了崭新的一页。随着1980年中国奥委会在国际奥委会组织中合法席位的恢复和20世纪80年代以来中国改革开放的迅速发展，值得中国人民纪念的是1984年重返奥运会，实现了中国在奥运会历史上金牌零的突破。

### 三、奥林匹克运动与人文精神

奥林匹克精神是一种理想，一种不断寻求或重新发现的理想。它总是表现着人战胜自我的海格里斯精神，这一胜利不会完全取得，因而总需要不断努力。奥林匹克精神要求人们具有坚韧不拔的进取精神和克服一切困难的英雄气概。竞争是奥林匹克运动的基本形式，也是推动人类社会进步的基本形式之一。奋斗是奥林匹克精神的灵魂。奋斗精神是人类得以繁衍生息、繁荣昌盛的重要品质，是人类最伟大、最可称颂的内在力



的，属古典音乐传统。1896年国际奥会终于正式采纳了这首圣歌为国际奥运会会歌而沿用至今，奥林匹克圣歌的歌词主要的意义是从奥林匹克活动中去追求人生的真善美的永恒精神。



(图来自《奥林匹克格言》)

奥林匹克格言“更快、更高、更强”是鼓励运动员要继续不断地参加运动、努力求进步与追求自我的突破。奥林匹克格言充分表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神。它既是指在竞技场上，面对强手时，发扬大无畏的精神，敢于斗争，敢于胜利，也是指对自己永不满足，不断地战胜自己，向新的极限冲击，这句格言还鼓励人们应该在自己生活的各个方面不断地超越自我、不断地更新，永远保持勃勃的生气。奥林匹克运动还有一句广为流传的名言：“重要的是参加，而不是取胜。”

竞技运动的功能和价值主要表现于训练和比赛的过程，而不是它的结果。运动员在艰苦的训练和顽强的比赛过程中身体得到锻炼，意志得到磨砺，品德得到提高，在比赛中观众欣赏到了运动员健与力的美，技术与战术的高妙，观众的心绪随着



(图来自 中国奥林匹克委员会)

比赛过程的起伏而跌宕，从而满足了他们的文化需要。竞技运动的训练和比赛是一个过程，胜负作为这个过程的结果，只属于更快、更高、更强。极富于功利性的“更快、更高、更强”作为奥林匹克格言，通过对比赛结果的强调给可能会是松散疲沓的训练、比赛过程注入了一种永不枯竭的生命力。

奥林匹克运动会最主要的意义重在参加，而非获胜。正如人生的真谛，不是在于征服，而在于自我的努力及奋斗。在奥林匹克活动中，开幕典礼中的运动员、裁判员，以及新当选的国际奥委会委员等，都必须宣誓。在古代奥运会中，运动员在比赛之前，必须要到宙斯神庙前，发誓他们绝对遵从一切的比赛规则，他们宣称自己没有任何的污点，而且值得参加比赛。近代奥运会的宣誓，是在1896年第七届安特卫普奥运会中，由比利时的击剑选手柏英·瓦雷里奥代表宣誓。运动员宣誓誓词：“我，谨代表全体运动员，誓以至诚，参加奥林匹克运动会，恪遵大会一切规章，愿以真正的运动员精神，发扬运动光



(图来自 新华社 转 载 于 中国 网)

辉,争取队誉。”裁判员、职员宣誓,由主办国裁判员一人登台,代表全体裁判员与职员宣誓,誓词如下:“我,谨代表全体裁判员和职员,誓以至诚,恪遵大会一切,真正运动家的精神,公正无私地执行大会所交代的任务。”国际奥会新当选的委员,必须在全体委员年会上举行宣誓仪式,左手执奥林匹克会旗边缘,右手举起宣誓:“我深感荣幸,被国际奥林匹克委员会选任为委员,并派驻在我的国家(国家名称),我深切体认所负的责任,谨愿竭尽所能为奥林匹克活动服务,保证遵守奥林匹克规章中所述各项原则与国际奥会的决定,并不得提出上诉。我本身超然于任何政治、商业、各族和宗教的影响与考虑。”

#### 四、奥林匹克运动与世界人民友谊

奥运会的参加者要在人类最盛大的聚会上向人类体能极限

和运动水平的高峰挑战，以此实现自己的价值，展示国家和民族的风貌。奥运会强调“重在参与”的奥林匹克精神，使得越来越多的国家和地区进入奥运大家庭。人们推崇和实践奥林匹克格言“更快、更高、更强”。



(图来自 新华社 转载于 新华网)

奥林匹克理想是使体育促进人类的和谐发展，建立一个关心维护人类尊严的和平的社会。无论在世界的东方、西方、南方或北方，人们的共同愿望是使 21 世纪成为人类发展、进步的新世纪。自 19 世纪末顾拜旦先生首创现代奥运会以来，人类虽然历经两次世界大战之惨祸，但世界人民对和平的向往，对奥林匹克理想的追求却丝毫没有动摇。在长期的历史发展进程中，奥林匹克理想逐渐承载起人类对和平美好世界的向往和追求，鼓舞人们不断战胜困难，取得进步。两千多年前诞生于古希腊的奥林匹克精神，是人类追求自身发展、实现自我价值的集中体现。

现代奥林匹克运动的核心是为“建设一个美好的世界”作贡献。体育也能激发民族情绪。体育使民族情绪得到健康发泄

的同时，也发挥着促进友好和加深理解的渠道作用。历届奥运会和其他国际体育活动，发挥了特殊的“民间外交”作用，不断地加强五大洲人民之间的桥梁作用，沟通和改善国家之间的关系；有的还起到了外交桥梁的作用，促进了国家民族间的合作与团结。



(图来自 视觉中国网)

现代奥林匹克运动的鼻祖顾拜旦先生精心设计了五种颜色的相互套联的奥林匹克环，象征着五大洲人民的团结。《奥林匹克宪章》明确指出：“要通过奥林匹克运动，建立一个更加完善和平的世界，从而建立国际亲善关系。”国际性体育外交活动对维护世界和平和人类进步具有特殊的作用，奥林匹克运动自古以来就倡导和平、友谊。促进国家、地区之间和平与合作，推动人类进步是奥林匹克的核心内容。以奥林匹克运动为主要内容的国际体育，也正不断地实践“团结、友谊、和平、进步”的宗旨。随着社会地不断发展和人类文明的不断进步，体育外交活动将对维护世界和平和人类进步起到更大的作用。

奥林匹克运动有利于建立平等的观念。奥林匹克运动是人

类一种民主化程度很高的活动，它给现代人提供了一种平等生活的模式和民主行为的范例。奥林匹克运动的空间是全球性的，时间是广延性的。其最高层次的活动——奥林匹克运动会——是全世界运动员盛大的体育节、狂欢节。然而，奥林匹克又是唤醒、振奋参与者民族意识的重要文化手段。在新的世纪，世界各民族的文化将进行更大规模的交流、融合与渗透，全球化的趋势锐不可当。

体育交往是人们在社会生活中利用体育这一特殊活动方式所进行的相互之间的信息传递、沟通、传播，是人们社会文化活动的组成部分，它以多种形式展现人们在体育领域进行社会交往的生活活动和精神活动。体育作为人类的一种社会活动，是在人们的社会生产和生活中产生和演变的，它与社会的政治、经济、科学、文化、教育、军事等密切相关，它以人的全面发展为研究对象，通过身体锻炼增强人的体质，通过体育的社会实践促进社会发展和文明进步。



(图来自 憎首龍嗷里霹暴)

体育作为一种特殊的社会文化现象，它不像宗教、哲学、艺术等那样受到各民族文化传统的根本制约和影响，而是按照

国际公认的统一规则与标准进行的、共同语言最多、最受欢迎的国际文化交流活动。体育与文化、经济、政治、科技等因素有着密切的联系，有着相互影响、相互促进的作用。体育活动是人类和平交往的一种特殊方式。体育的目的是增进国家、民族间的友谊，促进人类和平与幸福。国际间体育交往不受国家大小、社会制度、意识形态、种族肤色、宗教信仰、地域环境等因素的限制。来自不同国家、地区、肤色的运动员欢聚在一起，交流思想，增进友谊，形成了人类相互了解最直接、最和谐、最少障碍的环境与氛围。

## 第十一章 摇摇体育与环境美

摇摇联合国教科文组织认为“环境教育是解除环境威胁的根本途径”。在环境保护政策的贯彻实施中,环境教育至关重要。环境教育体现着可持续发展的思想精髓。由于环境保护运动的兴起,人类开始重新审视人、社会与自然的关系。在价值观上,环境教育使人们突破了人与社会协调发展的双边思维定势,从而注重追求人、社会、环境三者的协调发展。事实上,人类活动给环境带来的影响只有通过人类提高理性认识才能根本解决。环境教育既是社会发展的要求,又是发展教育必不可少的根本手段,还是解决环境问题的根本途径。

