



大学公共平台核心课程

系列教材

TIYU XINSHANG

体育欣赏

黄晨曦 主编

东南大学出版社

大学公共平台核心课程系列教材

体育欣赏

主 编：黄晨曦

副主编：樊 凌 唐建强

戴雯惠

东南大学出版社

· 南京 ·

内 容 提 要

本书是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神编写,主要内容有体育欣赏的概述、奥林匹克运动和竞技体育、休闲体育、极限运动、民族体育五部分。本书与传统的体育教材相比,在结构、内容上有所突破,并且有着较大的针对性和实用性,有利于不同层次和不同类型的师生学习参考,达到全面提高大学生综合素质的目的。

图书在版编目(CIP)数据

体育欣赏/黄晨曦主编. —南京:东南大学
出版社,2005.9
(大学公共平台核心课程系列教材)
ISBN 7-5641-0069-9

I. 体... II. 黄... III. 体育-高等学
校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 060666 号

体育欣赏

主 编	黄晨曦	选题总策划	李 玉
		整体设计	
副 主 编	樊 凌	文字编辑	黄俊波
	唐建强	责任印制	张文礼
	戴雯惠	封面设计	康 靖

出版发行	东南大学出版社
社 址	南京四牌楼2号
邮 编	210096
经 销	江苏省新华书店

印 刷	南京京新印刷厂
开 本	700mm×1000mm 1/16
印 张	10.375
字 数	288千字
印 数	1—3000册
版 次	2005年9月第1版第1次印刷
定 价	17.50元

(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025-83792328)

大学公共平台核心课程系列教材编委会名单

主任委员：程宜康

副主任委员：李 玉 陈卫忠

委 员：(按姓氏笔画为序)

吴文英 吴肇基 张 军

李 政 李 玉 陈卫忠

黄晨曦 程宜康 戴 明

执行主编：李 玉

出版说明

教材建设是高等学校基本建设之一,教学改革种种设想和试验,大多要通过教材建设来具体体现,教材建设反过来又推动和促进教学改革,两者间的关系是相辅相成的。因此,高质量的教材是培养高质量优秀人才的基本保证,发展高等教育,提高教育质量必须建设高质量的教材。目前,由东南大学出版社出版发行的“大学公共平台核心课程”系列教材,是以科学的教育发展观来统领教材编写体系,立足于大学生综合素质的提高,注重大学生创造性思维与创新能力的培养、有较强适用性的公共平台核心课程教材。本套教材第一辑将出版《应用微积分》、《工程数学》、《体育与健康》、《体育欣赏》、《经济学基础》共五种,以后还将陆续出版其他教材。

“大学公共平台核心课程”教材的编写基于以下几方面的考虑:一是学生综合素质的提高。加强基础,拓宽知识,培养能力,激励个性,提高综合素质,这也是目前高等教育整体改革的重要步骤,教材编写将重视人才培养模式调整 and 改革,为学生融会中外、贯通古今,掌握现代科学向交叉科学和边缘科学发展的理论奠定良好的基础。二是学生创新精神的培养。江泽民同志提出:“创新是不断进步的灵魂……创新,很根本的一条就是要靠教育,靠人才。”“大学公共平台核心课程”教材编写将最大限度地反映教学内容和课程体系改革的成果,成为适合创造性人才培养的教材,体现教育思想和教育观念的转变,根据科技进步和社会发展的最新成果不断地充实和更新教学内容。我们坚信,教材的先进性是人才培养创造性的基本前提,站在知识最高点才具有高瞻远瞩的眼光与勇于创新信心。三是教材的精品意识。“大学公共平台核心课程”教材的编写准确把握精品的科学内涵,不仅要求教材的高质量和高水平,还必须能够体现教材的先进性、实用性,并且能够提供全方位的人性化的服务。“大学公共平台核心课程”教材的编写力求达到思想性、科学性和方法论相统一;先进性和基础性相统一;综合性和针对性相统一;教材建设与教学改革相统一。

