

大学体育 理论与实践教程

主编 刘生彦

DAXUE TIYU LILUN YU
SHIJIAN JIAOCHENG



西南财经大学出版社

Southwestern University of Finance &
Economics Press



大学体育

理论与实践教程

DAXUE TIYU LILUN YU
SHIJIAN JIAOCHENG

主 编 刘生彦
副主编 靳铁柱 徐桂兰

编 委
齐元华 王 蛟 李洲鹏 王彬彬
杨 妮 王 飞 穆禹辰

西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance &
Economics Press



图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与实践教程/刘生彦主编. —成都:西南财经大学出版社,2016. 10

ISBN 978 - 7 - 5504 - 2603 - 0

I. ①大… II. ①刘… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 200583 号

大学体育理论与实践教程

刘生彦 主编

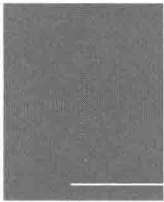
责任编辑:朱斐然

封面设计:穆志坚

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www. bookcj. com
电子邮件	bookcj@foxmail. com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	185mm × 260mm
印 张	20. 5
字 数	505 千字
版 次	2016 年 10 月第 1 版
印 次	2016 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1— 5500 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5504 - 2603 - 0
定 价	44. 80 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。



前言

学校体育是高等教育的重要组成部分，学校体育必须认真贯彻“健康第一”的指导思想。根据大学生年龄特点制定教学内容、选择教学方法，有效提高大学生健康水平，培养大学生终身锻炼的习惯是学校体育教学工作的首要任务，是推进大学生全面发展的主要途径和手段。

本教材紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求，以《高等学校体育工作基本标准》为依据，力图通过学校体育教学内容和方法的选择与整合，结合大学生体质健康标准的要求，选择适合大学生喜爱的锻炼内容，改进创新教学方法和手段，重点突出基础知识和最新理论及观点，同时，注重各运动项目健身实践。

本书由刘生彦担任主编，参与编写的教师及编写章节如下：

刘生彦编写第一、二、三、四、五章；靳铁柱编写第八章第一、四节，第十一章；徐桂兰编写第九章第一、五节，与刘生彦共同编写第十章第一节；齐元华编写第七章；王蛟编写第十章第三、四节；李洲鹏编写第六章，第八章第五节；王彬彬编写第八章第二节，第十章第二节；王飞编写第十章第五节；杨妮编写第九章第二、三、四节；穆禹辰与刘生彦共同编写第八章第三节。全书由刘生彦统稿定稿，并进行图像图示处理。

本书的编写与出版，得到了西安财经学院行知学院领导的关心和支持，有关部门的大力协助，全体参编人员的通力合作，在此一并表示诚挚的感谢。在编写过程中，参阅了大量的书籍和采用了部分专家、学者的研究成果，引用了其中部分图、表和文字，在此谨向有关作者致以衷心的感谢！

由于编写人员水平有限，难免出现不妥之处，恳请批评指正。

编 者

2016年7月

目 录

上篇 基础理论篇

第一章 体育概述	(3)
第一节 体育的概念	(3)
第二节 体育的分类	(4)
第三节 奥林匹克运动	(6)
第四节 体育欣赏	(9)
第二章 大学体育与大学生身心健康	(15)
第一节 大学体育的目的、目标与任务	(15)
第二节 大学体育的地位与作用	(19)
第三节 健康概述	(21)
第四节 大学生身体健康	(23)
第五节 大学生心理健康	(34)
第六节 大学校园体育文化	(38)
第三章 大学生体育锻炼与卫生保健	(42)
第一节 体育锻炼概述	(42)
第二节 运动处方	(45)
第三节 体育锻炼的卫生常识	(47)
第四节 体育锻炼的医务监督	(56)
第五节 运动损伤的预防、处理与急救	(58)
第四章 营养与健康	(73)
第一节 运动与营养	(73)
第二节 运动与膳食平衡	(75)
第三节 科学减肥	(77)

