

中国体育简史

(上册)

李一平 编著

吉林大学出版社

中国体育简史

(上册)

李一平 编著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国体育简史. 上/李一平编著. —长春: 吉林大学出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-5601-3662-2

I. 中… II. 李… III. 体育运动史—中国 IV. G812.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 115649 号

书 名: 中国体育简史(上)

作 者: 李一平 编著

责任编辑、责任校对: 曲天真

吉林大学出版社出版、发行

开本: 880 × 1230 毫米 1/32

总印张: 10 总字数: 259 千字

ISBN 978-7-5601-3662-2

封面设计: 陈连辉

四平亿顺印刷有限公司 印刷

2007 年 7 月 第 1 版

2007 年 7 月 第 1 次印刷

总定价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

前 言

作为一个拥有五千年文明的古国，中国在其漫长的发展过程中，形成了独具特色的体育文化。与西方“竞技体育”不同的是，中国传统体育的发展具有一套独特的规则，即通过内在的修身养性辅以体育锻炼，最终达到身心的健康。这类传统体育包括养生导引、武术等，它们强调心灵与身体的统一，因而在某种程度上突破了西方体育单纯追求身体强健的目标。

随着鸦片战争的爆发，中国传统体育遭到了前所未有的挑战。越来越多的有识之士意识到只有学习西方的科学技术、练兵之策，才能保国保种，救亡御辱。于是在中国掀起了一场学习西方体操的热潮，这其中包括德国体操、日本体操，这些以军国主义为基础的体操课，往往以强兵为根本目的，因而常常抹杀个人性格。20世纪初，美国“自然体育”理念传入中国，追求个性解放的体育思想为许多教育家所推崇，与此同时，“体育”取代“体操”这一名词开始为人们所接受。然而，美国的“自然体育”并没有从根本上改变中国竞技体育与体育教学的落后局面，19世纪末20世纪初，中国被西方称为“东亚病夫”，这一方面是暗指中国国力衰落，整个社会呈病态之状，另一方面是嘲笑中国国民身心颓废、孱弱。

20世纪50年代，站起来的中华民族终于摆脱掉了“东亚病夫”的耻辱，1956年毛泽东自豪地向全世界宣告：“过去说中国是‘老大帝国’、‘东亚病夫’，经济落后，文化也落后，又不讲卫生，打球也不行，游水又不行，女人是小脚，男人留辫子，还有太监，

中国的月亮也不那么好，外国的月亮总是比较晴爽一点。总而言之，坏事不少。但是，经过这六年的改革，我们把中国的面貌改变了，我们的成绩是谁也否认不了的。”正是在新中国成立以后，中国的体育进入了一个前所未有的发展阶段。

本书旨在通过对中国体育历史的追溯，帮助读者在思想上形成一条完整的中国体育发展的脉络，其中不仅涉及到了中国古代独具特色的体育发展历史，而且还以大量篇幅涉及到近代体育教学的发展与演变以及新中国以来中国体育事业的蓬勃发展。最终通过对中国体育历史的研究，增强我们的爱国主义情怀以及对体育活动的热爱。

本书上册由李一平撰写，下册由马莉芳撰写。由于作者能力有限，因而书中难免有疏漏之处，敬请指正。

作 者

2007 年 7 月

目 录

导 论	(1)
一、概述	(1)
二、中国古代体育运动发展历史的简单回顾	(3)
三、中国近代体育运动发展历史的简单回顾	(5)
四、新中国体育运动发展历史的简单回顾	(7)
第一章 中国古代民间体育	(9)
第一节 从生产实践、军事战斗中发展而来的体育运动	(10)
一、射箭	(10)
二、田径	(12)
三、弄潮游泳和跳水	(13)
四、冰雪运动	(15)
第二节 武 术	(16)
一、武术的发展历史	(16)
二、武术的流派	(17)
三、武术的种类	(19)
第三节 球类运动	(23)
一、蹴鞠	(23)
二、马球	(25)
三、捶丸	(26)
第四节 棋类运动	(27)

