

普通高等教育“十三五”规划系列教材

高校体育教程

GAOXIAO TIYU JIAOCHENG

主编 蒋小勇

当前的大学体育教学在单纯强调满足学生兴趣的同时，只重视术科教学，而忽视传统体育健身知识及培养学生独立锻炼身体方法。大学生将来能否适应各种艰难环境、恶劣条件的考验，始终保持旺盛的精力，健康地为祖国工作50年，这是一个十分重要的具有战略意义的问题。因此，使学生走出校门后还能够坚持经常锻炼，应是高校体育教学改革的首要问题，也是实现这一目标的重要途径。



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

普通高等教育“十三五”规划系列教材

高校体育教程

主 编	蒋小勇			
副主编	彭朝晖	陈 纲	唐国勇	谢永生
编 委	谭文娇	胡晓军	徐新清	张乃正
	王乐伟	汪凤高	李乐虎	陶成武
	张丽沙	刘鸿志		



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

高校体育教程/蒋小勇主编. —长沙:中南大学出版社,2015.8
ISBN 978-7-5487-1855-0

I. 高... II. 蒋... III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第178495号

高校体育教程

蒋小勇 主编

☐责任编辑 陈应征

☐责任印制 易红卫

☐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:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙市宏发印刷有限公司

☐开 本 787×1092 1/16 ☐印张 20.5 ☐字数 507 千字

☐版 次 2015年8月第1版 ☐印次 2015年8月第1次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-1855-0

☐定 价 48.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

前言

体育教育是高等教育的重要环节,是高等学校文化教育的重要组成部分。高校体育是集大学生身体及心理健康教育、思想道德教育、科学文化教育于一体的一门必修课程;是大学生学习和掌握体育知识、技能,发展身体,增强体质,增进健康的教育活动;是对青年学生进行培育和塑造的一个重要过程。

随着高等学校教育改革的不断深化,高等学校体育教育的改革和发展取得了前所未有的成就。当前,高等学校体育工作应全面贯彻党的教育方针,深入贯彻落实科学发展观、《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号)和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》,把增强学生体质作为学校教育的基本目标,培养学生的终身体育习惯和健康的生活方式,广泛深入地开展“阳光体育运动”。

2010年由教育部、国家体育总局、卫生部、国家民族事务委员会、科学技术部、财政部共同组织的第六次全国学生体质与健康调研结果显示:“大学生身体素质继续呈现缓慢下降,但下降幅度明显减小。爆发力、力量、耐力等身体素质水平进一步下降,但与前一个五年相比(2000—2005年),下降幅度明显减小;视力不良检出率继续上升;肥胖和超重检出率继续增加。”

2012年10月22日国务院办公厅转发教育部等部门《关于进一步加强学校体育工作若干意见》的通知中指出:“充分认识加强学校体育的重要性;明确加强学校体育的总体思路和主要目标;落实加强学校体育的重点任务;建立健全学校体育的监测评价机制;加强对学校体育的组织领导。”

高等学校体育教材是实现学校体育目的与任务的重要载体,因此,编撰可持续发展的、符合当前高等学校教育改革形势需要以及大学生身心健康发展的体育教材,是高等学校体育深化改革和校园体育文化建设的一项重要任务。

为了全面推进素质教育,加强高等学校体育课程建设,提高体育教学质量,我们组织了有关人员,根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要》和教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求和精神,认真总结了目前高校体育教学的现状,在遵循体育课程建设的客观规律、广泛参阅了众多优秀教材的基础上,结合湖南省高校体育教学和学生的实际需要编写了《高校体育教程》这本教材。

全书融理论和实践为一体,以培养复合型人才为宗旨,以增强大学生体育意识,学会科学锻炼身体的基本方法为目的,树立“以人为本、健康第一、终身体育”的思想,引导大学生

主动接受体育教育,吸引大学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,将“我运动、我健康、我快乐”的理念融入大学生的学习和生活中,形成大学生热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会重视体育、珍视健康的浓厚氛围,不断提高大学生的健康素质,使大学生树立现代社会的健康观。全书突出了理论性、科学性、实用性和针对性,有利于指导大学生掌握体育基本知识、基本理论和基本技能。