人类是整个地球复杂生态系统的一部分。地球环境不仅为人类社会生产提供自然资源,而且为人类提供生命支持服务,是满足人类需要的基础。由于人类对地球环境的长期掠夺式的开发和利用,致使部分自然资源接近耗竭、环境污染和生态破坏,并已经严重威胁到人类的生存和发展。1987年联合国环境与发展大会以后,世界各国和地区几乎无不把协调环境和发展的关系,作为重要议程和战略。

## 一、人与自然的关系

人与自然关系反映的是人类文明与自然演化的相互作用。人类的生存发展依赖于自然，同时也影响着自然的结构、功能与演化过程。人与自然的关系体现在两个方面，一是人类对自然的影响与作用，包括从自然界索取资源与空间，享受生态系统提供的服务功能，向环境排放废弃物；二是自然对人类的影响与反作用，包括资源环境对人类生存发展的制约，自然灾害、环境污染与生态退化对人类的负面影响。



(图来自 增增增增增增增增增增)

### (一) 人与自然环境的互利关系

人类对于人与自然关系的认识不断深化与发展。在古代，人们凭借着简单的知识，产生了一些关于人与自然关系的朴素认识。如，我国先秦时期《周易》中有“裁成天地之道，辅相天

地之宜”的提法；老子也曾说过“人法地，地法天，天法道，道法自然”。西方文艺复兴使人从神的桎梏下解放出来，同时也形成了人与自然割裂的机械论自然观。工业社会初期，几乎所有的学者和政治家都没有注意到自然资源供给和环境容量的有限性。随着工业文明的发展，日趋严重的人口资源环境问题迫使人们深刻反思人与自然的关系，与之相关的研究也应运而生。随着经济、社会、科技和文化的发展，我们必将越来越加深对人与自然关系的研究与理解，越来越自觉而及时地调整人与自然的关系，走出一条符合国情的现代化道路，实现经济社会的全面协调发展，建立新的人与自然的和谐关系，使我国真正成为发达的国家。

中国是世界四大文明古国之一。五千多年前，世界文明四分天下，中国有其一。两千多年前，古埃及、古巴比伦和古印度文明相继衰落，中华文明继续发展，与欧洲地中海沿岸崛起的古希腊文明，在世界的东方和西方交相辉映，那时世界文明两分天下，中国有其一。一千多年前，欧洲进入“黑暗的中世纪”，中华文明在世界上可谓一枝独秀。只是到了几百年前，欧洲出现了文艺复兴、宗教改革和科学革命，出现了资本主义生产方式，科技、经济迅速发展，而中国还在封建的老路上蹒跚爬行，于是在世界上逐渐落伍了。近百年来，中国的志士仁人，救亡图存，谋求发展，最终在中国共产党的领导下，找到了一条中国特色社会主义现代化建设的和平发展道路。

自然环境是生产力的要素之一，也是生产力发展的重要基础。在我国经济高速增长对资源和环境的压力与日俱增的现实情况下，保护环境就是保护生产力。历史经验表明，当人类与自然处于破坏、对抗关系，以改造和征服自然为目标的时候，自然总会以特殊的方式威胁人类；当人类与自然处于平等、互

利、和谐关系的时候，自然也能为人类提供祥和、良好的生存和发展环境。

## （二）人与环境保护

环境保护就是要保护人类生存的环境，防止污染和破坏，使之更好地适合于人类的劳动和生活，以及自然界中生物的生存。环境保护包括两方面内容：一是合理开发利用自然资源，防止环境污染和破坏；二是对已经产生的环境污染与破坏，进行综合治理或恢复工作。自然环境的各种要素是人类赖以生存的条件。自然保护就是对自然环境和自然资源的保护。自然保护和资源的开发利用一样，是为人类服务的。开发利用的目的在于通过利用自然资源满足人类的需要，而自然保护则在于保证自然资源的连续利用。人类与社会、生物与环境所组成的各种生态系统，在一定时间和稳定的条件下，它的物质和能量的输入输出总是保持相对平衡的。如果人类无限制地开发自然资源，就等于毁坏了人类赖以生存的物质基础，使地球逐渐减少支持人类维持生命的能力。

## 二、体育与环境保护

人与自然的和谐是社会和谐的基本条件，也是人自身发展的重要前提。社会的和谐、人的全面发展都必须在人与自然的协调与和谐中得以实现。社会是由人组成的，社会和谐从本质上来说是人的不断发展所形成和表现的一种社会存在状态。而人在本质上是社会的人，人的不断发展，离不开社会的和谐发展。体育运动增强人对自然环境的适应能力，促进人与自然的和谐相处。



(图来自 憎曾随陪音毒建那集)

## （一）奥运会与环境保护

国际奥委会已将体育、文化、环境作为现代奥林匹克运动的三大支柱，奥运会举办国和举办城市都积极响应国际奥委会的号召，把奥运会办成在环境保护方面发挥突出作用的奥林匹克运动盛会。随着奥林匹克运动的发展，环境问题日益突出已是奥委会最关注的问题之一。为了确保奥林匹克运动的可持续发展，国际奥委会已采取了一系列的环境保护措施并将其政策化，如1994年瑞士洛桑会议国际奥林匹克委员会成立环保委员会，1995年《奥林匹克宪章》将环境列入国际奥委会的任务之一，国际奥委会认为举办奥运会应当显示对环境的关心和措施。

任何人类活动对自然环境都有一定的影响，举办任何大型运动会都会涉及环境问题，奥运会对某一个国家或地区的经济发展作出贡献的同时，也给该地的生态环境带来了巨大的影

响,奥运会与环境的冲突,已成为了一个不容忽视的问题。举办奥运会需要修建大量的场馆及道路、停车场、旅馆、餐馆等各种设施,修建这些设施会使城市的环境污染加重,水上项目会污染水域,损坏自然景观。奥运会期间剧增的交通量会带来空气污染和噪音污染,大量聚集的人群又在不断地制造垃圾。如果体育场地设施的赛后使用得不到保证,对社会可能变成一种负担,也会对生态环境造成一定的影响。奥运会对生态环境的影响取决于诸多因素,如人民群众的环保意识,环境保护的政策和手段,国家的体育基础设施等。

人们通过体育,发展自我,愉悦身心。而体育事业的发展又必须与自然环境和谐相处。“绿色奥运”是 2008 年北京奥运会的三大主题之一。它蕴涵着实实在在的内容,体现着人、体育、自然三者之间的关系。北京奥组委作为 2008 年奥运会的筹办者,在各项筹办工作中始终不渝地贯彻“绿色奥运”理念,同时,还身体力行,积极参加、组织“绿色奥运”的各类实践活动,为北京的城市生态增添缤纷春色。1996 年第二十三届洛杉矶奥运会开始,国际奥委会和奥运会主办城市逐步将体育与环境融合在一起。1988 年第二十四届奥运会在汉城举办。汉城是一个以燃煤为主要污染的城市,为了控制煤烟型污染,采取多种措施改变能源结构,使用清洁能源替代燃煤,还在举办运动会期间,采取了部分工业企业临时停产等环保措施。特别是 1992 年巴西里约的世界环境与发展大会召开后,国际奥委会积极响应环发大会的号召,对环境保护工作提出了一系列要求。2000 年第二十七届悉尼奥运会提出了“绿色奥运”的口号,其“绿色奥运”的理念深受称道。国际奥委会早在 20 世纪 80 年代,就对奥运会的环境保护工作要求是逐步加强和提高,也已经认识到了环境对举办奥运会的重要性。

二战后，~~1948~~年在英国伦敦举办了第十四届奥运会。之后，在芬兰的赫尔辛基、澳大利亚的墨尔本，在意大利的罗马、日本的东京、墨西哥的墨西哥城，在联邦德国的慕尼黑、加拿大蒙特利尔市分别举办了奥运会。体育和环境密不可分，环境保护已成为当今世界的一个重大课题，也是国际奥委会选择申办城市的一个重要尺度。二战后一段时期欧美和日本经济高速发展，由于当时人们对环境保护缺乏认识，许多国家环境污染相当严重，震惊世界的八大环境公害事件就是发生在这一历史时期。

