



体育院校通用教材

体育史

TIYUSHI

全国体育院校教材委员会 审定

郝 勤 主编

人民体育出版社

体育史

11月15日

第11卷第11期

总第111期



体育院校通用教材

体 育 史

郝 勤 主 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育史/郝勤主编. -北京:人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-2542-5

I.体… II.郝… III.体育运动史-世界-高等学校-教材
IV.G811.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第047427号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32开本 15.625印张 413千字
2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
印数:1—8,000册

*

ISBN 7-5009-2542-5/G·2441

定价:23.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

本书为国内高校体育类专业通用教材，适用于大学体育类专业本、专科教学使用，也可作为研究生辅助教材和体育史爱好者的通俗读本。

本书是在 1989 年版全国体育学院教材委员会审定的体育学院通用教材《体育史》（周西宽主编）基础上重新编撰。全书共十四章，分上下两编。上编（一至七章）为外国体育史，下编（八至十四章）为中国体育史。时间上限为史前社会，下限为 21 世纪初。书后附有主要参考文献。

本书由成都体育学院主持编写。参编人员有郝勤（成都体育学院教授）、崔乐泉（国家体育总局文史委员会研究员）、凡红（英国德蒙夫特大学教授）、罗时铭（苏州大学教授）、肖焕禹（上海体育学院教授）、曹守和（杭州师范学院教授）、聂啸虎（成都体育学院教授）、傅砚农（烟台师范学院教授）、赵浅华（杭州师范学院教授）、史国生（南京体育学院教授）、陈彦（西安体育学院副教授）、欧阳柳青（武汉体育学院副教授）、韩志芳（河北体育学院副教授）、韩凤月（广州体育学院副教授）、邱凌云（成都体育学院讲师）、崔莉（成都体育学院讲师）。由郝勤任主编，并对初稿进行了统筹和修改。

本书在策划编写过程中，承蒙周西宽教授等老一代体育史学者的鼓励与指导。人民体育出版社对本书的编辑和出版工作给予多方帮助及支持，在此一并表示感谢。

目 录

上编 外国体育史

第一章 史前体育	(3)
第一节 体育的起源与史前体育形态	(4)
第二节 史前体育的表现与特点	(10)
第二章 外国上古体育	(17)
第一节 古代两河流域与古代埃及体育	(17)
第二节 古代印度体育	(22)
第三节 古希腊体育	(25)
第四节 古罗马体育	(35)
第三章 外国中古体育	(40)
第一节 欧洲中世纪体育	(40)
第二节 古阿拉伯体育	(44)
第三节 其他地区的古代体育	(48)
第四章 近代体育的产生与实践	(53)
第一节 近代欧洲体育的萌芽	(54)
第二节 近代体育在欧洲的初步形成	(60)
第三节 近代体育的逐步成熟和在世界上 的初期传播	(71)

第五章 近代体育的演进与发展 ·····	(82)
第一节 近代体育科学的产生与体育思想的演变·····	(83)
第二节 近代竞技运动的传播与发展·····	(91)
第三节 现代奥林匹克运动的产生与发展·····	(102)
第四节 苏联社会主义体育模式的形成·····	(109)
第六章 现代体育的形成与确立 ·····	(115)
第一节 “冷战”对世界体育发展的影响·····	(116)
第二节 现代职业运动的发展与演变·····	(124)
第三节 现代体育科学体系的形成与发展·····	(134)
第四节 现代国际体育组织与大型国际体育赛事·····	(138)
第五节 学校体育与大众体育的发展·····	(153)
第七章 现代体育的演变与发展 ·····	(170)
第一节 后冷战时代世界体育运动的演变·····	(171)
第二节 高科技对世界体育发展的影响 和国际反兴奋剂合作·····	(178)
第三节 世界体育产业市场的形成与发展·····	(183)

下编 中国体育史

第八章 中国古代体育的形成 ·····	(195)
第一节 中国史前体育的表现与特点·····	(196)
第二节 中国古代体育教育体系的形成与发展·····	(199)
第三节 中国古代早期竞技运动·····	(204)
第四节 军事体育与早期武术·····	(208)
第五节 体育养生思想的形成与早期实践·····	(215)
第六节 中国早期的体育娱乐活动与表演活动·····	(223)

