

中国体育史 参考资料

— 第五輯 —

人民体育出版社

中国体育史参考資料

第五輯

中华人民共和国体育运动委员会
运动技术委员会編

人民体育出版社

•1958•

統一書號：7015·745

**中国体育史參考資料
第五輯**

中华人民共和国体育运动委员会
运动技术委员会編

*

人民体育出版社出版

北京体育館路

(北京市書刊出版業營業登記證出字第049號)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华書店发行

*

850×1168, 1/22, 80千字, 印張4

1980年8月第1版

1980年8月第1次印刷

印數：1—4,500册

定价〔9〕0.55元

責任編輯：郑 琦 封面設計：喜 棟

圖 書 出 版 介 紹

中华人民共和国体育运动文件汇编 (1)	精 装	1.31 元
	平 装	0.80 元
中华人民共和国体育运动文件汇编 (2)	精 装	1.30 元
	平 装	0.75 元
中华人民共和国体育运动文件汇编 (3)	精 装	1.30 元
	平 装	0.75 元
中国体育史参考资料 第一輯		0.55 元
中国体育史参考资料 第二輯		0.65 元
中国体育史参考资料 第三輯		0.65 元
中国体育史参考资料 第四輯		0.48 元
中国体育史参考资料 第五輯		0.55 元

人民体育出版社出版

新华书店发行

目 录

重要史料

毛主席青少年时代的体育生活····· (1)

万里长江横渡····· 苏醒、许梅 (6)

第一部分

我国兄弟民族古、近代体育史料····· 唐 豪 (12)

武术史上的甘鳳池····· 顧留馨 (17)

新出土的唐代宫廷馬球场碑刻····· 袁鴻寿 (24)

嵩山少林传习的和汇輯的体撰····· 唐 豪 (26)

战国以后我国象棋的发展····· 范生、郑震 (33)

我国古代射箭概述····· 朱方东 (51)

我国古代妇女体育之一——鞦韆····· 郑 震 (57)

我国体育資料解題····· 范 生 (64)

我国兒童游戲史料片断····· 棣 华 (80)

从“气毬赋”看唐代的足球并为“中国体育

史參考資料第一輯”校誤····· 思 壮 (82)

第二部分

中国足球运动发展簡史····· 王家正 (86)

談談我国网球运动发展概况····· 君 由 (96)

安徽近代体育史話····· 丙 子 (109)

重 要 史 料

毛主席青少年时代的体育生活

萧 三

除开醉心学术研究之外，毛澤东同志热心于体格鍛炼，主张德、智、体三育并重，“心力”和“体力”全面发展。他认为体育的目的在使身体平均发达，不仅要强筋骨，还要强意志。他很不滿意当时学校課程的繁多，又不重視体育。他与同學們說，顏子、賈生、王勃这些人虽然是大天才，却短了命；顏习斋文而兼武，顧炎武老年还能漫游天下，才值得效法。对于学校体育課程的不务实际，徒重形式，講究鋪张，他也是不贊成的。他觉得两小时机械式的体操，走一下步子，操几下木棒、哑鈴，对于身体的健康是不济事的。1917年时，学校每日实行上午两堂課后的十分鐘課間操，操法过于死板，同學們都不大願意。那一年先后死了七个同学。在开追悼会的时候，毛澤东同志撰了一首輓联：“为何死了七个同学？只因不习十分間操。”这个教訓引起了全校师生的重視。以后校方就讓毛澤东同志主持的学友会开展課外运动，同时注意了卫生条件的改善。同學們也都更注意身体的有效鍛炼了。因此第一师范学生的运动水准一天天提高；在1917年的全省运动会中，一师选手得奖的达六、七十人。

毛澤东同志在同學們中常常講体格鍛炼的重要，要大家認清体育和德、智二育的正确关系，培养喜好运动的习惯。关于鍛炼体

格的方法，他很強調三點：第一、是要有恆，不論春夏秋冬、晴雨風雪，都不要間斷，運動時要全力貫注。第二、要有霸蠻精神，以培養毅力和勇敢。第三、運動方法宜少，宜簡單易行，時間不要過久。毛澤東同志認為體弱的人，只要勤於鍛煉，增益其所不能，時間久了，就可轉弱為強；體質強的人，如果隨意自斷，也會變弱的。就是對於最崇敬的人，毛澤東同志也是不苟同的。

