

李志龙 编著

人类文明 构架中的体育运动



 甘肃少年儿童出版社

人类文明

构架中的体育运动

江苏工业学院图书馆
藏书章

李志龙 编著



甘肃少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

人类文明构架中的体育运动 / 李志龙编著. —兰州: 甘肃少年儿童出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5422-2628-0

I. 人… II. 李… III. 体育运动史—世界 IV. G811.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 096115 号

责任编辑: 刘兰生

装帧设计: 杜建民

人类文明构架中的体育运动

李志龙 编著

甘肃少年儿童出版社出版发行

(730030 兰州市南滨河东路520号)

兰州奥林印刷有限责任公司印刷

开本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 4 字数 100 千

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~300 册

ISBN 978-7-5422-2628-0 定价: 10.00 元



前 言

对我们来讲,人类最初的运动行为和目的是什么?体育运动的原动因又是什么,开始于何时?如果我们也认为体育运动的原生态本质和艺术的原生态本质有切实的同一性,“游戏”是它们的动因源的话,那么,我们是不是就可以这样认为:运动或体育运动比人类更久远。然而,“体育运动”的原形态就是我们今天所经历、所看到的吗?这样理解、认识对吗?人类最初的先民的运动形式和“体育”有什么关联与区别呢?答案是明确的,人类最初的“运动”和后来的“体育运动”是有本质上的区别的。就像我们不会去说动物的奔跑、猎扑是体育运动,也不会认为小狗小猫的嬉戏、孔雀的展翅、海鸥的翩翩起舞、猴子在树上攀援游戏是体育表演,尽管它们健美、潇洒甚至漂亮的“运动”对我们来讲很值得观赏,有时也的确有感染力。

我们的话题从运动开始,那么,我们首先从人体自身的生物关系来简单地讨论一下运动对人的作用与意义,以便讨论、理解体育运动在社会群体中的个体作用与意义。

作为一个物种,人的生物系统同样是一个非常复杂的“运动”系统,其中最基本、最重要的是自身生物系统的调节作用。实际上任何一个物种都是如此,都有自身早已习惯、适应的调节系统和功能。人体的结构和功能是对立统一的,如关节的屈和伸、肺的呼气与吸气、心脏的收缩与舒张、肝脏的合成与分



解、体液的酸性与碱性、营养的吸收与废物的排出、胆固醇的高密度脂蛋白和低密度脂蛋白,等等,这些对立的方面无一不是在神经、内分泌激素的调节下,相互协调,实现统一机能,维持着生命的存在。

人体的血压、脉搏、呼吸、体温、体重、肝功、肾功等都有正常范围和正常值,这个正常值就是人体各种器官处于动态平衡调节下的标志,是作为一个物种在几百万年的演变、生成和进化中形成的。只有在这种常态下,青少年才能得以健康成长,中年人才会健美,老年人才可能延年益寿。任何生命一旦失去这种平衡调节,生命就会出现变异,甚至消失。在人类最初,这种平衡的调节是人体在初始之时自身就开始协调、完善,最终形成的。要维持人体的正常功能状态,必须实现运动支持下的平衡调节状态。换句话说来讲,这个物种的形成和繁衍,是依托于运动这个基础之上的。

人的饮食和营养摄取也是千万年来通过自身调整、适应才得以形成的,正如有些专家指出的:食物要多样,饥饱要适当,油脂要适量,粗细要搭配,食盐要限量,饮酒要节制,三餐要合理。这样,就能确保六大营养素的全面、合理地摄入。如果营养过剩,往往导致肥胖、糖尿病以及心脑血管疾病;如果营养不足,便会引起营养不良的一系列症状。过胖、过瘦都易潜伏疾病。据相关机构的跟踪调查结果显示,不胖不瘦,保持体重稳定的人,寿命最长。这些都与人这个物种的生物特质与传承有不可分割的关联。