近年来，奥林匹克运动已经把环境看作奥林匹克精神的第三大支柱，并因此制定了积极主动的环境保护政策。这一政策在“地球公约”与联合国环境署一起开展的活动，举办“绿色”奥运会以及召开体育与环境的地区和国际会议中都得到了体现。奥林匹克运动的环境活动正逐渐朝着保护自然环境及合理使用自然资源的目标努力。北京申办 ~~2008~~年奥运会，把“绿色奥运、人文奥运、科技奥运”的理念作为申办主题。这对于国家建设和体育事业的发展都有着深远的意义，对每个中国人来说这不是一个理念，更是一种责任。

## （二）北京奥运会与环境保护

奥林匹克运动已经得到全世界的认同，各国都在积极发展奥林匹克运动和体育事业，同时也加大了各国城市体育场馆和体育设施的建设，包括大型体育场馆群、奥林匹克运动中心以及大量与体育相关的建筑等。在我国，随着申奥的成功，“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的口号已经深入人心。据报道，北京市 ~~2004~~至 ~~2008~~年的环境治理五年计划出色完成。通过五年的努力，城市的清洁能源天然气的使用量从 ~~1~~亿立方米 ~~增~~增加到 ~~1.5~~亿立方米 ~~增~~，城市污水处理量从 ~~1~~千万吨 ~~增~~增加到



儿和各界朋友，共同参与奥运盛会。历经百年沧桑的现代奥林匹克运动会，在拥有世界人口最多的中国举办，将使奥林匹克精神得到更广泛的传播，翻开奥林匹克运动的崭新一页。同时，进入新世纪的奥林匹克运动也以全新的面貌向世界人民展示其特有的魅力。“绿色奥运”主要内涵是大幅度提高首都环境质量，建设生态良好的城市，为奥运会创造优美环境；用保护环境、保护资源、保护生态平衡的可持续发展思想筹备和举办奥运会，将奥运会对环境的影响降至最低；在奥运会的筹办和举办过程中开展环境保护宣传教育活动，不断增强全社会的环保意识，鼓励公众积极参与各项改善生态环境的活动。按照“绿色奥运”目标，北京将实施引进清洁能源、调整工业结构、完善城市基础设施等一系列对策措施。2008年奥运期间城市环境质量将达到发达国家大城市的水平。

在发展中解决环境问题，以环境保护促进社会、经济和环境的全面、协调、发展，是一个重大而长期的课题。“绿色奥运”促进了环境与社会、经济的协调发展。众所周知，所有大城市发展都不可避免地存在环境资源与经济矛盾的矛盾。工业、交通、城市建设的发展，都会给城市环境造成一定的压力。“绿色奥运”的宗旨是促进城市可持续发展。将北京奥运会办成环保典范，同时提高全社会生态文明素养，这也是北京根据解决环境与发展问题的实际需要，适时提出的重要环境策略。“绿色奥运”是人与自然和谐的中国传统文化与当代先进环保理念相互融合的结晶，是北京对当今国际环保运动和奥林匹克运动的贡献，也将是2008年奥运会留给北京的最丰富的遗产。

据报道，“绿色奥运”带来的巨大的环保投入，体现为城市发展环境的不断优化和发展能力的全面增强。按照《北京奥运行动规划》，目前存在的燃煤量大、老旧机动车多、工业污染排

放强、全市生态基础弱的状况到 2008 年将得到根本改变。奥运建设工程在节约能源、使用可再生材料等工作的基础上,将实行严格的工地扬尘控制措施。2008 年,城市污水处理率将由目前的 85% 提高到 95% 以上。再生水回用规模将达到排水量的一半左右。全市林木覆盖率也将超过 85%,生态屏障功能继续加强。北京市政府近年加快了城市工业经济结构的调整,提出大力发展现代制造业的战略措施,力求扩大高新技术产业,改造冶金、建材、化工等传统工业。督促工业向环境友好型工艺转型,保证环境质量得到长期稳定的改善。“绿色奥运”关于可持续发展的理念,将成为重要的奥运遗产。北京的“绿色奥运”,不仅代表了当今国际环保事业发展的前进方向,也反映出技术进步、资源节约、适度消费的环境友好发展模式。这种模式,符合当今倡导的提高资源利用效率、控制污染物排放总量、以循环经济推动社会经济可持续发展的方法和思路,符合适应区域生态承载力、满足有限环境容量的客观规律,必将成为一项长期促进北京发展的奥运遗产。在北京,循环经济和清洁生产的概念已经得到广泛认同,技术进步和结构调整已经成为经济生活的主旋律。

绿色北京的建设就是要以环保产业为龙头产业之一,影响和带动其他朝阳产业和高新技术产业的发展,逐步改变以往粗放型的生产方式,大力推行清洁生产、生态工程等可持续的经济增长方式,逐步使北京市的经济和社会发展走上健康良性的发展轨道。“绿色北京”还有助于加强北京市的凝聚力。绿色北京的建设,不仅是申办奥运的需要,也是北京迈向新世纪发展的需要,更是北京走向世界的需要。“绿色北京”的建设有利于树立北京在国际上的良好形象。当今世界,绿色环保已成为一个国际性的概念、共同的话题。可持续城市化是当今国际化城

市发展的必由之路。“绿色北京”有助于推动北京的经济持续快速发展,实现经济可持续发展的奋斗目标。环保产业是北京市未来发展的朝阳产业之一。在一些发达国家,环保产业经过几十年的发展,已成为一个技术成熟稳定的工业行业。如今,在当今的世界经济结构中,环保产业是以防治环境污染、改善生态环境、保护自然资源为目的所进行的技术开发、产品生产、商业流通、资源利用、信息服务、工程承包、自然保护开发等内容的一个庞大的产业。

如今,环境保护不再仅局限于具体的环境治理和生态保护,而正在形成人们一种共同的理念,一面高扬的旗帜,全人类都有一个美好的愿望,拥有一个绿色、祥和的生活环境。于是,全球绿色浪潮一浪高过一浪。自1972年联合国在瑞典首都斯德哥尔摩召开人类环境发展会议以来,环境保护已成为全球人类共同关心的热门话题。长期生活和工作于这个地球村的人们越来越有这样的共识,人类只有一个地球,保护环境是我们每个人义不容辞的责任。

### 三、体育与环境教育

环境教育不只是概念的认知,而是行动的教育,需要学生走出教室、亲身经历与体验,了解人与环境的互动,培养对环境的尊重及解决环境问题的能力。以可持续发展为主的可持续生活是完全不同的另一种生活方式,人们必须培养一种新的伦理即每一个人地球生命体的一部分。

#### (一) 奥运会与环境治理

据报道,我国政府在申办2008年奥运会时,许诺将投资100亿美元用于治理北京的环境和基础设施建设,使之符合主办奥运会的标准。其中,20亿美元将专门用于保护环境和开

发清洁能源,除了保护现有的自然风景区外,北京还将建设许多新的风景区,计划新植树 100 万公顷,主要在航道和高速路两旁,还计划增加 100 万公顷的绿化面积,这包括第二条环城“绿化带”。经过几年的努力,北京市正朝着预定环境治理方案大幅步迈进。

雅典非常注重保护自然资源,据报道,雅典在奥运会召开前,为了保护自然资源,将 100 公顷的土地上种上 100 万棵树、100 万棵灌木和 100 万棵幼树。它们是本地树种,需水量很少。雅典组委会还致力于减少水的使用和浪费,在水库收集雨水,并将其和其他循环用水一起用于灌溉。雅典组委会为了限制和处理垃圾,极力限制奥运赛场内的垃圾,在奥运会和残奥会举办的 100 天里,估计会产生 100 吨垃圾,组织者就设立一个系统以分离可再利用的垃圾,这个系统在运动员和观众走后仍然保留。为了保护生物的多样性,为了尽可能保护希腊丰富的野生动植物资源,他们将维持土地天然走廊的原样,以鼓励动物筑巢和迁徙。因建筑工程不可避免遭到破坏的栖息地将得以重建。雅典组委会通过再植增加一些栖息地,恢复因几个世纪来砍伐森林而干旱的地区。100 棵橄榄树妨碍了马可波罗奥林匹克马术中心的建设,于是它们被小心地连根拔起,并被精心养护,直至中心建成,然后它们再被种在奥运场馆的周围。

## (二) 环境教育

随着科学技术的发展,人与自然的关系也在发展变化。科学技术为人类创造出惊人的物质财富,使人们在征服自然中获得了极大的解放。但人与自然的对立也隐含着巨大的危机,过度地开发征服自然、违背自然的规律,使当代人类面临着严重的生态失衡、环境污染和人口膨胀等危机。如果人类不解决好这些问题,势必会造成社会发展失调、动荡甚至灾难。在社会