毛澤東同志在同學們中不單是重視體育的宣傳者，而且是熱烈的實行者。他溶合八段錦、體操、拳擊各種運動之長，創造一種“六段運動”：包括手、足、軀干、頭部，打擊與跳躍的動作，使全身能獲得平均運動。他每天早起、睡前各做一次“六段運動”；第一師範教室外的走廊很寬，下課後也常在走廊上做兩三段；有時讀書、寫文坐久了，也伸足、捶胸脯、轉頭頂，以振奮精神；有時半夜醒來，也跑到室外天井中去做運動。他最喜好的鍛煉體格的方法，還有以下幾種：

第一是冷水浴，一年四季，從不間斷。將近畢業的兩年中，他組織了二十多個同學，每天清早到井邊，用桶打上水來，脫光衣服，彼此互淋一桶，洗擦全身。在秋冬下雨、下雪和寒風刺骨的時候，也常赤着上身，在學校的後山跑動摩擦。因此同學們呼之為雨浴、風浴、雪浴。有次學校開運動會，忽然大雨傾盆，大家都爭着跑回屋內，唯有毛澤東同志毫不在乎，候大家走盡，才回教室，全身都濕透了。

第二是游泳，這是他自幼所喜愛的運動。夏季每天課後，同學們常成群結隊到湘江或到附近的南湖港去游泳。據“一師校志”載，1917年他主持學友會時，參加“游泳部”活動的同學達八十多人。毛澤東同志和他的朋友蔡和森等不同于其他人的，就是入秋之後，他們還敢在湘江中游泳。暑假他們結伴住在岳麓山

时，往往在夕阳西下的时候，到水陆洲（长沙城和岳麓山之間湘江中一狹长沙洲）尾去游泳；游泳后就在沙滩上或坐、或睡、或赛跑，同时就暢談着“人生”、“国事”，以及怎样进修的方法。他們的身軀沐浴在清流晚照中，他們的心却已飞跃在人生和宇宙的大战场上。

第三是爬山、野游和露宿，学校后面的斜坡上，为紀念全校师生修筑大操场，建有一个“君子亭”。毛澤东同志和张昆弟同志等，都喜欢在亭內讀書、談論；晚上就常在亭旁露宿。他們在假日特别喜欢野游，岳麓山和湘江两岸諸山，是他們常去的地方；有时爬累了，就在山中寺庙借宿，或在野外露宿。

对于冷水浴、风雨浴、露宿等常人所不易为的事情，毛澤东同志和他的朋友認為能練習一种勇猛无畏、敢作敢为的精神；久而久之，就能使身体鍛炼出一种特殊的抵抗力。他們那时提倡“文明其精神，野蛮其体魄”。有一夜，暴风雷雨的时候，毛澤东同志遍体淋漓来到蔡和森家里，原来他刚从岳麓山巔跑下来。他說，这是为了体会“書經”上“納于大麓，烈风雷雨弗迷”那句話的情味，并借以鍛炼自己的胆量。成立新民学会的那个暑假，他們一大群人都住在岳麓山，自己挑水煮飯，練習着吃蚕豆飯（一大半蚕豆一小半米）。毛澤东同志領導大家作这种有意識的鍛炼，为的是在将来为改革国家社会而奋斗的道路上，一定会遇到許多生活的困苦，必須未雨綢繆，預作准备。他們平时听慣了并深刻認識到“孟子”上这一段話的意义：“天之将降大任于斯人也，必将苦其心志，劳其筋骨，餓其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”毛澤东同志和他的朋友极其严肃地对待自己的理想，同时坚持为达到这个理想所应做的各种努力。

