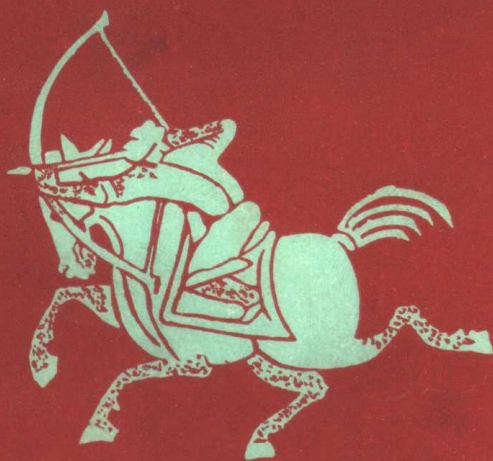


文化宝库中的一颗明珠

——
我国古代体育



人民体育出版社





2 041 1966 7

6-36

文化宝库中的一颗明珠

——我国古代体育

徐永昌



人民体育出版社

告 读 者

勤劳勇敢的中华民族，曾经创造了光辉灿烂的古代文化。其中，体育这一部分，就有着丰富多彩的内容。本书根据历史文物、古书和民族学中的有关材料，从体育与整个社会生活的联系中，介绍了古代体育产生和发展的一般过程，及其在历史上所起的作用。

文化宝库中的一颗明珠

——我国古代体育

徐永昌

人民体育出版社出版

天津新华印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 41千字 印张 3 12/32

1980年6月第1版 1980年6月第1次印刷

印数：1—39,000册

统一书号：7015·1821 定价：0.25元

封面设计：石丙春 责任编辑：杜忠德

目 录

从体育的产生说起·····	1
武术的来历·····	12
举重和摔跤·····	26
骑射的兴起·····	30
盛行的马球·····	37
足球的演变·····	46
长跑和武装竞走·····	58
跳跃和投掷·····	61
滑雪和滑冰·····	64
防患于未然·····	67
导引的产生·····	70
华佗《五禽戏》·····	74
易筋经和八段锦·····	77
十叟长寿歌·····	79
围棋的演变·····	81
配乐体操和团体操·····	84
游泳和跳水·····	87
拔河·····	92

航海活动和龙舟竞赛	94
航空模型	98
学校中的体育	100
结束语	104

从体育的产生说起

很久以来，人们对于体育是如何产生的，一直有着各种各样的看法。有人认为，体育的产生不会有什么目的，它是自然而然地发展起来的。也有人说，体育就是产生于玩，直到今天，也还有人把体育说成是一种玩。

其实，从历史上看，体育演变的过程是很清楚的。因为体育活动的出现，并不是无缘无故的，它不仅有着社会的需要，而且和社会上的其它活动，也有密切的联系。

一、原始社会的生活

我国的原始社会，大约经历了几十万年的时间。在原始社会的早期，人们过着什么样的生活呢？据古书《韩非子》和《礼记》中记载，当时是“人民少而禽兽众”，“食草木之实，鸟兽之肉”。“未有麻丝，衣其羽皮”。这些记载的大意是说，当时大地上人很

稀少，野兽成群出没。在那样的环境里，人们靠什么生活呢？他们以采集野生植物充饥，靠捕捉野兽吃肉。人们不会种麻养蚕，也不懂纺纱织布。大家穿什么呢？只有用鸟兽的皮毛御寒遮体。



石球

石箭头

近些年来，我国的考古学家，在原始人居住过的遗址中，发现了野生植物的籽粒，及各种动物的骨骼化石。这样，把记载下来的传说与地下发掘出来的文物两相对照，就可以证实，在我国原始社会的早期，当时人们过的是一种采集和狩猎的生活。

二、长期的狩猎生活 对人的身体产生了影响

关于原始社会的狩猎生活，历史博物馆陈列的许多图像中，作了真实的描绘。从画面上可以看到，成群结队的原始人，有的手持木棍投枪，有的高举着火

把，漫山遍野地奔跑和呼叫着，向四处奔逃的野兽围追堵截。

一些身强力壮的猎手，在和那些猛兽进行肉搏，有的用大石块投掷洞熊，有的使用投枪在同剑齿虎苦斗。一些能跑善跳的猎手，正以飞快的速度，追逐疾跑中的野羊和野鹿；而另一些猎手，却跳进了河里在捕鱼。

看过这些图像，使我们产生了这样一个印象：原始社会的狩猎生活，不仅要求人们要机智勇敢，掌握狩猎的技能，而且也要能跑善跳、速度快、耐久力强、敏捷灵活而又有力量。

很自然，人们的身体素质，意志品质都成了当时社会生活的需要。但是，这种社会需要，在生产水平极低的情况下，不可能得到解决。也就是说，当时的社会还不能为培养人们的狩猎技能，提供必要的物质条件。所以，在当时的条件下，人们狩猎的技能，只能在打猎的过程中锻炼和形成。

