



WUQIANNIAN

TIYU

体育五千年

彰显人类文明的 体育文化

ZHANGXIANRENLEI
WENMINGDE
TIYUWENHUA

赵 鑫 黄 岩 杨春辉★编著



吉林人民出版社



体育五千年

圣火相传的体育盛会

丰富多彩的体育风尚

激情四射的体育舞台

叱咤风云的体育人物

力与美融合的体育人生

彰显人类文明的体育文化

★体育五千年★

ZHANG XIAN REN LEI WEN MING DE TI YU WEN HUA

彰显人类文明的体育文化

赵 鑫 黄 岩 杨春辉 / 编著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

彰显人类文明的体育文化/赵鑫, 黄岩, 杨春辉编著.

长春: 吉林人民出版社, 2012.7

(体育五千年)

ISBN 978-7-206-09183-4

I. ①彰…

II. ①赵… ②黄… ③杨…

III. ①体育文化-通俗读物

IV. ①G80-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第161937号

彰显人类文明的体育文化

编 著: 赵 鑫 黄 岩 杨春辉

责任编辑: 门雄甲 王 丹 封面设计: 张 娜

制 作: 吉林人民出版社图文设计印务中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

印 刷: 北京中振源印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13 字 数: 160千字

标准书号: ISBN 978-7-206-09183-4

版 次: 2012年7月第1版 印 次: 2012年7月第1次印刷

定 价: 25.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

目录

CONTENTS

最丰富的体育史书·····	001
体育圣火·····	003
体育与岩画·····	006
相与连臂踏歌行·····	008
儿时的传说·····	011
从尼罗河中走来·····	014
《摩诃婆多罗》·····	016
金字塔下的法老体育·····	019
角斗场中的军事体育·····	021
古代体育建筑·····	023
世界最早的空中园林·····	025
西方不亮东方亮·····	028
竞技和艺术的殿堂·····	031
赤身之下的绿色装扮·····	033
坚如磐石的体育格言·····	037
竞技与葬礼宴乐·····	041
神庙中的体育教育·····	044
印第安人的体育印迹·····	046
风雅颂中的体育·····	049
古老的木乃伊和体育文化·····	052
体育的新曙光·····	055
理性之光下的近代体育·····	057
挣脱神学的枷锁·····	059
大卫雕像的秘密·····	061
天高任鸟飞·····	064

目录

CONTENTS



众神嫁女·····	066
千古绝唱《体育颂》·····	068
“夫完全人格首在体育”·····	072
冰雪加拿大·····	075
风帆水行澳大利亚·····	077
“陆地火箭”·····	081
奖杯的故事·····	083
格致汇编·····	086
探秘青春红颜·····	089
科技与体育·····	092
是是非非阴阳背叛·····	097
金牌背后的科技大战·····	102
魔高一尺道高一丈·····	103
欢快而血腥的盛会·····	109
震惊世界的慕尼黑血案·····	112
“比基尼”变奏曲·····	116
永远铭记的首次胜利·····	120
庆功盛宴·····	122
鸦片世界大战·····	124
黄金分割与人体美·····	128
壮志暮年歌咏志·····	130
体育馆与人类文明·····	134
三个里程碑和三大流派·····	138
如“黑星”般灿烂·····	141
“轻音乐”伴奏“轻体育”·····	145

目录

CONTENTS



人类运动的潜能·····	148
取得成绩的幽默瞬间·····	151
“卡门”之战·····	154
不地道与讲究的竞技·····	157
喋血绿茵赛场·····	159
方寸间显体育百科·····	163
人机大战谁hold住? ·····	165
当代美国的全民运动·····	170
藏匿神殿之下污点·····	174
凝固的体育世界·····	176
宇宙体育异军突起·····	178
全民“皆兵备战”的瑞典·····	180
欧亚大陆雄起的俄罗斯·····	184
白金汉宫与樱花下的体育生活·····	186
英日盛行迷津游戏·····	189
中美家庭体育·····	191
竞技场上的贵族·····	196