关于他們这种不平凡的生活，张昆弟烈士于1917年8、9月

間的日記中，曾有以下的記載：

“9月16日。今日星期，与蔡和森、毛潤芝（毛澤东同志字潤芝）作一二时之旅行。早飯后，三人沿鉄道行，天气炎热，幸风大，溫稍解。走十余里，休息于鉄路旁茶店，飲茶解渴，稍坐又行。过十余里經大托鋪，前行六里息飯店，并在此午飯。飯每大碗五十文，菜每碗二十文，三人共吃飯五大碗。飯后稍息，拟就該店后大塘浴，以水浅不及股，止。遂至店拿行具前行，未及三里，寻一清且深之港壩，三人同浴，余以不善水甚不自由。浴后，行十四里至目的地，时日将西下矣。遂由山之背緣石砌而上，湘水清临其下，高峰秀挹其上，昭山其名也。山上有寺，名昭山寺。寺內有和尚三四人，余輩以来时晚，欲在寺借宿；和尚初有不肯意，余輩遂有作露宿于丛树中之意，和尚后允借宿，露宿暫止。晚飯后，三人同由山之正面下，就湘江浴；浴后，盘沙对語，凉风暖解，水波助語，不知乐从何来也。久之由原路上，时行时話，不见山之倒立矣。和尚待于前門，星光照下，树色蒼浓，隱隱生气勃发焉。不久进寺，和尚带余輩至一客房，指曠床为宿处，并借余輩小被一块，房外有小楼一間；余輩至小楼納凉，南风乱吹，三人語笑称善者久之。談話頗久，甚相得也”。

“9月23日。昨日下午与毛君潤芝游泳，游泳后至麓山蔡和森君居，时将黄昏，遂宿于此”。

“今日早起，同蔡毛二君由蔡君居側上岳麓，沿山脊而行，至書院后下山，凉风大发，空气凉爽；空气浴，大风浴，胸襟洞彻，曠然有远俗之慨。归时十一句鐘矣”。

（摘自李銳著“毛澤东同志的初期革命活动”一書，编者略有刪节。）

杨怀中先生对学生們的影响不仅在講学上，而且在生活規則或規則生活上。……他废止朝食，行深呼吸，主张靜坐，成年行冷水浴，冬天也不間断。青年热情的毛澤东、蔡和森等同志也模

仿他……。一个暑假內，毛、蔡和张昆弟同志（益阳人，号芝圃，后来是共产党內作工人运动的重要干部。大革命失败后英勇地牺牲了）三人同住在长沙对河岳麓山上爱晚亭讀書、休养，每天吃新蚕豆飯一頓，既废朝食，也不晚餐——这当然也有节省的意思在內，因为他們都穷呵。在那里他們每天清早在山上打坐，然后下来去塘里或河里洗冷水澡。这样繼續到假期滿后回校，到冬天十一月里还不停止。这种“抵抗卫生”的办法是这样逐漸实行下去，对身体才能有益处。毛澤东同志等更扩大浴的范围：在太阳下面，在大风里，在大雨下，赤着身体讓晒，讓吹，讓淋。澤东同志叫这做“日浴”、“风浴”、“雨浴”。那时他們又常去水陆州——湘江里游泳。凡此一切，目的在鍛炼身体。

在爱晚亭住的时候，他們只各有一条面巾，一把雨傘和随身的衣服。澤东同志常着的一件“土地袍子”（灰布长褂），給人的印象最深。

岳麓山上有一首对联：“西南云气来衡岳，日夜江声下洞庭”。在这山上，在这背景下，毛澤东同志等一天早晚就是体操、靜坐、讀書、看报、談論和思考問題。

夜里他們露宿，睡草地上，彼此离得远远的，怕呼吸空气不好……回校后他們就在操场里露宿，直到打霜以后。

关于上面所举的一切，毛澤东同志那时在自己的日記里写道：

“与天奋斗，其乐无穹！

与地奋斗，其乐无穹！

与人奋斗，其乐无穹！”

