

体 育 系 本 科 教 材

体 育 史

成都体育学院体育史研究所

《体育史》教材编写组

250513

9
2



体育系本科教材

体 育 史

成都体育学院体育史研究所

《体育史》教材编写组

一九八五年十一月

说 明

本书是为本院体育系本科体育史课编写的教材。参加编写的有聂啸虎（中国现代体育部分）、韩磊（中国近代体育部分）、熊晓正（中国古代体育部分）、谭华（外国体育部分）。由谭华统笔。

在编写过程中，我们力图吸收最新科研成果和新材料，如外国体育部分，直接采用了颜绍泸同志的部分研究成果。对某些体育史学界有分歧或尚无定论的问题，采用了我们认为较为合理的一家之言。限于篇幅，引用他人成果的地方一律未予注明，只附录了主要的参考书目，谨以此致谢。

本教材适用于50—70学时的教学计划，各段教材课时建议作如下分配：古代体育12—18学时，近代体育20—30学时，现代体育14—20学时，机动学时2学时。

由于水平所限，本书一定还存在不少问题，望使用者提出宝贵意见，以便及时修改和补充。

成都体育学院体育史研究所

《体 育 史》教材编写组

1985.11.

目 录

导 言..... (1)

第一编 古代体育

第一章 史前体育..... (2)

第一节 几种体育起源观..... (2)

第二节 原始体育的形成..... (3)

第三节 原始体育的性质和特点..... (5)

第二章 古代东方体育..... (7)

第一节 古代埃及体育..... (7)

第二节 古代两河流域体育..... (8)

第三节 古代希伯来人和阿拉伯体育..... (10)

一、希伯来人体育..... (10)

二、阿拉伯体育..... (11)

第四节 古代印度体育..... (13)

本章小结..... (16)

第三章 古代欧洲体育..... (17)

第一节 古希腊体育的繁荣和衰落..... (17)

一、克里特——迈锡尼时期的希腊体育..... (17)

二、荷马时期的希腊体育..... (17)

三、繁荣时期的希腊体育..... (18)

四、希腊体育的衰落..... (20)

五、古希腊著名学者的体育思想..... (20)

第二节 古罗马时代的体育..... (21)

一、早期罗马体育..... (21)

二、帝国时期的罗马体育..... (22)

第三节	古代林奥林匹克运动会	(23)
一、	古代奥运会的内容	(24)
二、	其它泛希腊运动会	(25)
三、	古奥运动会的衰落	(25)
第四节	中世纪欧洲体育	(26)
一、	基督教禁欲主义与体育	(26)
二、	骑士制度中的体育	(27)
	本章小结	(27)
第四章	中国古代体育的发端(夏、商、周时期)	(30)
第一节	尚武的社会风气	(30)
第二节	军事体育的勃兴	(31)
第三节	学校体育的形成	(33)
第四节	长寿观念的产生	(36)
第五节	运动竞赛活动及其管理	(36)
	本章小结	(39)
第五章	中国古代体育的初步兴盛(春秋战国至秦汉三国时期)	(40)
第一节	军事体育的蓬勃发展	(40)
一、	重视身、心素质的军事训练	(41)
二、	兵械技术训练的发展与技击理论的产生	(43)
第二节	养生学的形成	(45)
一、	养生理论基本形成	(45)
二、	养生术式的基本成熟与锻炼理论的产生	(47)
第三节	娱乐体育活动及其管理体制	(49)
一、	百戏	(49)
二、	其它体育活动	(50)
三、	管理体制的演变	(52)

第四节	教育思想的演变与学校体育的衰落·····	(52)
	本章小结·····	(54)
第六章	中国古代体育的繁荣(两晋至五代)·····	(56)
第一节	社会风气的演变对体育的影响·····	(56)
一、	“玄学”及其影响·····	(56)
二、	民族融合的影响·····	(57)
三、	唐代的社会风尚·····	(58)
第二节	武艺的发展·····	(59)
一、	兵械技术训练日渐规范·····	(59)
二、	武举制的创立·····	(60)
三、	强体卫身的习武·····	(61)
第三节	养生思想的发展与养生术式的演变·····	(62)
一、	嵇康对道家养生思想的批判与继承·····	(62)
二、	道教养生体系的形成·····	(63)
三、	养生术式的发展与变化·····	(65)
四、	唐代医科教育中的“按摩科”·····	(66)
第四节	消闲体育活动的勃兴·····	(67)
一、	蓬勃兴起的球戏活动·····	(67)
二、	相扑运动的广泛开展·····	(69)
三、	健舞和字舞·····	(69)
四、	围棋的普及和提高·····	(70)
五、	妇女儿童体育活动·····	(71)
六、	节令中的体育活动·····	(72)
七、	综合训练机构——教坊·····	(73)
	本章小结·····	(74)
第七章	市民体育的出现与民间体育的勃兴(两宋至清)·····	(76)