发展的进程中，必须协调好人与自然的关系，实施可持续发展战略，使人们在优美的生态环境中工作和生活。教育是对人的灵魂的塑造，而非理性知识和认识的堆积，通过教育来从根本上保护与改善环境已成为各国的共识。环境教育必须根据人与环境长期发展过程中的规律、环境科学的本质特征、教育的普遍规律和环境教育的特殊性质来开展。这样，才能使环境教育积极有效，切合实际情况。同时，环境教育必须注重环境意识的培养，环境意识既包括科学意识和道德意识，也包含了现代意识和艺术意识。只有在强烈的环境意识作用下，才能够认识到人与环境和谐的深远意义。

### 二、环境的类型

自然环境是人类赖以生存的物质资源。它包括矿产资源、水力资源、土地资源、森林资源、动植物资源以及山水名胜、自然风光为主的旅游资源等。这些不同的物质资源，给人类提供必需品，以满足有机体的需要，维持人的生命。没有良好的自然资源，人类将难以继续生存，造成人类的素质下降，因此，人们必须认识自然环境的重要性。保护自然环境，使人与自然保持科学的交往关系。社会环境则是人类所特有的生活环境。人不仅不能脱离自然环境，而且要过群体的生活，构成一定的社会关系。社会关系的核心是指人们在物质资料生产、分配、交换、消费过程中的相互关系。人生活在一定的社会环境中，社会环境对人的行为有制约作用，人对社会环境的变化也有促进作用。道德环境是指人在与自然交往中及人们之间交往中所持有的好与坏、是与非、善与恶、正义与非正义、荣誉与耻辱等观念行为的总和。一定的社会，要调节人与自然和人与人之间的关系，除了强制性的法规外，还必须提倡一定的自觉遵守的行为规范。行为规范的形成和遵守，依靠教育和社会舆论的

力量,它和法律不同,没有强制性。人们生活在良好的道德环境,不仅规范个人的生活和行为,而且创造和谐的生活气氛,使人的精神有所寄托,生活得更加愉快,使生命更有意义。以上三种环境使人的物质生活和精神生活需要得到了极大的满足。这三种环境各有一定的独立性,但又相互制约、相互影响、相互融合、相互交织,三者结合起来,形成人们生活中不可脱离的环境整体。所谓环境教育的环境,不是指其他意义的环境,而是自然环境、社会环境、道德环境相统一的整体环境。

### 环境环境问题

环境问题是由于人口增长、现代科技和现代生产力迅猛发展所产生的问题。20世纪以来,人口剧增,生产力空前增长,石油、煤炭等资源大量开采,使许多资源和能源有面临枯竭的危险;对森林大规模砍伐,对草原的大规模种植,造成水土大量流失,沙漠化日益严重,特别是环境的污染更为严重。20世纪70年代以来,世界各地相继发生了一系列污染环境的严重事件或因环境被破坏而造成的严重灾害。例如,1957年9月14日,原苏联切尔诺贝利核电站由于管理不善引起反应堆爆炸起火,大量放射性物质外泄,造成30人死亡,20万人遭受严重放射性伤害,10万居民紧急疏散。1984年12月1日,瑞士巴塞尔市桑多兹化工公司的仓库失火,近300吨剧毒的硫化物、磷化物和含氯的化学品随灭火剂和水一起流入莱茵河,造成大约100余万条鱼被毒死,300英里内的地下水不能饮用。1989年3月24日,美国“埃克森·瓦尔迪兹”号油船在阿拉斯加州的威廉王子湾触礁,造成船体破裂,1000万加仑原油泄漏,水上浮油蔓延了1000万公顷,致使10万只海獭、100万只海鸟和海鸭受害。

环境问题是人类在20世纪的生存与发展中遇到的重大问

题之一，也是人类面对 21 世纪的生存与发展所共同关心和必须解决的首要问题之一。综观人类社会经济发展历史和当今各国经济社会发展的实践都充分表明，环境问题无论是其恶化还是治理，都是由多种因素决定的，是政治、经济、制度、自然、文化、人口等诸因素综合作用的结果。不能简单地把环境问题归结为经济的因素，应当充分认识到，决定因素仍然是人类本身。而人的问题首先就是教育的问题。



(图来自 增能 陈自清 陈耀)

回顾历史，人们可以发现，煤、石油、森林等资源的大量开发，化肥和农药的过多使用，这既造福于人类，又破坏了人类赖以生存的自然环境。由于自然环境的破坏和污染而引起起来的物种灭绝、草原退化、洪涝干旱、疾病发生等灾害是相当严重和频繁的。据最近世界野生动物基金会的统计，近两千年来，地球上已有上千种动物绝种；自 19 世纪以来地球上已有 1 万种鸟类、2 万种兽类、1 万多种两栖爬行动物绝迹；自 19 世纪

以来，地球上的兽类以每五年一种的速度消失；到 20 世纪末，地球上的野生动物达到每两年就灭绝一种。作为一个完整的生态系统，地球上不能只剩下人类，如果再不保护环境，人类将面临着灭顶之灾。一些科学家甚至预言，生态破坏是人类 21 世纪面临的重大灾难，其后果不亚于一次全球核大战。关于这个令人恐怖的预言的佐证是 1974—1975 年，非洲大陆爆发了一起人类历史上罕见的大灾荒，波及 16 个国家，上百万人被饿死，还有 1 亿人挣扎在死亡线上，有 100 万的儿童因营养不良而瘦弱不堪，有 1000 多万灾民四处逃生，造成这场毁灭性灾难的直接原因是旱灾，而实质上则是生态环境长期严重破坏而引起的。因此美国学者雷希尔·卡逊在《寂静的春天》一书中提醒人们说“如果不珍惜环境，将听不到鸟鸣的音浪，池塘里将见不到鱼虾，地球上将听不到动物的声息，成为寂静的失去生命的星球”。

### 环境教育

实施环境教育，首先必须树立正确的环境道德观，变人类沙文主义的价值观为承认自然的价值、尊重生态规律、促进人以自然协调发展的价值观。可以说，迄今为止的整个现代文明就是在人类征服自然、统治自然的思想基础上建立起来的。由于人的利益的驱动，人类在对待自然的态度上，一直是以追求自己的利益作为出发点和动力。这种对自然的片面的理解就是沙文主义的价值观。但是，自然界是人类生存的前提和基础。正因为地球上生命，所以地球表面才会有现在这样的环境状态。地球现有状态既是生命参与地质历史过程的结果，也是靠生命活动调节、控制、维持的结果。保护地球的生命和环境对人类生存具有重要意义。在自然网中，人与其他生物、与整体环境乃是共生、共荣的关系。

环境教育与环境优化密不可分，互相影响，互相制约，共同发展。环境教育是经济可持续发展的重要条件，对经济可持续发展的影响是深远的、长期的、巨大的、不可忽视的。环境教育为经济可持续发展培养大批具有环境意识、环境知识、环境技能的建设者，为经济发展提供必要的智力支持和知识准备，为经济发展形成良好的社会风气和社会舆论，并且能够推动生态、环境保护，促进经济的长期、健康、快速发展。

#### 四、体育与环境美

体育与环境有着密切的关系，如果我们生活在一个空气被汽车和工业严重污染的环境里，所有微粒、化学物质和其他有害的物质都会吸进我们的肺里，运动的时候吸进去的会更多。所以不健康的环境不仅会损害我们的健康，还会妨碍我们随心所欲地进行运动。



(图来自 法国 马赛 奥林匹克体育场)

随着奥林匹克运动在全世界的发展，各国在发展奥林匹克运动和体育事业的同时，都加大了对本国城市体育景观的建

设,这里包括了大型体育场馆群、奥林匹克运动中心以及大量与体育相关的建筑等,由于城市的地域和资源有限,所以在建设过程中,就必须考虑到与环境相融合的问题。既要展示奥林匹克运动的魅力,展示城市的独特风采,又要促进环境的可持续发展。应考虑到体育运动、生态环境以及社会文化等诸方面的发展需求,对自身的景观进行合理的规划,使城市和体育运动都能够持续发展。

### (一) 体育与生态环境

生态环境是指直接影响人类生活的具体地理空间、位置、地形、地貌、气候等条件,生态环境决定着发展体育运动的项目、内容和规模。随着体育运动在人类社会文化中的兴起,特别是以奥林匹克运动为代表的大型竞技赛会的兴盛,激发了人们对自然环境的利用开发,如高山滑雪、高尔夫球场、水域项目、海滨冲浪和浴场等,从而使体育运动影响了地理面貌发生变化,以及人文地理面貌改变,如体育场馆、体育设施、体育标识和体育广告等等。