第九章 中国古代体育的发展与演变	(228)
第一节 中国古代竞技体育的发展和演变	(229)
第二节 中国古代体育教育的演变	(246)
第三节 体育养生的发展与演变	(251)
第四节 武术的兴盛与成熟	(259)
第五节 中国古代娱乐体育的发展	(268)
第十章 西方近代体育在中国的传播 (1940~1911) ...	(277)
第一节 西方近代体育传入中国	(278)
第二节 中国近代学校体育的早期实践	(290)
第三节 西方近代竞技运动在中国的初期传播	(295)
第四节 清末的传统体育	(302)
第十一章 中国近代体育的形成与演变(1911~1949) ...	(312)
第一节 民国时期体育思想的演变	(313)
第二节 民国时期的体育管理体制与体育法规	(328)
第三节 民国时期体育教育体制的演进	(332)
第四节 民国时期竞技体育发展状况	(340)
第五节 民国时期传统体育的改造与发展	(356)
第六节 新民主主义体育的兴起与实践	(362)
第十二章 中国现代体育的建立与曲折发展 (1949~1979)	(376)
第一节 新中国体育方针与管理体制的初步确立.....	(376)
第二节 20世纪50~60年代群众体育的开展	(379)
第三节 20世纪50~60年代学校体育的发展	(386)
第四节 中国竞技体育“举国体制”的形成	(391)
第五节 20世纪50~60年代体育对外交往 与重要国际比赛	(400)

第六节	“文革”对体育的严重破坏及其拨乱反正 …	(406)
第十三章	中国现代体育的改革与发展 (1979~2004)	(418)
第一节	体育改革的启动与深化	(419)
第二节	在国际重大赛事上取得优异成绩	(424)
第三节	学校体育与社会体育的改革与发展	(433)
第四节	《中华人民共和国体育法》和 若干《纲要》的制定	(440)
第五节	体育产业的初步兴起与发展	(446)
第六节	国内竞赛制度的改革与实践	(452)
第七节	北京申奥成功及 21 世纪 中国体育发展前景	(462)
第十四章	20 世纪后半叶的台港澳地区体育	(472)
第一节	台湾地区体育发展概况	(472)
第二节	香港地区体育发展概况	(479)
第三节	澳门地区体育发展概况	(483)
主要参考文献		(486)

上 编

外国体育史



第一章 史前体育

学习提示

体育产生的动因与条件

史前体育的不同发展阶段与具体形态

史前体育的主要表现

史前体育与生产、宗教、战争、艺术之间的关系

成丁礼与史前体育

史前竞技的特点

史前体育的主要特点

史前体育，即人类进入文明阶段以前的体育行为与活动。史前时期上限为人类的童年，距今大约有 300 万年，其标志是今人的形成。下限距今约 10000 年到 8000 年，以世界不同地区的一些人类进入定居的农业文明时代以及阶级、国家和文字的出现为标志。

根据考古学家和人类学的研究，我们人类的祖先大约在距今 300 万年前就已经生活在地球上了。在人类迄今为止的历史中，史前时代即原始社会占了 99%。在这一漫长的发展历程中，人类的社会组织形态先后经历了血缘家族社会、母系氏族社会和父系氏族社会三个阶段。从经济发展与生产力水平来看，则先后经历了以采集、狩猎经济为主的旧石器时代和以农业、畜牧业经济为主的新石器时代两个大的时期。

原始人类从血缘家族向母系氏族社会的过渡，大约是在距今 10 万年左右的旧石器时代后期开始的。母系氏族社会的形态以母系血缘为纽带，子女一辈只能确认自己的母系统。这一时期，

生产工具有了很大的进步，石器开始出现磨制并有了进一步发展，发明了弓箭，生活来源得以扩大，早期种植、饲养、制陶业和纺织技术开始出现，人们的生活形态开始逐步稳定了下来。

从母系氏族社会过渡到父系氏族社会，大约从距今 10000 年到 8000 年开始。这一时期，由于社会经济和生产力的发展，男子在社会中的地位扩大，氏族首领由男子担任。在经济上，农业、畜牧业和手工业有了分工，出现了简单的商品经济和贫富分化，私有制开始出现，农业生产和社会组织都已达到了相当的高度。与此同时，人类的文化，包括体育也随社会一起开始出现并发展了起来。