生命的三大支柱,除营养平衡外,运动和休息也不例外。身体器官的活动,有张有弛。人体的运动包括劳动和休息,包括睡眠,要劳逸结合。过多地运动,不注意休息和保证充足的睡眠,也会损身耗体,诱发百病。



情绪是生命的“指北针”，这一点在当今尤为凸显，务必保持情绪的稳定的良好的自我控制状态。生气和忧郁会致病，乐极也能生悲。要尽量做到遇事不怒，泰然处之，随遇而安。再者，机体的存在要与多变的环境相适应，优胜劣汰说的也是这个道理。这就要求人们应努力适应环境的变化，增强机体抵御外界环境变化的能力。这在当今也是很重要的。

人类最初的运动是生存的需要，是一个物种的本能。众所周知，物种的形成及其适应性和多样性主要在于其基因和自然选择，生物为适应自然环境和彼此竞争而不断发生变异，适于生存的变异再通过遗传而逐代加强，否则就被淘汰。这就是先哲们教导我们的“物竞天择，适者生存，优胜劣汰”。劳动创造了人，同时创造了人类社会的一切。“体育”是在原初的“运动”上叠加了众多的人类发展中的因素、成果后演变成了“体育运动”的。以时间顺序，“运动”在前，“体育”在后。不同时间、不同地区、不同民族的运动形态，都是无法逃离这个规律的，可以说这是人类最纯粹的共性，它别无选择。

众所周知，在一百多年的人类文化化学研究中，历史学家、生物学家、考古学家和哲学家们根据田野调查的发现、研究，为我们陈述了人类脱离古猿后的最初的三个历史发展阶段：

第一阶段大约开始于距今200—300万年前，就是猿人阶段。这时的猿人脑量大约在600毫升~700毫升，在生活和基本生产的促使之下，已经开始会制作一些粗糙的石器。到晚期已接近现代人，石器打制得比初期复杂了一些，开始有了最初的用途分类，如打猎的石器是专用于打猎的，剥制兽皮的是专剥制兽皮的。开始使用火并可以长期保存火种。

元谋人、蓝田人、北京人以及利基人，都是晚期猿人的发现。这个阶段学术界一般认为在大约距今30万年前结束。



第二阶段是古人阶段,也就是早期智人阶段。古人的脑容量进一步增大,脑结构也较猿人复杂,已达到现代人的水平。制作的石器开始变得较为规矩,但还没发现磨制工具。开始人工生火,出现了丧葬习俗,开始穿人类最初的“衣服”。体质开始分化,有了明显的差异。

马坝人、长阳人、丁村人是这一时期的发现。古人大约生活于距今20—5万年前。

第三阶段是新人阶段,通常也称为晚期智人阶段。大约开始于距今5万年前,体态上与现代人几乎没有什么区别。新人打制的石器已很精致且形状多样,有明显的用途分类,并出现了骨器与角器。大约在距今1万年前左右,出现了磨制石器。新人开始制作人类最早的装饰品,开始了最早的绘画、雕刻等我们今天认为的艺术活动,或许也出现了最早的舞蹈。人类开始了对美的追求。

柳江人、山顶洞人及鲁克马努人是这一时期的发现。

至此,人类便进入了现代人的发展阶段,然而,“运动”要比距今200—300万年前还要早。

研究发现,和今天相比较,原始时期人类的生存条件十分严酷,以野果和野兽为食,以善跑能跳的能力、强壮的体力和敏捷的身手为生存的基础和生活的基本技能。这些奔跑、跳跃、投掷之类简单、实用的活动,还有稍后一些的弓射,捕鱼捉蟹时的游泳、划船,等等,都不是体育活动,但应当是我们今天体育运动的源头。

产生于史前世界各族群生产活动和生活实践过程中的实用且丰富多彩的运动形式,对后来的文明社会以及整个世界的体育运动都产生了基础性的影响,一直到当下。许多我们研究、实践的体育运动项目,都可以在那些远古族群人们的遗迹和