生物环境为人们开展体育活动提供了良好的空间条件,人们的所有户外运动都必须在良好的生物环境条件下发展。如体育运动的草地、健身活动的绿色屏障等。生物环境的破坏,影响着人类一切活动的开展。保护我们的生物环境,就要求在体育运动的运行和发展中要尽力与自然环境保持和谐、一致,既充分发挥人的主观能动性,又要遵循自然规律。既要使体育设施、场馆的建设、体育旅游的开发、体育娱乐活动的开展与周围的生物环境相适应,又要杜绝急功近利思想,破坏人们赖以生存的生物环境,如绿色植被、湖泊等。

## （二）体育与人文环境

社会人文环境指的是社会人文现象、文化氛围、社会舆论和人口环境，以及社会政治、经济等等。社会人文环境影响和制约着体育社会意识、体育价值观念。体育又影响着社会人文环境的发展、改善和保护，二者相互依存、相互作用。

人文现象是指人类在生产 and 生活中，在地表创造的文化景观，它包罗万象、错综复杂，体现着人地关系。体育人文现象是人们通过感觉和印象反映出来的一个地区或一个民族的体育文化。在中国，五千年的文化积淀使我们拥有丰厚的人文环境，从中国古代体育到近现代体育，都是世界文化遗产中的财富。



（图来自 视觉传达设计（第2版））

文化氛围指人们在体育运动运行和发展过程中显现出来的态度、情调和精神气氛。体育运动是物质、精神双重文化，它的多种功能对人的身心都具有锻炼价值。良好的文化氛围可

以培植多种运动项目,造就多种体育人才。在城市中创造良好的体育文化氛围,可以通过建立健全良好的社会体育文化、校园体育文化、工矿体育文化、社区体育文化等模式来实现。

社会舆论是人对体育运动发展和运行过程中,各种各样的人或事物的社会评价和群体言论。社会舆论正确有利于体育运动的深入发展。大城市可以充分发挥网络、电信、通讯等舆论的导向和监督作用,向市民和居民全面、正确地宣传体育项目和锻炼方法,真实、公正地报道竞技运动的成就与存在问题,使人们理智地看待每一个体育现象,为体育运动创造一个良好的舆论环境。

### (三) 体育与城市环境

城市人口的数量、文化素质、构成等因素影响体育人口的数量和质量。相反,体育人口在城市人口中所占的比重、所处的地位和所发挥的作用影响城市人口的质量。城市人口的数量与质量会影响体育运动发展的规模和速度。在一定的社会发展水平条件下,人口稀少,人口素质较低的城市和地区必然会使体育运动发展规模小、发展速度慢。相反,人口比较稠密,人口素质较高的省份和城市体育运动发展规模相对就大、发展速度就快。体育人口的多寡是与体育社会的大小直接相关的一个重要因素。体育人口质的提高对体育社会的稳定和提高有十分重要的意义。

对于居住在城市中的人们来说,发展的前提是拥有健康的身心,其中重要的一条途径就是在城市的自然环境和各种场馆中通过体育锻炼来实现。经过我国多年来坚持不懈地推广和实施全民健身计划,城市居民的健身意识和实践不断加强,体育正在以其多功能作用在促进着城市建设,甚至改变着城市的面貌。城市环境—体育—人三者各自发展的过程中,交织在一

起，其关系越来越密切。



(图来自 视觉中国)

现代奥林匹克运动创立 150 多年来，在国际局势风云变幻中不断发展。特别是近二十年来，奥林匹克运动顺应时代特点，更加强调体育与文化、体育与环境相结合，继体育和文化之后，环保已成为现代奥林匹克运动的第三大元素。奥运会在促进城市和国家发展中的作用越来越突出。自然环境是体育赖以生存的硬环境，属客观存在；社会人文环境是体育赖以生存的软环境。自然环境和社会人文环境相互影响、相互作用。体育是一种特殊的文化现象，存在于整个文化环境之中，属于一种亚文化。体育的发展影响着城市环境，而城市环境又制约着体育的运行和发展。我们要挖掘体育的功能和潜力，促进城市环境的建设和发展，并利用美好的城市环境更好地发展体育事业。体育与城市环境的关系除了包括体育依赖生存的自然环境外，还包括体育与城市人文环境。

城市自然环境提供了体育运动运行和发展的场所、资料，影响和制约着体育的运行和发展、体育运动需求的内容和体育

社会活动开展的程度和体育交往的规模。而体育活动则改变着城市自然环境的面貌，体育人口的多少影响着体育活动对体育场馆的需求和建设规模，从而影响自然环境的相对平衡。二者相互促进，共同发展。

## 第十二章 摇摇体育产业与美

摇摇我国经济的飞速发展，人们生活水平的提高，人们生活方式也发生了深刻的变化。体育美给社会产生了具大的经济效益，带来了与体育美相关的社会效益，体育事业也随之兴旺起来。

## 一、体育产业概述

体育产业是指从事体育服务产品的生产和经营的社会部门。在 1993 年国务院颁布的《国民生产总值的计算方案》中,已经正式把体育产业明确地列入第三产业。体育产业已成为满足人们日益增长的体育需求、联系千家万户、并进入生产、流通、消费和服务的产业门类。体育产业作为国民经济产业体系中的有机组成部分之一,发展前景十分广阔,已成为当今世界、当今中国最具发展前景的朝阳产业之一。

### (一) 体育产业种类与功能

体育产业包括提供物质产品和服务产品以及体育运动有关的一切生产经营活动。各类产业中与体育有关的活动,如运动服装、器材、用品等的生产和经营,可称为体育复合产业。体育产业亦指为社会提供体育产品的同一类经济活动的集合以及同类经济部门的总和,还称为提高科学文化水平和居民素质服务的部门。

体育产业按照社会提供的体育服务的功能来划分,主要包括体育场馆设施面向社会开放所提供的服务;供观赏的各类高水平运动竞赛和体育表演服务;为培养竞技运动人才而提供的各层次的运动训练服务;向社会提供健身、健美、体育娱乐的知识、技术和锻炼方法的各种学习班、培训班;为慢性病患者或肢体损伤患者提供运动处方、施行体育医疗康复手段等的运动保健服务。体育事业被国家列入第三产业的第三层次,是向社会提供各类体育服务以满足人们健身、观赏和娱乐等需要的体育事业。

目前,我国和国外的体育产业主要有健身娱乐业、体育用品业、体育竞赛转播权的销售、体育博彩业、体育广告业、体





(图来自 憎曾健群群队球羽动)

育,带起庞大产业群》(热点聚焦)(市场报 2005年 06月 18日 第四版)一书中介绍,目前,我国和国外的体育产业主要有(员)健身娱乐业。是为消费者提供健身、健美、康复、娱乐所需要的场地、器材、技术服务的行业。随着健身体育的普及,这一行业已成为一些国际体育产业的支柱性行业。(圆)体育用品业。包括体育器材、服装等用品的生产和销售行业。大众体育的兴起,刺激了人们对体育用品的需求不断增长。(猿)体育竞赛转播权的销售。体育与电视的关系日益密切,体育竞赛所具备的吸引力加上电视传播对大众的辐射力,使利用转播体育竞赛插播商品广告成为各大厂商竞相争夺的广告媒体。体育转播权的销售,使体育部门获得经费支持,电视公司利用转播体育竞赛插播广告收取巨额收入,厂商则可以通过广告提高产品知名度,扩大销售而追求更大的利润。(源)体育博彩业。以发行体育彩票、赛马博彩、赛车博彩等为主要渠道的体育博彩业已成为国家吸引社会游资、发展体育事业、增强政府税收的有效途径。体育博彩业的主体行业是体育彩票业。许多西方国家已

把发行体育彩票作为扶持体育事业的有力支柱。近来在北京发行的体育彩票销售一路看好，其中朝阳区的销售额一直居各区县之首。(缘)体育广告业。利用体育比赛来宣传产品，利用优秀运动员的“明星效应”来提高产品知名度，以体促销，以销助体，已成为发达国家厂商的普遍做法，使体育广告成为对双方有利的新兴行业。(远)体育会展业。体育本体产业的发展带动了一项新兴行业即体育会展业的兴旺与发展。



(图来自 增增增增增增增增增增)

体育产业还可辐射许多其他行业，间接带来巨大效益。近年来，一些房地产商将体育概念引入房地产，房地产项目配备体育设施，物业管理中也力求创造一种生命与体育相结合的健康生活方式，此类楼盘已成为房地产市场的新宠。体育产业对多行业的经济拉动作用最明显的是北京的亚运村。体育产业的发展使得该地区的房地产业、酒店业、通讯业、金融业、商业、娱乐业等飞速发展。目前，亚运村不仅是首屈一指的成熟大社区，而且已经成为北京最繁华的商圈之一。