第五章 运动竞赛	(79)
第一节 运动竞赛的种类与方法	(79)
第二节 运动竞赛的组织与编排	(84)
第三节 运动竞赛成绩与名次的评定方法	(92)

第六章 学生体质健康评价	(93)
第一节 体质概述	(93)
第二节 学生体质健康评价的意义	(93)
第三节 国家学生体质健康标准(2014年修订)	(94)
第四节 国家体质健康标准测试方法	(97)

下篇 运动实践篇

第七章 田径运动	(103)
第一节 田径运动概述	(103)
第二节 跑	(103)
第三节 跳跃	(110)
第四节 投掷	(118)
第五节 田径运动与健身	(122)

第八章 球类运动	(125)
第一节 篮球	(125)
第二节 排球	(139)
第三节 足球	(151)
第四节 乒乓球	(163)
第五节 羽毛球	(177)

第九章 操舞类运动	(190)
第一节 健美操	(190)
第二节 体育舞蹈	(205)
第三节 第九套广播体操	(215)
第四节 瑜伽	(220)
第五节 健身操舞	(229)

第十章 武术运动	(239)
第一节 二十四式简化太极拳	(239)

第二节	初级长拳第三路·····	(257)
第三节	散打·····	(271)
第四节	防身术·····	(284)
第五节	跆拳道·····	(298)
第十一章	跳绳运动 ·····	(307)
第一节	跳绳运动概述·····	(307)
第二节	跳绳的方法·····	(308)
第三节	跳绳运动与健身·····	(313)
第四节	跳绳竞赛规则·····	(315)
参考文献	·····	(319)

上篇

基础理论篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育概念概述

“体育 (Physical education)” 一词于 19 世纪 60 年代由西方传入我国, 其原意为“身体教育”, 是指以身体练习为基本手段, 结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施, 有组织有计划地锻炼身体的一类活动。随着社会进步与体育实践的发展, 体育派生出体育教育、竞技体育和身体锻炼三个既有区别、又有联系的内容, 并逐渐形成了与教育、文化相关联的新体系, 原有“体育”一词已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技体育”和“身体锻炼”。

体育的概念随着社会的不断发展和人们对体育认识的深化而不断变化。根据中国体育发展的特点和规律给“体育”下定义, 体育是以身体练习为基本手段, 以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动, 包括体育教育、竞技体育和社会体育 (群众体育) 三方面的内容, 受社会政治、经济的影响和制约, 并为其服务。体育教育、竞技体育和社会体育 (群众体育) 三者既有区别, 又相互关联地构成一个整体。

关于体育的概念有多种表述: 体育是一种寓教育于运动之中的社会现象, 是通过运动促进人的全面发展并丰富人们文化生活的一种社会现象; 体育是身体教育的或体质教育的简称, 指的是教育者向受教育者传授增强体质的知识技能和运用这些知识技能实际锻炼身体的过程。体育运动是人类的特殊育化方式, 是现代人的基本生存方式。因此, 体育是以身体运动为基本手段, 促进人的全面发展, 丰富人们文化生活的社会实践活动。从广义上看, 体育已经发展成体育运动、体育科学、体育产业和体育文化四位一体的社会现象。

综上所述, 我们比较认同赵立从体育现象出发, 给出的体育的概念: 体育 (广义的, 亦称体育运动) 是指以身体练习为基本手段, 以增强体质, 促进人的全面发展、丰富社会文化生活为目的的一种人类社会文化活动。它是社会总文化的一部分, 其发展受到政治和经济的制约, 也为政治和经济服务。

但是, 对“体育”概念的争论一直没有停止。张洪潭在《体育的概念、术语、定义之解说立论》一文中认为“体育就是旨在强化体能的非生产性肢体活动”, 包佶在《关于体育的概念和本质的讨论》中认为“体育的本质归为: 人的用以强化身体素质的非生产性的身体练习”, 等等, 不一一列举。总之, 体育的概念将随着人们认识的不断深入而发展和变化。

