

气候学辞典 地理学家辞典 海洋科学辞典 人文地理学辞典 自然地理学辞典 邮政学辞典 公路工程辞典 管道运输辞典 航空运输辞典 水路运输辞典 铁路辞典 航空学辞典 生物学辞典 微生物学辞典 古生物学辞典 生物化学辞典 生物技术辞典 化学家辞典 无机化学辞典 物理化学辞典 有机化学辞典 常见化学元素辞典 建筑设计辞典 建筑学辞典 外国建筑艺术辞典 雕塑艺术辞典

XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU CIDIAN XUESHENG SHIYONG GONGJU SHU

学生实用工具书

乔丹 程成 主编

- 一套学生必备的书!
- 一套教师必用的书!!
- 一套图书馆必藏的书!!!
- 一套让您受益无穷的书!!!!
- 一套让您从此真正减负的书!!!!!!

体育史辞典

工艺美术辞典 绘画艺术辞典 建筑艺术辞典 体育史辞典 球类运动辞典 武术运动辞典 体育组织辞典 田径运动辞典 大众体育运动辞典 水上、冰上运动辞典 明代历史辞典 宋代历史辞典 先秦历史辞典 元代历史辞典 秦汉历史辞典 清代历史辞典 隋唐五代历史辞典 三国两晋南北朝历史辞典

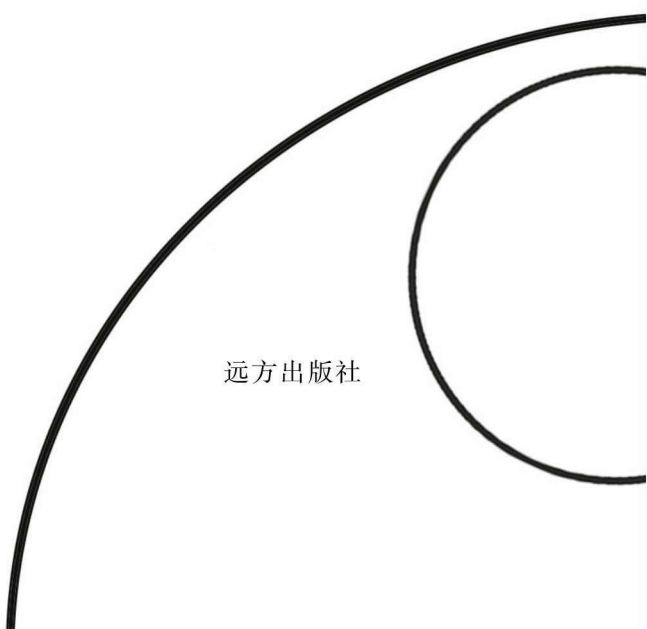
■ 远方出版社

学生实用工具书

体育史辞典

乔丹 程成 主编

远方出版社



图书在版编目(CIP)数据

体育史辞典/乔丹,程成主编. —呼和浩特:远方出版社,2007.11
(学生实用工具书)

ISBN 978-7-80595-982-5

I. 体... II. ①乔...②程... III. 体育运动史—世界—青少年
读物 IV. G811.9—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087207 号

学生实用工具书 体育史辞典

主 编	乔丹 程成
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	230
字 数	6000 千
版 次	2009 年 2 月第 1 版
印 次	2009 年 2 月第 1 次印刷
印 数	5000
标准书号	ISBN 978-7-80595-982-5
总 定 价	1286.00 元(共 50 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

当今社会已经进入迅猛向前发展的阶段,而社会发展是否进入高级阶段的一个重要标志就是看教育在这个国家所占的比重。在我国,教育一直占据着举足轻重的地位;从二十世纪末开始提出素质教育这一概念到今天,我国的教育发展取得了举世瞩目的成就。然而随着社会的更加快速的发展,不进步就意味着退步,所以教育在不断地进行改革,例如在学生的知识体系如何构建、教学理念如何创新以及素质教育的深入研究等方面。还有提高学生的全面素质,建立知识和谐型社会,这些都是全民普遍关注的问题在很大程度上引起人们的思索。

教育是提高国民素质和培养新世纪人才的重要手段。为全面提高教育质量,向广大学生提供高品位、高质量的精神食粮,为他们的成长和发展打下坚实的基础。同时,为了更好地贯彻“十一五”精神,更好地面对目前我们探讨的一系列问题,我们特推出此套学生实用工具书,包括历史、文学、体育、建筑、艺术、生物、地理、化学、戏剧、交通等多个学科和领域。各学科以实用为标准,进行科学的分类,力争将各个学科的知识进行归纳、整理,提炼出知识点、重点、难点。

