

体育溯源

饶纪乐 编著

广州体院教务处印

目 录

序言	(1)
----------	-----

武 术 篇

一、华夏明珠	(3)
二、射的神话	(12)
三、礼射和投壶	(20)
四、剑的魅力	(25)
五、阴阳说与太极拳	(33)

球 嬉 篇

六、蹴鞠	(39)
七、击鞠	(52)
八、步打球、捶丸	(60)
九、木射	(63)

百 戏 篇

十、节令体育，沿习成风	(65)
-------------------	------

风筝	(65)
龙舟	(66)
牵钩	(68)
秋千	(70)
十一、冰嬉	(72)
十二、瓦肆体育	(77)
十三、百戏中的技巧运动	(79)
十四、棋的传说	(83)
十五、角抵	(88)
十六、泳之游之	(94)
十七、田忌赛马 孙臆施计	(100)

养生篇

十八、导引	(103)
十九、颐养天年	(117)

运动篇

二十、篮球	(127)
二十一、排球	(129)
二十二、足球	(130)
二十三、网球	(132)
二十四、乒乓球	(134)
二十五、羽毛球	(136)
二十六、手球	(138)

二十七、棒、垒球·····	(140)
二十八、曲棍球·····	(141)
二十九、橄榄球·····	(142)
三十、保龄球·····	(143)
三十一、高尔夫球·····	(145)
三十二、田径·····	(146)
跑·····	(146)
马拉松跑·····	(148)
跳高·····	(149)
撑竿跳高·····	(150)
跳远·····	(151)
三铁：铅球、铁饼、标枪·····	(152)
链球·····	(154)
三十三、自行车·····	(156)
三十四、游泳·····	(158)
三十五、跳水·····	(159)
三十六、水球·····	(160)
三十七、冲浪与滑板·····	(161)
三十八、滑水·····	(163)
三十九、帆船·····	(164)
四十、皮划艇·····	(165)
四十一、赛艇·····	(167)
四十二、滑冰和溜冰·····	(168)
四十三、花样滑冰·····	(170)
四十四、冰球·····	(172)
四十五、跳雪·····	(173)

四十六、竞技体操·····	(174)
自由体操·····	(174)
鞍马和跳马·····	(175)
双杠·····	(175)
单杠·····	(175)
吊环·····	(175)
平衡木·····	(175)
高低杠·····	(175)
技巧·····	(176)
四十七、艺术体操·····	(177)
四十八、击剑·····	(178)
四十九、相扑·····	(180)
五十、柔道·····	(181)

序 言

我国古代体育，多姿多彩，是中华悠久文化宝库中的一颗璀璨明珠，无论是在中国或在世界，它都闪耀着熠熠光辉。

我们远古时代的祖先，以采集和狩猎为生，《礼记·礼运》有“食草木之食，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛，未有麻丝，衣其羽皮”的记载，过着十分艰苦的生活。为了追捕野兽，发展了走、跑、跳跃的能力，采集果实，发展了攀登、爬越的能力，人们以徒手或持棍棒与野兽搏斗，积累了格斗的经验，把这些在生活、劳动中长期积累起来的知识、经验，以模仿、游戏的形式传授给下一代，锻炼身体和学习生产劳动的技术，早期的体育就萌生了。

古代的石刀、石斧、石戈、石矛，是生产工具，战争的时候，“工兵不分”和“以玉为兵”的记载，讲的是用这些工具用来作战，成为战争的兵器，劳动工具和作战兵器是没有区分的。冶炼技术出现以后，“以玉（石器）为兵”就改为金属的刀、剑、矛、戟了。战争需要士兵具有强壮的体质，用这些兵器来锻炼士卒的身体，这就是早期的武术，古代的武术，是与军事斗争密不可分的。战争促进了器械的创新和格斗技术的发展，丰富了武术的内容，形成了具有中国特色的武术体系，传播于世界各地。