二、与体育概念相关的名词和定义

身体练习是指人们为增进健康、增强体质、娱乐身心、提高运动技术水平而采取的各种具体动作的总称。其主要特点是有大肌肉参与的运动技术动作。

体质是指人体的质量，是人在先天遗传性和后天获得性的基础上所表现出来的人体形态结构、生理机能和心理素质的综合的相对稳定的特征。体质是人的一切生命活动的物质基础。在人的整个生命活动过程中，体质表现出明显的个体差异性以及个体发展阶段性。体质的好坏受遗传因素、营养条件、身体锻炼、生活环境和生命规律的影响。因而，体质是可变的。在影响体质的诸因素中，经常地、科学地从事体育运动是最为积极有效的。体质的外延包含身体形态、体能、机能、适应能力和精神状态等。

身体形态包括体格、体型及身体姿态，是人体生长、发育水平的重要指标。

机能是指器官系统的功能。例如脉搏、血压等是反映心血管系统机能水平的指标。这些功能与人的运动能力直接相关。

体能是指有机体在身体活动中所表现出来的能力，包括走、跑、跳、投、攀、爬、搬运等能力，其基础是人的身体素质。人的身体素质是指人的力量、灵敏、耐力、速度和柔韧等素质。在现代，国际上比较流行健康体能的观念，它是使人保持正常生活和工作能力的身体素质，主要指力量、耐力和柔韧三大身体素质。

适应能力是指人体在适应外界环境时所表现出来的机能能力。它包括对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

根据我国体育工作的实际情况，我国的体育事业一般划分为三个领域，即学校体育、社会体育（群众体育）、竞技体育。

学校体育（狭义的体育）是在以学校教育为主的环境中，运用体育运动、卫生保健等手段，对受教育者施加影响，促进其身心健康发展的，有目的、有计划、有组织的教育活动，包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。

社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。社会体育也称群众体育或大众体育。

竞技体育是指在全面发展身体、最大限度地挖掘和发挥人（个体或群体）在体力、心理、智力等方面的潜力的基础上，以攀登运动技术高峰和创造优异运动成绩为主要目的的一种运动活动过程。

第二节 体育的分类

体育的分类是将体育领域中的各种表现形式，按照一定的标准进行区别并确定其归属的过程。按照不同的标准，可以将体育划分为不同的类别，例如，若按体育实施范围划分，可分为学校体育、军队体育、社区体育、农村体育等；若按年龄特征划分，可分为幼儿体育、儿童体育、成年体育、老年体育等；若按时代特点划分，可分为传统体育、近代体育、现代体育等；若按照功能划分，可分为医疗体育、健身体育等。本书依据各种体育

实践的基本功能和特征、人们对体育基本类型的认同,以及体育工作的实际情况等综合因素,将体育划分为学校体育、社会体育、竞技体育三种基本类型。

一、学校体育

学校体育,就是在以学校教育为主的环境中,运用体育运动、卫生保健等手段,对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的,有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育属于教育范畴,无论在何种社会条件下,都受该社会的政治、经济、文化、教育的影响和制约,并通过培养人才为之服务。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系,是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。学校体育由五个主要部分或要素构成:体育教学(以体育课为主要形式);课外体育活动(由学校或学生自行组织,以学生体育锻炼为主要内容);运动代表队训练和各种形式的体育比赛(如班级赛、校际赛、各类选拔赛,以及参加地区和全国性比赛等);早操和课间操(前者多由学生个人自由锻炼或学生自由组合锻炼,后者多为有组织的徒手体操活动);科学的作息和保健措施(旨在保证学生足够的睡眠、休息和锻炼时间,同时要讲究卫生,注意营养,预防疾病发生等)。