本套丛书知识覆盖面广,而且深入浅出,通俗易懂并兼具知识性与实用性,是学生学习各种知识过程中不可或缺的一套实用工具书手册。

在本套丛书的编写过程中,我们得到了许多专家及学者的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。

编 者

目 录

先秦体育	1
秦汉三国体育	12
两晋南北朝体育	22
隋唐五代体育	29
宋辽金元体育	37
明清 (鸦片战争前) 体育	45
中国近代体育史	57
外国古代体育史	81
外国近代体育史	93
德国体育	114
法国体育	117
俄罗斯体育	119

先秦体育

远古体育的萌芽

早在远古的渔猎时代,人们就在长期的生产和生活实践中,逐渐创造出不少生产工具,如石球、石镞、舟楫、网罟等。中国山西省阳高县许家窑出土的大量石球,是旧石器时代的产物,距今已 10 万年,据专家考证,这些石球就是原始人狩猎时使用的工具。要发挥这些生产工具的效用,重要的还在于人们使用生产工具的能力。所以,当人们进行渔猎和采集食物时,奔跑、跳跃、攀登、投掷、射箭、游水等,就成为人们必不可少的技能。虽然当时这些身体活动,并不以增进健康为直接目的,但是,这些活动的内容和方式,却是早期体育产生的根源。随着社会生产力的逐渐发展,一些老人和儿童,不参加生产也能受到照顾,分到一定的衣食。在这种条件下,成年人才有可能向儿童传授各种生产和生活方面的技能,当他们以追逐、跳越、攀登、投射、游水、角力等活动作为传授的内容,或以游戏的形式从事此类活动时,远古时代体育活动的幼芽就破土而出了。

舞蹈

原始社会后期,在一些生产较为发达的部落中,已有各

种形式的舞蹈。《吕氏春秋·古乐》所载“三人操牛尾，投足以歌八阙”，《尚书·益稷》中的“击石拊石，百兽率舞”，均为人们庆祝活动或祭神的舞蹈。青海大通县上孙家寨出土的一个新石器时期（约1万年—4千年前）的陶盆，内壁画有3组舞人，他们手牵着手，整齐协调地翩翩起舞。传说陶唐氏时，“水道壅塞，不行其原”，人们因受潮湿的侵袭，“筋骨瑟缩不达，故作为舞，以宣导之”（《吕氏春秋·古乐》）。可见远古时代的舞蹈和导引常混为一体。直至近代，舞蹈仍与体育的某些内容存在着相互交叉的关系。

击壤

据晋代皇甫谧《帝王世纪》载：“帝尧之世，天下太和，百姓无事，有八九十老人，击壤而歌。”其活动方式，在《荆楚岁时记》中有所记述：“将戏，先侧一壤于地，遥于三四十步，以手中壤击之，中者为上，古野老之戏也。”说明这是一种练习掷准的娱乐活动。

武艺和角抵

武艺和角抵这一时期，各部落之间经常出现械斗。“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，以征不享，诸侯咸来宾从”（《史记·五帝本纪》）。又《世本》中记载：“蚩尤造五兵：戈、殳、戟、酋矛、夷矛。”这些兵器即为后世武艺所用器械之起源。“轩辕之初立也，有蚩尤氏兄弟七十二人，……与轩辕斗，以角抵人，人不能向”（《述异记》）。这表明当时作战中尚有徒手搏斗。“角抵”一词，后世常与“角力”通用，多指摔跤而言。操干戈、用五兵练角抵，当时均属于军事技术。但在操练和运

用的过程中,不论是进攻还是防守都有增强体质的作用,也可以说是早期“军事体育”的萌芽。

综上所述,远古体育的萌芽,不仅是出于当时社会生产和生活的需要,而且与教育、医疗、军事、宗教等有密切的联系。

夏、商、西周体育

夏、商、西周时期(约前 21—8 世纪),中国进入了奴隶制社会。原始社会后期已出现的军事活动,随着阶级矛盾的尖锐化而日益频繁,并对这一时期的体育产生深刻的影响。先前的狩猎,除生产意义外,开始转化为统治阶级用以练兵习武的“田猎”活动。《山海经·海外西经》载:“大乐之野,夏后启于此舞九代。”即夏启曾带领部下在大乐之野进行名为“九代”的武舞。商代(约前 16—前 11 世纪)的甲骨文和金文中,已经有了射、御两字。祭祀卜辞中的舞字,就是手持牛尾而舞的象形。甲骨卜辞中还出现了许多记载田猎活动的资料。西周时期(约公元前 1066—前 771 年),对于武艺极为重视。据《礼记·月令》载:“孟冬之月……天子乃命将帅讲武,习射、御、角力。”对于百姓习武,也有明确要求,即“三时务农,而一时讲武”(《国语·周语上》)。