我国古代的球类活动，内容丰富多彩。现在风靡全球的足球，我国古代称作“蹴鞠”，在二千多年前的山东一带就很盛行，汉代的足球比赛是六个球门，到唐代，是一个球门的

比赛，现代足球与我国唐代的足球是多么相似。灌气的球我国产生于公元七——八世纪，然而，英国却是十一世纪才有灌气的球，落后我国三、四百年。唐代的马球，比赛的场面蔚为壮观。高雅文化的象征——围棋，是我国劳动人民的创造，现在已成为世界各国人民所喜爱的项目。古代的养生，无论是从医学或体育的角度，都是十分珍贵的文化遗产。

我国的唐代，曾是世界经济、文化的中心，我国古代的体育，在许多方面也处在世界的领先行列，中华民族有如此灿烂的文化，是很值得我们每一位炎黄子孙骄傲的。

现代的许多运动项目，是在欧洲文艺复兴运动的驱动下，继承了古希腊的优秀体育文化传统而发展起来的，欧洲资本主义工商业的发展，加快了科学技术进步，为近代体育的发展提供了条件和科学基础，使许多运动项目能沿着正确的轨道发展成现代的体育运动，传播于世界。外国先进的体育文化是值得我们学习的。

世界各个民族都有他自己的传统文化，古代中国体育文化璀璨夺目，古希腊的体育文化光辉于世，欧洲的近代体育熠熠生辉，这些都是人类共同的财富，人类有责任继承下来，发扬光大。

体育运动的内容，项目繁多，多姿多彩，本书只是根据教学的需要，收集了体育文化的一部分，以作教学配套教材之用。

饶纪乐

1994年元旦

一、华夏明珠

武术是我国民族传统项目，把踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺、砍、崩、撩、挑、扫等动作，依据身体锻炼的规律和攻防规律，组成徒手的和器械的格斗套路练习，或单势练习，这种练习，古代称为“武艺”、“技击”、“使拳”、“弄枪”，统称为“武术”大约是在清朝的时期。现代的武术，分为：拳术、器械练习、对练、集体表演和攻防技术五类。此外，还有武术基本功动作练习。

武术的主要运动形式是套路练习。套路编排是以身体各部分锻炼为原则，依据攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等特点，把踢、打、摔、拿、击、刺、砍、劈等技击格斗动作有机地连接而成。套路动作的多少，难易程度，活动的范围等，根据不同的对象来选择安排。由于器械种类繁多，拳种派别各异，所以，徒手的或器械的各种各样的套路，可谓五彩缤纷，风格各具特色。

武术原于生产劳动，军事斗争促进武艺的发展，器械增多，格斗技术日趋复杂，质量提高，武术用于锻炼，既提高技击格斗技能，又增强体质。战争完全使用火药武器以后，武艺便纯粹是以锻炼身体为主的武术运动了。

武术的历史渊源流长，它的起源可追溯到原始社会。五、六十万年前，北京人已懂得使用砍砸器，木棍是简陋的生产工具，也是防御野兽的武器。十万至四万年前的旧石器中期，人类已进入氏族社会，这时人类的生产工具有尖状石器、石球、石手斧等，到一万年前的旧石器晚期，发展到使用骨角

器，有用骨角加工制成的矛头。母系氏族的发展时期，相当于考古学上的新石器时代（约距今六、七千年前左右，）处在“锄耕农业”阶段，谷物有小米和稻等，开始种植蔬菜，饲养猪狗等家畜。人类懂得使用石斧、石铲、石刀、石镰、骨鱼叉等生产工具，磨制得比较精致合用。石斧用来砍伐，石铲用来挖土，石刀、陶刀用来收割谷物。捕鱼工具有鱼叉、鱼钩和石网坠等，狩猎工具有骨镞、石镞、石矛头等。到了距今约五千年前的父系氏族社会，仍然以石器为主，不过制作技术更为精细。原始社会人们使用这些石器、骨器捕猎野兽，在与野兽的搏斗过程中，逐渐积累使用器械的或徒手的格斗技术，当人类能有意识地练习拳打、脚踢、摔劈、砍刺，进退、躲闪等动作时，武术就开始萌芽了。人类进化到以游戏的形式把这些使用器械的或徒手的生产技能传授给下一代的时候，武术也就作为一种原始的教育内容同时又是作为原始的一项体育活动内容而开始萌生了。