“运动”以及古代民族的体育活动中找到雏形。比如《野牛图》、《大地湾地画》和史前陶器、岩画中的一些与人有关的图案,等等。不论我们几天做怎样的推论和研究,都脱离不了史前人类“运动”,或者是“肢体活动”的影子。

1936年,世界著名的英国史前考古学家戈登·柴尔德出版了影响颇广的《人类创造了自己》一书,书中他把人类文明起源的主要轨迹总结归纳为距今10000—5000年间先后发生的三次大革命:新石器时代革命——城市革命——人类知识上的革命。在人类社会进入文明的第一个阶段,东方各民族的体育活动开始形成自己的特征,这些特征的形成是由一系列因素造成的。他们大多生息于大河流域地区,生活环境与状态相对稳定、宁静,其中一些民族的生存环境又处于同外部世界相对隔绝的状态,宗教的影响渗透到社会生活的每一角落,因此,东方许多民族形成了清静淡泊、自然和谐、温顺好养的特点,致使他们的体育不是以争胜负、表现自我的竞技运动为主要内容,而是侧重于保健养身的活动形式。这与稍后产生的以古希腊竞技为主的体育为代表的西方体育运动风格不同,是效果迥异的一种体育运动形态。

这种东方的体育运动形态是东方各族群在特定的生活环境和一定历史阶段中思维发展的产物,当时他们正在或已经形成对主观与客观世界浑然统一的把握,实现人与自然和谐的自然观。正因如此,也就产生了东方许多民族身心并重的原始体育思想。

风筝起源于中国,有着悠久的历史,这是目前世界一致公认的结论。在中国不同地域、不同民族,对风筝的起源有着不同的传说,在这些口口相传之中,我们得以见到一些东方民族在特定的生存环境和文化背景之下对“体育”的认识和基本观



念。

相传,在很早的时候,有一天,一位农夫正在田里劳作,四下里蝉鸣起伏,艳阳高照。忽然,一阵狂风卷起了他头上的斗笠。农夫急忙去追,一下子抓住了斗笠的系绳,斗笠便在风中飞舞。农夫觉得有趣,后来便在空闲时间把斗笠的系绳加长,放斗笠娱乐。村民们见到此景觉得很有意思,便都效仿起来。再后来,放斗笠就成了当地的一种风俗。

据说,古时候在中国南方一带,人们对树叶在风中满天飞舞的现象十分喜好,便用麻丝等将树叶串编成一定的形状,在微风四起时放起。后来,逐渐演变成一种众多人参与的放风筝活动。

还有传说是,禹时,船上已经有了帆,人们受风帆和风刮帐篷的启发制造了风筝。也有传说是,最早人们是受飞鸟的启发,风筝才得以问世,等等。

据《韩非子·外储说》载:墨翟居鲁山“斫木为鸢,三年而成,飞一日而败”。墨子制造的这只“木鸢”就是中国最早的风筝。墨子把他制造风筝的技术传给了他的学生鲁班。《墨子·鲁问篇》中说,鲁班根据墨翟的理想和设计,把竹子劈开削光滑,用火烤弯曲,做成喜鹊的样子,称为“木鹊”,可在空中飞翔长达数天之久。后人普遍认为鲁班是风筝的创始人……

再后来,“放风筝”就成为了极有区域特征的体育运动形式。这些传说的内容与形式都包含了一个区域的文化特征,同时又和它自身的口传历史紧密相扣,所折射的是他们对文化的某种理解和认知。

探究体育运动的起源与研究文化人类学的其他学科一样,是一个复杂且很有意义的课题,学者们通常会对此争论不休,这是学术常态。如此,会使我们看见先前的模样和一路走来的



痕迹,会帮助当下的人校正今后的行为。

前面已经提到艺术起源和体育起源的相近性,也就是说这两种无法与人类的生存和发展剥离的行为基点都与游戏有关,所以应当承认我们的“游戏”是我们本质中最崇高的部分。席勒有一句名言:“只有当人是完全意义上的人的时候,他才游戏,而只有当他游戏的时候,他才是完全意义上的人。”故而,也自然地出现了种种观点。