按照时间序列,学校体育系统的结构大致上可以划分为学前阶段体育、初等教育阶段体育、中等教育阶段体育和高等教育阶段体育四个部分。

二、社会体育

社会体育(我国亦称群众体育,有的国家称为大众体育或国民体育),指职工、农民和街道居民自愿参加的、以增进身心健康为主要目的的,内容丰富、形式灵活的社会体育活动。它是我国体育的基本组成部分,也是我国体育事业的重要组成部分。它既有别于高水平的竞技体育,也有别于学校体育和武装力量体育。

社会体育以促进社会健康,增强人民体质,延长人的寿命,满足人民群众的健美、消遣、娱乐、休闲、保健、医疗、康复、社交等多方面的需要为目的,多不追求达到高水平的运动成绩。

社会体育具有以下特点:占有较大的社会空间和较多的社会时间;具有多种形式的活动分类、活动方式和灵活的组织形式;参加对象十分广泛,活动内容非常丰富;与社会的结合十分紧密。

发展社会体育,促进全民健身,可以增强劳动者的身体素质,提高劳动生产率;预防和减少疾病,提高健康水平;改善生活环境,提高生活质量;融洽人际关系,提高适应社会的能力;丰富社会文化生活,促进精神文明建设。中国社会体育的未来发展走向是在政府部门主导下,广泛动员社会力量,调动各方面的积极性,逐步形成全社会参与的格局,使社会体育日趋生活化、普遍化、组织化、科学化、规范化、制度化。同时,体育产业将日益发展,体育市场逐渐完善,人民群众的体育消费水平将会不断提高。

三、竞技体育

竞技体育是体育的重要组成部分,它与学校体育(体育教育)、社会体育(群众体育)共同构成体育的主体框架,是以体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。也可以说,竞技体育是在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为主要目的的一种活动过程。

竞技体育包含着运动员选材、运动训练、运动竞赛和竞技体育管理四个组成部分。

第三节 奥林匹克运动

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,加深各国人民之间的互相了解,在全世界普及奥林匹克主义,维护世界和平的国际社会运动。奥林匹克运动包括以奥林匹克主义为核心的思想体系,以国际奥委会、国际单项体育联合会和各国奥委会为骨干的组织体系和以奥运会为周期的活动体系。

奥林匹克运动兴起于欧洲资本主义工业化时代,但其渊源可以追溯到古希腊的奥林匹克运动会。古代奥运会为祭祀希腊的万神之王——宙斯神而设立,每四年一届,在古希腊最著名的宗教祭祀圣地——奥林匹亚举行。

为了系统了解奥林匹克运动,人们把它分为古代奥林匹克运动和现代奥林匹克运动。

一、古代奥林匹克运动

古代奥运会产生于古希腊。公元前776年首届古奥运会在奥林匹亚召开。古代奥运会自公元前776年至公元394年,历时1170年,共举行了293届。第1届古代奥运会仅有一个比赛项目——距离约为192.27米的场地跑。自第1届古代奥运会起,规定4年举行1次。

每届奥运会均在能容纳5万观众的奥林匹亚运动场上举行。比赛场地均为200×30米。也有专门供运动员居住和训练的地方。最初只有短跑一项比赛,后来逐渐增加了长跑、跳远、标枪、铁饼、角力、5项全能(跑、跳远、铁饼、标枪、摔跤)、拳击、赛马和赛车等24个项目。

二、现代奥林匹克运动会

从1889年开始,在后来被人尊称为“奥林匹克之父”的法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦(Pierre de Coubertin)的倡导和努力下,恢复了中断一千多年的奥运会,并于1896年4月6日—4月15日,在希腊雅典举办了第一届现代奥运会。

正式的冬季奥林匹克运动会始于1924年。1994年起,冬奥会与夏奥会以2年为相隔

期交叉举行。冬季奥运会与夏季奥运会的举办地点在不同的国家。

至2016年5月,现代奥运会(夏季奥运会)共举办了30届,冬季奥运会举办了22届。

三、奥林匹克思想体系

(一)《奥林匹克宪章》

《奥林匹克宪章》(Olympic Charter)是国际奥委会制定的关于奥林匹克运动的最高法律文件。宪章对奥林匹克运动的组织、宗旨、原则、成员资格、机构及其各自的职权范围和奥林匹克各种活动的基本程序等作了明确规定。这个法律文件是约束所有奥林匹克活动参与者行为的最基本标准和各方进行合作的基础。