原始社会后期，氏族、部落之间为了血亲复仇，或争夺财产、地盘，战争发生了，而且越来越频繁，规模越来越大。作战的武器就是用于劳动的生产工具，主要是弓箭、斧、刀、矛、戈等，即所谓“工兵不分”，《越绝书》所载的：“黄帝之时，以玉为兵”，讲的是生产工具与兵器是没有区别的，兵器就是石器，所以说“以玉为兵”

历史上的传说中，原始社会末期，各部落为了争夺黄河流域这片富饶的大平原，曾经发生过几次大规模的部落联盟之间的战争。蚩尤部族与炎帝部族大战，炎帝败于蚩尤，求助于黄帝部落，炎、黄帝两大部落结成联盟，与蚩尤战，结果，蚩尤战败。之后，炎帝与黄帝联盟破裂，为了争夺盟主，

炎帝与黄帝两大部落又发生一次大战，黄帝部落取得了战争的胜利，得胜的黄帝族后裔进居黄河流域，又与炎帝族重结于好，势力一直发展到江、淮一带。这些战争，用的都是以玉为兵。据《中国兵器史稿》记载：“新石器时代之石兵，业已大形进化，非但人工磨制精良，兵器平泽锐利，可与现代石器相比而无逊色，而且各种兵器均有，如石刀、石刃、石匕首、石刺刀、石枪、石矛头、石戈、石镞、石棒、石斧、石圭、石镰刀、石铤、石铲等器械，几乎全套武装均有”。这些石兵器后来均用于频繁的部落间的争夺战争之中。

人类社会进化，生产劳动的形式改变，战争的日益频繁，原来工兵不分的生产工具，逐渐脱离生产活动而与军事结合，成为纯粹的战争武器，昔日为生产服务的功能转变为服务于军事斗争功能。战争的复杂又推动着武器的演进，武术的内容也随之日益丰富多彩。

公元前二十一世纪，禹的儿子启，废除“禅让”制，夺得王位，建立夏朝，从此，我国进入奴隶社会。夏朝的手工业有很大发展，劳动人民发明了青铜铸造技术，青铜器的出现，标志着中国历史结束了野蛮时期，开始进入文明时期。夏朝已经开始使用少量的青铜兵器，到了商代，青铜兵器则在军队中普遍使用了，兵器的种类和质量都明显地有了改进，这时的青铜兵器有斧、钺、矛、戈、刀、镞、戚等，比起石兵器，青铜兵器更加锋利，轻便和坚固。西周兵器进一步多样化，短兵器有刀、剑、斧、钺，长兵器有戈，矛、枪、戟等。春秋战国时期兵器的种类又有增加，计有戈、矛、戟、殳、钺、斧、锤、刀、剑、锥、匕首等。

在众多的兵器中，最受重视的是刀、枪、剑、棍。武术

界有“百日刀，千日枪，万日剑”的说法，指的是学习各种不同器械精湛技术的艰苦历程。枪和棍是长兵器，“枪为长兵之王”，其功能以刺击为主，枪与矛、稍（槊，古代长矛）属同类武器，战车上的甲士，主要使用的兵器就是戈和矛。秦汉以后，矛枪的使用非常普遍。历代有许多善好使用矛枪的猛将，孔子的学生冉有手持长矛杀得齐军大败，猛将张飞就是善用长矛，民族英雄岳飞也善用枪，他“左挟弓，右运矛”，横扫金兵。稍又称槊，比矛枪更长些，适用于骑马作战。枪和棍是实战中常用的器械，用途很广，枪扎一条线，棍扫一大片，威力颇大。