一、围棋	(27)
二、象棋	(28)
三、六博棋	(28)
第五节 独具地方特色的民间体育运动	(29)
一、龙舟竞渡	(29)
二、其他民俗体育	(30)
 第二章 中国古代的养生体育	(31)
第一节 先秦时期养生术和养生思想	(32)
一、原始体育养生的发端	(32)
二、导引养生体系的初步形成	(33)
三、老子思想与养生	(36)
四、庄子思想与养生	(37)
五、孔子思想与养生	(38)
六、《吕氏春秋》的养生思想	(39)
第二节 秦汉养生思想与导引	(41)
一、养生思想的特点	(41)
二、《养生方》和《导引图》	(41)
三、华佗的养生思想与五禽戏	(44)
第三节 魏晋南北朝导引养生思想与方法的变化、发展	(45)
一、葛洪的养生主张	(45)
二、陶弘景的养生著述	(46)
第四节 隋唐五代导引养生理论与实践的发展	(47)
一、养生思想的特点	(47)
二、《诸病源候论》中的导引法	(48)
三、孙思邈的养生思想与方法	(49)
第五节 宋元导引养生术的发展	(51)

一、导引养生的特点	(51)
二、对前人导引养生资料的整理	(52)
三、简单易行的导引养生之术	(53)
第六节 明清导引养生学的进一步发展	(55)
一、导引养生的特点	(55)
二、对导引养生的继承和发展	(56)
 第三章 清朝末年的中国体育	(61)
第一节 清末的传统体育	(62)
一、人民武装斗争中的传统武艺	(62)
二、清军中的传统武艺	(67)
三、民间武术及其他传统健身活动	(69)
四、少数民族的体育活动	(74)
第二节 清朝末年的学校体育	(77)
一、洋务派兴办“西学”过程中的新体育	(77)
二、教会学校和基督教青年会的体育	(80)
三、维新派的体育思想	(85)
四、清末“新政”时期的学校体育	(96)
五、清朝末年学校的运动竞赛	(104)
 第四章 辛亥革命后北洋军阀时期的体育	(113)
第一节 “壬子癸丑学制”关于学校体操的规定	(114)
一、关于小学体操的规定	(114)
二、关于中学体操的规定	(115)
三、关于师范学校体操的规定	(115)
四、关于高等学校体操的规定	(116)
第二节 军国民教育思想和兵式体操的继续发展	(117)
一、早期的军国民教育思想	(117)

二、军国民教育思想的高潮	(118)
第三节 复古的封建教育思想的回潮	(122)
第四节 辛亥革命到 1922 年的学校体育	(125)
一、体操课的情况	(125)
二、1911—1922 年课外体育活动和运动竞赛情况 ...	(127)
三、军国民教育思想和兵式体操的衰落	(131)
四、“五四”运动、新文化运动对学校体育的积极影响 ...	(133)
第五节 1922 年的教育改革和学校体育的更新	(134)
一、1922 年的教育改革	(134)
二、壬戌学制关于学校体育的规定	(135)
三、大学竞技运动的发展和选手体育	(139)
第六节 1912—1927 年间体育师资的培养	(140)
一、体育师资培养的特点	(140)
二、主要的体育科(系)和体育学校的历史情况 ...	(142)
第七节 “五四”运动前后的学校体育思想	(147)
一、蔡元培的体育思想	(148)
二、徐一冰的体育思想	(151)
三、陈独秀的学校体育思想	(154)
四、毛泽东早期的体育思想	(157)

导 论

一、概述

体育活动具有很强的凝聚力。尤其是在世界日益趋于一体化的时代，体育赛事可以在最短的时间内吸引全球不同肤色人的目光，并给人们带来心灵的震撼，可以说它带给人们的快乐是超越国界的。不仅如此，人们还通过参加体育锻炼来增强自身的素质，表现自身的价值。某种程度上，体育活动推动了人类的进化与发展。

新中国成立以来，中国体育事业蒸蒸日上，一大批体育健儿在世界赛场上取得了不凡的成绩，这不仅体现了我国国民身体素质的提高，而且也说明一点：我国国家综合实力在提高。在和平与发展日益成为我国时代主题的同时，我们的体育事业呈现出一片可喜之势。正是有雄厚的经济、政治实力为后盾，中国的竞技体育才会有如此大的进步。此外，全民健身理念开始深入人心，当 2008 年奥运会申办成功之时，全国掀起了全民健身的高潮，人们希望通过奥运会向世界展现中国人健康的体魄与积极向上的人生态度，这足以说明体育活动在中国人心中的分量。当然，我们在看到当今中国体育迅速发展的同时，也有必要回顾一下中国体育事业的历史。英国小说家乔·奥威尔曾经说过：谁掌握了历史，谁就掌握了未来。显而易见，这句话也同样适用于我国体育事业领域。