(二)奥林匹克格言

奥林匹克格言(Olympic Motto)亦称奥林匹克口号。“更快、更高、更强”是奥林匹克格言,它充分表达了奥林匹克运动所倡导的不断进取、永不满足的奋斗精神。它不仅表示在竞技运动中要不畏强手,敢于斗争,敢于胜利,而且鼓励人们在自己的生活和工作中不甘于平庸,要朝气蓬勃,不断进取,超越自我,将自己的潜能发挥到极限。

(三)奥林匹克宗旨

奥林匹克运动的宗旨是“通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平竞争的精神互相理解的体育活动来教育青年,从而为建立一个和平的更美好的世界做出贡献”。

(四)奥林匹克精神

奥林匹克精神(Olympic spirit)就是相互理解、友谊、团结和公平竞争的精神。奥林匹克精神对奥林匹克运动具有十分重要的指导作用。

(五)奥林匹克标志

奥林匹克标志(Olympic Logo)是由《奥林匹克宪章》确定的,也被称为奥运五环标志。它由5个奥林匹克环套接组成,可以是单色也可以是蓝、黄、黑、绿、红5种颜色。环从左到右互相套接,上面是蓝、黑、红环,下面是黄、绿环。整个造型为一个底部小的规则梯形。奥林匹克标志不仅象征五大洲的团结,而且强调所有参赛运动员应以公正、坦诚的运动员精神在比赛场上相见。

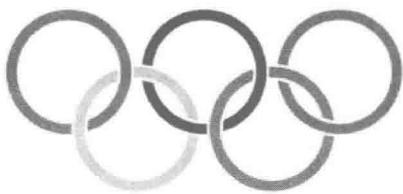


图 1-3-1 奥林匹克五环标志

四、中国与奥林匹克运动

(一)旧中国与奥林匹克运动

1894年6月23日国际奥委会成立。1896年,第1届现代奥运会的圣火在希腊雅典燃烧。赛前,国际奥委会的一封邀请函寄至清政府,可当时正值中国甲午战争战败,被迫签订丧权辱国的《马关条约》,清朝统治者根本无暇顾及奥运赛事。

1932年美国洛杉矶举行第10届奥运会,在张学良将军的资助下,派出了三人代表团:

代表沈嗣良,选手刘长春,教练宋君复。刘长春参加了100米、200米比赛,开创了我国参加奥运会的历史记录。

1936年在德国柏林举行的第11届奥运会上,中国69名选手参加了比赛,参加项目有田径、游泳、举重、拳击、自行车、篮球及足球,另外还有一个武术表演队。最后只有符保卢通过了撑竿跳高及格赛。

1948年在英国伦敦举行的第14届奥运会,因受经费限制,运动员分批从上海、香港出发赴伦敦,足球队、篮球队为了筹募代表队的经费,沿途安排了表演比赛以慰侨胞,并希望解决部分旅费。就这样代表队在伦敦还是唯一住不起奥运村的队伍。这是中国奥运史上不堪回首的一页。

(二) 新中国加入奥林匹克运动大家庭

中华人民共和国正式成立后,为了抗议国际奥委会制造“两个中国”阴谋,中华人民共和国在1958年8月19日的一封致国际奥委会的函中宣布退出奥林匹克运动。

1971年10月,中华人民共和国在联合国安理会的席位得到了恢复。由于种种原因,直到1979年,中华人民共和国的奥委会才再一次获得了国际奥委会的正式承认。

(三) 我国参加奥运会的获奖经历

1984年7月在美国洛杉矶举行的第23届奥运会上,中国奥委会派出了353人的庞大代表团。在开幕后的第1天比赛中,中国著名运动员许海峰获得男子60发自选手枪的金牌,打破了中国在奥运会上金牌“零”的记录。在第23届奥运会上,我国选手共获得15枚金牌、8枚银牌、9枚铜牌,取得了历史性的突破。