这也可见他青年时代的抱負了。

（摘自萧三編述“毛澤东同志的青少年时代”一書，編者略有刪节。）

万里长江横渡

誰要和我們一起橫渡？

五月，在寬約兩公里的武漢長江的江面上，經常吹過三級到五級的风，江水以每秒 1.3 公尺到 1.9 公尺的速度日夜不停地向东流去。

一天早晨，天刚刚发亮，一群健壯的年輕人兴高采烈地来到了長江的边岸。今天，他們要和一些負責同志一起游泳，一个个紅潤的面孔充滿了无限的喜悅。跳上了停泊在江岸的小船，他們像在等待着什么似地注視着前面的那只大船。

这些青年人都来自武汉不同崗位上的游泳能手：王海炬不多日子前刚試渡过了長江，他的身体矫健而有力；还有天真而又热情的李健民和說起話来有些羞答答的吳全福，他俩是童年时代在貧穷和苦难中結成的伙伴，也在那个时候一同学会了游泳。他們都有着丰富的水上知識和熟練的游泳技术，今天听說要和首长一起橫渡長江，真是惊喜交加。

但是，首长究竟是誰？直到这个时候他們也沒有推測出来。

“毛主席来了！”

他們正向碼頭上張望的时候，看到从大船上走出来一个矮矮胖胖身体很結实的同志，他帶着兴奋和激动的神情向这群年輕人打了一声招呼：“同志們！你們都来了……”接着就召集他們上了大船，不到几分鐘，人群就紧紧地挤成一小团，大家都怀着紧张的心情，希望能早一些知道要来参加橫渡長江的首长究竟是誰。

“同志們？你們知道今天是哪一位首长和我們一起在長江里游泳嗎？”負責召集他們的这个同志，似乎已經猜透了他們的心

情，故意提出了这样一个問題。在场的同志們你看看我，我看看你，誰也不知道来的这位首长到底是誰，可是大家都互相交流着欢欣和愉快的眼色。

“好，还是我来回答吧。告訴你們，是我們敬爱的領袖毛主席。”他的声音是那样响亮有力。

小伙子們听了，一下子乐得跳了起来，心里有說不出来的高兴。但就在这同时，同志們却产生了另外一个共同的想法：“毛主席要和我們一起橫渡长江，这可能嗎？这么大年紀了，长江又是天險，可不是鬧着玩的。”嘴里沒有說出来，心里却不免都有些担心，他們都暗自保証：一定要保护好毛主席，順利渡过长江去。

为了迎接毛主席，准备工作开始了。小伙子們跳上木划子分头打扫起来了，有的打水，有的擦船板，有的給毛主席准备起岸用的一套东西，大家忙个不停。李健民是被临时指定的小組长，他想的那样周到，做的那么細致，真是井井有条，把小木划子打扫得干干净净，在阳光下发亮。王海炬是在另一只小船上，也是被临时指定的小組长。他們两个是准备接送主席上下水的，眼看着李健民干得那么起劲，好像毛主席真的要上他的船似的，王海炬心里很不服气，回头就到处找擦船板的抹布，也紧张地干了起来，同时賭气似地說：“看毛主席究竟上誰的船！”

准备工作刚刚結束，只听得汽車声响，随即有几輛小轎車駛进了碼頭。車停下不久，一个魁梧的巨人穩健地从車廂里走了出来。小伙子們忍不住高声叫喊起来：“啊！毛主席来了！”說着，一个个都睜大了眼睛，伸长了脖子，蹣起脚来注視着毛主席来的方向。

毛主席游得真好！

上午十二点鐘左右，大大小小的船只載着橫渡长江的人們由

武昌徐緩地駛向江心，在船上可以清楚地看到古老的黃鶴樓。再往前，一覽無餘的雄偉壯麗的景致映入人們的眼簾。毛主席也和大家一起眺望着兩岸的情景。旅行在這波瀾壯闊的長江上，人們的胸懷感到無限的開闊、舒暢。多么寶貴而又激動人心的時刻呀，坐在小划子上的年輕人緊緊地注視着毛主席乘坐的那只船，真想唱一只最美麗的歌，來歌頌自己的幸福和歡樂。