## （二）体育产业与经济发展

体育与经济发展有着密不可分的关系。显然，在当今社会，体育已经成为新的财富源泉。在 1984 年的洛杉矶奥运会上，美国商界奇才尤伯罗斯创造性地将奥运与商业紧密结合起来，使当年的洛杉矶奥运会成为第一次赚钱的奥运会，实际上这不仅意味着赛场经济的繁荣，而且意味着体育产业化进程的开始，体育经济发展不断向外围扩大、辐射，拉动着与此相关的各类产业，如增进基础设施建设，要求更多的环境改善，刺激旅游、电子信息、纪念品、餐饮等生产和服务的发展。体育经济逐渐成为全球发展很快的新经济形态，它增加了全球的财富。体育能力是一个新的财富增长源泉，由体育能力形成和创造的体育经济在国民经济中变得越来越重要，其发展前景也越来越好。

体育作为增强人民体质，丰富人民文化生活的一种重要手段，体育事业是关系国家长远利益与人民健康的大事，在市场经济条件下，体育事业与体育产业都要得到应有的发展。体育既是事业又是产业，处理好体育事业与体育产业的关系非常重要。既不能片面强调体育事业的公益性，排斥体育市场和体育产业，也不能把体育全方位地推向市场，让市场来主宰体育事业，更不能把体育事业与体育产业相互对立起来。应该把体育看成具有公益性和商业性两种性质，两者的本质区别是前者必须坚持非经营性原则，为公众服务并使公众受益。我国的体育事业一直以来是作为一项事业。随着人们生活水平的提高，为人们提供体育劳务产品、物质产品、信息产品及其他相关产品的行业得到了迅速发展，形成较大生产规模，在一些国家甚至成为扩大就业人口、提高收入，在国民经济体系中占有显著地位的行业。



京奥运文化产业的跨越式发展应依托科技优势，乘势而上，着力推动新兴数字技术支持的新媒体奥运内容文化率先产业化，从新兴内容产业等高端产业入手，以数字化技术促进文化的产业化，开出奥运内容产业的产品单和节目单以带动整个文化产业的全面改革。

### （一）国外体育产业

美国是世界上体育产业最发达的国家。1985年，体育产业的产值就已达到126亿美元，甚至超过石油化工工业、汽车工业及航空，初级金属和木材化工业等重要工业部门当年的产值。这一产值占美国国民生产总值的1.6%，在国民经济各行业中居第4位。意大利以“足球工业”为主体的体育产业年产值已达1000万里拉（约100亿美元，人均100美元），体育产业已跻身于意大利国民经济十大部门的行列。意大利竞技体育的发展已完全不需要政府投资，相反政府还能从体育产业收入中提取巨额税收。日本也不断采取措施，力争加大体育产业的发展。其体育产业的生产总值计划将从1985年的1.2万亿日元提高到1995年的1.6万亿日元。为了扩大生产规模，日本体育产业近年出现了向海外扩张的势头，在国外购买体育场馆、收买体育团队，就地进行商业性经营。20世纪80年代中期，随着体育产业在澳大利亚国民经济发展中地位的不断提高，澳大利亚统计局曾在1985年对澳大利亚的体育与休闲产业的生产规模的估算结果表明，1984~1985年度，体育与休闲产业生产总值为1.2亿美元。但体育界人士普遍认为实际数字至少要比该数字多一倍。1985年，澳大利亚统计局公布资料表明，1984~1985年度澳大利亚体育产业总产出为2.4亿美元，占澳大利亚GDP的0.6%。如果将志愿者的无私奉献核算在内，澳大利亚体育产业对GDP的贡献则超过1%。

体育产业已经成为世界主要发达国家国民经济新的增长点,发达国家体育产业产值一般都占本国国民生产总值的1%~3%,在各产业排名中基本在前5名到10名,体育产业已经成为十分重要且十分成熟的现代产业。各国政府高度重视体育产业。英国政府采用直接管理体育的体制,于1997年成立文化、媒介与体育部,统一负责全国体育、艺术、旅游、媒介等事务,并设专门机构来具体对体育经济及体育基金、税收、彩票等事宜负责,使体育产业在政府的高度重视下迅速发展。据报道,欧、亚、美等国家和地区发展体育产业共同的经验和体会是:体育产业的发展,离不开与其相适应、相配套的法律和政策,只有这样,体育产业才能顺利、健康地发展。英、德、法、日、韩等国都通过政府财政预算的形式,直接向体育部门或组织,包括体育联盟、协会、俱乐部等直接拨款。日本政府为承办1992年东京奥运会直接投入1万亿日元修建高速公路、巨型公共体育场馆。韩国政府对体育的投入每年都有较大幅度的增长,最大增幅是1995年韩国中央政府体育预算为2.8万亿韩元,比1994年翻了一番。美国政府虽然没有专门的体育产业主管部门,也没有单一、垂直的权威机构具体负责全局性的体育产业协调工作,但是,美国政府通过体育立法和实行鼓励政策等手段帮助和支持体育产业发展。

## (二) 国内体育产业

近年来,北京市通过对体育设施的建设和完善,向社会开放更多的体育健身活动场地,增加健身娱乐项目,有效促进了大众体育消费,推动了健身娱乐市场的蓬勃发展。这些体育场馆对外开放的项目以羽毛球、篮球、乒乓球、网球和足球居多,大部分单位实行了分时段收费和月票、年票及会员制等多种收费形式,以满足不同群体的消费需求,并形成了相对固定的消

费群体。体育的市场化必须在社会物质生产得到较大发展,人民生活水平提高,余暇时间增加,家庭文化消费支付能力普遍提高的情况下,才能最终完成。自从中国重返奥林匹克大家庭以来,实际上就已进入国际体育大循环。现代世界体育运动职业化、商业化发展势头迅猛,已成为一股时代潮流,给各国体育管理体制、运作机制以及竞赛模式带来了猛烈的冲击。这个发展趋势的进一步加强将促进我国体育运动的职业化进程,推动我国体育职业化、产业化发展。

体育既是一项事业,也是一项产业。中央关于加快发展第三产业的决定中明确地把体育划为第三产业。体育产业的发展依赖于经济的发展,经济的发展又为体育产业的发展奠定了物质基础。

### (三) 体育与旅游

随着生活水平的提高,人们对健身的需求日益高涨,提高生活质量已成为人们追求的目标。体育与文化、旅游的结合是拓展体育事业的最佳组合。体育与生活质量的结合是时代进步的标志。

体育与旅游,古往今来就有天然的联系。古代的旅游游览,主要是通过徒步实现的,本身就是意志和体能的锻炼。体育与旅游,在当代的结合则更加紧密,世界经济社会的发展和科学技术的进步,使现代旅游业自第二次世界大战后迅速崛起,现已成为世界上最大的产业之一。人们通过旅游活动,可以增长新知识,了解新事物,接触新观念,促进各种文化和文明的交流,促进人类的进步和世界各国人民之间的相互了解,促进世界的和平与发展。在当今世界,体育是一种时尚,旅游也是一种时尚,体育与旅游结合更是时尚。体育界和旅游界携起手来,共同开创体育与旅游结合的新境界,推动体育产业和

旅游产业的共同发展。

体育与旅游，在当代的结合则更加紧密。世界经济社会的发展和科学技术的进步，使现代旅游业自第二次世界大战后迅速崛起，现已成为世界上最大的产业之一。体育与旅游，古往今来就有天然的联系。两千一百多年前，中国西汉史学家、文学家司马迁，就周游了中国大江南北、黄河上下，考察各处史迹，搜集传说逸事，为日后著作《史记》积累了第一手资料。一千六百多年前，中国东晋高僧、旅行家、翻译家法显，就游历了当时南亚及东南亚的许多国家，写成了不朽名著《佛国记》，为后人研究东方学、南亚次大陆历史发展提供了翔实的文献资料。跋山涉水之辛苦，风餐露宿之艰难，阻挡不住一批批有志者。正是由于这些先驱者的探索，人们才在更大的视野上了解了中国和世界。

#### （四）体育产业与个人消费

体育作为促进个体发展的手段，居民用于体育的消费也必将得到提高。适当的消费促进生产，只要我国居民的体育消费适合我国国情，必将促进我国体育产业的蓬勃发展。当前，我国居民需求结构和消费结构的升级为体育产业发展创造了巨大的动力，迫切需要解决的问题是如何有效拉动体育消费需求。目前，体育服装、器材业的兴盛与发展，球类项目的职业化进程，体育相关产业的开发与拓展，都为我国体育产业注入了新的活力。美国、英国、意大利等国的体育产业已发展为成熟产业，甚至是国家财政收入的支柱产业之一。当然，我国的体育产业具有很大的市场发展潜力，随着我国国民收入的迅速提高、物质生活的不断丰富、思想观念的不断改变，我国居民的发展与享受消费将得到提高。

