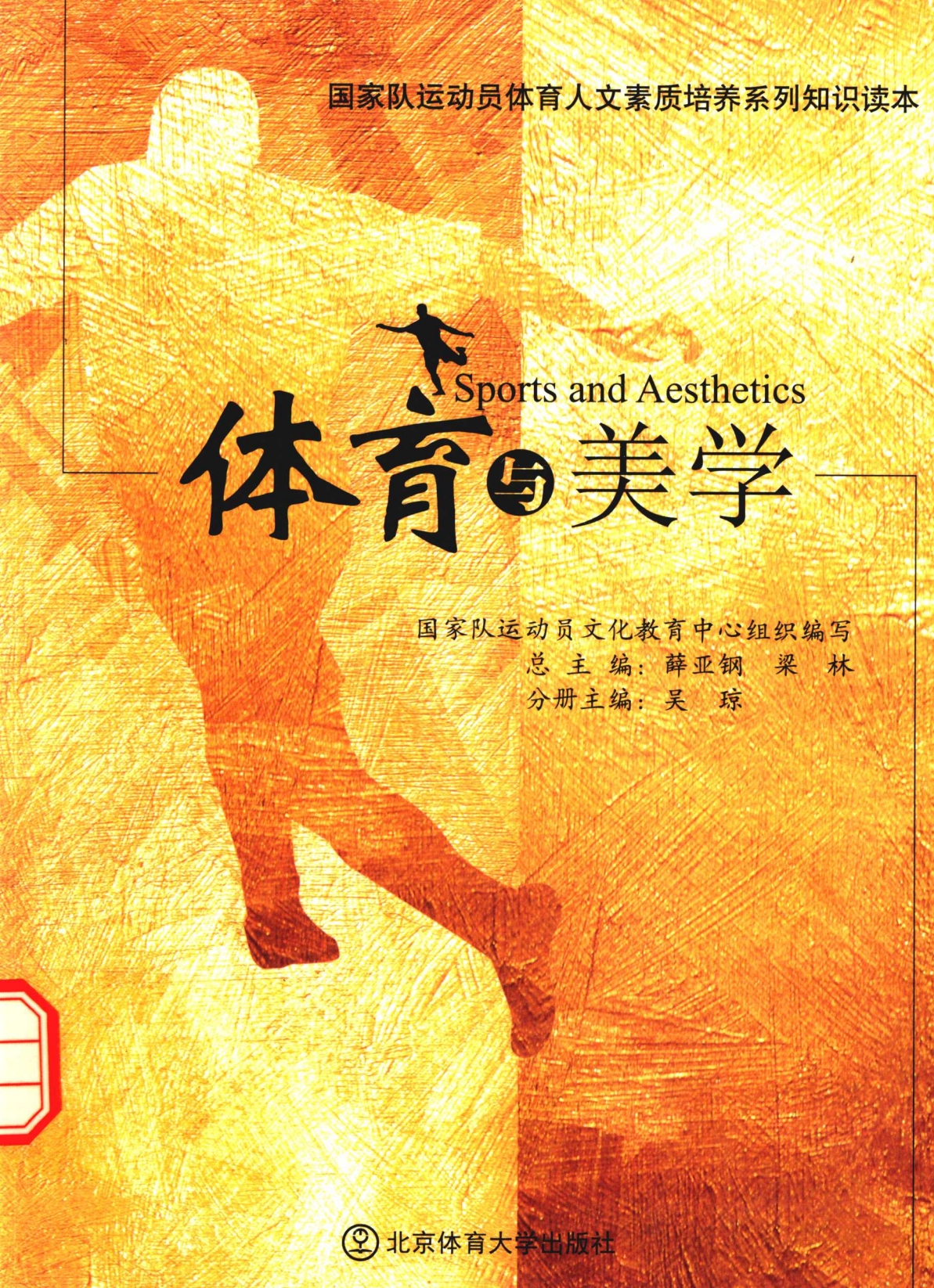


国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本



Sports and Aesthetics

体育与美学

国家队运动员文化教育中心组织编写
总主编：薛亚钢 梁林
分册主编：吴琼

国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本

体 育 与 美 学

国家队运动员文化教育中心组织编写

总 主 编 薛亚钢 梁 林

分册主编 吴 琼

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 小 小
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与美学/薛亚钢, 梁林主编. —北京: 北京
体育大学出版社, 2015. 6
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1988 - 2