1988年第24届奥运会在韩国汉城召开,我国奥委会派出了445人的代表团,其中运动员301人。在本届奥运会上,中国只获得了5枚金牌、11枚银牌和12枚铜牌。

1992年第25届奥运会在西班牙巴塞罗那举行,我国奥委会派出了380人的代表团,其中运动员251人。我国选手共获得16枚金牌、22枚银牌、16枚铜牌。

1996年第26届奥运会在美国亚特兰大举行,我国运动员参加了26个大项目中的22项比赛,共获得16枚金牌、22枚银牌、12枚铜牌,并创下4项举重世界纪录。

2000年9月第27届奥运会在澳大利亚悉尼举行,这是人类社会进入新千年的首届体育盛会,是奥运会历史上设项最多(28大项300小项),参赛国家和地区及人数最多的一届。我国选手获得了28枚金牌、16枚银牌、15枚铜牌。

2004年在希腊雅典举行的第28届奥运会上,我国选手获得了32枚金牌、17枚银牌、14枚铜牌。

2008年在中国北京举行的第29届奥运会上,我国选手获得了51枚金牌、21枚银牌、28枚铜牌。

2012年在英国伦敦举行的第30届奥运会上,我国选手获得了38枚金牌、27枚银牌、23枚铜牌。

(四) 中国成功举办第29届夏季奥运会

2008年8月8日,在“同一个世界,同一个梦想(One World, One Dream)”口号的感召下,在“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”理念的指导下,北京成功举办了第29届奥运会。在本届奥运会的金牌榜上,作为东道主的中国体育代表团历史性地超越美国,升至金牌榜首位,并且金牌总数突破了50大关,远远超过了上届奥运会的32枚,奖牌总数

也首度达到 100 枚。虽然奖牌总数比美国队少了 10 枚,但中国健儿在本届盛会取得了无数个历史性的突破。

北京奥运会的举办,掀起了群众健身的热潮,有力地推动了我国全民健身运动的开展。为了满足广大人民群众日益增长的体育需求,为了纪念北京奥运会的成功举办,2009 年 1 月 7 日,经国务院批准,从 2009 年起,每年 8 月 8 日为“全民健身日”。同年 8 月 30 日,国务院颁布了《全民健身条例》。

(五) 中国将举办第 24 届冬季奥运会

2015 年 7 月 31 日,北京携手张家口获得 2022 年第 24 届冬奥会举办权。

第四节 体育欣赏

一、体育欣赏简介

体育欣赏是指人们在工作学习之余,欣赏体育表演或比赛以陶冶情操,使身心两方面得到积极休息的一种活动。体育欣赏可分为直接欣赏和间接欣赏。直接欣赏指去体育比赛现场观看比赛,而间接欣赏则指通过大众传播媒介观看体育比赛。

随着现代社会物质文明和精神文明的高度发展,人们的业余生活越来越丰富,对业余生活质量的要求也越来越高。特别是在高节奏、高效率的工作压力下,人们需要不断调节生活节奏,自我放松,愉悦身心。

体育运动不仅有着强烈的竞争性,而且还具有很强的技艺性、教育性和观赏性。随着社会的进步、商业性体育的兴起以及新闻传播媒介的迅速发展,一种被称为信息消费的体育——观赏体育应运而生。而欣赏体育比赛、体育表演,则成为人们业余生活中不可缺少的重要内容,它给人们带来越来越多的视觉享受。

运动竞赛和体育比赛中运动员尽善尽美的表演,健、力、美的和谐统一,鲜明的节奏、默契的配合,表现出诗意的情感、艺术的造型,给人以美的享受,令人忘掉忧愁和烦恼,有效地调整心态,改善情绪,使人朝气蓬勃、充满活力、增进健康。