随着经济的发展,社会分工也在发生变化,专业交叉、职业渗透现象引起高校的重视,因而,对复合型人才的培养与需求,成为高校及用人单位普遍关注的热点问题。为提高人才竞争力,强化学生的综合素质培养,基础课教学正在加强,文理之间的学科交融越来越多,人才关键(核心)能力的培养引起教育工作者的高度重视。“大学公共平台核心课程”教材,重在加强学生基础课教学,关注人文教学,将人才综合素质的发展与提高为己任,真正实现德智体全面发展与人的个性化的统一,人文精神与科学素质的统一,文化传授与文化的选择、创新的统一,注重学生创造性思维与创新能力的培养和挖掘。“大学公共平台核心课程”教材的编写,同时着眼于具有高等教育水平的知识、技术能力及反映这些知识、技术能力内涵的理论知识的目标系统;有完成理论教学、具有高等教育特色的教学方法和达到知识、技术能力目标的训练方法;教材内容紧随科学技术、经济发展变化。在教材编写过程中,既吸收了目前最新的基础理论观点和实践、实验成果,又注意淘汰陈旧的知识、技术内容,保持教材的先进性。

“大学公共平台核心课程”教材编写将适应教材国际化、多样化、个性化发展趋势,用最先进的教学内容来武装学生,缩小与发达国家高等教育之间的差距。因此,“大学公共平台核心课程”教材的编写过程是动态的,随着教育、教学改革的深入发展,我们将关注国内外学术发展前沿、跟踪学科发展步调来不断地修订教材内容,保持教材内容的新鲜和知识的先进性。除纸质教材外,还将开发音像媒体、网络课件、CAI 课件、教学素材库、电子教案、试题库及考试系统和多媒体教学软件等教材,将各种相互作用、相互联系的媒体和资源有机地整合在一起,形成立体化教材。

“大学公共平台核心课程”教材的编写还处于探索阶段,随着一些新课程的开发、新教材的编写,“大学公共平台核心课程”教材的体系将不断完善,我们愿意为全国高校学生提供更多的精品教材。

大学公共平台核心课程系列教材编委会

2005 年 5 月



身体的运动最直接地展示着人类自身的本质,寄托着人类永恒的追求与理想。力量与美、崇高与荣耀、和平、沟通、理解等,都可以通过身体的运动和接触来表达。运动和观看运动使我们体验着各种情感,享受着人体潜能不断迸发的喜悦,体味着挫折后的沮丧与委屈。在观看体育的各项比赛时,我们可以看到体育运动的美:静态的身体美——形态、姿态、体质、素质、肤色;动态的运动美——动作、技术、战术;运动者以言行举止所反映出来的精神美——意志、风格、拼搏、进取;以及在运动场所展示的装饰美——服装、场馆、设备、灯光等。在目前世界流行的体育运动中,众多的体育项目都有其各自的风格和特色。例如:激烈的有拳击、摔跤、柔道;平静的有围棋、象棋、桥牌;壮观的有滑雪、滑水、冲浪;优美的有体操、跳水、花样游泳、健美等。与此同时,当人们在欣赏体育运动项目时,对运动员动作的动与静的观察,能享受其无穷的美感;对动作技术中高、难、险、新的追求,给人以稳定、庄严、明快之感;对技术、战术美的欣赏,能加深对比赛整体感和立体感的认识;体育比赛中的风格,是复杂的社会活动在运动竞赛中特有的表现,不仅让人们看到畏强欺弱、投机取巧、蛮横粗野的拙劣行为,使人对这种行为更加厌弃,也使人们为运动员为获得优异成绩而顽强拼搏、勇于进取的意志品质所感染,得到美的享受。体育观赏给人们带来的是无尽的精神快乐和对美好生活的向往。

Preface 前言

本书以全面提高大学生综合素质为目的,旨在培养大学生对体育运动的兴趣爱好。特别是在内容上,选择了大学生喜闻乐见的奥林匹克竞技运动项目;户内、户外充满生机的益智的休闲体育;具有挑战、新奇、动感和速度的极限体育;表现中华民族文化遗产的民族体育。相信大学生们会从这本书中得到所需要的知识和信息,由此来吸引、鼓励、帮助您,使您能以更加积极、热情的心态,投入到健身、休闲、挑战、回味的学习、生活中去。

本书在编写过程中得到南京大学任景岩教授、沈如玲教授、薛雨平教授、朱唯唯教授,苏州大学张宏成教授等专家的帮助和热情的指导,并得到了东南大学出版社的大力支持,在此表示最衷心的感谢!