三、早期体育活动的产生

到了原始社会后期，随着社会生产的发展，人们的生活状况发生了变化。这时，老人和儿童，可以留在部落住地，因为他们不出去狩猎，也能分到一份



猎牛与弋射（战国铜壶纹饰）

食物。自此，用练习的方法，培养狩猎的技能开始了。

一些老猎手，受部落委托，把儿童们组织起来，向他们传授狩猎的经验，培养他们掌握狩猎的技能。

老猎手教他们怎样分辨动物，如何了解各种动物的习性。如果遇到敏感的动物，就要迎着风去接近，因为这类动物借助风力，闻到人味，听到动静，就会跑掉。

根据狩猎的需要，老猎手还把跑步、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳、角力、射箭等动作，作为游戏



狩猎图（战国铜壶纹饰）

对儿童们进行训练。

在我国民族学的资料中，真实地记载着原始社会后期的体育活动。

由于种种历史原因所造成的社会发展的不平衡，在世界范围和我国境内，直到近代乃至现代，有些地区和民族还过着原始社会的生活。

在我国民族学的资料中，有对我国大兴安岭地区鄂温克人原始社会末期体育活动的考察，还有明清时



猪 兽

代对台湾少数民族体育活动的考察。(参看：内蒙古少数民族社会历史调查组材料、明代张燮《东西洋考》、明代何乔远《闽书》、清代黄叔琳《台湾海槎录》) 这些资料，包括各种儿童游戏、赛跑、跳高、角力、摔跤、赛马、滑雪，以及各种表演和比赛。

民族学资料所反映的内容，虽与远古时期会有较大的不同。但是，在主要特征方面，还是可以得到印证的。

1、儿童们的游戏

(1) 打熊和打獐

熊是一种猛兽，时常威胁人的安全。它即使是受了伤，也还要疯狂地反扑。因此，猎人从儿童时代起，

就要熟悉熊的习性，学会对付熊的本领。

獐是一种体大肉多的动物，大个的獐体重有二百多公斤。獐的肉可以晒成肉干，储备起来，皮和骨头也很有用。獐的特点是嗅觉和听觉都非常灵敏，它又最喜欢吃水草，经常在水边活动。所以，要想捉到獐，除了要善于刺杀之外，还要能够潜水，否则就无法接近它。

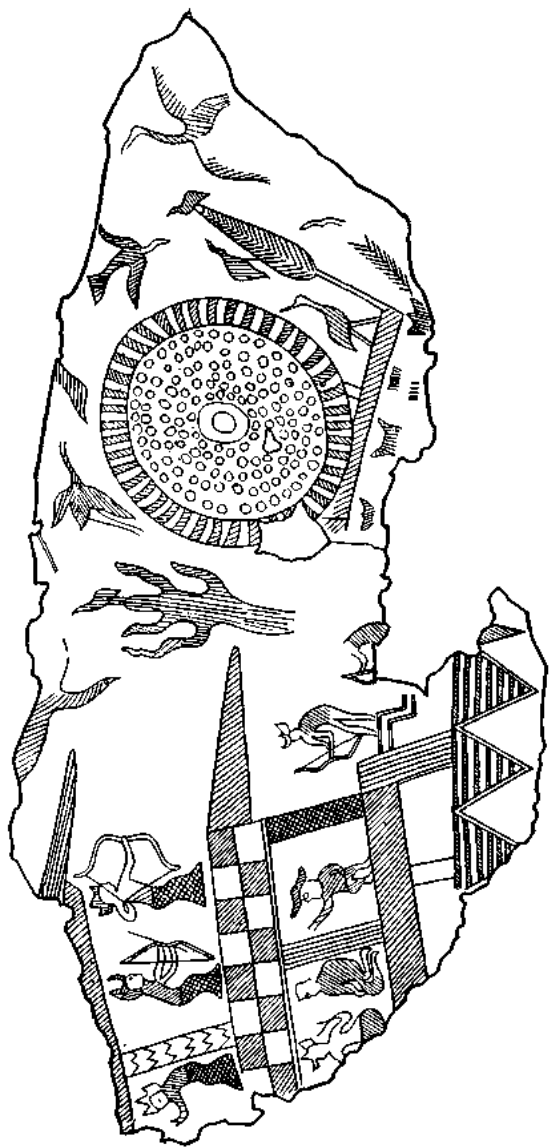
儿童们的打熊游戏，是由三个儿童分别装做熊、猎犬和猎手，游戏开始，先由扮熊的儿童到处寻找食物，扮猎犬的儿童到处闻味，当“它们”一旦相遇，“猎犬”就汪汪叫，“熊”就高声咆哮。这时，勇敢而机智的“猎手”，机警地隐蔽起来，他要趁着“猎犬”与“熊”纠缠的时候，选好有利地形，然后突然地出现，敏捷而有力地一枪把“熊”刺倒。假若一枪刺不中，就要迅速逃跑，以免被“熊”抓住吃掉。