I. ①体… II. ①薛… ②梁… III. ①体育美学
IV. ①G802

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 141512 号

体育与美学

薛亚钢 梁 林 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发行部: 010 - 62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
印 张: 8.25

2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本》

编委会

主 任：池 建

副主任：薛亚钢 李 飞

委 员：吕万刚 漆昌柱 隆胜军 袁守龙

梁 林 吴晓华 吴光远 马卫东

吴 琼 黄亚玲

总主编：薛亚钢 梁 林

本册编委会

主 编：吴 琼

副主编：夏 青 梁 茹 丁元英 周真群

编者的话

2010年3月20日国务院办公厅转发了国家体育总局等四部委《关于进一步加强运动员文化教育和运动员保障工作指导意见》(以下简称《指导意见》)。为落实《指导意见》精神,总局指示训练局在国家队中开展素质教育的试点工作。

为了加强对国家队运动员人文素质培养,训练局提出编写《国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本》(以下简称《读本》),并委托北京体育大学负责具体的编写工作。为此北京体育大学成立了以池建校长为主任的编委会,召集了中央教育研究院体卫中心、武汉体育学院以及中国人民大学哲学院、北京师范大学历史学院、首都体育学院、上海大学、同济大学、西安建筑科技大学、湖南师范大学、安徽师范大学等院校的专家学者40余人参加编写工作。

课题组在广泛调研的基础上,不断征求教练员和运动员的意见,紧密结合运动员的实际,结合运动项目特点,使《读本》充分体现思想性与艺术性、知识性与趣味性、实用性与系统性的统一。

本系列《读本》由4个分册组成。《体育与哲学》从运动训练的各种矛盾、形式与内容、成功与失败等揭示哲学问题。《体育与社会》从体育运动的本身寻找案例揭示爱国、奉献、责任、自由、法制等社会问题。《体育与历史》以体育的发展演变为主线,从中华体魄文明以及多姿多彩的各国体魄文明的起源和发展等多维视角,将体育置于漫长的历史长河之中,在了解体育历史的同时,将运动员的兴趣引入到整个人类发展的历史。《体育与美学》从人自身之美、竞技之美、体育活动环

境的景观之美以及体育人文之美等方面入手，让运动员感知什么是美，如何审美、创造美，最终领悟美的真谛，创造并享受美好的生活。

在国务院办公厅转发《指导意见》5周年之际，出版《读本》既是纪念，也是进一步推进国家队运动员文化教育工作的重要举措之一。

在深化体育改革的今天，希望广大运动员不但要树立攀登体育高峰的雄心大志，也要通过学习，促进自身的全面发展，成为新时期体育发展的有用之才。

最后，对课题组成员以及本系列《读本》的顺利出版付出辛勤劳动的参与单位及专家学者表示衷心的感谢！

编委会

目 录

第一部分 人之美	1
一、形体美	1
1. 黄金分割之谜	1
2. 阴柔之美	3
3. 阳刚之美	7
4. 美与丑	9
二、身体的装饰	11
5. 化 妆	11
6. 纹 身	13
7. 穿着的艺术	15
8. 女装的风格	17
9. 男装的风格	19
10. 体育服装的美学	20
三、心灵美	22
11. 由内而外的气质	22
12. 仪礼与风度	24
第二部分 竞技之美	26
一、速度和力量之美	26
13. 博尔特的速度	26
14. 瞬间的爆发	28
15. 力量的搏击	29
16. 梦幻与激情	31