船都在江心停下來了，水上運動就要開始了。只聽到連續不斷的“扑通”、“扑通”的跳水聲音，一群游泳能手都先後跳入了水中。這時只見毛主席穩健地走下扶梯，笑咪咪地左右端詳了一會，把緊梯子的扶手，不慌不忙地彎下身子在水里浸了一下，然後放開手就游到水里去了。王海炬、吳全福和于德彬游在毛主席的前面。他們一心想看看毛主席，看他老人家是不是游得自在？江水會不會涼着他老人家？

李健民是負責在船上推划子，他看到別人都下去同毛主席一起游泳，心里不禁有些羨慕：“這可太好了，我非下去不可！”想着想着，他一躍身就埋進水里，突然又從另一個地方鑽了出來，用熟練的動作繞着毛主席游了幾周，他清楚地看到毛主席安詳地躺在水面上休息，偶而用手在水里划兩下，然後就順水而下，從容自在，毫不費力。李健民高興地向身邊的同志說：

“您看，毛主席游的真好！”“毛主席游得太好了，我們來學習一下好不好？”說着，這個同志很有風趣地把兩條腿平放在水面上，仰着漂了約有二分鐘的時間；李健民看着好像不太費事，也就鼓起勇氣來試驗了一下，當他剛停止手的動作，腿還沒有放平的時候，不知怎的一切都由不得自己做主了，身體像一塊笨重的大石頭，直想往下沉。不行了，李健民迅速地恢復了原來的姿勢。這時他又向毛主席那邊看了看，只見毛主席依然仰臥在水面上，笑咪咪地眺望着大江兩岸的風光。李健民又是驚喜又是慚

愧，想道：“我，多么结实的一个二十四岁的小伙子，都比不上年过六十的毛主席。”他的心激动得要跳出来似的，不得平静。

幸福的今天

李健民简直忘了是在水里了，他恨不得立刻跑去告诉全中国的人民，主席就是健康到这样的程度：比小伙子还要结实！这件事情传到人们耳朵里该引起多大的震动啊！李健民想到这里，情不自禁抬起头来，看了看童年时代和自己一起流浪在江上靠拣煤炭，才换得温饱的伙伴吴全福，他也正以熟练的动作和毛主席一同游在波浪滚滚的江面上。许多充满了血和泪的回忆涌上了李健民的心头。他忽然想起了这样一个故事。解放前，他划的船被两个国民党的小兵抓住了，强迫要他把两袋米划过江去，小李健民因不愿为他们白费力气，没有给他们划，结果挨了打。而今天，同样是在江上，但我却和毛主席在一起游泳，这个变化有多大。这样想着，李健民简直就象在梦中一样。李健民一边想一边仍然矫健机警地在毛主席前后自由地游来游去，他和他的伙伴都是第一次横渡长江，毛主席的健康和勇敢，给予他们很大的鼓舞，他们忘记了疲乏和畏惧，一直随游在毛主席的周围。

一定渡过长江去！

游了约一个多小时的时候，很多人坚持不下去了，都曾几次上船休息。船上的同志也要毛主席上船休息一会再游，毛主席看了看表，笑着回答道：“没有关系，还没到汉口。还有半个钟头呢！”刚说完，一个浪花打在毛主席的身上，一下把主席卷入水中去了，当同志们正在担心的时候，主席却又泰然地出现在同志们面前了。

两小时到了目的地——汉口。毛主席决定在这里上岸。

李健民看准了毛主席上岸的方向，迅速爬上划子，拿起木桨，用力一摆，划子正好横在毛主席的面前。他压制住内心的激动，把住桨，停稳划子，让毛主席登了上来。他注视着毛主席的每一个动作，他看到主席慢慢地弯下腰去，揭起垫在地上被太阳晒得发烫的甲板上的毛巾毯，接着又看到主席将放在椅子上准备取暖用的呢衣服拿开，然后在一张木板凳上坐下来，晒着太阳。看到这一切，李健民心里不知是一股什么滋味，只觉得主席这种爱护财物和朴素的作风太感动了。