编 者

2005 年 6 月

目录

Contents

第1章 体育欣赏概述	1
1.1 体育的内涵	1
1.1.1 体育名词的历史演变	1
1.1.2 体育的定义	1
1.1.3 体育概念体系表	2
1.2 体育欣赏	2
1.2.1 体育欣赏中的体育美学原理	2
1.2.2 体育欣赏的体育美学特点	3
1.2.3 体育欣赏的分类	4
第2章 奥林匹克运动和竞技体育	8
2.1 奥林匹克运动概述	8
2.1.1 古代奥林匹克运动会的历史	8
2.1.2 现代奥林匹克运动会的历史	10
2.1.3 中国奥林匹克运动会的历史	11
2.1.4 21世纪奥运会命运	13
2.2 奥林匹克运动项目	14
2.2.1 夏季运动会	14
2.2.2 冬季运动会	15
2.3 竞技体育概述	16
2.3.1 竞技体育的概念	17
2.3.2 竞技体育的特性	17
2.3.3 竞技体育与人类社会的关系	18
2.3.4 竞技体育项目分类	19
2.4 竞技体育项目欣赏介绍	20
2.4.1 球类运动	20
2.4.2 水上运动	32
2.4.3 力量类运动	41
2.4.4 体操类运动	46
2.4.5 田径类运动	53
2.4.6 射准类运动	54
2.4.7 其他	57

Contents

2.4.8 冰上运动	64
第3章 休闲体育	74
3.1 休闲体育概述	74
3.1.1 休闲的概念	74
3.1.2 休闲体育的概念	74
3.1.3 休闲体育的内涵	75
3.1.4 休闲体育的功能	75
3.1.5 休闲体育的分类及内容	76
3.2 休闲体育项目欣赏介绍	77
3.2.1 水上项目	77
3.2.2 陆上项目	78
3.2.3 空中项目	90
3.2.4 棋牌类项目	94
第4章 极限运动	102
4.1 极限运动概述	102
4.1.1 极限运动的概念	102
4.1.2 极限运动的起源	102
4.1.3 极限运动的发展	103
4.2 极限运动项目欣赏介绍	104
4.2.1 水上项目	104
4.2.2 陆上项目	107
4.2.3 空中项目	119
第5章 民族体育	122
5.1 民族体育概述	122
5.1.1 民族的概念和民族体育的概念	122
5.1.2 民族体育的起源	123
5.1.3 民族体育的特性	123
5.1.4 民族体育分类及内容	125
5.2 民族体育项目欣赏及介绍	126
5.2.1 竞技类	126
5.2.2 娱乐类	140
5.2.3 健身类	153
参考文献	156



第1章

体育欣赏概述

1.1 体育的内涵

1.1.1 体育名词的历史演变

中国最早并没有“体育”这个词,但在这个具有几千年历史的文明古国里,具有民族特色的各种体育活动却内容丰富多彩,与体育有关而使用的词有:“养生”、“导引”、“武术”等。古代西方也没有“体育”一词,接近的是“体操”、“竞技”、“训练”这些词汇。而雅典体育、斯巴达体育的风格与此不一样,只有“体操”一词接近“体育”。

在14世纪,文艺复兴时代,人们将古希腊的文化进行了整理,应用了“体操”一词。直至18世纪(1760年)才在法国的报纸上出现“体育”一词。运用最多的是作家卢梭,他在文章中大量运用——Physical Education,其意义:体育是身体教育过程。19世纪西方欧美国家也开始采用。在亚洲,日本最先引用“体育”一词,是由作者近滕镇三在1876年引用,1887年才大量被人们应用。我国在19世纪末由日本引进,最早使用的是梁启超(1897年),而后在1901年的报刊上出现这一词。1903年出现了以“体育”为词的组织是“无锡体育会”。官方文件上首次使用的是1903年清政府的张之洞。在1897年以前,中国近代,一直用“体操”来代表“体育”,并出现两词来回借用、混用,直到“五四运动”,1923年北洋政府对课程进行了改革,认为使用“体育”一词涵盖面广泛,而“体操”一词涵盖面狭小。