二、优雅和整一之美	33
17. 优雅的马步	33
18. 杠上的抒情诗	35
19. 体操王子	36
20. 冰上的舞蹈	39
21. 剑客侠道	41
22. 默契与协作	43
三、激情成就至美	44
23. 光荣与梦想	44
24. 伦巴的国度	46
25. 雪山飞狐	48
26. 赛场上的激情	50
四、最后的荣耀	52
27. 坚持就是胜利	52
28. 王者风范	54
29. 不以成败论英雄	56
第三部分 景观之美	59
一、自然景观	59
30. 珠穆朗玛峰	59
31. 壶口瀑布	62
32. 科罗拉多大峡谷	64
33. 三 峡	66
34. 大漠孤烟	68
二、体育人文景观	71
35. 古希腊奥林匹克运动场遗址	71
36. 古罗马斗兽场	73
37. 雅典大理石体育场	76
38. 科龙布体育场	78

39. 阿姆斯特丹奥林匹克体育场	80
40. 慕尼黑奥林匹克体育场	82
41. 大连星海广场运动雕塑	85
42. 五棵松文化体育中心	87
第四部分 2008：中国奥运之光	91
一、北京：从文化都城到世界城市	91
43. 长 城	91
44. 皇家园林	92
45. 国家大剧院	94
46. 中央电视台总部大楼	96
二、中轴线美学：国家图腾	97
47. 北京城的中轴线	97
48. 鸟 巢	99
49. 水立方	101
50. 北京奥林匹克公园	103
三、2008：圣火永传	107
51. 北京奥运会吉祥物	107
52. 圣火传递	109
53. 北京奥运会开幕式	112
54. 领奖服的文化认同	116
55. 人文奥运的美学意蕴	119



第一部分 人之美

大千世界，美无所不在，且形态万千，但说来说去，世间一切事物的美都是为人而存在的。而在这数不胜数的美景美物中，人又被认为是最美的，因为人不仅能感受美，还能创造美；人不仅能创造事物的美和艺术的美，还能创造自身的美。人的美不仅体现在形体，还体现在心灵和行为，体现在形体美、心灵美和行为美的结合。而体育正是创造人之美的活动，是人之美的一种极致体现。

一、形体美

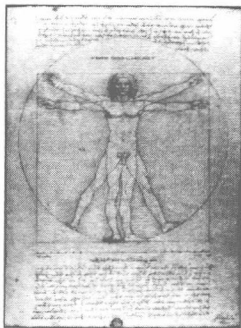
1. 黄金分割之谜

时代变迁，审美标准也会时移事往，例如，不同时期或不同地区人们对于人体美的评价，总是环肥燕瘦，各有不同。但人类对美的理想的追寻却从来没有停止过，无论具体的审美标准怎么随时代和地区而变化，那些符合标准比例的美的形体总能带给人美的感受。

那么，什么是合乎标准的美的形体？

简单来说，美的形体就是符合审美理想的形体，而审美理想就是指经过时间考验、最能激发人们审美快感、且能体现审美高度的一些准则。这些准则不同于特定时代下的审美标准，因为审美理想之为“理想”是具有一定的普遍性和超越性的。例如，黄金分割律就是体现人类审美理想的一条准则，而它最初就是针对人体美而提出的。

列奥纳多·达·芬奇是意大利文艺复兴时期最伟大的艺术家，也是那个时代最多才多艺的人物。1487年，他在一页草稿纸上用钢笔图绘了一幅标准男性人体的素描，由于它是根据古



达·芬奇：《维特鲁威人》（1487年）



罗马著名建筑学家维特鲁威的描述而创作出来的，所以人们称这个素描为“维特鲁威人”。而实际上，达·芬奇真正想要表现的是理想人体的“神圣比例”。

在《建筑十书》中，维特鲁威描述标准人体的比例时说：肚脐是人体的中心点，如果人把手脚张开，做仰卧姿势，以他的肚脐为中心就能画出一个与手指和脚趾外接的圆；但如果人的双脚并拢，由脚底量到头顶，其高度恰好等于双手水平打开的宽度，这时以肚脐为中心就能画出一个与手指、脚和头顶外接的正方形。

达·芬奇的这个人体素描表明，但凡符合标准比例的人体，是可以用最基本、也是最理想的几何图形（圆形和方形）表达出来的。这个比例在古希腊人的几何学中又称为黄金分割比例。