调查显示，拥有宽带的家庭，对娱乐和内容需求的平均消

费量远高于没有使用宽带的家庭。调查指出,越来越多的人会借助于宽带技术“订购”娱乐。订购数字奥运将是 2008 年北京奥运会的重要消费热点。奥运内容产业是一种娱乐游戏产业,是一种当代方式的体验产业。在当代这个体验经济的时代,宽带将改变人们的娱乐体验,它以一种快餐式的技术,让人们“吃”得更多。未来人们将像吃快餐一样去“订购”娱乐。网络文化这种新型的技术方式也塑造了适应这种新文化的一代新人、一代新的消费者和一种新的消费方式。互联网与数字化运用的新发展无疑昭示了内容产业更为巨大的发展空间和人们对数字化文化内容的高度需求。网络文化从根本上为人类创造了新的数字化生存的新方式。现代传媒高新技术革命对人类当代文化的发展和艺术文化生态格局正在产生着以往所无可比拟的巨大影响:当代科技的发展引起当代社会主导传媒形式的变化,而主导传媒形式的变化则引起了原有文化生态格局的全面改变。

随着经济的发展,我国恩格尔系数中用于食品的支出大大下降,而用于精神消费的支出相应增加。目前,体育娱乐休闲方面的供给远未能满足广大人民群众体育娱乐休闲的需求,尤其是中高收入阶层,这方面的需求更加旺盛。青岛海尔集团董事长张瑞敏有一句名言:“只有疲软的产品,没有疲软的市场。”推动体育消费的发展,要促使体育消费成为新的消费行业。推动体育消费的发展,要扩大体育消费市场。我国体育消费同文化、教育消费一样,在一个相当长的时间里,实行的是群体性单一化消费。生产结构是由消费结构决定的,这种单一的消费抑制了人们的多样化需求,需求的单一化又造成了生产结构的单一化。改革开放以来,人们的消费自主意识越来越强,单一化模式被打破,代之而起的是多元化的需求。推动体育消费的发展,要优化体育消费结构。追求健康,既是时代的要求也是

人们一种新的理念。现代社会的激烈竞争使人们感到了身体健康的重要，人们越来越注重进行健康投资，钟情于体育活动，这种新的健康理念是推动体育消费发展的社会条件。

随着物质文化的需要，社会主义体育消费坚持科学社会主义的人生观、价值观和幸福娱乐观。体育消费要有利于人们德、智、体、美全面发展，使人们在闲暇时间里过上真正有意义的幸福生活。在全社会形成一种文明、健康、科学的体育消费方式和风尚，从而促进社会主义精神文明建设。体育消费主要指那些直接从事体育活动的个人消费行为，即消费者在参与体育活动与体育消费直接有关的实物产品，精神产品的消费。如买票观看体育比赛、体育表演、参加武术、健美、气功、健身等学习班的学费，个人购置的运动器材、健身器材、运动服装等。体育消费包括一切和体育活动有直接或间接联系和关系的个人消费行为。体育消费，不仅是指人们买票去观看体育比赛或体育表演，而且更主要的是指人们为了取得身心健康，陶冶高尚情操，获得美的享受，欢度闲暇时间，提高生活质量，促进人的体力和智力的全面发展而共同去从事各种各样和体育有关的个人消费行为。

社会主义生产的根本目的在于最大限度地满足全体人民日益增长的物质文化生活需要。而体育消费能满足人的发展和享受的需要，因此体育消费是实现社会主义生产目的的重要途径。体育消费与经济同步增长是实现社会主义生产的需要，也是社会主义基本经济规律发生作用的重要体现。体育消费的增加与经济增长同步进行，是社会主义体育消费的一个重要特征。

生活水平的提高，随着健身体育、休闲体育、大众体育的兴起，为适应消费者要求，满足人们对体育文化的需要，体育

产业在国内外得到迅速发展，成为一些国家扩大就业人口、获取巨额收入的重要行业。

在社会主义市场经济改革的进程中。体育消费业已成为一个日益重要的消费市场。体育产业伴随体育市场的形成与发展，将对扩大国内需求、推动经济增长产生日益重要的影响。体育产业是人类社会中的一项经济活动。体育产业是提高居民生活质量的产业。体育消费是能给人们带来健康、欢愉、享受的消费。体育消费是属于满足人们享受和发展需要的消费。人们对健康的需求和对生活质量提高的需求是无限制的。人们对体育的消费需求也是无限制的。

### 三、体育产业与美

体育的美在社会主义市场经济中的宏观效应是无法估量的，心灵美带动了整个社会的进步；身体素质是民族强盛的标志和国家富强的象征，人们有健美的体形，健康的体魄，健康长寿，美好的追求，产生了无法估量的社会效益；体育名人效应也是体育美的象征，丰富多彩的体育广告，体育名人与产品挂钩产生巨大经济效益。

我们熟悉的舍宾实际是在做美丽经济、美丽产业。美丽经济、美丽产业是一个制造美、创造美、塑造美的经济活动，它的生产力应该是以创造美、塑造美形成它的主要生产力，这样产业应该是美丽产业。把舍宾叫做美丽经济、美丽产业的概念，当然要说选美模特这样一些行业，它也应该属于美丽经济的范畴或者是外延。舍宾是信息处理系统、运动锻炼系统、营养系统、美容护理系统、形象设计系统。

#### （一）体育娱乐美

社会化生产要求人们快节奏，高效率，精力集中，从而加

重了人的中枢神经系统的负担,体力的过度消耗,精力疲惫,抵抗力下降,再加上人民生活的不断提高,膳食结构的改变,而人的体力活动相应显得不足,导致当代城市“文明病”现象的发生和加剧。加强身心娱乐和身体锻炼,在娱乐体育方面进行相应的经济投入,便成为一种必然,人们在娱乐体育活动中不断提高智力和技能,培养现代意识,促进文化心理素质现代化,以便更好地适应当前生产力飞速的发展。

娱乐体育是指人们在余暇时间内为满足生理及自身发展和享受的需要,通过一定的手段而进行的身心娱乐和体育锻炼。它并不是娱乐和体育锻炼的单纯相加,而是两者有机结合。健身娱乐业是非常受大众欢迎的,随着人们对体育美的认识,健身体育越来越普及。人们追求美,需要有一个健美的身体,为健身娱乐业提供了巨大的经济市场,这一行业已成为一些国家体育产业的支柱性行业。健身娱乐业主要是向消费者提供健身、保健系统、教育系统、辅助系统,构成多学科交叉的产业,健美、康复、娱乐所需的场地、器材、技术服务的行业。如美国 1985 年健身娱乐业的产值近 40 亿美元,居美国体育产业各行业之首。健身体育已成为国际体育发展的主流,健身娱乐市场将成为各国体育产业所面对的最大市场。娱乐体育业作为一种产业,并不是随着娱乐体育的出现而出现的,而是体育娱乐发展到一定阶段的产物。

## (二) 体育用品美

发行体育彩票已有 40 多年的历史,目前已有 50 多个国家发行彩票。美国、意大利、加拿大、法国、英国等西方国家,已把发行体育彩票作为扶持体育事业的有力支柱。美国体育博彩业的年收入已近 100 亿美元。以发行体育彩票、赛马、赛车、自行车博彩等为主要渠道的体育博彩业,其主体行业是体育彩

票业。

体育用品业发展迅速，体育用品业主要包括体育器材、服装等用品的生产和销售行业的兴起刺激了人们对体育用品的需要不断增长，人们追求美观、耐用的健身器材。美观、大方、流行性的体育服装刺激了体育用品业的生产与销售。

### （三）体育美与经济发展

无论是健身娱乐业、体育用品业、体育竞赛转播权、体育博彩业、体育广告业和体育标志产品的经营业以及今后有待开发的体育产业都离不开人们对体育美的认识，从而引导人们在体育方面的消费。体育经济市场与体育美有着紧密的关系，如果没有体育美的存在，也就没有体育，就不会产生经济效益。体育经济市场与体育美合一的体育产业必将有着强大的生命力，伴随经济飞速发展。