剑是短兵之首，剑有双刃，携带轻便，使用灵活，可劈、刺、斩截，故谓短兵之首。剑可能是匕首的延伸。冶炼技术发明以后，便出现了青铜铸剑，约始于殷、西周时代。春秋期间，铸剑技术已经有了相当水平，《越绝书》记载了春秋末期著名铸剑工匠干将、莫邪、欧冶子用铁铸剑的故事。铁剑是划时代的武器，恩格斯曾经说过：“弓箭对于蒙昧时代，正如铁剑对于野蛮时代和火器对于文明时代一样，乃是决定性的武器”。秦汉时期，军事斗争更是直接推动了武艺的发展，为了维护封建统治，统治阶级都很重视发展武装力量，秦始皇陵出土的陶俑坑里，被称为世界第八大奇迹的兵马俑，气势雄伟壮观，反映了秦朝兵强马壮，使用的武器有弓、弩、矛、钺、链、其中也有剑。秦汉时期，由于步兵在战斗中的作用加强，剑在战争中的位置就显得更为重要，适应战斗的需要，剑的设计和制作也不断改进，剑身比原来加长一倍，铸炼得更加坚硬和锋利，以增强短兵相接时的杀伤能力。

历史上有关剑的传说很多，有春秋时期越国的著名女击

剑家越女，她的剑道是“内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎”。越女的击剑技诀，令越王钦佩，故赐称号“越女”。汉高祖刘邦任泗水亭长时醉酒夜行，“拔剑斩蛇”。张良“假作道人卖剑，说归韩信”，还有广为流传的“鸿门宴”项庄舞剑等。

汉魏时期，比剑之风很盛，曹操的儿子曹丕，是魏朝的第二个皇帝，喜好文学并善于骑马和击剑，他曾与将军邓展比剑，三次把邓展击败。晋朝有名将祖逖“闻鸡起舞”的故事。祖逖立志恢复中原，他常与好友刘琨睡在一起，夜间一闻鸡鸣，便叫醒刘琨，一起舞剑，练习本领，准备带兵打仗。“闻鸡起舞”传至今天，一直成为后人激励斗志的名言。

古代以佩剑为荣，剑可以防身，又可健身，西汉时期，上自皇帝，下至百官，无不佩剑，文人学士也喜佩剑，唐代大诗人李白自称十五岁时就练就了一手好剑术，平时也剑不离身，以佩剑显示威武。

西汉组建了三种部队，一是车骑，二是材官（步兵），三是楼船（水军）。三种部队在不同地理条件下发挥不同的作用，平地作战用车骑，山地作战用材官，江河作战用楼船。由于匈奴族经常对中原进行掠夺侵扰，匈奴骑兵强大，来时如电流星，去时无影无踪。西汉为了对付匈奴族的侵扰，大兴骑兵训练。剑对骑兵来说，在马上挥剑砍劈，作用不大，适应骑兵作战的需要，一种便于骑马砍劈的短柄长刀代剑而起，长刀比剑的杀伤力更大，西汉的骑兵中逐渐以环柄长刀代替了长剑。战争方式和兵器使用的改进对武艺的演变产生深刻的影响，促使了骑射和刀术的发展和演练技能的提高。东汉以后，军队中的短兵器主要是刀，唐代亦是如此，据《唐六

典》载：“刀之制有四，曰仪刀、曰障刀、曰横刀、曰陌刀”，横刀是佩刀，为兵士所佩。陌刀是长刀，步兵使用。唐代的军队编制为一万二千五百名为一军，在一军的士兵中装备佩刀一万口，陌刀二千五百口，这就是说，唐代的军队每兵一刀，可见刀的使用多么广泛。