第一节 体育的起源与史前体育形态

一、体育起源的动因与条件

体育的起源，是学习体育知识首先要了解的基本问题。一般而言，目前对于体育起源问题的研究主要通过以下三种方法与途径：第一，考古学方法，即利用史前考古遗存中有关的实物资料，从考古学的角度来对史前人类的体育活动进行考察与研究；第二，文献学方法，即对古代文献中有关史前原始体育活动的记载、描述及神话、传说等进行分析与考证；第三，文化人类学方法，即通过对现代尚残存的某些原始部族的体育形态进行观察与分析，来推论人类史前体育的形态及表现。第四，心理学方法，即运用现代儿童心理发生学理论来探讨原始思维与史前体育发展的关系问题。现代体育史学一般根据以上四种方法互相印证参照，来对人类体育的起源进行解析与阐释。

人类体育究竟起源于何时，由于史料的匮乏，现已不可详考。但我们能够根据目前掌握的各种体质人类学、文化人类学考古学成果，来了解体育起源的各种动因与条件。

距今 300 万年前,人类的祖先开始直立行走,并制造工具和进行狩猎生产。经过了漫长的进化与发展过程,直到距今 3 万~5 万年,人类才终于进化为晚期智人,在思维、语言和其他重要特征方面达到人类学分类中的现代人水平。在这一缓慢的进化与发展过程中,人类逐渐开始自觉地把自身与自然区别开来,将诸如奔跑、跳跃、攀援、投掷等人类自然的运动能力,发展为较为复杂的游戏和娱乐活动,人类还从狩猎、养殖、耕种等劳动以及其他活动中直接筛选出了某些活动形式,将其转化为习得性的教育手段。种种研究成果表明,至少在旧石器时代中晚期,人类已开始有目的、有意识地发展出了以身体活动与劳动技能为主体的原始教育体系,出现了原始体育的初级形态。人类自身的进化,为体育的产生提供了生理学与体质人类学基础。

人类早期的社会性活动,是体育起源的重要前提之一。早期人类在物种上尚未与动物完全分离的阶段,原始人的群体性活动主要出于生存的需要,其种群内的交流主要表现为自然需要所引发的情绪表达和宣泄。随着人类社会组织形态进入血缘家族阶段,人们的社会生活逐渐演变为以身体活动和肢体语言为主的自觉的、经常的集体性活动。这类集体性活动除了狩猎和劳动外,还有血缘家族内部的丧葬祭祀、各类庆典、游戏娱乐和教育。早期人类依靠其社会组织与结构保证了自身的生存与进化,并将各类日趋丰富和复杂的生产知识与生活经验积累起来并传授给后代。不断发展和成熟的社会组织,为原始体育的起源和形成提供了必要的机制与条件。

劳动与生产,是体育起源的直接动因与条件。人类诞生之初,虽然具有一定的智力和适应性,但还不具备自觉的能动性,只能制造和使用简单粗糙的工具。随着工具制造,特别是石器制造水平的提高,在增强人类生存能力的同时,大大促进了人类思维、情感、体质、体能、形态等各方面的进化与发展。尤其是随着狩猎、养殖、耕种等劳动所需要的知识、技巧、组织等方面日趋复杂,教育成为人类传习知识和技能的必要手段和基本活动,体育

作为原始教育的主要内容，成为原始社会最重要的生产力准备和贮存手段之一。从这一意义上讲，劳动和生产实践直接促使了体育的产生与形成。

随着人类思维能力与精神生活的发展，大约在旧石器时期中晚期，产生了原始信仰与崇拜，并逐渐形成了以各种巫术仪式为主体的原始宗教。在史前人类的崇拜形式中，主要有图腾崇拜、灵魂崇拜、祖先崇拜和自然崇拜等。在这些原始崇拜基础上，发展出了高度仪式化的巫术。原始人借助这些操作性的巫术，通过模拟现实中的狩猎、战争、耕作和其他自然与人类的活动，试图操纵和控制自然的过程与结果。在原始社会中，巫术对人类的社会生活具有重要作用与深刻影响。由高度仪式化的巫术中，孕育出了人类早期的舞蹈、艺术、竞技等活动的萌芽，其中包含了丰富的原始体育因素与内容。随着这些仪式本身的直接功利目的逐渐弱化，最终使很多体育活动和娱乐游戏沉淀下来，成为古代体育文化的宝贵遗产。可以说，以巫术为主体的原始宗教活动，是史前体育产生与形成的土壤。