中国是世界五大文明古国之一，早在 100 多万年前，当人类的社会活动还只能勉强区分为求食（采集、渔猎）和攻防（对野兽和对其他人群的进攻和防卫）时，充满智慧的中国人就发展了走、

跑、跳、投、浮水等基本技能。甚至在4万年前，中国的人类就用上了“飞石索”，在2.8万年前弓箭的发明，对社会生产力的发展，带来了重大的影响。那时，体育作为一种社会现象开始以教育或雏形娱乐的面孔登上了人类的历史舞台。

封建时代我国体育常常伴随着宫廷养生、娱乐和民俗活动而存在和发展。毋庸置疑，在其发展过程中充满了趣味性和健身性，但是它并没有得到人们的普遍重视，之所以会出现这一现象是与古代尚文不尚武的社会风气有关。随着1840年鸦片战争的爆发，中国的大门被外国资本主义的坚船利炮打开，中国的一些有识之士开始意识到，增强中国人身体素质的重要性。这些人提出了“师夷长技以制夷”的观点，主张强兵强民，尚武救国。洋务派人物则在“中学为体，西学为用”的口号之下，编练新军，兴办军事学堂。并聘请英美教练来讲授西洋体操，这标志着现代体育在中国的萌芽。从此西方体育开始被引入中国，“体育”这个概念也在当时传入中国，开始被中国人认识和理解。

然而，洋务派所做的努力并没有改变中国积贫积弱的面貌，翻开20世纪的历史首页，满篇记载着中国的屈辱与无奈，映入眼帘的有国家主权的丧失，也有民族危机的加深和人民生活的痛苦万状。这些问题存在的根源外因在于帝国主义的侵略，内因则是“东亚病夫”的身心衰落：一个“老大帝国”，始受封建文弱之气的浸淫，再遭鸦片之毒的荼炭；经济落后，文化落后，男人留辫子，女人裹小脚，精英志士如凤毛麟角，病躯弱质者遍及全国。为了改变这种局面，提高全民的身体素质，体育课作为近代教育中的“重头戏”登上了历史舞台。但是由于没有强大的国力作支撑，中国体育事业依然停滞不前，“东亚病夫”之名似一把尖锥深深刺痛了每个中国人的心。

新中国的成立使中国人彻底摆脱了“东亚病夫”的帽子。中国的体育运动随着国家的发展而不断地发展和普及。不论是竞技体

育还是群众体育都有了质的飞跃。20 世纪 50 年代初毛泽东发起的“发展体育运动，增强人民体质”的号召，为中国体育事业的发展指明了道路。在政府的扶持下，一大批运动员在国际赛场上取得了历史性的突破。1956 年陈镜开打破了美国人保持的最轻重量级挺举世界纪录，为新中国体育事业的发展写下了光辉的一笔。此后的几十年间，中国运动员一次又一次的在国际赛场上证明了中国体育的雄厚实力。尤其是在 2004 年的雅典奥运会上，中国代表团获得 32 枚金牌，首次跻身金牌榜的第二位，这为 2008 年北京奥运会吹响了胜利的号角。不仅如此，群众体育事业在国力日渐强盛的同时，羽翼日渐丰盈。全民健身运动作为一种社会时尚已经深入人心。百年中国体育史充分地说明了一个事实：国家衰则体育衰，国家强则体育强。

本书旨在通过对中国体育历史的追溯，帮助读者在思想上形成一条完整的中国体育发展的脉络，其中不仅涉及中国不同时期的体育教学，还涉及近代以来的竞技体育。希望本书对中国体育历史的研究能够增强我们的爱国主义情感以及对体育运动的热爱。

二、中国古代体育运动发展历史的简单回顾

我国古代体育一直处于同时代领先地位。在我国历时 1600 多年的夏、商、西周、春秋奴隶社会时期，由于奴隶主阶级统治的政治需要和频繁的战争，刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。春秋时期出现了许多思想家、政治家和军事家，他们的哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践对这一时期的体育运动都有很大的推动作用。如孙武不朽的军事经典《孙子兵法》，其中就有不少有关身体机能和训练的内容。孔子除了在他兴办的私学中进行六艺教育外，还主张学生进行郊游和游水。他本身也很爱好射箭、打猎、钓鱼和登山等体育运动，并注意卫生保健，因而身体强健。