本教材由有着丰富教学经验和学术造诣的教师共同承担完成。第一章、第二章、第三章由蒋小勇编写;第四章由胡晓军和陈纲编写;第五章由蒋小勇、陈纲和王乐伟编写;第六章由徐新清和彭朝晖编写;第七章由谢永生编写;第八章由张乃正和谭文娇编写;第九章由汪凤高和谢永生编写;第十章由张乃正编写;第十一章由彭朝晖、谭文娇和胡晓军编写;第十二章由唐国勇编写;第十三章由蒋小勇和李乐虎编写,第十四至第十七章由蒋小勇编写。

本书在编写过程中,得到了湖南工业大学等单位的大力支持和帮助,在此表示诚挚的感谢。

在编写过程中参考和引用了众多的书籍和资料,在此向有关作者致以真诚的感谢。鉴于时间紧迫及编写人员水平所限,不妥之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编者
2015年6月

目 录

上篇 体育理论知识

第一章 体育文化知识	(3)
第一节 体育概述	(3)
第二节 体育运动欣赏	(5)
第三节 奥林匹克运动会简介	(16)
第二章 体育健康知识	(20)
第一节 体育与健康的概述	(20)
第二节 体育与身体健康	(25)
第三节 体育与心理健康	(26)
第四节 体育与社会适应能力	(29)
第五节 体育健康指标体系	(30)
第六节 体育健身效果测评	(32)
第三章 高等学校体育	(37)
第一节 体育是高等学校教育的重要组成部分	(37)
第二节 高等学校体育的目标与实现途径	(40)
第三节 当代大学生应具备的基本体育素养	(45)
第四节 体育锻炼的科学指导	(47)

中篇 体育运动实践

第四章 田径健身运动	(53)
第一节 健身走	(53)
第二节 健身跑	(56)
第三节 健身跳	(61)
第四节 健身投	(66)

第五章 篮球运动	(70)
第一节 篮球运动概述	(70)
第二节 篮球基本技术	(70)
第三节 篮球基本战术及练习	(78)
第四节 篮球比赛规则	(82)
第五节 篮球考核项目	(84)
第六章 排球运动	(86)
第一节 排球运动概述	(86)
第二节 排球基本技术	(86)
第三节 排球基本战术及练习	(93)
第四节 排球比赛规则	(96)
第五节 排球考核项目	(98)
第七章 足球运动	(100)
第一节 足球运动概述	(100)
第二节 足球基本技术	(101)
第三节 足球基本战术及练习	(109)
第四节 足球比赛规则	(112)
第五节 足球考核项目	(113)
第八章 乒乓球运动	(115)
第一节 乒乓球运动概述	(115)
第二节 乒乓球基本技术	(116)
第三节 乒乓球基本战术及练习	(121)
第四节 乒乓球比赛规则	(124)
第五节 乒乓球考核项目	(126)
第九章 羽毛球运动	(128)
第一节 羽毛球运动概述	(128)
第二节 羽毛球基本技术	(133)
第三节 羽毛球基本战术及练习	(143)
第四节 羽毛球比赛规则	(146)
第五节 羽毛球考核项目	(147)
第十章 棋类知识	(149)
第一节 跳棋	(149)
第二节 五子棋	(151)