另外，原始氏族与部落组织之间为争夺生活和生产资源的冲突和械斗也成为史前体育产生的一个重要催生剂。旧石器时代晚期到新石器时代，由于人口的增长和自然生态环境的恶化，为了争夺自然资源与生产资料，甚至为了争夺人口生产资源——妇女，原始氏族与部落组织之间的冲突和械斗越来越频繁，规模也越来越大。提高男性的体能与作战技能成为原始氏族和部落组织的重要任务与日常活动，跑、跳、投掷、射箭、格斗等基本技能以及侦察、偷袭、伏击、追击等综合作战能力的训练逐渐成为原始体育的重要内容。

综上所述，体育的起源不是某个单一的因素决定的。它是人类社会发展到一定阶段的产物，是多种复杂因素的合力下的结果。大致说来，在人类漫长的进化时期与旧石器阶段，史前体育主要表现为自然体育形态，人类的游戏、娱乐和教育尚未脱离生理的自然需要。到了氏族社会，尤其是父系氏族时期，由于生产、教

育、祭祀、战争等需要，史前体育开始进入自觉形态，成为人类社会发展的—种需要。

二、不同阶段的史前体育形态

在长达 300 万年左右的人类原始社会阶段，与人类的进化与社会发展同步，史前体育也经历了不同的发展阶段。在史前体育产生的初期，它的基本特征是混沌的和自然的。随着原始氏族社会的形成和原始经济与文化的进步，史前体育形态开始从自然状态发展到初步的自觉形态，逐渐从生产、宗教、战争等活动中独立出来，并不断被加以分类、提炼和总结，成为史前体育特定的表现形态。

（一）萌芽状态的史前体育形态

旧石器时代早期的人类刚从猿类转化过来，在体质形态上尚具有较多猿的特征，其社会发展阶段为血缘家族时代。从体育发展的角度上看，这一时期尚处于“前体育”形态，其身体活动主要还受到动物自然生理需要的支配。其具体表现为：

通过劳动工具的使用，形成了人类最初的、带有自然性质的、以身体活动为主的简单运动技能；

由于火的使用，人类的生存能力获得了极大提高，为人类自身智能与体能的进化与发展创造了基本条件；

由于早期社会的出现，血缘家族为史前人类早期的群体活动创造了条件，产生了人类最原始的一些身体活动技能的传习活动；

游戏和娱乐活动以自然形态广泛存在于早期人类的生活中。这种从动物本能继承而来的游戏与娱乐本能尚未得到开发，转化为自觉的和有目的的文化行为。

（二）初步发展的史前体育形态

距今 3 万~5 万年时，人类从体质上进化到与现代人相近的智

人阶段，进入旧石器时代中、晚期，其社会发展阶段也从血缘家族发展到母系氏族阶段。这一时期的原始体育逐渐表现出人为的和自觉的因素。其具体表现为：

通过长期的劳动和生产实践，人类开始自觉地将生产和生活实践中的某些特定身体练习形式加以提炼，从中筛选出了某些动作与活动形式加以程式化，以此作为教育、舞蹈和原始宗教等活动的材料与元素。

氏族公社较之血缘家族相对稳定，群体也更加扩大，为原始体育教育活动和各种大型娱乐体育活动提供了制度上的保证。

随着人类精神文化生活的不断发展，原始的体育娱乐、游戏、竞技等逐渐演变成带有一定自觉因素的文化活动，并获得了相对独立性。

在史前人类社会长期生活经验的基础上，史前人类开始总结出一些健康防病知识与经验，原始的养生保健活动开始出现。

（三）进一步发展中的史前体育形态

新石器时代前期，人类在体质形态上已完全发展为现代人，母系氏族公社高度成熟，人口增加较快，生活相对稳定，文化活动日益丰富，史前体育也进入了相对快速的发展时期。其具体表现主要有：

随着以工具制作为主的技术形态的进步，出现了从生产劳动工具转化而来的原始体育器械，其中一些是直接作为原始体育活动器械而出现的。人类在使用这类专用运动器械的过程中，其身体练习的手段极大丰富。

以身体练习和生产知识及技能为主体的原始教育开始制度化，其教育手段、方法、内容、设施和人员都逐渐稳定与规范，并以祭祀、礼仪、舞蹈、游戏等形式表现出来。

游戏与竞技活动开始脱离自然和自发形态，进入了原始教育体系，成为其中重要的活动形式。

原始养生保健活动进一步发展，其内容日益丰富。