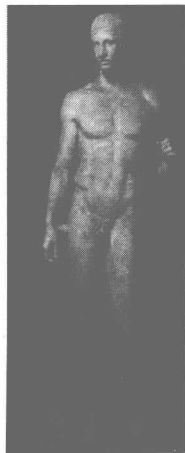
所谓黄金分割，用数学的方法表述，就是将一个线段一分为二，若较大部分与较小部分之比等于整体与较大部分之比，那这个分割就是黄金分割，其比值为 $1:0.618$ 。黄金分割的比例之所以具有普遍性，是因为世界上不同民族的体形虽然有差异，但人体躯干部分的宽长比都接近黄金比。

为什么符合黄金分割比的人体是美的呢？这个问题说起来有点复杂。

首先，人体结构中的确有许多接近黄金分割的比例关系。例如以肚脐为分割点时，整个身体的上部与下部之比；小腿长度与大腿长度之比；前臂与上臂之比；眼水平线长度与头部高度之比等等，都是黄金分割的。经过漫长的心理积淀，这一比例关系成为人类最熟悉因而也感到和谐的人体结构形式，自然而然就成为了人体美的最高审美标准。

其次，自古代以来的思想家对这一比例关系的哲学阐述还为它注入了一种神圣的永恒意义。例如古希腊哲学家毕达哥拉斯是西方最早阐述黄金分割的人，他认为人是一个小宇宙，其最主要的一个标志就是人体的黄金分割其实是宇宙秩序的体现，所以人体是最美的，人体的比例是神圣的比例。

再者，还有历代艺术家对理想人体的表现也喜欢采用黄金分割。例如古希腊著名雕刻家波利克里托斯就曾依照毕达哥拉斯的黄金分割原理为理想的人体比例规定了基本的“数学”关系，即头和全身的比例为 $7:1$ 。他还用这一比例制作了许多人体雕像，其中最有名的就是《持矛者》。这是一



波利克里托斯：

《持矛者》（公元前5世纪）



尊男性青年运动员的雕像，健美的肌肉，匀称的比例结构，和谐的姿势，以及运动员镇定的面部表情，使得这尊雕像成为了以黄金分割再现理想人体的典范之作。

上面的例子也表明，古希腊人对人体比例有一种特别的偏好，这主要与古希腊城邦社会的公民理想有关。古希腊人认为，一个合格的、理想的公民不仅要有正直、节制的美德，要有能领会美的事物的优美的心灵，还要具有强健的体格和优雅的仪态。所以，古希腊城邦把身体的健美作为城邦政治的重要部分，古奥林匹克运动会就是为此而举办的。就是说，古希腊人不仅通过体育锻炼来塑造健美的体形，还通过体育竞技来展示美的体形。古希腊哲人甚至认为公民身体的强健与优美关系到城邦的命运，黄金分割比就是他们用来衡量理想体形的标准。

当然，黄金分割的比例之美只是一种理想的美的形态，在现实中真正符合其标准的人并不很多。尤其它也不是形体美的唯一标准，因为人的身体的真正生命力在于运动，相对于运动的功能而言，人体的强健和灵活可能更能激起人的美感。体育运动员每天都要进行长时间的训练，周身的肌肉经过磨炼，呈现出相应的曲线。经过体育运动塑造的身体美，不仅塑造了健美的体格，还可以使运动员表现出一种气质，一份风度，甚至赢得无上的荣誉。在这个过程中，身体美的价值也得到了升华。

另外，人体美的塑造总是要受到自身所处的历史、社会、职业、家庭等因素的影响。对体育运动员来说，不同的竞技项目对身体功能的塑造是不一样的，比如游泳运动是全身匀称运动，它要求运动员周身肌肉发达且富有弹性，所以游泳运动员大多体形高大修长，肢体匀称，有一种特别的比例之美。而在有些项目中，长时间高强度的训练对形体的改变会使其偏离黄金分割比例。例如，举重运动员需要用双臂的力量支撑起整个杠铃，使身体稳健而和谐地完成相应的动作，这些运动员虽然上臂比一般人要短，不太符合黄金分割的要求，但其上臂的肌肉特别发达，具有一般人所不具有的力量美。总之，体育运动塑造人体美，但对运动员而言，在追求视觉美的同时，更肩负着现代体育的竞技精神。