据《孟子·滕文公上》载:“设为庠序学校以教之。庠者养也,校者教也,序者射也。夏曰校,殷曰序,周曰庠,学则三代共之;皆所以明人伦也。”“校”、“序”、“庠”为夏、商、周三代学校的名称,既是教育机构,又是习武场所。可以说中国 3000 多年前的学校教学中已有“体育”的内容。周代的学校

以礼、乐、射、御、书、数六艺为教学内容。射和御既是军事技术,也具有锻炼身体的作用。《礼记·内则》载:“十有三年学乐、诵诗、舞勺,成童舞象、学射、御。”说明当时已经注意到根据年龄的差别,规定学习不同的内容,即13岁的少年学舞勺(各种文舞),15岁的成童学舞象(各种武舞)。15岁以后还要习射、御。西周射礼有“大射”、“宾射”、“燕射”、“乡射”之分(见《礼记·射义》),有严格的等级和制度。商代和西周时期的体育活动,除与军事和田猎等联系较为密切外,学校教育中的射、御、舞勺、舞象等,均带有明显的体育特征。

春秋战国时期的体育

春秋战国时期,由于铁器的出现和应用,推动了农业、手工业和商业的发展,带来了城市的初步繁荣,促进了科学文化和体育的发展。在此时期内,除军事训练和学校教育中的身体活动外,城市居民中也开始流行各种游戏,导引和养生之类具有保健防病性质的方法,在内容和形式诸方面,均已粗具规模。春秋战国时期,连年战争,据《春秋》记载,在242年里,诸侯国间的军事行动,就有483次。在这种情况下,各诸侯国大都崇尚武功。《汉书·刑法志》说:“齐民以技击强,魏惠以武卒奋,秦昭以锐士胜。”当时一些强盛的诸侯国,都拥有训练有素、武艺高强的军队。在“转相攻伐,代为雌雄”的战争环境中,相继出现了许多提倡军事体育活动的人物。如齐国的管仲“分齐国为三军,……且以田猎因以赏罚,则百姓通于军事矣”(《管子·小匡》)。魏国的李悝,为鼓励民众练习射箭颁布了《习射令》,规定“人之有狐疑之讼者,令之射

的，中之者胜，不中者负”。“令下，而人皆疾习射，日夜不休”（《韩非子·内储说上》）。

春秋战国时期与军事技术相关的体育活动有：

拳斗

拳斗从徒手格斗中发展起来的。《诗经·小雅》：“无拳无勇，职为乱阶。”管仲治理齐国时，曾下令各地把勇力过人者推举出来：“于子之乡，有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有则以告”（《管子·小匡》）。“拳勇”一词，即指拳斗。

剑术

剑术古称剑道。其具体内容始见于《吴越春秋》卷9：“其道甚微而易，其意甚幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪。见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁。纵横逆顺，直复不闻。”吴越以剑术见长，在《吴越春秋》、《越绝书》中均有所记述。对于剑术练习与运用中的进退开合，形神相应，以及避实乘虚等要领，在《庄子·说剑》中，也有生动的记载：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”可见当时在练习剑术方面已经积累了不少经验。

举鼎、角力、相搏

举鼎是以举起重物比赛力量的活动。鼎为金属铸成，最早用于烹煮牲畜，以供祭祀。一般有大、中、小3种类型，举鼎所用多为中小型。据《史记·秦本纪》载：“武王有力，好戏，力士任鄙、乌获、孟说皆至大官。王与孟说举鼎，绝膑。”“角

力”包括摔跤和各种较力活动在内,东周时常见的相搏,亦属角力。如《春秋谷梁传·僖公元年》载:鲁“公子季友帅师败莒师于丽,获莒挈。……公子友谓莒挈曰:‘吾二人不相悦,士卒何罪?’屏左右而相搏。”又《左传·僖公二十八年》载:“晋侯梦与楚子搏,楚子伏,已而盥其脑。”始见于魏晋时期的“相扑”一词,或即由此一时期的“相搏”转化而来。