第三节	军棋	(152)
第四节	中国象棋	(153)
第五节	围棋	(155)
第十一章	体操与舞蹈	(157)
第一节	技巧	(157)
第二节	双杠	(159)
第三节	形体练习	(164)
第四节	健美操	(167)
第五节	排舞	(172)
第六节	舍宾与瑜伽	(175)
第十二章	武术运动	(179)
第一节	武术套路与器材	(179)
第二节	太极拳	(185)
第三节	初级剑术	(206)
第四节	空手道与跆拳道	(213)
第五节	散打	(222)
第六节	防身自卫擒拿格斗术	(229)
第十三章	休闲运动	(233)
第一节	踢毽子	(233)
第二节	跳绳	(236)
第三节	拔河	(238)
第四节	气排球	(241)
第五节	滑板与轮滑	(246)
第六节	街舞	(248)
第七节	高尔夫球	(250)
第八节	定向运动	(254)
第九节	体育游戏	(256)

下篇 体育运动组织

第十四章	体育运动竞赛的组织工作常识	(263)
第一节	概述	(263)
第二节	运动会组织	(263)
第三节	体育竞赛方法	(265)

第十五章 大学生体育俱乐部	(270)
第一节 体育俱乐部概述	(270)
第二节 大学生体育俱乐部的组织与管理	(276)
第三节 大学生体育俱乐部的经营与赞助	(280)
第十六章 运动处方	(286)
第一节 运动处方概述	(286)
第二节 运动处方范例	(290)
第三节 心理障碍的自我评价与健康处方	(294)
第十七章 《学生体质健康标准》测量与评价	(300)
第一节 实施《学生体质健康标准》的意义	(300)
第二节 《学生体质健康标准》的组成	(301)
第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法	(304)
第四节 《学生体质健康标准》测试成绩的评价	(309)
参考文献	(316)

上篇 体育理论知识

第一章 体育文化知识

第一节 体育概述

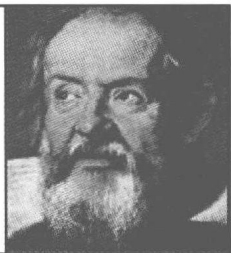
一、体育的起源

体育一词,其英文本是“physical education”,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体教育,简称体育。在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18 世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入 19 世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国由于闭关自守,直到 19 世纪中叶,随着德国和瑞典的体操传入,清政府才在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902 年左右,一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也

名人名言

在教育上,实践必须先于理论,
而身体的训练须在智力之先。
——(古希腊哲学家)亚里士多德



从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操科了,必须理清概念层次。1923 年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。

二、体育的概念

“体育”的概念目前有多种解释,美国百科全书用 physical education and sport,即体育与运动。泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目标和以强健身体为目的的体力活动。

国际名词协会出版的《体育名词术语》中 physical culture 直译为身体文化,一般译作体育。解释为广义文化的一部分,它综合各种身体练习(活动)来提高人的生物学潜能(力)和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件。

我国对体育的概念有狭义和广义两种说法。狭义是指身体的教育;广义是身体教育、竞技运动、身体锻炼三者的总称。目前我国对体育概念的解释是:体育是一种特殊的社会现象,

它是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,包括身体教育、竞技运动、身体锻炼三个方面的内容。

三、体育的组成

广义体育的概念充分地表明,不同内容和范围的“体育”的构成都以身体运动为基本手段,都要全面发展身体和增强体质,都包含有教育、教学和竞赛等因素。由于体育是人类特有的一种社会文化活动,其内容十分广泛,并随着社会进步和人们对现代体育认识的不断深化而使活动内容越来越多。从现代体育的不同属性关系比较出发,根据目的、对象和社会予以的影响不同,对现代体育进行分类。目前普遍认为,体育(即现代体育运动)主要由学校体育、竞技体育、群众体育三个部分组成。

(一)学校体育

学校体育是随着教育的发展而逐步形成体系的,是体育、学校教育的重要组成部分和结合部,是实施全民健身的基础。

在欧洲,古希腊已将体育列为教育内容。特别是在封建领主割据的时代,军事体育是统治阶级的特殊需要,因而“骑士七艺”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、下棋、吟诗)成为骑士教育的主要内容;18世纪后期,普鲁士教育家J. B. 巴泽多把卢梭的教育观点运用于德国,在所开办的泛