2. 阴柔之美

世上的美有许多类型，例如自然风光就有优美、壮美和崇高之分。人体美也有不同的类型，最常见的就是按照性别或体形的气质特征分为“阴柔之美”和“阳刚之美”。

在中国传统美学中，阴柔之美常被用来寓意娴静悠远的审美意境。例如，清代



著名文学家姚鼐在讨论文学作品的美学风格时就说：“若得阴柔之美，其文便如清风、如云、如霞、如烟、如幽林曲涧、如珠玉之辉、如鸿鹄志鸣而入寥廓；其人则喜怒哀乐皆不失柔和悠远，隐而不发。”姚鼐所论自是一家之言，因为他推崇的是儒家中和的美学趣味，他关于阴柔美的讨论比较接近于西方美学的优美概念。

那么，究竟什么样的美才算是阴柔之美呢？顾名思义，阴柔之美的核心是小巧、娇柔，如春风细雨，娇莺绿柳。阴柔美在形式上体现为小巧、精致、纤细、流畅等等，是一种典型的秀美；在内涵上则多指一种温惠、柔顺的气质。阴柔美的基本特征体现为：无论形式还是内容，都强调和谐、娴静、柔美、宁静。例如，唐代诗人杜甫的诗句：“细雨鱼儿出，微风燕子斜。”春雨如轻纱一般笼罩着湖面，鱼儿都游到水面上来了；微微的春风里，轻快的燕子都斜着身子在飞翔，这诗情画意般的景色，给人以一种愉悦的美感。再比如意大利文艺复兴时期的画家拉斐尔笔下的圣母像：圣母抱着圣子从帷幕中缓缓走来，她的脸上淡淡的忧伤里却透着一种安详，对称的结构，稳定的构图，充满诗意的轮廓线，整个画面被一种神圣的光辉所笼罩，有一种独特的美感，尤其圣母那柔美的气质，给人以难言的慰藉。

许多时候，人们更喜欢用阴柔美来寓意女性美，或者说将它作为女性美最重要的特征。在中国四大名著之一的《红楼梦》中，贾宝玉就说过：“女儿是水做的骨肉，男子是泥做的骨肉。我见了女儿便清爽，见了男子便觉浊臭逼人。”水，因其柔和与清澈的特质，很容易使人联想到女子的性格，因此中国人喜欢用水来形容女子的美，诸如“清水出芙蓉”、“柔情似水”等词语常常见诸对女子的评论之中，这些词语将女子所特有的阴柔之美表达得淋漓尽致。还有西方的古典芭蕾，它似乎就是专为女性的阴柔美设计的，不论是演员的体形和服装，还是舞蹈动作的设计，都以呈现女性的阴柔美为原则，优美的舞姿、动人的音乐，再加上感人的爱情故事，让女性的内在美和形体美达到了完美的结合。

但是在传统社会，不论西方还是中国，女性的社会地位较为低下，其活动范围基本被局限在家庭内部或是以家庭为中心，公共世界则完全由男性主导。在那样的社会里，女性的阴柔美实际也都是为男性服务的，是为满足男性的审美趣味而设立的。比如奥林匹克运动会，古代暂且不说，就连现代奥林匹克运动会创始人顾拜旦也直言不讳地说：“女人的荣耀来自她生孩子的数量和质量。在体育方面，她最大的贡献是鼓励她的儿子创出佳绩，而不是自己去破纪录。”所以现代奥运会是“以