原始先民在解决了基本的生活技能后,各种原始的“体育活动”也如早期的岩画、雕刻、舞蹈等都是对自然、动物乃至人类本身的模仿的结果。可以说,不论是在人类的历史长河中,还是在今天的生命个体里,模仿是最初的行为动因。

模仿的动因是游戏,这种游戏无功利目的,是对客观世界的最初认识,是感知上的冲动。“诗是想象力的游戏,画是视觉的游戏,音乐是听觉的游戏,戏剧是运动的游戏”,由此而得,体育是身体的游戏。

基本的生活得到保障后,就会有娱乐、游戏的冲动,游戏的动力是精力过剩,也可以说游戏是精力过剩的发泄。动物的游戏是吃饱之后的发泄,人类的游戏同样是过剩精力的发泄。

在史前时期,人们在当时的社会环境中已经产生了各种崇拜意识,如图腾崇拜、祖先崇拜等等,人们用这样一系列的活动来表达对世界的认识与理解,表达人与人之间的情感。由此,各种原始舞蹈相继而生,特别突出的是原始宗教的祭祀活动。

从今天的许多研究成果来看,运动或体育不论在人类历史的任何一个阶段都是人和社会的一种需要,是生理、心理方面调节、释放的需要,是社会稳定、和谐与交流的需要。

在众多的研究与推论中,“游戏说”似乎要显得更为突出



一些。依那些看起来随意性很大的见解,“游戏无害而且实验性地允许我们的创造力、幻想和想象发挥作用。游戏让人们从永不间断亦不可避免的生活悲剧与乏匮和衰退进行的枯燥抗争中得到一种解脱”。这种见解一再强调:人类的最高成就像宗教典礼、文学、艺术和法律的起源可以追溯到游戏的冲动。然而,令人不解的是,我们只能看到人类和其他动物在幼小的时代才最纯粹地享受着游戏这种冲动。由此看来,我们在这里所说的“运动”是超时代、跨物种的辉煌的举动与创造。

从“运动”到“体育”,作为人类文化的重要组成部分,是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。我们的先民早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领传授给下一代,这是人类体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动、社会交往有着密切的关系。这其中是受一定的政治经济所制约的,并为一定的政治经济服务。

体育的发展大致经历了原始萌芽时期,自觉从事、参与时期和形成与完善制度时期。需要强调的是,竞技体育的生成和发展更是推动现代体育发展的主要动力。

那么,运动最初的原动因究竟是什么,究竟开始于何时?劳动是生存的需要和唯一,劳动使人的体质得到进化,使人的心理、意识得到发展。原始生产力之下的劳动产生了原始先民肢体的运动张力,从而逐渐把人类从动物界继承下来的为了生存的“无意识活动”变成具有浓烈社会功能的“有意识运动”。

众所周知,人是从动物界分化而来的,分化的主要途径之一就是劳动,正因为原始笨拙的劳动才有了体育运动的基本萌芽,也才有了人类逐渐进化、进步的条件,也才有了两千多年前希腊哲学家亚里士多德的“生命在于运动”的深邃思想。