由于汉代政策宽简，人民得以休养生息，出现了政治巩固、经

济文化发展的文景之治。这一时期为了击退外来的侵扰,也需要人们强身祛病,以加强军备。这些社会需要,促使汉代体育在先秦体育的基础上,获得很大的发展。汉代雄厚的物质基础使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩、名目繁多,有关体育的项目有角抵、舞蹈以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动在后世发展成为竞技运动项目,有的至今仍是人们喜闻乐见的传统身体娱乐活动。两晋、南北朝时期,社会出现了混乱、分裂的局面,在体育运动方面,汉代那些促使人们强身祛病的活动项目逐渐被抛弃。但从另外一个角度来看,这一时期却促进了娱乐性体育和导引养生的发展。如统治者提倡的歌舞、百戏等。隋、唐、五代时期,特别是唐朝从唐太宗李世民执政时的“贞观之治”到唐玄宗当权时的“开元盛世”这百余年,全国统一,经济、文化、政治的发展都达到了顶峰。在这种社会条件下,隋唐生产水平的提高,促进了体育场地和体育器材的改进。到了封建社会末期的宋、元、明、清几个朝代,体育随着社会的变革而变化发展。清初为了抵御沙俄的入侵,实行了御敌防疆的政策。在考试制度上沿袭了武举制,甚至文科考试也先考骑射,不合格者不得参加笔试。练兵制度也比较完整,因而不仅军队精良,民间也涌现出了许多武艺高强的名人壮士,因而在此时期,中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但是乾隆之后,清廷政治腐败,民不聊生,中国封建社会走向衰落。特别是清中叶以后,大量鸦片的输入毒害了广大人民的身体;加上清朝政府为了维护其统治,“禁民习武”,致使民族体质日衰,“国力弱,武风不振”,被外人辱为“东亚病夫”,体育也从此一蹶不振。

总的来看,中国古代体育的兴衰,是与国力的强盛与衰落密不可分的。在国力较强的汉代、唐代以及宋代,体育不论是在形式上还是在各种器材上都有很大的发展,但是随着中国封建社会逐渐衰落,特别是鸦片战争之后,中国体育进入了停滞不前的局面,这对提高国民整体的身体素质是极为不利的。

三、中国近代体育运动发展历史的简单回顾

1840年鸦片战争以后，中国由一个闭关锁国的封建社会逐步沦为半殖民地半封建社会。随着帝国主义的入侵和西方文化的输入，中国在体育运动方面发生了前所未有的变化。一方面，欧美国家的体育制度、方法以及运动项目随着西方的学校教育渐渐传入中国，且经数十年的发展而成为中国体育运动的主流；另一方面，以中国武术为中心的传统体育运动虽仍在民间的广大地区流行，甚至在农民革命和起义中曾发挥重要作用，但从总体来看，已退居次要地位。外国近代体育在中国的兴起与发展构成了中国近代体育运动的基本内容。

第二次鸦片战争之后，清朝统治集团中产生了洋务派，在洋务运动中，近代体育的一些内容被作为军事训练的手段而首先引进中国。从1862年起，清朝政府开始对部分军队实行西式编练。如曾国藩湘军中的水师、李鸿章淮军和清廷的禁卫军等先后批请外国人教练兵勇，改习洋枪洋炮洋操。当时的兵操，主要来自英、美，内容包括列队、刺杀、列阵和战术等。洋务派的武装力量在1894年的甲午海战中损失殆尽。因此，战后清廷又重新组织新军，改聘德国人做教练。如张之洞的“自强军”以及袁世凯的新建陆军等，先后以德国教官为教习。这些教官除了把本国的军事理论和技能介绍到中国外，也把德国体操的许多内容直接传播到中国。洋务派从19世纪70年代起陆续开办了一些以军事学堂为主的新式学堂，这些近代第一批新式学堂也都聘用外国人担任教师或军事教练，其中尤以德国、日本教师居多。这些学堂从军事训练目的出发，开始设置体育课。《清续文献通考》记述了北洋水师学堂的课程，除规定授以英语、测量、驾驶诸科外，在身体操练方面，北洋水师学堂体育活动的内容包括击剑、刺棍、木棒、拳击、跳远、跳高、足球等项目。这些项目，一些是属于德国体操的内容，一些是日本式的赛