最丰富的体育史书

沿着历史的长河，回顾体育往事，让我们先从那荒远的史前时期，来探寻体育的渊源。人类在地球上已经生活了几百万年。几千年以前的人类还未创造出文字，那时候的历史是怎样的？后来人们又是怎样知道的呢？

原来这段漫长的历史就埋藏在地下。考古学家、体育史学者从地球的地壳、地层中发掘出古代人类的化石遗物和遗迹。通过这些地下文物的整理和研究，人们逐渐了解了几万年、几十万年以至几百万年以前，人类社会的产生和发展 and 体育的产生大概情形。所以有人就把人类生存的地球，比喻成是世界上最大的体育历史书。

这本体育史书是怎样写成的呢？

世界上没有永远存在的东西，随着祖先的躯体早就变得无影无踪，就连坚强的骨骼也腐烂了，但是有些骨骼的形状还是奇迹般保存下来，这就是化石的功劳。在几十万年以前，有些骨骼被泥沙很快地淹没了，暂时没有烂掉，在这些被埋骨骼慢慢发生变化的时候，有一种矿物质逐渐填充了它们的位置，这样骨头就变成了化石。化石同骨骼的形状丝毫不差，就是比骨骼坚硬多了，能存在很长时间。埋藏在地层中的化石，有的因为地层变动而破碎，有的保存比较完整，不管是破碎的还是好的化石，都是科学家研究人类历史和体育历史的重要根据。

1974年到1975年，在非洲坦桑尼亚北部找到了13个猿人化石，离现在已有300多万年，据说是人类最早的祖先。1929年，我国在北京周口店的洞穴里，发现了一个相当完整的猿人头骨化石，经研究判断这种猿人生活在50万年以前，他们四肢大小、形状比例十分与现代人相似，身高大约



150厘米，这就是著名的北京猿人。

在地球的地壳地层里，除了因埋有化石，科学家可以按照化石的形状，复原人类祖先的模样外，还可以根据埋在地下大量历史遗物、古人使用的工具、武器、生活用品和装饰品，研究人类祖先的生活（包括体育生活）状况。

周口店洞穴中，除了发现的40多件人类化石，还有10多块奇怪的骨头，上面有打击的痕迹和锋利的刃石以及装饰用的骨针等，这说明北京猿人已经能够制造和使用粗糙的石器，而且北京猿人还开始能够美化人体。

大约在200年前，在英国伦敦附近，发现一副象的骨骼化石和一件15厘米长的尖形石器。这两件遗物陈列在英国伦敦博物馆中，引起了考古学家极大兴趣。他们经过研究、鉴定认为那块化石是已经灭种的古象化石。尖形的石器是一种用石块两面打制成的手斧。大约在10万年以前，原始人用它来猎取野兽。据说，这把手斧是现代人发现的第一件旧石器时代使用的工具。

原始人遗物中，除了打制成很粗糙的石斧、石刀外、还有磨制的石器，包括打猎用的枪尖，剥兽皮用的刮削器，钻木用的钻洞器以及用兽骨做的工具。在旧石器末期，原始人发明了用兽骨和兽角做成枪尖的投枪和用石头做成的石箭头。他们在长期的生活实践中，逐步掌握了一定征服自然的本领，如构木为巢、钻木取火、斫木为耜、揉木为耒、剡木为舟和弦木为弧、剡木为矢等。在法国索留斯特有个悬崖，考古学家在它下面挖出大量兽骨，其中最多的是野马骨骼。据说，至少有10万匹。专家们认为这是原始人用投枪围猎的遗迹。

手持投枪的猎人在草原上看见野兽马群，他们藏在茂密的草丛中，对马群形成三面包围以后，就一块儿掷出投枪，枪尖戳进马的躯体，有的马受伤倒下，更多马匹向没有投枪方向狂奔。前面是高高悬崖，受惊的马群象决堤的洪水滚滚向前，到了悬崖边也收不住腿，因为后面马又冲过来，