人们在欣赏体育比赛的过程中还可以看到运动员之间、运动员和裁判员之间、观众和运动员之间发生着频繁而激烈的思想感情或行为上的交流;从中看到个人与集体的关系、人与人之间的合作精神、谅解精神、相互鼓励的精神;在激烈的竞争中,还有严格的规则,人们从中可受到诚实品质和严密组织纪律的熏陶。因此,体育欣赏能培养人们团结合作的精神,豁达乐观的性格、愉快的情绪。

在体育欣赏的过程中,人们可以学到许多体育方面的知识,如通过主持人和嘉宾的现场解说,观众可以了解一些体育项目的起源和发展,一些优秀运动员的情况,一些国家和地区的风土人情,了解一些项目的裁判规则等。这些可以开阔眼界,增长体育知识,增进各国运动员和人民之间的了解和友谊。

体育欣赏给人们提供了一个学习运动员拼搏进取、无私奉献、为国争光等精神的大课堂。在体育比赛中,运动员你追我赶,每分必争,每球必夺。不经过奋力拼搏,要战胜对手、夺取胜利是不可能的。正因为如此,“更快、更高、更强”就成了现代奥林匹克运动

的口号,它充分表现了体育的竞争意识,这种竞争意识反映了人类勇于接受挑战,敢于拼搏,勇于争取胜利的气概和人们征服自然、改造社会、超越自我的理想。

二、体育的美学特点

(一) 体育的整体美

整体美是体育活动中的一种美的特定形态,主要表现在集体项目的群体组合和活动中。如篮球队、排球队、足球队,通过体育技术的组合、运行、提高等,以及出神入化的运用表现出来一种整体美。队员们之间配合默契,娴熟的传接球、投篮、扣球、射门等都表现了群体意识美、智慧美和技术美。

(二) 体育的含蓄美

体育的艺术美、创造美,人们内心的道德美、力量美、智慧美等都是含蓄美的表现形式。

(三) 体育的形式美

体育的形式美是技术、形状、结构和动作组合美,是体育的外形美,包括比例、和谐、均衡、节奏等。它给人们以生理上、心理上的愉悦,是人们表现自我意识和创造能力的方式之一,是体育美的重要体现。

(四) 人体的形态美

人体的形态美主要表现为自然或正常的体态,包括正常的生长发育、丰满的肌肉、自然协调的动作、正常的行动姿态等。体育活动使人们形成了健壮匀称的体格,端正的健美姿势。形与美的协调,充分展示了人体美和充满朝气的气质美。

(五) 人体的动作美

人体的动作美主要表现在动作的协调和韵律感上。体育就是发展人们身体的各种能力,培养动作的灵巧性和协调性,发挥动作的速度,使其既经济又美观。人们在比赛或活动中,动作协调、节奏分明,产生一种动作美,特别是艺术体操、花样游泳、武术等项目,更是体育与艺术的结合,具有很好的美育作用。

(六) 人体的健康美

健康美是人类健康的身体呈现的美。在大众中开展的各项健身活动,充分地展示了充满着生命力的健康美。身体健康、肌肉匀称、体格健壮,还有优美大方、灵活、协调、富有节奏感以及活动中体现出来的良好心理素质,都给人以健康美的情感体验。

在体育运动中,美的表现具有不同的形状、相貌和特性,它们给人的审美感受也是不尽相同的。正是由于体育能给予人们如此多的情感体验,从而促使更多的人去关心它,了解它,欣赏它,体验它,参与它。

三、如何欣赏体育竞赛

(一) 从技术、战术角度欣赏体育竞赛

从运动技术、战术的角度欣赏体育竞赛,会使人联想到现代社会的许多事业都需要人们像赛场上的运动员那样刻苦努力、明确分工、真诚合作,才能成功。