戈这种兵器形似镰刀，殷代已经出现，适用于车战，打仗时，可用来勾割、啄凿对方。

戟是戈与矛两兵器的结合，可刺、可割。吕布用的武器就是戟，有“辕门射戟”的故事。曹操也善用戟，他小时候，对那些手握权势的阔人从不放在眼里，有个宦官头目叫张让，专权霸道，大小百官都怕他，民愤极大，曹操却不买他的帐，一个人闯进张让的卧室，张让喝令捉拿，曹操毫不畏惧，跳到院子里，手舞长戟，没有一个人敢靠近他，耍了一阵威风，便翻过围墙，扬长而去。

斧是一种常见的兵器，秦汉时期，斧的使用就很普遍。

钺的形状与斧相似，但比斧大。钺的刃有圆的和平的两种。钺这种兵器，装上木柄，手持钺柄，用于砍斩。

武术的器械很多，古代用于作战，历代兵家都十分重视兵器改进，兵书《司马法》指出：“兵唯杂”，“兵不杂则不利”，意即只有兵器的多样化，在作战中，施展多种多样的杀伤功能，才能取胜敌方。

武术器械有一个从少到多的发展过程，从“五兵”（戈、殳、戟、酋矛、夷矛）到十八般武艺，经历了千万年长期实践、改进、创新的过程，是我国人民智慧的结晶。十八般武艺，只是泛指器械众多的通称，武术器械远不只十八种，就各个时期所列举的十八般武艺，内容也不尽相同，施耐庵写

的《水浒传》列举的十八般武艺是“矛锤弓弩铳，鞭铜剑链槌，斧钺并戈戟，牌棒与枪杈，”而明代《五杂俎》指的十八种器械是弓、弩、枪、刀、剑、矛、盾、斧、钺、戟、鞭、铜、槌、钺、靶头、锦绳套索、白打。不管那个时代讲的十八般武艺，都远未包括当时的所有器械。

武术器械的套路形式，早在距今三千多年前的夏朝就已初露端倪，夏王启重视练兵，据《山海经·海外西经》记载，启在大东的一片广场上指挥演练“九伐”。据《礼记》解释：“一击一刺为一伐”，所谓九伐，就是相互击刺的九个回合，这实际上就是器械简单的套路形式。西周时期的舞蹈有“舞象”、“大武舞”等，周人沿袭“击刺之法”以训练士卒的攻防格斗技能。周武王伐纣，推翻商朝，编了“象舞”、“大武舞”（图1）来训练士兵。“象”是周武王伐纣之乐，把击刺之法配上音乐，称为“舞象”，后来，又以灭商的战争场面为题材，编了一套“大武舞”，以歌颂武王的功德。这些称之为舞的演练，实际上也是武术器械套路的形势，具有攻防格斗的价值。与“项庄舞剑”相近的有《三国志·吴书·甘宁传》记载的“凌统舞刀”的故事，东吴名将凌统因为与甘宁有杀父之仇，终日想伺机报复，一次，吕蒙将军举行家宴，凌统与甘宁两人相遇，凌统想效法“项庄舞剑”以刺杀甘宁，“酒酣，统乃以刀舞”，正喝得痛快时，凌统便起身舞刀，其实甘宁早有防备，也站起来说：“宁能双戟舞”，于是，酒宴前刀、戟相影，场面顿时紧张，东道主吕蒙赶忙出来排解，吕蒙说：宁虽能，未若蒙之巧也”，于是操刀持盾（用以防利刀的器械），用身体把一对仇人分开，这个故事也反映了刀、戟、盾三种器械的套路演练。



图1 周武王演练武舞（魏晋彩砖）

徒手的拳术，种类繁多，有长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦拳、通臂拳、劈卦拳、象形拳等几十种。长拳的特点是姿势舒展，动作灵活，快速有力，节奏鲜明。南拳的特点是步稳势烈，动作紧凑，刚劲有力，适时发声，以声助气，以气摧力。太极拳是柔和灵轻，呼吸沉静，绵绵不断，行云流水。形意拳则是动静相间，节奏分明，手脚合顺，刚柔相挤，形态饱满。八卦拳的特点是沿圆走转，势势相随，身灵步捷，走动多变。在各个拳种中又有若干拳系，长拳有少林、查、华、炮、洪等，各个拳系又有若干套路，各俱特色。