女性的喝彩为奖赏的、庄严的、周期性的男性体育精神的展示”。正是在这一思想的主导下，1896年第1届现代奥运会是没有女子参加的。第2届奥运会虽然有11位女性运动员参加，但参赛资格并未获得官方认可，比赛项目也都是一些能体现女性柔美气质的项目。一直到1908年的伦敦奥运会上，女性的参赛才得到官方认可，参赛项目也主要是花样滑冰一类。到现代社会，性别观念的解放，教育的普及，女性广泛参与社会事务中。到1924年，在国际妇女联合会的压力和社会各方的努力下，国际奥委会正式同意女子参加奥运会，参赛项目渐渐增多。2008年北京奥运会时，女性参赛人数为历届最多。

基于上面说到的历史原因，在现代体育运动中，很多女子项目的设置都有意识地为了体现和突出女运动员的阴柔之美。下面我们从体形和动作两个方面来进一步对其加以认识和了解。

从形态上说，阴柔之美的对象是小巧而且精致的事物。例如，江南私家园林的亭台楼阁，杨柳夹岸、湖波如镜的西湖胜景。女性尤其妙龄女子娇小灵巧的体形则属于人体美中的阴柔之美。在奥运会的经典项目——体操中，女运动员的身材皆以娇小灵巧为佳，这是由这个项目的美感和灵活度的需要所决定的。在体操的动作表演中，娇小的身材可使运动员动作的灵活性得到最大限度的发挥，同时还能突显出运动员动若处子、静若脱兔的优雅特质。

舒缓、流畅、节奏感和韵律感是阴柔之美在动作上的特征。体育竞技追求的是更快、更高、更强，但它们并不是只能通过速度和力量来体现，在一些女子项目中，身体节奏感和韵律感的展示往往起着很重要的作用。例如高低杠是女子体操特有的一个项目，它的出现就与展示女子身体动作的美感有关。19世纪末叶，女子体操在欧洲盛行时，女子和男子一样，练的是平行双杠。后来为适应女运动员身体动作的特点，人们把双杠的一侧升高，让两杠之间的间距加大，成为高低杠。高低杠的器械要求（高杠高度245厘米，低杠高度165厘米，两条杠的间距130厘米~180厘米）其实是为配合女运动员在杠上的身体动作设计的，其动作包括各种屈伸、回环、绷杠、弹杠、腾越和空翻等。整套动作要求动力，但更要求流畅和节奏，其各种动作所展示的是女性身体的优美、轻盈、有效的自我克制，而不是速度和力量。

还有被誉为“水中芭蕾”的花样游泳，它是游泳运动中艺术美和观赏性最强的一项，同样是女子特有的项目。从观众席上俯瞰，泳池中的运动员们如天鹅般展现



着灵动的舞姿，时而露出水面，时而潜于水下，动作千变万化，表演精彩纷呈，如此出色的演出与她们姣好的身材密切相关。

花样游泳的运动员将舞蹈的动作用到水中，同时不能依靠池底的力量，一切泳姿和造型都要借助水的浮力和水性的柔和，显现出柔美多变的舞姿。在集体项目中，表演效果对于运动员之间的默契程度也有着严格的要求。精彩的演出不仅需要运动员之间默契的配合，同时还要与音乐的节奏相一致，在音乐的烘托下，水的阴柔与运动员的柔美造型相得益彰，这种和谐之美将花样游泳的艺术魅力尽情挥洒，美轮美奂，让观众意犹未尽。

当然，无论是高低杠还是花样游泳，它们各自阴柔之美的展现都离不开力量的烘托。在动作实现的过程中，每一个动作的展开与结束都有着严格的技术要求，其力量的控制与拿捏是美感展现的重要保证。

阴柔之美带给欣赏主体的心理感受是愉悦而轻松的，无论是观赏春花细雨，还是体味运动的魅力，这些看似简单的意象，却能带给人审美上的无限情趣。



程菲跳

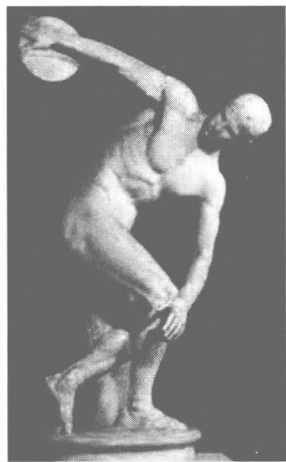


花样游泳

3. 阳刚之美

外出旅游时，人们向往巍峨高耸的名山大川，感叹万里长城的绵延千里、雄壮威武，也禁不住在巍然耸立的金字塔前驻足惊叹。这些景观因其壮丽的气势、庞大的体积带给人们以豪壮的审美愉悦，所以备受旅游者的青睐。美学上将这些审美对象所具有的特点称为阳刚之美，又称壮美，与前面提到的阴柔之美相对。