目 录

前 言/1

一、外国古代体育的运动理念和价值/1

1. 古代埃及/1
2. 古代两河流域/5
3. 古代印度/8
4. 古代希腊/16
5. 古代罗马/20
6. 古代日本/23

二、古代奥林匹克运动及中世纪骑士体育/27

1. 古代奥林匹克运动会/27
2. 中世纪骑士/33

三、古代中国的体育运动的文化背景/35

四、古代中国体育运动形成的环境/38

1. 夏、商、周时期/43
2. 春秋、战国时期/47
3. 秦汉时期/50



4. 魏晋南北朝时期/53
5. 隋唐时期/58
6. 宋元明清时期/62

五、中国近代体育运动的形成/66

六、革命根据地及1949年以来的中国体育/76

1. 1927年—1949年/76
2. 1949年—1965年/77
3. 1966年—1976年/86
4. 1976年以后/89

七、体育运动在人类发展中的作用与地位/97

1. 体育运动的原型态和价值/97
2. 体育教育在现代社会中的意义/101

八、体育运动在社会文化结构中的基本功能/108



一、外国古代体育的运动理念和价值

两千多年前,希腊哲学家亚里士多德就有“生命在于运动”这个卓越的见解,今天我们甚至可以理解为这是对后人的提醒。“你想健康吗?运动吧!”“你想聪明吗?运动吧!”这些当时刻在山崖上的文字,不论在当时还是之后,对提升人们的运动意识,促进人体健康都发挥了积极、有效的作用。在“无意识”之中发展起来的“有意识”运动,伴随着人类的进步和科学的发展,使人们越来越多地认识到了运动与人的关系,运动与社会活动的关系。

生命的存在反映着客观事物的真理,随着社会的不断发展和文明脚步的不断前行,“运动”在其中起着更为重要的作用,由此而来的运动理念就显得很是重要了。这不仅是个人的问题,也是这个物种和整个社会的问题。

1. 古代埃及

尼罗河孕育了古埃及文明。公元前3000年左右,尼罗河流域就形成了统一的奴隶制王国,繁衍生息在尼罗河下游狭长地带的古埃及人,以自己的聪明才智,创造了光辉灿烂的古代文化,为人类文化和发展作出了杰出的贡献。

古代埃及的文明史从公元前4000纪中叶开始,从公元前4000年到公元7世纪,历经了31个王朝和近千年的外族统治,留下了丰富的文化遗产。公元前1500年左右,达到全盛时期,



造就了一个空前的奴隶制帝国。它向南征服了埃塞俄比亚,向东扩展到幼发拉底河,成为盘踞在欧、亚、非三洲交通要冲地域的最强大的国家。从公元前700年起,国势日衰,先后被亚述人、波斯人、马其顿人和罗马人征服。它的扩张和沦陷使它的文化与其他地区得以广泛地交流和传播。这一时期,古埃及人创造了丰富多彩的体育活动。

古埃及文明以物质上的高度发达和宗教在各文化领域的渗透为主要社会形态。从第一王朝到第十二王朝的八百多年间,埃及没有遭受大规模的外族入侵,政治上的长期统一与稳定,使得中央集权制度得到高度发展,矗立在吉萨高原的金字塔,是王权鼎盛时期的标志。新王国时期,随着帝国的建立与扩张,宗教的大众化、仪式化,王权与神权更为紧密地结合在一起,神庙建筑进入一个辉煌时期。那里不仅是神的居所,也是财富的储藏地,是各地经济和文化的中心。

在古埃及,神与人的关系是和谐的,人与社会的关系也是和谐的,人最重要的理想是寻求和谐与实践永恒。古埃及历史上最辉煌的时期,是绝大部分人的个人行为与当时的社会理想一致,双方都获得满足的时候。古代埃及人十分重视教育,有专门培养上层社会子弟的贵族学校和军事学校,各个学校教授的内容中,有非常丰富的身体和体育教育的内容。

从地域环境来看,日照充足、气候干燥的埃及,有开展体育运动的良好条件,因而,古埃及人丰富多彩的体育运动极大地丰富了在“和谐”之中创造的不朽文化,这也使古埃及人的健康得到了一定程度的保证。值得注意的是,古埃及人浓厚的宗教意识、等级森严的社会制度等,对体育的发展产生了消极影响。