爱学校中,比较突出体育与劳动的结合,学生每天2小时读书,体育和音乐3小时。在此基础上,形成了较早的学校体育体系。中国的学校体育,起源于周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)。射、御是军事投射和身体训练,礼、乐中的舞蹈也有锻炼身体的功效。学校体育形成主要在近代。清末,1901年的废除科举;1903年仿照外国兴办学堂,在课程中开设“体操科”,每周2~3课时;1923年的学校课程纲要开始把“体操科”改为体育课,每周2~3学时。而学校体育体系的建立完善还是在新中国成立以后,1952年成立教育部体育处,管理体育与大纲,1956年开始使用统一教学大纲、教材,明确了目的、任务,1979年教育部制定了全国普通全日制高等学校《体育教学大纲》。

学校体育不仅是整个体育运动的重要组成部分,而且是一切体育运动的基础。学校体育在现代教育中占有重要的地位。随着科学的发展,机械化、电气化程度的提高,人们在劳动中所付出的体力越来越少,而对体育的需求则越来越多,甚至成为人们日常生活中不可缺少的一部分。因此,在学校教育中,要对青少年进行运动教育、健康教育、娱乐教育,使我们每个社会成员都成为身心健康的人。

(二)竞技体育

竞技体育有人称为竞技运动,也有人称为精英体育。这里所指的是高水平竞技体育,并根据规则和以取胜为目的的竞赛性和娱乐性的体育活动。为了最大限度地发挥和提高个人和

名人名言

在罗马,对士兵的训练是非常严格的,目的在于用一切可能的方法强壮士兵的体力,除了使用武器和各种正规训练外,还广泛地练习跑步、跳跃、撑杆跳高

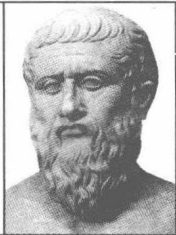
——恩格斯《军队》



名人名言

身体教育和知识教育之间必须保持平衡,体育应造就体格健壮的勇士,并且使健全的精神寓于健壮的体格。

——(古希腊哲学家)柏拉图



集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。高水平竞技体育是体育的一种特殊形态,其成为一种专业化或职业化的社会体育现象。世界各国都把很大的力量投入到奥运会比赛上,其目的不仅仅是为了夺取金牌,而是其中所体现的奥林匹克精神和理想,为了“和平、友谊、进步”,在“更快、更高、更强”的口号下,进行公正比赛,促进人类的友谊,增强人类的体质,提高运动技艺和精神境界,从而推动人类社会的不断发展。

(三)大众体育

大众体育又称为群众体育或身体锻炼。是指以健身、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身体育活动。

1. 医疗康复体育

它以治疗伤病、恢复人体机能为目的,并采用能够恢复身体功能的保健医疗体操、防病治病的太极拳、导引养身功等体育活动的手法和理论进行康复治疗。

2. 娱乐、休闲体育

在闲暇时间里提高、充实人的精神境界的体育活动。它以休闲、娱乐为目的,如打高尔夫球、康乐球、下棋、打牌、钓鱼等。

3. 矫正体育

用以矫正人的身体的各种不正确姿势,如坐、立、行走等及身体各部位不平衡现象,促使身体各部分协调发展及体态的优美。如各种特殊体操、健美操等。

4. 民间体育

各族人民根据本民族自身的特点,在生产劳动和日常生活中创造了各种各样的体育活动和健身方法,形成了具有民族特色的体育运动形式。民间体育活动方法简便易行,规则简单且富有趣味性,在田间、地头、场院,在劳动之余、课间休息均可进行。它对于提高人体的基本活动能力和发展力量、耐力、灵活等身体素质,掌握劳动技能产生了积极的影响,同时对娱乐身心、促进人际关系的发展也起到积极的推动作用。民间体育形式有民间举重、角力、马术、拔河、跳板、爬竿、荡秋千、跳绳、打陀螺、骑射、叼羊等等。