田猎

春秋战国时期,统治者兴师动众的田猎已成为练兵习武的手段。因为平时以田猎方式“教民以战”,既能将百姓组成队伍,又能锻炼行军和骑射的军事技能。据《国语·齐语》载:“春以蒐振旅,秋以狝治兵。”即指齐国常以田猎活动进行练兵习武。当时田猎的规模很大,据《史记·魏公子列传》记载:“公子与魏王博,而北境传举烽,言赵寇至,且入界。魏王释博,欲召大臣谋。……复从北方来传言曰:赵王猎耳,非为寇也。”足见当时赵王田猎规模之大。

赛马

早在先秦时已有赛马的赌博,而且在赛马中还学会了运用战术。如齐国的军事家孙臆,曾向田忌献计说:“今以君之下驷与彼上驷,取君上驷与彼中驷,取君中驷与彼下驷。”使田忌以二比一取胜,赢得千金(《史记·孙子吴起列传》)。

奔走、射箭、投石、超距

中国古代军事训练中,很注意跑、跳、投等技能的训练。据《墨子·非攻》记载:“古者吴阖闾教七年,奉甲执兵,奔三百里而舍焉。”战国时军事家吴起主张将“能箭高超远,轻足

善走者”编成一队(《吴子·图国》)在战争中发挥作用。秦将王翦破楚时,见军中“方投石超距”,认为“士卒可用矣”(《史记·白起王翦列传》)。可见古代名将很重视训练兵士的长跑、跳高、跳远、投石等技能。

游泳

游泳是为了训练水军,游水早已作为锻炼身体和练习水上军事技能的内容。如兵书《六韬》所载:“奇技者,所以越深水渡江河也。”齐国管仲为了防备吴越从水路偷袭,引三川之水,建沼池练游泳,对“能游者赐千金”。于是“齐民之游水,不避吴越”(《管子·轻重甲》)。至今尚存的战国时代的铜壶上所刻的水陆攻战图,留下了当时士兵们游水的生动形象。

钩强

钩强最初是配合水战的一种军事技能。《墨子·鲁问》记载:“昔者,楚人与越人舟战于江。楚人顺流而进,逆流而退。见利而进,见不利则其退难。越人逆流而进,顺流而退,见利而进,见不利则其退速。越人因此若埶,亟败楚人。公输子自鲁南游楚,焉始为舟战之器,作为钩强之备。退者钩之,进者强之。”后演变为荆楚一带民间流行的“施钩之戏”,后世的拔河运动即由此演变而来。

射箭

射箭到了春秋战国,不仅有弹射、弓射,并且出现了弩射(包括可以连发之弩)。由于良弓的出现,射箭的技艺更加提高,同时出现了许多善射的名手。楚国的养由基,不仅能在百步之外射穿柳叶,并能射透七层厚的甲叶。《吴越春秋》卷

9 载：“夫射之道，身若戴板，头若激卵，左（足）蹉，右足横。左手若附枝，右手若抱儿，举弩望敌，翕心咽烟，与气俱发，得其和平，神定思去，去止分离，右手发机，左手不知……此正持弩之道也。”即为这一时期总结出来的弓射与弩射的要领。

春秋战国时期继承了西周的“六艺”教育。射、御两项，不仅要求掌握技能，还强调了礼仪和道德观念的培养。这一时期与教育、礼仪相关的体育活动有：

射

学校习射，技术上与军中的射箭没有什么区别，但学校非常注意礼仪和道德教育。《礼记·射义》：“故射者进退周还（旋）必中礼，内志正，外体直，然后持弓矢审固；持弓矢审固，然后可以言中。”首先提到的就是必须合乎礼仪；“内志正，外体直”是指内心和仪态而言。

御

御作为一项习武的科目，也设置于学校之中。孔子教育学生御车时要重视礼仪，他指出：“升车，必正立执绥；车中，不内顾，不疾言，不亲指”（《论语·乡党》）。

投壶

投壶起源于射礼，常在诸侯相会或贵宾宴饮中举行。《礼记·投壶》说：“投壶者，主人与客燕饮讲论才艺之礼也。”进行时，和射礼相似，也有揖让进退等礼节。最早的投壶方法是以短矢向宴会用的盛酒壶中投去，后来逐渐发展成一种游戏，并有特制的矢和壶具。