1.1.2 体育的定义

体育(广义):在人类社会发展,根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活等目的的一种有目的的、有意识的社会活动。它是社会文化教育的组成部分,受一定社会的政治和经济的制约,为一定社会的政治、经济服务。

体育(狭义):体育教育。由学校体育、竞技体育、康乐体育三个方面组成。

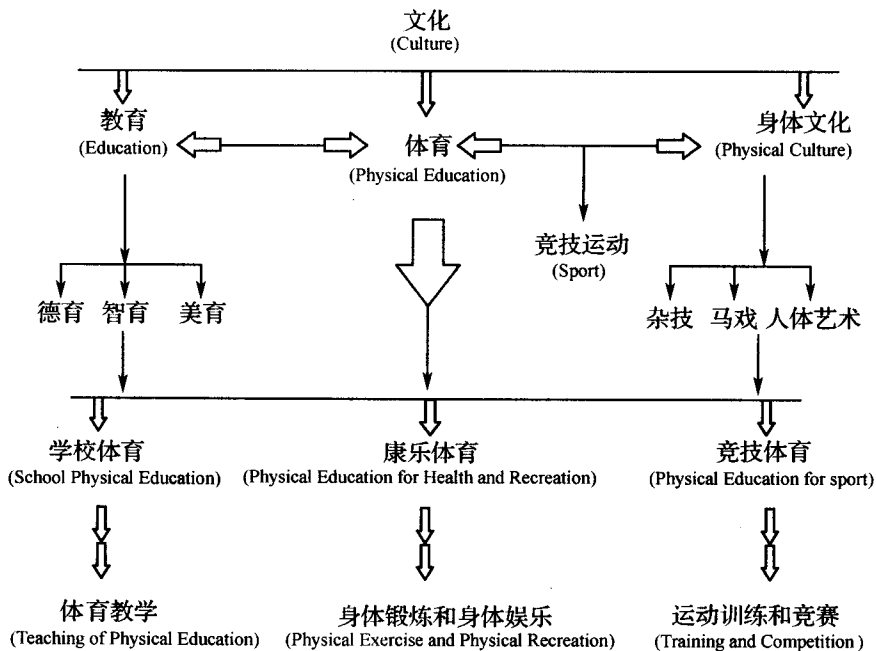


学校体育:发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养健康思想和终身体育观的教育过程。

竞技体育(竞技运动):为了最大限度地发掘和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。

康乐体育(我国称群众体育,国外称大众体育,包括体育锻炼和身体娱乐):它是以健身、健美、康复、休闲、娱乐为目的,运用体育锻炼、旅行、体育医疗、娱乐等手段和形式进行的群众性体育活动。其特点是内容丰富多样,形式灵活,自愿参加,因人而异,讲究实效。

1.1.3 体育概念体系表



1.2 体育欣赏

1.2.1 体育欣赏中的体育美学原理

在体育美学中,包含着大量与美有关的问题。当人类根据自身的目的和需要,通过体育活动去塑造自己的身心和自己的形象时,他就会按照“美的规律”来创造自己,并表现出对美的渴望和追求。因而,体育作为人类创造自身的实际活动,其本质和深层涵义



也就是一种追求美的活动。

1. 体育美起源于人类社会的体育实践

在原始社会,原始人的生产工具非常简陋,只有一些天然的石头和木棍等,他们的生产劳动也主要是依靠自己身体的活动。随着生产实践的逐步深化与发展,人类使用的生产工具也逐步增多,随之而来的操作工具的方式和身体姿势也一天天的多了起来。当人们掌握了使用和操作、制作生产工具的方法时,人们就已经看到了自己的聪明智慧和创造力量,此时此刻,人类的美也就诞生了。

2. 体育美是具体可感的形象

在现实生活中,美的事物可以被人们用感官去感受,她具有一定的形象,体育世界是一个充满美的世界。当今体育健儿在形形色色的体育运动项目中竞相争美,美的事物层出不穷,美的现象也是变化万千。所有这些都是通过他们的运动形象来表现的,这些表现使人们领略到体育美的奥妙,感悟到体育美的真谛。而让每一个观赏者能真正品味到体育比赛、表演、娱乐所带来的美的感受的是,运动员的技术、战术、喜怒哀乐。