第二节 体育运动欣赏

一、体育欣赏的意义

体育欣赏能丰富人们的文化生活,满足人们精神上的需要。精彩的竞赛和表现吸引着亿万观众,紧张、激烈、惊险的场面使人认识和参与到体育运动中,从而促进体育运动的进一步发展。

二、体育欣赏的内容和形式

(一)体育竞赛

体育竞赛是按一定的竞赛规程进行的竞技体育。参加者都以取胜为直接目的,他们各自代表一定的单位、地区、国家等等。在竞赛中的胜负与其代表的单位声誉息息相关。

竞赛过程中,双方比技艺、比体力、比智力,紧张激烈,妙趣横生。在紧张比赛中,观众与运动员融为一体,运动员奋力拼搏,富有刺激性和趣味性。

(二) 体育影视

通过电影、电视宣传表现体育,满足人们了解和欣赏体育的需求。由于广播电视和通信卫星等现代化传播媒体技术的高度发达,为观赏体育比赛提供了极为便利的途径。

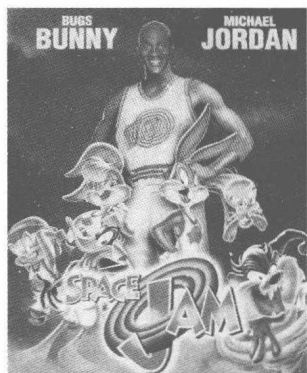
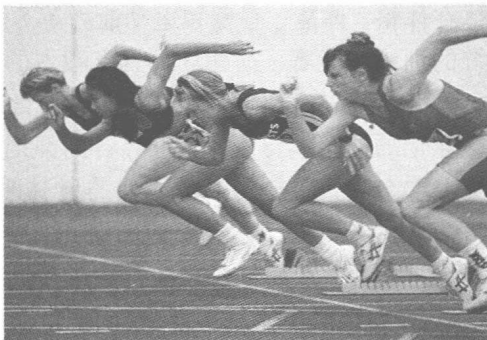
60多年来,我国发行了许多体育故事片和体育科教片等,既满足了广大观众对体育欣赏的需求,又促进了体育文化的建设。

(三) 体育表演

体育表演是政府部门、体育组织、群众团体等为庆祝节日而举行的纪念性表演,为了提倡和宣传某项运动以及提高该项目的技战术水平而举行的示范表演。

(四) 体育艺术

体育摄影、绘画、雕刻、小说、戏剧文学以及体育建筑等,也是很好的欣赏对象。世界各地的体育建筑都是很吸引人的艺术品,它给人们以宏伟、挺拔、壮观的印象。当你置身于经过精心设计、施工的大型体育场馆中,你会感到如同步入艺术天地。



三、体育运动中的审美艺术教育

体育欣赏是观众对竞赛活动的具体把握,是观赏者对体育竞赛中美的属性的一种能动的认识和反映,也是对竞技美所作出的一种判断和评价。对人们来说,余暇时间欣赏高水平的体育竞赛是一种享受和乐趣,也是一种情感体验和审美体验的过程。但是要最大限度地获得这种享受和体验,却不是件容易的事情。它要求观赏者具备一定的体育欣赏能力,而这种能力的形成和培养,取决于多方面因素的影响。

体育比赛是文明生活方式的一个重要方面,成千上万的观众为它如痴如醉。这是因为体育比赛本身能给人以美的享受,人们在欣赏精彩的体育比赛时,不仅仅是为了看到输赢,分个高低,同时也是为了满足自身对美的追求,获得美的感受。观众如能够从审美角度来欣赏一场精彩的体育比赛,就能把运动员表现出来的动作节奏鲜明和优美的特点转化为一种美的享受。