武艺与军事的分野，经历了一个漫长的历史过程，从原始社会服务于生产，到奴隶社会以后服务于军事，到从军事技能的武艺中分化成一个专门的以健身为主的运动项目并称

之为“武术”，到明代才完成，各种拳械之术不下千百种，拳械的技法经过长期的演变，形成套路、招势和基本动作，从而大体确定了武术的体系，并出现了风格各具的武术派别。

武术派别的分立，先由拳术引起，拳为诸艺的基础，明代出现了内家、外家两大派，外家拳主搏击，盛行于少林寺，内家拳主御敌，防守，盛于浙东。少林为外家，武当派为内家。按地域又有南、北两派的区分，南派指长江流域一带，北派指河南、山东一带。武术器械也有派别之分，如少林棍、少林枪，武当刀、武当枪，还有以姓氏命名的马家枪，杨氏梨花枪，李家短枪等。武术派别的形成，有相互促进的作用，形成门派，源于武术风格、特点各异，本是好事，但后来却蒙上了封建宗派、行帮的色彩，形成门派对立，这是不可取的。

明、清时期，武术领域出现百花齐放局面，促进了武术的巨大发展。

武术动作具有技击性的特点，大多是从格斗中提炼而成，编成套路，用于健身，也不失其技击特色。武术具有很强的艺术性，动作舒展大方，手脚相随，形神兼备，动静结合，形象、造型优美。武术中的踢、打、摔、拿、砍、劈、撩、刺、挑、扫、拦、扎等，活动全身关节、肌肉，增强中枢神经和呼吸、循环等内脏器官功能，武术的动作、套路，动静相交，刚柔结合，可发展力量，灵敏，柔韧、耐力、速度等身体素质。武术具备的这些特点，对增强人的体质有重要的作用，通过武术的练习，可以培养顽强、刚毅、奋进的优良品质，对人民群众进行艺术教育，培养高尚的艺术情操。武术的内容丰富多彩，适合各种年龄、各种职业的群众锻炼，在医学发达的今天，武术又是一种良好的体育医疗手段，造福于人类。

二、“射”的神话

弓箭是我国民族传统的体育项目。弓箭的发明，是人类文明巨大进步的里程碑，它标志着人类蒙昧时代的结束。距今数万年前的中石器时代，气候较暖，飞禽繁生，为了射杀飞禽，远古人类受大自然的启示，经过长期的劳动经验积累，创造了这种复杂的工具——弓箭。

《古史考》有这样的记载：“木名拓树，枝长而鸟巢，将飞枝弹鸟，鸟乃号飞，后故以拓树为弓，名曰鸟号”。这是古人受到弯曲的树枝弹起时击中飞鸟的自然现象的启发而创造的一种生产工具。从上面的记述中，我们可以知道今天的射箭运动，是从远古人类创造的生产工具中演变而来的。

弓箭产生以后，我们的祖先就用它来生产劳动，造福人类，在人民中流传着许多美丽的故事，“后羿射日”就是一个关于射的神话。

“后羿射日”是我国古代的一个神话传说，古书《山海经》与《淮南子》中都记载了这个故事；传说在帝尧时代，天上出现了十个太阳，地球上的热量很大，造成了严重的干旱，把农作物和草木都晒枯了。正当干旱成灾之际，各种毒蛇猛兽也跑出来为害人民，这些怪兽中，有龙头虎爪的獬豸（亚鱼），有长着九个脑袋的九头怪“九婴”，有张开翅膀能毁坏房子的“大风”（大鹏鸟），有红头白身能吞掉大象的“修蛇”（巨蟒）、有专门毁坏农作物的“封豨”（大野猪）、有齿尖锐利如凿的“凿齿”。它们四出为害，当时人民的灾难与苦痛