3. 体育美是能使人愉悦身心的形象

体育美是具体可感的形象,但并不意味着一切有形象的体育事物都是美的。在体育活动中,人们会发现一些不愉快的事物,如:动作粗野,观众起哄,围攻裁判,球迷闹事,弄虚作假,营私舞弊,“君子协定”,服用兴奋剂等等。这些体育现象非但没有给人们带来审美的愉悦,反而使人们产生厌恶的情绪。为此,体育美应给人们带来的是在体育表演和激烈运动竞赛时那种使人精神振奋,情绪高涨,令人陶醉,心旷神怡的喜悦心情。这才是体育运动的艺术魅力所在。

4. 体育美是反映人的自由创造的形象

体育美之所以会引起人们的身心愉悦,一方面是由于她具有宜人的形式,如体态均匀和谐,动作干净利索,节奏明快流畅等;另一方面,体育美的内容能充分反映人类在体育实践中的“自由创造”的特性,即征服、超越、开发、表现的能力。

1.2.2 体育欣赏的体育美学特点

1. 体育的整体美

整体美是体育欣赏中的一个特定形态,她表现在集体项目的群体组合和活动中。如篮球、排球、足球队,通过体育技术的组合、运行、提高等,以及出神入化的程度所表现出来的整体美。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。



2. 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。体育活动的拼搏意志美,更是我们这个民族向上精神的具体体现。

3. 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,包括体育的比例、和谐、均衡、节奏、场地器材布置、对称优美和队形的整齐等。它给人们以生理上、心理上的愉快,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。

4. 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氣質美。

5. 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,使人产生一种美的感受,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。

6. 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、体躯雄伟,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,她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她,了解她,欣赏她,体验她,参与她。

1.2.3 体育欣赏的分类

1. 奥林匹克运动与竞技体育

竞技体育的特点就是竞争性、规范性、公平性、公开性、集群性、功利性等。

1) 竞争性

竞技体育使得体育比赛更加精彩、激烈,增加了比赛胜负的不确定性,最能吸引观众的注意力。



2) 规范性

竞技体育要求运动员必须具有高度完美的运动技艺,要求各项竞赛规则、规程的完备和相关竞技管理的系统化。这种完美的技艺、完备的规则、系统的管理一方面让观众感觉到体育是一种稳定、完善的艺术形式,另一方面让观众感觉到在欣赏这一艺术形式时确实有章可循。

3) 公平性

竞技体育是每一个运动项目顺利开展的前提条件,也是观众能够观赏到正常运动比赛的必要条件。

4) 公开性

竞技体育是竞技体育战术和竞技体育文化不断创新和持续发展的根本条件。

5) 集群性

竞技体育的集群性是指运动员、教练员、裁判员、运动迷、观众、管理人员等诸多群体参与的特殊社会关系系统。这一系统内部的诸多关系和交流活动是竞技体育充满无穷魅力的重要源泉,很大一部分观众乐于出入运动场馆就是因为竞技体育的高度集群性。

6) 功利性

竞技体育的功利性本质上是资本主义社会的产物,在社会主义初级阶段这种情况也会出现。比如运动博彩,其中的功利性和风险性吸引了大批“彩民”,他们专心致志,乐此不疲。

人们赋予了竞技体育这么多的特点,就可以通过这些特点而观赏到、享受到竞技体育带给人们的不仅仅是从运动参与的胜利中获得喜悦,而且是通过观赏自己热衷的运动,从日常紧张的工作和生活中解脱出来,获得一种特有的轻松感和美的享受。在当今社会,经济的巨大发展、人们物质生活的日益富足及闲暇时间的日渐增多,为人们进一步提高自我生活质量提供了可能。运动观赏则成为人们善度时间、提高自我生活质量的最好方式之一。

奥运会是一个世界性的巨大规模的活动。它的活动是持续性的、全球性的,是推动现代体育发展的动力,它也成为人类社会生活的需要,是促进人类和平与现代社会不断进步的积极因素,是人类文明的一个标志。早在古代奥运会中,它的可观赏性就已经得到充分的体现。例如,丰富多彩、激动人心的奥林匹克运动项目。与之相伴的是气势磅礴的奥林匹克建筑、形象生动的奥林匹克绘画与雕塑、启迪灵感的奥林匹克文学等等,这些无不洋溢着浓郁的美感效果和艺术气息。