一条由马匹组成的瀑布从悬崖上跌落下去。围猎的意外收获，带给人们丰盛的食物，他们燃起篝火，一面吃着烤熟的马肉，一面唱着、舞着庆祝他们的胜利。

1879年，一位西班牙北部阿尔塔米拉洞穴中，发现一幅用红黑两种颜色画的壁画——中了枪的野牛。在另一处山洞也发现两个射手对准两头鹿的精美壁画，经考证这是原始人画的，作者生活在公元前1万年，他们的绘画反映了人类祖先的狩猎生活，同时也反映了远古人的体育的原始性，它还处于原始文化和混沌母体之中，它还未能最后完成与劳动过程的分离。原始社会的生产力极低，人们过着共同采集、狩猎、平等的集体生活，生活极为艰苦，饱受野兽侵袭和疾病的折磨。恶劣的气候环境，逼迫着人类不得不为了生存而顽强地挣扎、搏斗，进而学会思索和创造，与此同时也就孕育着体育。

体育圣火

在现今的奥林匹克运动大会，有一个庄严而富有历史意义的盛典，这就是点燃圣火仪式：在奥林匹亚赫拉神殿前，穿着民族服装的少女们用凹面镜聚集日光，把圣火盆点燃，然后用这里火引着第一支火炬，交给运动员。然后这些经挑选的运动员，便以接力形式，每人高举火炬经过跨国越洲的长途跋涉，用几周时间，不辞辛苦的传至奥林匹克运动会主会场，由一名运动员点燃特别建立起来的火炬台上的火炬。当你看到矫健的运动员高举明亮火炬奋力前冲的时候，你可想到这个仪式和火炬接力运动是怎么产生的吗？

奥林匹克点燃圣火，人们举着火炬赛跑是为了纪念一个人，严格说是



为了纪念一个神。他的名字叫普罗米修斯，希腊语意是“先觉者”。如果说世上第一个女人是火神和匠神之作，那么世上男人便出自盗取天火的普罗米修斯之手。他用粘土捏成一个塑像，可是他不用水淋透粘土，而是用他的泪水去润透粘土，他捏出的人赤身裸体、一丝不挂，这个手无寸铁、一无所有的最原始的人一到世间便注定要受冻挨饿、毫无防御能力。普罗米修斯同情人类苦难，为了让人类活得好些，让他们拥有防御猛兽的有效武器，他决心把火交给他们。一天，普罗米修斯带来一根阿魏——一种伞科植物，来到楞诺斯岛，走向火神的炼铁炉，将树枝伸进铁炉火焰里，树枝被燃烧后，普罗米修斯迅速拖拿着它降到人间，并点燃了一处丛林，从此人世才有了火。人类可以用火烤肉、取暖、照明。然而众神之父宙斯，不愿看到人类改善自己境况和改变自己命运，他决定惩罚引起渎圣和奢望的盗火者。于是他下令把普罗米修斯绑缚在高加索山岩上，对普罗米修斯来说，最不幸的是，每天早上一只巨大的爪子锋利的山鹰飞来啄食他的肝脏，幸而被山鹰食的肝脏，晚上又会长好。宙斯判了普罗米修斯一千年徒刑。就这样，普罗米修斯一直被折磨几千年，但是他的牺牲换来了人类的光明和繁荣，也带来了人类自身的发展和体育的产生。正如恩格斯所说，火的使用使人类获得“世界性解放”，从而最终把人与动物界分开。

火对人类来说太重要了。上面这个神话传说当然不是真的，但也却是由于人类对火的重要性的意识而产生出来的。由于火是如此重要，以至于世界上某些地方把火看成是神圣的东西。当人类懂得用火，它很快就成为了人们生存斗争的一项不可缺少的有力武器。而后，在漫长的岁月里，在多种实践中，熊熊的火焰逐渐演化为人们战胜黑暗、获取光明、驱除寒冷，得到温暖，制服邪恶与灾祸，赢来正义与和平的一种象征。这也就是竞技运动会上，点燃圣火和传递圣火的原因。