从现有的考古发现研究,古埃及的社会等级制度异常森严,社会职业都是世袭传承的。古王国时期的材料说明,早期的



法老要参加宗教性的赛跑,后来逐渐被能充分体现力量、技巧和意志的摔跤、狩猎活动所替代。为此,未来的法老要在宫廷学校里进行长期的训练。据记载,阿门诺菲斯二世在当太子时就被送到宫廷学校学习,曾多次在赛跑、划船、射箭和其他竞技中战胜对手。他能一口气开硬弓300多次,并能一箭洞穿4个铜靶。中王国时期以后,规定王公贵族子弟必须要送到宫廷学校或其他专门学校接受包括体育在内的教育。军人只有在军营学校中接受严格的军事和摔跤、击剑、射箭和游泳等体能的训练,才有资格晋升为军官。

在古埃及人心中,体育和游戏活动有较高的地位,各种活动都由专门的女神掌管。在社会意识形态中,法律给予了男女平等的保障,这也使得妇女能参加体育活动。从新王朝时期的墓葬壁画材料中反映的情形探究,妇女在水中嬉戏、追逐各种水禽,有时也与自己的意中人边同游大江,边向对方吐露衷情。这里所反映的不仅是文化的局部区域环节的特征,也表明了某个体育形式及内容在这个环节中的生成、存在及价值意义。

古埃及人喜欢多种球戏活动,丰富多彩的球戏活动也为世界体育作出了重要贡献。在一个考古现场的壁画中发现有三种妇女玩球的场面,分别是两人抛接、两排人抛接和自抛自接。还有男子的马上球戏:骑者在马上抛接好几个球。这种球戏对骑术和技巧要求极高。女孩子们还经常用单腿踢球,很像中国的踢毽子。妇女的球戏活动一般不计胜负,主要在于表现自己娴熟的技巧和锻炼或展现自己优美的体姿。

舞蹈在古埃及也很流行,那时已经出现了职业舞者,他们在宫廷中以舞技供贵族赏玩。和世界上许多地区、民族一样,古埃及舞蹈依然是在先前的基础之上演变而来的,其中有些



舞蹈动作近似今天看到的杂技，贵族们只是在节日和祭礼中参加舞蹈。当时在埃及还有拳击、摔跤一类打斗项目，这些项目不仅在军中，在民间也十分流行。每逢节日庆典或外国使臣朝觐时，宫中都要举行拳击、摔跤比赛。在一处考古现场的墓葬壁画中，大约用了两百多幅画面来表现摔跤中抓、摔的分解动作。让人吃惊的是，古埃及人当时采用的动作技巧竟与今天的动作几乎一样，甚至决定比赛胜负的方法也一样。

由于社会和军事活动的需要，古埃及人也十分提倡击剑、射箭、跑步、跳跃等活动。从一些已经发现的壁画上看，击剑表演时是用木剑打斗，跑步活动多为军人参加。在同西亚等地的军事冲突和贸易往来过程中，不同地区和不同民族的文化碰撞、交流与相互影响也在同时进行着，这是文化发展的一种常态。古埃及人藉此也吸收了不少其他民族的体育运动形式和内容。如从西亚学来的赛车、赛马、猎取大动物等，从波斯人、古希腊人统治埃及时期传入的马球和希腊式运动等。

古埃及的自由民家庭十分重视对子弟的教育。长辈不仅强调对儿童的道德和智力培养，而且对其身体健康也十分关心。每个家庭成员从出生时起，便受到处于当时世界先进水平的卫生保健手段的护理。从古代文献可以看到，当时古埃及人对产妇的安全分娩、婴儿的养护、疾病的治疗都已经有了系统的知识，特别是有些文献还提到增进婴儿健康和力量的各种方法。当婴儿开始学步时，父母便任其赤裸着身子在空气新鲜、阳光充足的户外尽情活动、嬉戏。从当下已经发现的考古资料看，跳舞的小丑、陶质傀儡、牵线木偶等这些既能增强智力，又能获得快乐，从而有益于身心健康的玩具是古埃及幼儿的主要生活内容。

在古埃及，滚铁环、捉迷藏、骑人马、鞭陀螺、玩球戏等等各