历史上，人们特别喜欢将阳刚美和阴柔美放在一起进行比较描述。比如前面提到的姚鼐，他对阳刚之美也有精彩的描述。他说：“为文若得阳刚之美，则其文如霆，如电，如长风之出谷，如崇山峻崖，如决大川，如奔骐驎；为人若得阳刚之美，则如凭高视远，如君而朝万众，如鼓万勇士而战之。”意思是说，阳刚之美是孔武



米隆：《掷铁饼者》

（公元前5世纪）

有力的、威严肃穆的，比如古希腊雕刻家米隆的雕像《掷铁饼者》：它表现的是一位投掷铁饼的运动员的瞬间动作，人体弯腰屈臂成S形，两臂以头部为重心上下伸



展开，重心放在右脚，左脚脚尖点地做支撑辅助，整个雕像富于变化却又稳定有力，给人的印象是健美、庄重、和谐，难怪会被人视为“体育运动之神”。

同样地，在性别文化史里，阳刚之美常被说成是男性美的特征。一种普遍的文化观念认为，身为男子就应当勇猛、刚健、果决、无畏。对男性气质的这种界定，如同对女性的阴柔气质的界定一样，都与社会的性别认知有关。比如男主外、女主内；男人是理性动物、女人是感性动物；男人重行动、女人重感受，等等，这种性别认知在 20 世纪虽然受到女性主义思潮的挑战，但在社会公众的观念——包括审美观念——惯例中，它仍占据着十分主导地位，只是在现代社会，这一观念所隐含的性别歧视和性别压迫不是显而易见的，而是隐性的和无所不在的，如对阳刚之美和阴柔之美的性别界定其实就是这个观念在美学上的一种典型体现。

阳刚之美同样有外在和内在之分。在形体上，男人的阳刚之气表现为健壮、匀称、步态坚定、目光如电；在内在的气质上，阳刚之美表现为行事果断、有意志力、勇于挑战、敢于担当。阳刚之美代表着力量和行动，代表着勇气和责任。

在竞技体育中，阳刚之美尤其表现在速度和力量上。例如，国人熟知的 110 米跨栏。这个项目只设置男子组，在比赛进程中，运动员不仅要保证冲刺的速度，同时还要具备良好的弹跳能力，只有这样才能保证跨栏时避免因障碍而导致减速。在运动员奔跑的过程中，速度的疾驰，动作的敏捷，身体的协调性，甚至奔跑中运动员的面部表情，都是阳刚美最淋漓尽致的体现。

男性阳刚之美最典型的体现就是力量之美。对力量的崇拜，自古有之，无论是“力拔山兮气盖世”的项羽，还是“倒拔垂杨柳”的鲁智深，他们都拥有超乎常人的力量，即是我们通常所说的“大力士”。在现代社会中，尤其是在体育活动中，很多项目的设置都体现了对人体力量的赞美，以及人类不断超越自我的自豪与骄傲。

举重是以力量作为评价标准的典型运动项目，它分为抓举和挺举：抓举要求选手伸直双臂，一次连续动作将杠铃举过头顶；挺举要求选手先将杠铃置于双肩的位置，身体直立，然后再把杠铃举过头顶。优秀的举重运动员都拥有强健的肌肉，因为健实、弹性好的肌肉才能爆发巨大的力量。运动员在一次次地试举中创造了一个又一个力量的神话，体现出人类不断进取、勇攀高峰精神，鼓舞着全人类争取更快、更高、更强的新境界。

力量之美还表现为形体的力量的展示，这在体育运动中最为突出。爱好运动的人