上古时期要得到火是不容易的，偶尔有雷电引起森林大火或者野火燃



烧而得到火，烧起来就不敢让它熄灭，熄灭以后又怎样能得到它呢？世界上最早使用火的人，是生活在大约 170 万年前的中国元谋猿人。1956 年，几位年轻的地质工作者在云南北部元谋县，发现了这种猿人的化石和他们烧剩下的大量的炭屑。原始人在使用火的时候，也逐渐学会了保存火种。从旧石器时代中期开始，在打制石器时，石头相互撞击，经常会发生火花。一次两次，千百次，也没有引起人们注意。偶然，有人用黄铁矿或赤铁矿打击燧石，迸出火花落在干燥的树叶堆上竟点着它。人们受到启示，找出同样石块，一次又一次试验，终于学会了用撞击法取火。人类在征服自然的过程中，把神话变成了现实，他们不必再像普罗米修斯那样历尽艰辛，舍身盗火了。

火的出现是一个伟大的发明。恩格斯把这看做是人类历史的开端。那么，体育是人类社会的一种社会现象，自然也可以说，火是人类体育的开端和前提。有了火，就能经常吃熟食，这不但增强了人类体质促进了人脑的发达，从而使人类产生体育性质的活动成为可能。火还扩大了人类食物的来源，许多豆类生吃有毒，熟食对身体有益，生鱼难以下咽，用火燃烧就变成了美味食品。火的使用还帮助人们更加密切合作。原始人成群结队外出打猎，有时会遇到非常凶猛的野兽，火可以成为求援信号。更重要的是，有了火，金属的发现和冶炼成为可能。人类征服自然的能力大大提高。迅速改变了生产面貌，推进了古代社会进步。这样也就使融于祭祀、劳动、生活中具有混沌状态的体育逐渐分离出来，成为具有独立性质的体育。



体育与岩画

原始社会体育活动是人们十分感兴趣的，这一点从世界上发现的许多岩画得以证明。

一位西班牙人，19世纪末在一个洞穴中考察，他的5岁女儿跟他看热闹，正当他在挖掘时，小女孩突然喊起来：“公牛！公牛！”父亲抬起头来，看见洞壁上画着一支中了投枪的野牛。在另一个山洞中还发现两个射手用弓箭对准两头鹿的精美壁画，起初人们都不相信，这些漂亮的图画竟然是原始人画的，但是画的动物是早就灭绝的种类，这使人不得不相信壁画的作者，大约生活在公元前1万年，他的绘画反映了人类祖先的狩猎生活，称得上是地球这本历史书最吸引人的插图。

在公元前3400年前，我国就有了岩画。1965年我国考古学家在云南省临沧地区的沧源佤族自治县，发现了一批云南新石器时期的岩画，这些岩画古朴生动，内容简练而真切，线条单调但富有表现力，有独特的艺术风格。岩画中多以表现狩猎、战争、游戏的场面，岩画中一批表现原始体育活动的形象，为我们探索原始体育提供了极有价值的材料和证据。

人类最基本的运动形式是走、跑、跳、掷。这是原始人类为自己生存所必备的能力。也是原始人最早的体育活动。沧源岩画为研究人类基本身体运动提供了极有价值的资料。

这幅野猪逐人图，生动形象地再现了原始人同野兽之间的斗争，而这种你死我活的斗争，要求人类具有较强的力量，较快的速度，还要有一定的灵活性和斗争技巧。这幅画再现了原始人类的斗争生活，同时也使我们窥察出原始人类基本运动是在什么样条件下产生的。壁画原始人跑步图，



箭头所指两个残缺的运动形象，也是较典型的奔跑中形象。它不像其它人形，只用单线勾出下肢，而是由粗到细的形体来表现腿的摆动姿势，若同现代径赛中跑的形象相比，差别不太大。图上面的跑步者腿的后摆动动作很充分，前摆腿轻松，整个动作连贯和谐。