(一) 体育美学的产生

美,是人类永恒的追求;而体育与美,自古以来就紧密相连。从远古时期人类遗留下来的反映狩猎活动的图形石刻,到古希腊的著名雕塑《掷铁饼者》,随着人类社会体育实践的产生及发展,人类对体育美的诠释表现得淋漓尽致。世界著名艺术家罗丹在其《艺术论》中就提到:“在世界任何民族中,没有比人体美更能激起富有感官的柔情了。”原始社会,体育美就孕育在体育的萌芽之中。原始人过着群居生活,为了捕捉那些善于奔跑、甚至性情凶猛的野

兽,努力适应和改造生活环境,人们通过劳动、狩猎,使自身的体能和智力不断得到改善,逐渐发展了走、跑、跳、投、攀爬、游泳等各种基本身体活动的技能,并在这一过程中,逐步认识和掌握了一些自然运动的法则和人体活动的规律。

当人类能够运用自身所掌握的规律制造工具,并用这些工具去实践自己的目的和需求时,就亲眼看到了自己的聪明智慧和创造力,也恰恰从这一刻起,真正的美也就诞生了。

1. 身体美

“形体美兼具自然美和社会美。就人体的生理形态而言,基本上属于自然美的范畴;就人体必然打上人的思想性格烙印而言,又属于社会美的范畴。形体美主要通过人体的自然性因素表现出来。人体的自然性因素是人的形体美的基础。以自然属性因素为基础构成的形体美,也是劳动实践的产物。”就形体美的自然性因素而言,它主要表现在身体外在的优美姿态,是人的自身曲线美,是指人的躯体线条结合人的情感和品质,通过形象、姿态诉诸于欣赏者眼前的一种美。它与体型美有点相似,但又不完全相同,形体美更侧重后天的训练,通过训练使人体的一些基本形态方面表现得更加优美动人,它是在走、跑、跳以及转体、绕环、波浪等身体运动过程中的身体形态的美。

2. 技术美

英国著名哲学家培根说:“相貌的美高于色泽的美,而秀雅合适的动作美又高于相貌的美,这是美的精华。”体育比赛的欣赏是以技术为核心的,无论是观看集体项目的比赛还是个人项目的比赛,都可以欣赏到这种在比赛中表现出来的技术美。动作技术的美是通过身体动作的运动而表现出来的,它们受时间、空间、方向、速度等因素的影响。技术美包括技巧美、统一美、韵律美、力量美和适应美等要素,它一般体现在运动员个人身上。如在体操比赛中,运动员在完成高超惊险的技术动作时,扣人心弦,表现出一定的技巧美,而在音乐伴奏下进行的自由体操与艺术体操,则能给人一种节奏明快、自然协调、富于艺术性的韵律美,令人神往,心醉神迷。又如球类项目,运动员表现出的高超的个人技术和非凡的能力,像美国篮球明星迈克尔·乔丹那娴熟的球技,出神入化的运球突破,神奇准确的投篮和空中飞行灌篮动作等都给人以美的享受。再如足球明星马拉多纳,那一连串令人眼花缭乱的个人突破,似游龙戏水,峰回路转,连续突破多道防线直捣大门。这些令人叫绝的个人技术表演,无不闪烁出夺目的技术美。

3. 配合美

所谓配合美,也叫协作美,是指运动员在比赛中协调地与集体合作和谐的行动所表现出来的美。协作是集体项目获取比赛胜利的基本因素和根本保证。与同伴默契的配合,能使人感受到行动协调所带来的轻松愉快与共享胜利的喜悦。它是技术美的综合体现。积极配合是集体项目,特别是球类运动的生命。在配合的一系列环节中,无球队员的跑动牵动着全局。人围球跑,球随人传,场上不断变化出一个以控球人为中心的圆。无球人的跑动不仅使战术运用活跃精妙,更使人感到一种变化美、机智美、节奏美和气势美。如我们在观看 NBA 时,我们经常会为运动员之间的巧妙、默契的战术配合惊叹不已,并大呼过瘾。再如艺术体操、竞技健美操等集体项目,通过队员之间的配合,以及新颖美观、合理流畅的队形变化与造型,可烘托动作的情绪和气氛,产生良好的空间立体感,显示各种美丽清晰的队形图案,充分体现了集体项目的艺术魅力。艺术体操在队形方向、位置、路线等排列组合的变化中,穿插了球、棒、绳、圈、带五种器械的抛接与交换,这样不仅体现了各项器械的特点,也使各项集体