在现代奥运会中体育运动与文化艺术结合,其会标、吉祥物、宣传画等的设计,主题曲的创作,开、闭幕式的文体表演中的音乐、舞蹈创作,奥运会场馆建筑设计,比赛设施和运动服装的设计等,无不渗透着人们追求美好事物的愿望,这些与竞技比赛一样受人瞩目。奥林匹克运动意在创造和展示一个美的世界,她不仅展示着世界一流的人体形态的



美、力量的美、韵律的美、运动的美,而且也集中了其他多种文化艺术形式的美。观众在观赏这些运动的同时,内心可以达到极高的审美意境,自身的美感修养也得到不同程度的提高,比赛的可观赏性在这里得到淋漓尽致的发挥。

2. 休闲体育

当今社会的进步与发展,使得人们的生活水平与生活质量不断地得到改善和提高。科学技术的迅猛发展和生产力水平的提高,使人们的物质生活更加丰富多彩;信息时代的来临和激烈竞争的快节奏工作,使人们的价值观念与生活方式发生了很大的变化;伴随着生产效率的提高,人们拥有了更多的余暇时间。因而人们越来越多地关注自身的发展,关注生活内容的丰富和生活质量的提高。体育作为一种社会文化现象,其价值、功能和作用正在为越来越多的人所认识。以强身健体、愉悦身心为主要目标的多种形式的体育活动,进入了人们的余暇生活,休闲体育便应运而生。当今,将体育作为休闲娱乐的手段,已成为现代文明生活方式的一种时尚和标志,并将在人类社会文化生活中发挥越来越大的作用。

3. 极限运动

极限运动是指人类在与自然的融合过程中,借助于现代高科技手段、最大限度地发挥自我身心潜能,向自身挑战的娱乐体育项目。除了追求竞技体育超越生理极限的“更高、更快、更强”外,她更强调参与和勇敢精神,在跨越心理障碍时所获得的愉悦感、成就感。同时它还体现了人类的返璞归真、回归自然的心愿,强调了对绿色环保、生态平衡的美好愿望,因此被誉为“未来体育运动”。

极限运动与传统体育项目相比,它更富有超越身心极限的自我挑战性、观赏刺激性、高科技渗透性、商业运作性。在人们的视线之外,非主流的运动项目中,潜藏着一股回归自然、融于自然、挑战自我、达到天人合一思想境界的极限运动。在欧美各国及各发展中国家,参加极限运动已经成为都市青年最流行、最持久的时尚,参加极限运动会已成为广大都市青年梦寐以求的愿望!极限运动的兴起,使人们逐步离开传统的体育场馆,走向野外,愈来愈倾向于纵情于山水之间,向大自然寻求人类生存的本质意义。

4. 民族体育

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。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。中国是一个多民族的统一国家,共有 56 个民族。在这 56 个民族中普遍流传着各个民族所固有的传统体育项目。例如,流传在蒙古族、藏族、彝族、维吾尔族、哈萨克族、水族、苗族等少数民族中的赛马运动;流传在蒙古族、彝族、藏族、维吾尔族、壮族、瑶族中的摔跤运动;流传在藏族、蒙古族、维吾尔族、鄂伦春族、苗族、傣族、景颇族、拉祜族、独龙族、傈僳族、佤族等民族中的射箭、射弩、射击运动;壮族、苗族、白族中



流传的舞龙运动；每逢泼水节在傣族、苗族、白族、水族中盛行的划龙舟运动；每年春天在苗族、壮族、高山族、土家族、羌族、哈尼族、维吾尔族、拉祜族、朝鲜族中举行的荡秋千比赛；在侗族、苗族中流行的爬山运动；傣族、彝族、白族的多种多样的跳高运动；侗族的抢花炮；拉祜族的打马桩；高山族的竿球；藏族的坠绳、飞绳；蒙古族的打“布鲁”；拉祜族的拔腰劲；苗族的手打毽子等运动；汉族的舞龙、赛龙舟、舞狮、抽陀螺、放风筝等。