第一节	宋明理学对社会风气的影响	(76)
第二节	武选体制的完善	(78)
一、	武选制的改革	(78)
二、	“教法格”与“教头”	(80)
三、	训练理论的发展	(82)
第三节	武术体系的形成	(84)
一、	广泛的民间习武	(84)
二、	少林武术的勃兴及影响	(85)
三、	套路练习对武术发展的影响	(86)
四、	武术流派概述	(87)
第四节	养生术式的演变	(89)
一、	导引术式的演进	(89)
二、	八段锦和易筋经	(90)
三、	图文并茂的养生专著	(91)
第五节	消闲活动的发展与运动组织的出现	(92)
一、	综合游戏场——瓦舍	(92)
二、	古代的“运动俱乐部”	(93)
三、	主要体育活动的演进	(95)
	本章小结	(99)

第二编 近代体育

第八章	近代体育的萌芽(15—17世纪末)	(101)
第一节	文艺复兴——近代体育的奠基石	(101)
第二节	宗教改革和教会体育观的变化	(102)
一、	新教学说与体育	(103)
二、	教会体育观的变化	(103)

第三节	骑士体育的衰落和市民体育的兴起	· (104)
第四节	夸美纽斯的体育观及其对学校体育 的贡献	· (106)
	本章小结	· (107)
第九章	近代体育的初步形成 (17世纪中叶至19 世纪初)	· (108)
第一节	近代体育思想的初步形成	· (108)
一、	洛克的体育思想	· (108)
二、	卢梭的体育思想	· (109)
三、	巴西道与博爱院体育	· (110)
第二节	古茨姆塞和裴斯塔洛齐的体育思想 与实践	· (111)
第三节	近代体育手段的初步完善	· (113)
一、	德国体操	· (113)
二、	瑞典体操	· (116)
三、	英国的户外运动和斯宾塞	· (117)
	本章小结	· (120)
第十章	近代体育的发展和工人体育的兴起 (19世纪 至20世纪初)	· (123)
第一节	体操改革和新体操流派的出现	· (123)
第二节	学校体育的确立和进一步科学化	· (124)
第三节	国际体育组织和竞技运动的发展	· (126)
第四节	马克思主义体育观的产生和工人体育的 兴起	· (129)
	本章小结	· (133)
第十一章	近代体育的国际传播	· (134)
第一节	近代体育在北美的传播	· (134)

一、殖民地时代和美国独立初期(1865年前)···	(134)
二、南北战争以后(1866—1900)·····	(135)
三、基督教青年会·····	(136)
第二节 亚太地区近代体育的传播·····	(136)
一、日本·····	(136)
二、澳大利亚·····	(137)
第三节 近代体育在非洲的传播·····	(138)
本章小结·····	(139)
第十二章 近代体育在中国的初期传播·····	(140)
第一节 近代体育的传入·····	(140)
第二节 近代体育思想的初期传播·····	(143)
第三节 近代教育制度的确立和学校体育的初步 实施·····	(145)
第四节 早期的体育师资培训·····	(148)
本章小结·····	(151)
第十三章 近代体育在中国的初期发展·····	(153)
第一节 教会学校和基督教青年会的体育活动···	(153)
第二节 各主要运动项目的传入和发展·····	(156)
一、体操运动·····	(156)
二、田径运动·····	(157)
三、游泳运动·····	(157)
四、足球运动·····	(157)
五、篮球运动·····	(158)
六、排球运动·····	(159)
七、乒乓球运动·····	(159)
八、网球运动·····	(159)
九、棒、垒球运动·····	(160)

第三节	早期运动会及其发展	(160)
一、	学校运动会和省市运动会	(160)
二、	大区运动会	(161)
三、	旧“全国运动会”	(162)
四、	参加远东运动会	(163)
第四节	早期的体育团体	(165)
本章小结		(167)
第十四章	中国近代体育的演变	(169)
第一节	进步体育思想和主张的出现	(169)
第二节	学校体育的变化和体育学校(系、科) 的发展	(172)
一、	兵操的衰落与体育课的改进	(172)
二、	实用主义和自然体育学说对学校体育的影 响	(174)
三、	体育学校和体育专修科的大量涌现	(176)
第三节	运动竞赛的盛行和“中华全国体育协进 会”的成立	(177)
一、	国内的主要竞赛活动	(178)
二、	参加国际性的竞赛活动	(179)
三、	“中华全国体育协进会”的成立	(180)
第四节	西方体育传入后传统体育的演变	(182)
一、	对传统体育的再认识	(182)
二、	对传统体育活动的整理和改造	(185)
三、	国术馆系统的建立及其主要活动	(187)
本章小结		(189)
第十五章	中国近代体育的发展	(189)
第一节	体育法规的制订和体育行政管理机构的	