春秋战国时期，民间健身娱乐活动较多，在各诸侯国大

小都邑中，相继出现下列直接用于健身娱乐的体育活动：

蹋鞠

蹋鞠亦称蹴鞠，始于战国时期。“鞠”是皮球，“以革为囊，实以毛发”。《史记·苏秦列传》载：“临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，弹琴击筑，斗鸡走狗六博蹋鞠者。”这段记载描述了当时齐国都城居民丰富多采的娱乐活动，其中包括蹋鞠之戏。

弄丸

弄丸亦称跳丸。《庄子·徐无鬼》载：“市南熊宜僚弄丸，而两家之难解。”注：“市南有勇士熊宜僚者，工于丸，士众称之，以当五百人，乘以剑而不动，捶九丸于手，一军停战而观。”可以连续抛弄9个弹丸于空中而不坠地，可见弄丸技术的高超。

秋千

据《古今艺术图》载：“秋千，北方山戎之戏，以习轻捷者。齐桓公伐北戎，流传入中国。”这就是说秋千是在公元前600多年时，由北方少数民族地区传入中原的。

围棋

围棋又称为“弈”，在春秋战国时期已很流行。孔子说过：“饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎，为之犹贤乎已”（《论语·阳货》）。又《左传·襄公二十五年》载：“今宁子视君不如弈棋，其何以免乎？弈者举棋不定，不胜其耦，而况置君而弗定乎，必不免矣。”以上两例，说明在公元前数世

纪时,围棋已为常见的文娱活动。战国时期还出现了下棋的高手弈秋,孟轲称赞他是“通国之善弈者也”(《孟子·告子》)。

象棋

象棋正式记载见于战国时期,《楚辞·招魂》中提及“崑蔽象棋,有六簿些;分曹并进,遒相迫些;成枭而牟,呼五白些”。文中所说的象棋、六簿显然是两种游戏,三四两句形容象棋的下法,五六两句则是形容六簿的玩法。又《说苑·善说》雍门子周对孟尝君说:“足下千乘之君也,……燕则斗象棋而舞郑女”。以上两例,说明象棋的产生,当在战国时期或更早一些。

春秋战国时期,由于科学文化的进步,人们对于神主宰一切的观念,开始产生怀疑。医学的发展,使人们对于疾病的形成,有了较为科学的认识,在这种条件下,早期的导引得到了发展。《吕氏春秋·尽数》中说:“流水不腐,户枢不蠹,动也,形气亦然。”用流水经常保持清洁,门轴不受虫蚁腐蚀的事例,说明身体也要经常运动才能保持健康的道理。又《战国策·赵策》:“老臣今者殊不欲食;乃自强步,日三四里,少益嗜食,和于身也。”这段话是左师触龙向赵太后说的,他说他原来不运动时,饭也吃不下,后来由于每天快走或慢跑三四里,食欲增进,身体也逐渐好起来。这一时期也产生了健身长寿的导引术,《庄子·刻意》中说:“吹冷呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。此道(导)引之士,养形之人,此彭祖寿考者之所好也。”导引的方法在该篇注解中已有记述:“吹冷呼而吐故,向暖吸而纳新,如熊攀树而自悬,类鸟飞空而伸脚。”清楚地说明这是一种呼吸和肢体运动相结合的健身术。

导引,亦称行气。战国初期的《行气玉佩铭》石刻文,经郭沫若考释全文如下:“行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天,天几春在上,地几春在下,顺则生,逆则死。”这段文字说明了行气的要领和功能,可见战国初期的导引术已发展到一定的程度。

春秋战国时期,思想领域呈现出“诸子蜂起”、“百家争鸣”的盛况。诸子中,如孔子、墨子、荀子等对于体育都有一定见解。墨子(前480—前420年)曾说过:“凡我国能射御之士,我将赏贵之;不能射御之士,我将罪贱之”(《墨子·尚贤》),“二三子有复于墨子学射者”(《墨子·公孟》)。可见在其教学中也有这方面的内容。荀子(前298—前238年)针对“天命论”提出了他的体育观点:“养备而动时,则天不能病”,“养略而动罕,则天不能使之全”(《荀子·天论》),明确指出养护得法并经常运动,身体就能健康;不注重养护,又极少活动,自然要生疾病。“天”既不能降病于人,也不能保全人的健康。荀子的体育观,破除了对“天命”的迷信,是唯物主义的体育观。

总之,春秋战国时期的体育活动,无论是内容还是形式,均有显著的发展,人们对体育的认识也进入了一个新的阶段。