跑游戏。

从1911年辛亥革命至中华人民共和国成立,中国先后经历了北洋军阀政府与国民党政府近40年的统治。在此期间,开展体育运动受到种种限制和束缚。但是时代在前进,体育运动也仍然取得了一些进展,并在各个时期显示出不同的特点。20世纪20年代旧式体操体系(包括德国式体操、瑞典式体操、日本式普通体操及兵式体操等)在中国由盛而衰,英美竞赛性运动、游戏在中国逐渐发展。这一时期也是田径、球类等运动进一步开展,学校体育得以更新的时期。20世纪30年代是体育运动相对高涨、体育体系的形成时期,40年代是体育运动低潮时期。

辛亥革命之后,在资产阶级革命民主派的影响下,教育部于1912—1913年间颁布了新的学制系统,意欲对教育实行某些改革,但这个学制仍是仿效日本制定的。

第一次世界大战以后,在世界范围内,由于教育科学的进展和一些新的教育学说的流行,各国体育都有不同程度的改进。总的趋势是以培养军国民或优良士兵为目的的体操体系渐次衰落,而新鲜活泼的田径、球类等户外活动和游戏则成为体育的中心内容。此种变化在中国也很快出现,正在兴起的“五四”运动加速了学校体育更新的步伐。20年代以后,学校体育课与课外活动的内容渐趋统一,竞赛性运动在中等以上学校普遍开展起来。许多学校都成立了运动部,建立了各种运动代表队,学校与学校之间经常进行比赛。但是,随着锦标主义的日渐盛行,青年学生中受体育之益者并不是很多。

20世纪30年代,国民党政府对学校体育也有一些规定,要求加强学校体育教育的分量。但是由于文件本身不符合实际,加之贯彻不得力、学校体育经费无法保障等原因,它们在实施过程中并未产生多大的效果。当时各地学校在实施体育方面仍是各行其是、相当混乱。因此,在国民党时期我国体育事业的发展是相当缓慢的。

四、新中国体育运动发展历史的简单回顾

1949年10月26日,就在新中国成立才20多天的时候,中央人民政府副主席朱德便代表中央政府向体育界发出“努力发展体育事业,把我们的国民都锻炼成身体健康、精神愉快的人……担当起繁重的新中国的建设任务”的号召,掀开了中华人民共和国体育发展史的第一页。1952年毛泽东为中国全国体育总会成立大会题词“发展体育运动,增强人民体质”,进一步指明了新中国体育事业发展的任务和方向。在此指导下,中国体育事业开始朝着一个科学务实的方向发展。

20世纪50年代末,由于指导思想的失误——盲目发动的所谓的“大跃进”运动,在体育界也不切实际地提出了过高的发展指标,在某种程度上限制了体育事业的发展。

20世纪60年代中期,随着国民经济状况的好转,国家体委适时地提倡开展游泳、登山等活动,推动了群众体育活动的发展。1966年开始的文化大革命使体育事业遭到了严重摧残,致使中国体育事业的发展停滞了十年之久。

粉碎“四人帮”后,经过拨乱反正,在改革开放以及国际奥委会恢复中国的合法地位的新形势下,20世纪80年代中国体育,开始全面地登上了世界舞台。1984年,新中国首次全面进军奥运会,不仅实现了奥运会金牌零的突破,而且还获得了15枚金牌,在金牌榜上名列第四,一时之间世界体坛挂起了一股“中国旋风”。与此同时,中国女排创造了世界大赛“五连冠”的奇迹,极大地鼓舞了中国人民的斗志。

20世纪90年代,我国经济进一步发展,中国体育在这一阶段发展的速度最快,水平也达到了一个前所未有的高度。1990年,我国成功地举办了第11届亚运会,足以证明中国有雄厚的实力可以举办洲级乃至世界级的综合性运动会。在世界体育舞台上,我国

也交出了漂亮的答卷。1992 年奥运会，我国金牌数仅次于独联体、美国、德国而位居第四，证明了洛杉矶的辉煌并非是昙花一现。1996 年中国又以 16 枚金牌稳坐第四把交椅，而且大大缩小了与“第一集团”的距离。

进入新世纪以来，中国体育事业不断地再创佳绩。北京申奥的成功不论是对中国综合国力的发展还是对体育事业的发展都提供了一个良好的发展契机。新中国成立 50 多年的体育发展史也证明了中国体育的发展必须要有一个强大的国家作为后盾。

鲁迅先生曾经说过：历史上都写着中国的灵魂，指示着将来的命运。中国几千年的体育史也将记录着中国体育发展的灵魂，为我们的体育事业的发展提供历史的启示。