在战争凯旋图中，有一个传递信息的奔跑者，在他身后的山坡上，人们举手欢呼。送信者因为胜利而喜悦恨不得把脚变长，以便把喜讯尽快送到。这样一个不合比例的送信者形象便产生了。这幅图为我们留下了原始人类战争的一个侧面，也表明了长跑运动的产生与战争有密切关系。

岩画中，有四组玩球动作。上面两对是玩气球。岩画中有一个特点，凡突出夸张的部分，都是人们要着意表现的。玩气球人的手都是张开的，突出了抛球动作。图下面的一对是玩石球。石球是人类最古老的最原始的投掷工具之一。无论是直接投还是用一个套子接上绳子装上石球，制成复合工具——投石器，都需要力量和技巧。

这组玩球的形象有个共同特点，即它们不是单独存在，而是在庆祝和祭祀场面上出现的。“原始人的跑、跳、游戏是祭神及庆祝时利用的。”恩格斯说：“各部落有其正规的节目和一定的崇拜的形式，即舞蹈和竞技。”这些都说明，运动性游戏在原始社会中都是娱神的形式，是满足原始人娱乐、操练和祭祀的需要而发展来的。

岩画中非常引人注目的是那些“叠罗汉”。

原始人的叠罗汉

根据当时社会经济发展情况来看，不可能出现专门的娱乐性表演活动，岩画中人物叠立的形象多处于集体性的庆祝祭祀活动之中，所以它是祭祀活动的组成部分。这些“叠罗汉”的图形为技巧性体操的原始形象，其中下面支撑着上面人物保持平衡和稳定，是符合此类运动力学特点的，是真实而具体的运动形式的写照。这在三千多年前的原始人具有如此高超运动技巧，足令世人感叹。



相与连臂踏歌行

说起舞蹈，人们自然会想到舞台上的轻歌曼舞，而现今提出的舞蹈怎么会同体育活动联系在一起？回答这个问题，还得从舞蹈的产生说起。

我们知道古代民众是酷爱大自然的。对生产劳动的热情、对友情的珍惜，对神灵的礼赞，对胜利后的喜悦，常常是通过歌舞和音乐来表达的。在《诗序》中记载：“情动衷而形于言，言之不足，故嗟叹之；嗟叹不足，故歌咏之；歌咏之不足，不如手之舞之，足之蹈之”。

由于原始人类也要受到生理规律支配，要活动肢体，要表达喜怒哀乐思想感情。因此，常以一些肢体屈伸活动来调节生理上不适及满足心理上需要。在长期生活实践中，随着智力发展，人类认识到某些“本能”的肢体活动，对身心有好处，便把这些活动组织编排起来，形成一种较有规律的运动。古人就称之为“舞”，实际上这种“舞”即是萌芽状态的体育活动。所以古人说：“乐心内发，感物而动，不觉手足自运，欢之至也，此舞之所由起也”。所以说，原始古代的舞蹈是一种满足身心需要的一种“本能”活动。它同祭祀、娱乐、军事活动混沌在一起，只能说这种舞蹈具有体育性质的身体活动。

舞蹈主要来源生产劳动，但它又与人对自己情感的表达和模仿自然的心理有关。在原始社会世界各地出现多种形式的舞蹈：

娱乐性舞蹈——主要是娱身娱心的体育娱乐活动。

古希腊、罗马的神话和传说中充分反映了古代原始人类的娱乐活动情况。古希腊人认为大自然的一切现象都是由神主宰的。他们把自然力人格化，在他们看来神和人一样有七情六欲，有喜怒哀乐。在传说中，说到奥



林匹斯山每个神都拥有自己的宫殿。每天清晨，当奥罗拉用玫瑰色的手指打开天门放出阳光时，奥林匹斯山众神就会集合到他们首领——宙斯的宫殿里来，他们犹如处于永远不散筵席之中，满面红光，长着棕色环形鬟发的阿波罗为他们弹奏竖琴，悠扬悦耳的乐声使他们如醉如痴，美丽的卡里忒斯，穿红戴绿，在草地上、在树丛间翩翩起舞……奥林匹斯山上宙神殿，天天如此，而且有专管歌舞的女神。