建立·····	(189)
第二节 学校体育的发展·····	(191)
第三节 体育专业人员的培训·····	(195)
第四节 运动竞赛的发展·····	(196)
一、旧“全国运动会”与地区运动会·····	(196)
二、参加远东运动会·····	(198)
三、参加奥林匹克运动会·····	(199)
第五节 新民主主义体育的兴起·····	(200)
本章小结·····	(206)
第十六章 抗战时期中国三种不同类型的体育·····	(208)
第一节 沦陷区的殖民地体育·····	(208)
第二节 国统区的“战时体育”·····	(211)
第三节 根据地和解放区新民主主义体育的发展(214)	
本章小结·····	(221)

第三编 现代体育

第十七章 两次世界大战之间的欧洲体·····	(223)
第一节 各国体育中的军事化和社会化倾向·····	(223)
第二节 学校体育的演变·····	(226)
第三节 业余体育活动和国际竞技运动的发展·····	(227)
第四节 苏维埃新型体育的出现·····	(230)
一、内战时期(1918~1920)的苏联体育·····	(230)
二、国民经济恢复时期和社会主义建设时期 (1921年以后)·····	(231)
三、苏联的运动竞赛·····	(233)
本章小结·····	(234)
第十八章 发展中国家体育的崛起和体育的现代化·····	(235)

第一节	发展中国家体育的崛起	(235)
第二节	体育的现代化	(238)
一、	体育在现代社会中的地位	(238)
二、	竞技运动的进一步国际化和高度科学化	(239)
三、	大众体育的娱乐化、终生化趋势	(240)
四、	体育科学的发展	(241)
	本章小结	(242)
第十九章	中国现代体育(上)	(243)
第一节	开创新民主主义的体育事业	(243)
一、	学校体育	(244)
二、	工矿企业体育	(246)
三、	农村体育	(247)
四、	部队体育	(248)
第二节	高潮和挫折	(249)
第三节	十年动乱	(256)
第四节	努力建设社会主义的体育强国	(258)
第五节	回顾与展望	(265)
第二十章	中国现代体育(下)	(272)
第六节	各项运动发展概况	(272)
一、	乒乓球	(272)
二、	篮球	(273)
三、	排球	(274)
四、	足球	(275)
五、	其它球类运动	(276)
六、	田径	(277)
七、	体操	(278)
八、	武术	(280)

九、民间传统体育和少数民族体育·····	(281)
十、其他运动项目·····	(282)
第七节 大型运动竞赛：·····	(283)
一、历届全运会·····	(283)
二、其他全国性大型运动会·····	(286)
三、参加国际比赛·····	(288)
附录：台湾省体育概况·····	(289)
一、学校体育·····	(289)
二、体育师资培养·····	(290)
三、体育团体与运动竞赛·····	(291)
四、其他·····	(294)

导 言

体育史学是研究和反映体育发生、发展的历史过程及其规律的一门科学。

体育是一种复杂的社会现象，它是以运动为基本手段，作用于人体自身的一种特殊实践活动。由于历史的发展和地理、民族的差异等，体育在不同的时空领域的具体形态、结构、功能和社会地位等也随之千差万别。体育史学力求客观地揭示出这种多样性以及存在于其中的统一性。

学习体育史，将使我们领略到体育运动的许多生动瑰丽的历史画卷，帮助我们继承人类丰富的体育文化遗产，从而提高我们的历史和文化修养，加深我们对体育专业的认识和理解，坚定我们献身体育事业的决心。

历史是现实的一面镜子，从体育史这面镜子中，我们可以更加深刻地理解现实的体育现象，提高自己行为的自觉性。今天是昨天的归宿，又是明天的开始。在体育史这盏聚光灯下，我们可以更清楚地认清体育发展的未来趋势。对于一个专门的体育工作者来说，对历史与现实的深刻领悟和对未来的清醒估计都是必不可少的基本素质。

历史又是一部形象生动的教科书。通过对许多体育史实前因后果、内外联系的探究，将极大地有助于我们掌握和运用历史唯物主义、辩证唯物主义的能力，更好地指导我们的实践活动。