项目的编排以及运动员之间的配合达到了最佳的艺术效果。

4. 行动美

行动美是指运动员在比赛过程中采取的基本行动态度美。在体育比赛中,个人和集体的行动、意志也表现出美。运动员在比赛过程中所表现出来的独立性的行动态度、积极的行动态度和协作的行动态度等,都可使人奋发向上,对生活充满热情,这也是一种美的享受。运动员的行动美主要表现在以下两个方面:一是勇敢顽强,敢于创新,敢于表现自己的拼搏精神;二是沉着稳定、自信、注意力集中、善于表现自己等心理品质。所谓独立性的美,是指运动员把自己的力量付诸行动所体现出来的美,即运动员在比赛场上行动的果断性,在关键时刻能迅速地作出正确的判断与抉择。所谓积极性的美,是指运动员在比赛场上表现出来的主动性、开拓性和进取精神。如在比分悬殊而获胜可能性较小的情况下,或追上对手毫无希望时,运动员仍然努力拼搏,毫不气馁,以认真、顽强、热情的态度坚持到底。同样,在遥遥领先时,运动员毫不松劲。行动态度既不冷漠、轻视,也不狂妄自大,以兢兢业业的精神和行动贯穿始终,这便是一种积极的行动美。

(二) 体育与美

美是一个迷人的字眼,美又是一系列极为复杂的特殊现象,上下几千年,纵横七大洲,许许多多的人都在不懈地探索着其中的奥秘。美学是人们在与美的事物接触过程中产生的经验总结,是人类精神世界最高境界的结晶。体育和美自古以来就紧密相连。体育美是伴随着体育实践的产生而产生的,随着体育实践的发展而发展的。

1. 体育与美的内在联系

体育运动给人们提供了美感,提高了人们的审美能力。为了更好地理解体育美,必须了解美与体育的关系,特别是美的本质与体育的关系。美与体育的内在联系表现为:

其一,美与体育有共同的根源,都是源于人类的生产劳动。现代体育是一个包含博大文化现象的功能实体,有丰富的表现形态,对人类社会生活也具有多方面的价值。现代体育是自觉地按照美的规律进行创造活动的。比如现代竞技运动,实际上表现着人类挑战自身的极限,开发潜能的伟大目的。当选手自觉地运用掌握的规律和比赛的技巧,在竞争中达到这种目的时,便实现了自由,进入美的创造境界。

其二,体育的创造体现着按照美的规律造型。作为客观存在的美,它有很大的涵盖面,并通过多样的形式体现着,经过理论化和系统化,构成了一部具有庞大的体系、体现出多种价值的美学。从总体上说,体育美是在体育领域内的造型方式,是自由的形式特殊化。

其三,体育的目的趋向于美。体育的目的是塑造理想的体质结构,这种理想的体质结构包含着人类征服自身生理极限、开发潜能、追求自由的崇高目的。当这种目的按照已掌握的规律去实践时,这本身就是一种创造的过程。它是合乎规律性与合乎目的性的统一,表现为完美的身体形态,并通过运动的方式(造型力量)来实现。在竞技体育方面,它是以身体的对抗的方式使规律性与目的性相统一,让美的创造在公正竞争中实现。在学校体育教育方面,它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,增强身体素质,接受美的熏陶,寓美育于体育之中。在大众体育方面,它是以闲暇游戏方式,使合规律性与合目的性统一,通过锻炼、运动在自由的情境中实现,直到身心俱佳的愉快体验——自由生命活动的体验,寓美感于体育活动中。体育运动中的舞蹈、艺术体操、花样滑冰等更是体育和艺术的结合,具有更好的美育作用。