这个传说在一定程度上反映了原始人们的生活和欢快地载歌载舞的娱乐情景。

在我国青海省大通县上孙寨发掘一个新石器时代的陶盆，盆的内壁上有三组舞人形象，他们手牵手，整齐地翩翩起舞。从这些形象可以判明，原始社会以舞蹈形式出现的身体活动，多是喜庆丰收、欢度节日时，常常是以手舞足蹈来表现的。

古代舞可以分为：

战争舞蹈：原始人类战争的再现，同时也是他们对在战争实践中形成军事技能和击技动作的操练形式。原始人类通过舞蹈这种身体活动形式对下一代进行教育。如佉族岩画中所表现的舞蹈。在图中，表现了战士们手持牛角、盾牌、木棒、长矛、弓箭在跳舞，值得注意的是儿童跳战争舞蹈的形象，这是对下一代进行军事和体育教育的萌芽。

祭祀舞蹈：原始人类崇拜神灵的一种舞蹈。它是向保护神或先祖祈祷以求打猎成功或者打猎归来，为了酬谢神而举行的。

狩猎舞：它是原始人类表现狩猎生活的一种舞蹈，或满足猎物成功后的喜悦心情的需要，或做狩猎前的模拟训练，多模仿动物。生长在北极的爱斯基摩人，为了猎取海豹，就模仿海豹动作接近猎物，这就是海豹舞的由来。类似情况还有澳大利亚的“鸵鸟舞”“犬舞”“蛙舞”“蝴蝶舞”以及“袋鼠舞”等等。

我国原始社会至整个古代社会，各地域、各民族广泛盛行舞蹈，最初



的“武舞”“文舞”到流行于少数民族的各种舞蹈，在某个历史时期发展到极盛阶段。如在中国古代江南地区参加迎春歌舞的人，竟然数以十万计，袁宏道的迎春歌对此有详尽描绘：

东风吹暖萎江树，三衢九陌凝烟雾。
白马如龙破雪飞，犊牛碾水穿香度。
饶吹拍拍走烟尘，耀眼靓妆十万人。
罗额鲜明纷彩胜，社歌缭绕簇芒神。
绯衣金带印如牛，前列长官石太守。
乌纱新绀汉宫花，青奴跑进屠苏酒。
采莲舟上玉作幢，歌童毛女白双双。
梨园古乐三干部，苏州新谱十三腔。
假面胡头跳如虎，窄衫绣裤捶大鼓。
金荇缠身神鬼妆，白衣合掌观音舞。
观者如山锦下属，杂音谁分丝与肉。

舞蹈在古埃及十分流行。埃及公元前4000年前，出现了奴隶制国家。公元1500年左右达到极盛。尼罗河孕育了灿烂的古埃及文化。埃及具有开展体育运动良好条件。古埃及人创造了丰富多彩的体育活动。从法老、贵族陵墓和神殿的绘画和雕刻等文物中，为我们提供了丰富的体育文化见证。特别是舞蹈在上层社会中非常流行。当时就有一批类似专业舞蹈演员和侍女。她们舞技娴熟，而且常常近于裸体表演。

以舞疗疾，这是华夏首创。中国古代人民从实践中总结出用类似舞蹈的动作向疾病作斗争，并形成了“消肿舞”完整套路。据古代文献记载，大约在帝尧时期发生20多年大水灾，人们聚集在高地上，簇拥在山洞里或者巢居在树枝上，缺少必要的身体活动，再加上阴冷潮湿的空气，导致筋骨滞着，双腿肿胀、行走不便，给人们造成了极大痛苦。这时有一个叫阴康氏的人，经长期对生活实践的观察，创造出的一套活动肢体的健身操通过