每一个运动项目的产生，带动一个新兴产业的发展，产生与体育美的经济实体，体育带动、促进消费市场，消费市场又为体育运动的发展注入活力。

体育的美有着它自身的巨大经济价值。如体育服装已成为受中、小学生欢迎的校服，也深受人们喜欢，成为大众化的服装；李宁牌运动服以及其他产品已成为国内外最受欢迎的产品，其本人也成了体育界屈指可数的经济巨头。体育欣赏，美在其中，精彩的体育比赛，观看的人多，门票收入就高，电视转播费和电视收视率也就高；高水平的运动队与企业挂钩，创办俱乐部。如健身房、歌舞厅、台球馆等都直接产生社会效益和经济效益。美国比基尼泳装的产生，使世界上越来越多的人投入到游泳运动中去，比基尼泳装已被世人接受，为比基尼公司带来巨大经济效益。

体育经济市场与体育美是不可分割的统一体。国外一些体

育发达的资本主义国家充分利用与体育美有关的一切经济手段,获取高额利润,并在国民生产总值以及国家消费中占很大一块比重。美国是世界上体育产业最发达的国家。1985年体育产业和产值就已达120亿美元,这一产值占美国国民生产总值的1.5%,在国民经济各行业中占第10位。英国建立的庞大的体育产业生产体系,不仅创造了众多的就业机会,也为政府提供了巨额财政收入。意大利以“足球工业”为主体的体育产业产值已达1000万里拉,进入意大利国民经济十大部门的行列,其商业活动领域已远远超过其他娱乐业。

体育经济市场与体育美合一的体育产业必将有着强大的生命力,伴随经济的飞速发展,体育产业也将占据国民经济收入和国民消费的重要位置。体育经济市场与体育美有着紧密的关系,如果没有体育美的存在,也就没有体育,就不会产生经济效益。无论是健身娱乐业、体育用品业、体育竞赛转播权、体育博彩业、体育广告业和体育标志产品的经营业以及今后有待开发的体育产业都离不开人们对体育美的认识,从而引导人们在体育方面的消费。

总之,充分发挥体育的职能作用,开展全民健身活动,增强人民体质,提高劳动者素质,以代表先进生产力的客观要求;用健康、科学、文明的生活方式占领群众文化体育阵地,以代表先进文化前进方向;充分利用场地设施,为人民群众健康、健身提供优质服务,以代表最广大人民根本利益。



(图来自 汤斌 转译 刘建民 译)

## 参考书目

- [员] 刘晓纯撰《动物快感到人的美感》, 山东文艺出版社, 员997年  
版, 员页
- [圆] 马克思撰《资本论》, 马克思恩格斯全集(第 员卷, 第 圆卷, 第 猿  
卷, 第 4卷)商务印书馆, 员995年
- [猿] 赫伯特撰《拱德》, 世界与社会, 工人出版社, 员997年
- [源] 李大钊撰《李大钊诗文选集》, 人民文学出版社, 员999年
- [缘] 车尔尼雪夫斯基撰《美学论文选》, 人民文学出版社, 员997年
- [远] 陈望衡撰《当代美学原理》, 人民出版社, 2000年
- [苑] 韦尔施撰《重构美学》, 上海译文出版社, 2000年
- [愿] 杨咏祁撰《体育活动中的审美形态》, 体育与科学, 2000年
- [怨] 胡小明撰《体育美学》, 四川教育出版社, 2000年
- [员0] 杨威袁撰《当代国际标准交际舞教程》, 上海译文出版社,  
2000年
- [员1] 樊莘森撰《美与审美》, 福建人民出版社, 2000年
- [员2] 托马斯撰《罗》, 走向科学的美学, 中国文联出版公司,  
2000年
- [员3] 刘明辉撰《游泳美感之我见》, 福建体育学院学报, 2000年
- [员4] 秦微等撰《现代人与体育审美需要》, 重庆教育学院学报,  
2000年
- [员5] 朱瑛等撰《试论艺术体操的形式美》, 山东体育科技出版社,  
2000年

- [图远] 田珊撰试论审美与运动成绩的关系撰体育与科学杂志, 员圆缘猿
- [员圆] 沙立文撰体育教学中的审美教育撰上海体育学院学报, 员圆缘猿
- [员圆] 张少云撰论体育审美价值及其效用撰武汉体育学院学报, 员圆缘猿
- [员圆] 闭锦源撰论体育美学在实现奥运争光战略中的作用撰福建体育学院学报, 员圆缘猿
- [图圆] 黄捷荣撰体育美学教程撰广东人民出版社, 员圆缘苑
- [图圆] 蒋桂凤撰体育与可持续发展撰中南大学出版社, 图圆缘猿
- [图圆] 段桂梅撰高校女生健身健美专家系统的初步探索撰教育教改研究院, 员圆缘猿
- [图圆] 马启伟撰体育心理学撰高等教育出版社, 员圆缘猿
- [图圆] 张发强撰体育经济漫谈撰世界图书出版社, 图圆缘圆
- [图圆] 毕永金撰普通高校开设体育舞蹈课的研究撰体育学刊杂志, 员圆缘猿
- [图圆] 马克思撰关于费尔巴哈的提纲撰马克思恩格斯选集撰第 员 卷撰人民出版社, 员圆缘圆
- [图圆] 刘天齐撰环境保护通论撰中国环境科学出版社, 员圆缘猿
- [图圆] 李明撰体育产业学导论撰北京体育大学出版社, 图圆缘圆
- [图圆] 曲宗湖、杨文轩撰现代社会与学校体育撰人民体育出版社, 员圆缘圆
- [猿圆] 曲格平撰世界环境问题的的发展撰中国环境科学出版社, 员圆缘圆
- [猿圆] 周长城撰全面小康: 生活质量与测量——国际视野下的生活质量指标撰社会科学文献出版社, 图圆缘圆
- [猿圆] 李鸿江撰中国民族体育导论撰中国书籍出版社, 图圆缘圆

- [猿] 刘少英,等撰湘、鄂、渝、黔边少数民族传统体育项目分析及其发展研究撰北京体育大学学报,圆园园园
- [猿] 邱不相撰中国太极拳修心养性的价值与修为的效果撰上海体育学院学报,圆园园园
- [猿] 郝心莲撰中国武术与传统文化撰北京体育学院出版社,圆园园园
- [猿] 张尚权撰体育经济学概论撰吉林人民出版社,圆园园园
- [猿] 宋会君,等撰关于吉林省城市居民体育消费结构与水平的研究撰体育学刊,圆园园园
- [猿] 刘淇撰北京奥运经济研究撰北京出版社,圆园园园
- [猿] 张岩,等撰体育运动经济问题研究撰吉林人民出版社,圆园园园
- [源] 徐琦,等撰广州市民参与全民健身运动的现状调查及对策研究撰体育科学,圆园园园
- [源] 马柏湘撰我省城镇居民体育需求心态的调查与研究撰体育学刊,圆园园园
- [源] 苗大培,等撰论体育生活方式撰北京体育大学出版社,圆园园园
- [源] 曲宗湖撰现代社会与学校体育撰人民体育出版社,圆园园园
- [源] 卢元镇撰社会体育学撰高等教育出版社,圆园园园
- [源] 中国大百科全书撰体育撰中国大百科全书出版社,圆园园园
- [源] 刘清黎,等撰体育五千年撰吉林人民出版社,圆园园园
- [源] 樊明撰健康经济学撰社会科学文献出版社,圆园园园
- [源] 李明撰体育产业学导论撰北京体育大学出版社,圆园园园
- [源] 李香华撰体育旅游与健身撰北京体育大学出版社,圆园园园
- [缘] 张岩撰体育经济学撰四川教育出版社,圆园园园
- [缘] 樊渝杰撰夏季奥运史话撰清华大学出版社,圆园园园

- [缘] 刘江甫,等撰珠江三角洲社会体育发展现状及其社会学因素探究撰体育科学,员源缘撰
- [缘] 唐老贵撰对武汉市居民体育消费水平的调查与研究撰武汉体育学院学报,员源缘撰
- [缘] 骆秉全撰对北京市全民健身现状及其对策的研究撰体育科学,员源缘撰
- [缘] 刘德佩,等撰对现阶段我国城市群众体育发展趋势的研究撰体育科学,员源缘撰
- [缘] 雷志灶,等撰新世纪体育论撰新建科技卫生出版社,员源缘撰

# 体育与美

黄祁平著

---

责任编辑 谭瑶平

责任印制 文桂武

出版发行 中南大学出版社

社址：长沙市麓山南路 邮编 410083

发行科电话 0731-8522347 传真 0731-8522347

印装 湖南大学印刷厂

---

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 12 字数 30千字

版次 2008年 11月第 1版 2008年 11月第 1次印刷

书号 陨葬苑原陨葬苑原陨葬苑原陨葬苑

定价 陨葬苑元

---

图书出现印装问题，请与经销商调换