打獐游戏，方式和打熊游戏差不多，所不同的是根据獐的习性，模仿打獐的动作。当“猎犬”、“猎人”与“獐”相遇时，游戏也达到了高潮，这时不是“獐”被捉住，就是“它”寻机逃掉。

(2) 射箭游戏

弓箭对猎人来说，既是打猎的工具，又是自卫的武器。猎人对于儿童掌握射箭技术，非常重视。

儿童们的射箭游戏，从五六岁就开始了。他们在



燕乐习射（战国铜器纹饰）

大人的帮助下，三五成群地在一起练习。比赛有两种方式，一种是射准，另一种是到河边射鱼。射准是在地上竖起树枝作目标，看谁射中的次数多。射鱼多在夏季，参加比赛的儿童站在河边，以水中的游鱼当目标，规定在一定的时间内，看谁射中的鱼多。

原始社会末期的儿童，为什么要选择打熊打獾和射箭，作为他们游戏的内容呢？显然，这是出于当时社会生产和生活的需要。

2、赛 跑

在一些部落中，跑步也是从儿童时期就开始练习的。部落中的首领，经常组织儿童，作狩猎和有军事内容的游戏。在这类游戏中，主要是锻炼青少年追逐和逃越的能力。

长距离赛跑，主要是青壮年参加，跑的距离十分惊人，优秀者，一天能跑三百余里。长跑途中，有的臂腕上带有手镯，手里拿着轻便的铜瓦（这些金属器物，是用猎物或药材交换来的），一边跑一边有节奏地用铜瓦扣击手镯，声音犹如钟鸣，可以传出数里之外。

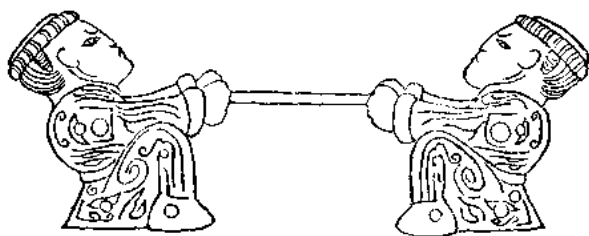
长距离跑对于每个部落，都是十分需要的。打猎时，为了要捉住一只羚羊，即使手中握有弓箭和投枪，也还要追出几十里之外。遇到部落间的冲突，送

信和报警也都需要长距离的奔跑。

3、跳高和角力

要想捉住那些善于窜蹦跳跃的动物，猎手们就要有很好的弹跳能力。他们用几种方式练习跳跃，一种是靠近横杆，一跃而过；一种是先后退几步（类似加上助跑），再向前快跑跃过横杆；另一种是选好一根木竿，利用双臂支撑的力量，做撑竿跳跃。

角力，通常是以两人对抗的方法进行。事先选好一根牢固的木棍，放在两人中间，然后两人平坐在地上，双手握棍，两腿登直。角力开始，各自用力向后拉，谁的屁股离开地面，谁就算输。



角力（商代石像）

4、表演和比赛

原始社会后期，象宗教祭祀、舞蹈、绘画、雕刻等文化艺术活动也相继出现了。这些活动多是以宗教

活动为中心（有的后来就演变为各种节日活动），其中最活跃的是舞蹈、歌唱、体育等竞赛和表演。它们最能体现部落团聚和欢乐的心情。



象人斗兽（东汉画像石）

鄂温克族的“米阔鲁节”和“敖包会”通常就举行摔跤、赛马和滑雪比赛。最为隆重的，还有一年一度庆丰收滑雪比赛。比赛那一天，一些青年猎手个个英姿勃勃，全族的人都来观看助兴。比赛结束后，由全族中最受尊重的长者，给优胜者发奖。

武术的来历

武术运动在我国有着悠久的历史，它包含丰富多采的内容，独具一格，富有民族特点。因此，几千年来，一直为各族人民喜闻乐见，至今仍在不断地发展。

一、传说中的武术

武术的名称，是后人根据它的特点和内容起的。我国早期的武术活动是怎么出现的呢？下面就从传说中的武术谈起。

西汉时期有一位杰出的历史学家，名叫司马迁。他在《史记》中写过这样一段话：“轩辕之时，神农氏世衰，诸侯相侵伐，暴虐百姓，而神农氏弗能征，于是轩辕乃习用干戈。”“轩辕”这个人就是古书中常见的“黄帝”，他号称“轩辕”。那时候部落间常出现掠夺战争。神农氏力量衰落，不能再担当部落联盟的首领，而由轩辕取代了。轩辕乃习用干戈，是指什么呢？于是作战时防御的盾牌，戈是一种进攻的武