这次，毛主席是决心从武昌游到汉口。这段水程长约二十余公里，足足游了两个小时，主席上岸时精神饱满，脸色红润，一点也没有疲乏的表现，而同游的许多年轻的同志有的却已经疲惫不堪了。

三 次 横 渡 长 江

在六月初，毛主席又和这十几个小伙子两次横渡了长江。第二次是从汉阳穿过长江大桥的桥洞游到武昌，这天的气温比前次还低，有风，江面上时时涌起了波浪。主席还是游了两个小时，游程约十余公里。第三次渡江，也是从汉阳到武昌，天正下着细雨，气温比前两次更低，但毛主席还是和第一次一样，从容地渡过去了。

李健民的划船本领特别高明，每次快要到达目的地的時候，他总是把船划到主席的面前，所以毛主席三次起水都先登上了他的划子。李健民带着胜利者的自豪神情望着他的同伴们，而王海炬和其他几个小伙子却正在为毛主席没有上他们的划子感到遗憾，所以第二次第三次起水时，他们迅速地跳上李健民的划子，亲自扶着毛主席上了岸，这才满足了。

难忘的印象

在第三次横渡长江后的那天晚上，已经是深夜两点钟了，人们都已经睡熟了，只有这一群兴奋过度的小伙子，还在那里唧唧喳喳地说个不停，有时几乎象要争吵起来一样，有时却又发出一阵笑声。几天来，他们所受到的鼓舞真是太大了，谁都想痛快地把自己的想法说出来。这天晚上，是个好机会，大家滔滔不绝地谈论着。于德彬躺在床上对身边的王海炬说：“毛主席这么年纪能横渡长江，简直是奇迹，没有看见的人是很难想像的！”王海炬听见了他说的话，不同意地说：“毛主席横渡长江一点也不奇怪。听人说，主席年轻的时候就爱游泳，在北京，主席经常锻炼身体。主席能渡过长江是完全有把握的。”不大爱说话的吴全福听着也开口了：“真想不到毛主席有那么好的水性！”这时于德彬抑制不住内心的激动，抢着说：“主席的毅力实在是感动人，你看，主席就是不达目的地不起岸！”正在床上翻来复去不能入睡的李健民，意味深长地说：“我要把这件事详细地记在我的日记本上，将来讲给我们的后一代听。”说着他爬起身来，模仿着老人愉快时用手摸弄着长鬍子的动作，装着老人的腔调说：“牙們（即孩子們，湖北土語）来呀！我講个故事給你們听：三、四十年以前，当我和你們现在这么大的时候，我們曾和毛主席，三次渡过了中国的第一大河——长江！……”。

苏 醒 許 梅

第 一 分

我国兄弟民族古代近代体育史料

唐 豪

第三 賽 跑 运 动

本节內容，以台灣少数民族、蒙族、藏族、汉族的賽跑运动写成。由于資料的搜集不全面，范围只限于超过或相当于“馬拉松”的长距离和中距离的三种賽跑。我国古代，有沒有短距离賽跑，尙待查考。

（一）台灣少数民族的賽跑运动：

人类在劳动过程中解放了前肢成为两手，后肢独任行走，达到身体直立后才能够单用两腿奔跑，速度是在劳动中逐漸提高的。特別从采集生活进入狩猎生活，奔跑才发展到較高的速度。因此我認为，原始社会人类，在以狩猎为主要生产部門的阶段，为了获得生活資料，从而养成較高速度奔跑的能力。这种較高速度的奔跑，也就是当时人类社会客观存在的生活方式和人类的主观能动所产生出来的劳动技术，它正如蒲列哈諾夫在《艺术論》中所說的是：“劳动的兒子”。当然，速度奔跑不是获得生活資料的惟一手段，还得使用人类从劳动中創造出来的那怕是簡單的狩猎工具，以及人类特有的智慧泉源——第二信号系統所思維出来的机智方法。五、六十万年以前，我国“北京人”居住过的洞穴遗址中，