总之，学习体育史，将有助于未来的体育工作者更加热爱体育，献身事业；继承遗产，提高修养；理解现实，预测未来；培养能力，指导实践。

第一编 古代体育

第一章 史前体育

第一节 几种体育起源观

18世纪以来，人们才开始认真地思考体育是怎样产生的。主要有下面几种解释：

游戏说：认为体育产生于游戏。人在游戏过程中各种器官也附带得到练习，体育也因此而萌芽，席勒（Schiller, von, 1759—1805）和斯宾塞（H. Spencer, 1820—1903）把产生游戏的动力归结为“过剩精力的发泄”。这本是解释艺术起源的，但许多欧美体育家也用它解释体育的起源，有学者进一步提出体育产生于人的生理需要。

游戏和体育确有很多相通之处，如它们都脱离了直接生产过程。但游戏的目的是娱乐，而体育本质上是锻炼、培养身体技能和素质，游戏说很难回答游戏是怎样转化为体育、二者究竟谁更古老等问题。谈到生理需要，则需要弄清生理需要是怎样被意识到并转化为自觉体育行为的动力的。

巫术说：持此说者认为，出于迷信，原始人常用种种形式包括身体动作（如舞蹈、模仿狩猎等劳动过程）以图影响自然力量，体育就是从中发展起来的。列纳克（Reinac）是这种理论的始作俑者。这种理论可以解释原始体育何以常与巫术联系在一起，但它不能解释为什么在某些情况下的原

始体育活动并不含有宗教意义。

战争说：按照另一些学者如费特的观点，体育起源于战争。但战争是阶级社会的现象，再早也只能上溯到原始公社时期的部落间战争。体育现象则在此以前很久就出现了。战争的确影响到体育的发展，但这是另一个范畴的问题。

此外，尚有模仿说、心理需要说、劳动说等等。我们认为，劳动起源说仍然是最合理的，但需要作进一步的深入论证。要完成这个任务还需作长期艰巨的努力。

由于文字资料的缺乏，在讨论体育的起源及其原始状况时，只能主要依靠考古学和民族学的有关资料。

第二节 原始体育的形成

社会对人体发展的需要是体育形成和发展的原动力，其它因素只有在被社会意识之后并转变为社会的体育需要而起作用。原始社会的需要主要是求生存。体育就是在这种需要的推动下主要从劳动中产生的。

一、萌芽时期

脱离动物界之后，人们结成了一些小的群体——先是原始群，然后是血缘家族，它们增强了人类抗御自然的能力，并且不断地自我复制。原始教育就在“自我复制”中萌芽了，其内容是关于人与群体的关系和生产劳动技能（如攀爬、跑跳、投掷、游水……）的知识，在目的、时间、空间和动作形式等方面都与劳动过程不可分，是教育和体育的共同源头。

二、身体练习

氏族社会的生产工具变得十分复杂，劳动技能也日趋丰富和精细，思维和语言迅速发展。人们意识到，生存将取决于同被猎动物在速度、力量、灵敏、耐力等方面的竞争，因而有意识地事先练习。练习的形式是从劳动中抽象出来的，某些练习用具如球、陀螺等也从生产工具中演化分离出来。这些形式和用具同它们原型间的区别越来越大，和劳动过程在时间空间上的分离程度也随之增大，动作的对象也逐渐从客体转移到了人的自身自然。保加利亚学者认为：这是人们对自身所完成的最大开发。

三、竞技的出现

以弓箭为代表的复合工具，到了母系氏族繁荣时期变得更加复杂，原始农业、畜牧业、制陶等都已经产生了，生产劳动过程更加复杂，各种动作被人们更精细地分类整理和有计划地事先练习，并被组合起来作为特定的身体练习形式。这样，大量多功能、多目的的运动形式出现了，逐渐被作为获得各种身体素质和学习生活技能的基本手段。

原始民族常通过成年礼来确认青年是否已经具备各种生产生活技能，通常是由长者通过狩猎或其他繁重劳动、竞赛等方式对适龄青年进行全面检查。为此设立了专供训练用的青年营。竞技也就出现了。

竞赛活动的出现表明身体活动进入了新的阶段，它是身体练习发展的必然结果，并与之共存而流传下来。但它和身体练习又有本质的区别。它不是生产动作和生活行为的直接模仿再现，而是更多地使用了许多人为设计的身体练习形式，例如爬竿、球戏、抽陀螺等。民族学的材料表明，许多母系部落普遍存在射箭、跑步、游泳、划船、投掷等运