

体育学院通用教材

# 体育史

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院通用教材

# 体 育 史

全国体育学院教材委员会 审定

人民体育出版社

体育学院通用教材

**体 育 史**

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社出版

四川省金堂新华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

\*

787×1092 毫米 32 开本 9 8/32 印张 200 千字

1989年6月第1版 1991年6月第3次印刷

印数：17,051—23,550册

\*

ISBN 7-5009-0335-9/G·320 定价：2.75元

# 目 录

绪 论	( 1 )
第一章 史前体育	( 4 )
第一节 体育的起源	( 4 )
第二节 史前体育的性质和特征	( 6 )
本章小结	( 7 )
第二章 古代外国体育	( 9 )
第一节 古代西亚北非区域的体育	( 9 )
一、古代两河流域体育	
二、古代埃及体育	
三、阿拉伯体育	
第二节 古代欧洲体育	( 13 )
一、古希腊教育中的体育	
二、古希腊奥运会的兴盛与衰落	
三、古罗马体育	
四、中世纪欧洲体育	
第三节 古代亚洲和美洲体育	( 24 )
一、古代印度体育	
二、中亚草原各族的体育	
三、古代美洲体育	
本章小结	( 29 )
第三章 古代中国体育	( 31 )
第一节 古代中国体育的发端	( 31 )
一、奴隶制时代的学校体育	

二、奴隶制国家军队的身体训练	
三、早期长寿、养生思想	
第二节 古代中国体育的初步兴盛·····	( 38 )
一、学校体育的演变和衰落	
二、军队身体训练体制的初步形成	
三、娱乐体育活动的初步兴盛	
四、养生理论与炼养术的初步形成	
第三节 古代中国体育的繁荣·····	( 53 )
一、社会风气的演变对体育演进的影响	
二、武艺的发展	
三、消闲娱乐活动的勃兴	
四、养生学的发展	
第四节 古代中国体育的新发展·····	( 69 )
一、宋明理学对士风的影响与颜元对理学的批判	
二、军事教育与训练的新发展	
三、武术体系的形成	
四、消闲娱乐活动的发展	
五、养生学与炼养术的繁荣	
本章小结·····	( 87 )
第四章 近代外国体育·····	( 89 )
第一节 近代欧洲体育的萌芽·····	( 89 )
一、近代体育思想的发生	
二、近代体育的最初尝试	
第二节 近代欧洲体育的形成·····	( 94 )
一、近代体育思想的初步形成	
二、近代学校体育的确立	
三、近代体育手段及其社会化	

<b>第三节 近代体育的发展</b> .....	( 106 )
一、近代体育科学的形成和发展	
二、国际体育组织和竞赛的发展	
三、马克思主义体育观的形成和工人体育的兴起	
<b>第四节 近代体育的国际传播</b> .....	( 115 )
一、近代体育在美国的发展	
二、近代体育在苏联的发展	
三、近代体育在日本的发展	
四、近代体育在其它亚非国家的发展	
<b>本章小结</b> .....	( 120 )
<b>第五章 近代中国体育</b> .....	( 122 )
<b>第一节 西方近代体育的传入及早期发展</b> .....	( 122 )
一、近代体育的初期传播	
二、近代教育制度的确立和学校体育的初步实施	
三、早期的运动团体和运动竞赛	
四、传统体育的继承和发展	
<b>第二节 近代中国体育的演变</b> .....	( 143 )
一、体育思想的演变	
二、学校体育的变化和体育师范教育的发展	
三、近代西方体育传入后中国传统体育的变化	
四、运动竞赛的盛行	
<b>第三节 近代中国体育体制的形成</b> .....	( 160 )
一、体育法规的制订和体育行政机构的建立	
二、体育思想理论界对中国体育道路的讨论	
三、学校体育和体育专业教育的发展	
四、运动竞赛的发展	
五、新民主主义体育的兴起	

<b>第四节 特殊条件下三种不同类型体育的发展</b> ……	(179)
一、沦陷区的殖民地体育	
二、国民政府的“战时体育”	
三、抗日革命根据地和解放区的新民主主义体育	
本章小结 ……	(191)
<b>第六章 现代外国体育</b> ……	(193)
<b>第一节 战后各国体育发展的一般趋势</b> ……	(193)
一、体育管理体制的不断合理化	
二、发展中国家体育的崛起	
三、大众体育的娱乐化、终身化趋势	
四、妇女体育的突飞猛进	
<b>第二节 运动竞技的进一步国际化和科学化</b> ……	(202)
一、竞技运动的高度科学化	
二、运动竞技的进一步国际化	
本章小结 ……	(207)
<b>第七章 现代中国体育</b> ……	(208)
<b>第一节 新中国体育事业的初创</b> ……	(208)
一、学校体育	
二、群众体育	
三、竞技运动	
<b>第二节 新中国体育的曲折发展</b> ……	(214)
一、学校体育	
二、群众体育	
三、竞技运动	
<b>第三节 “文化大革命”期间的体育</b> ……	(222)
<b>第四节 开创体育事业的新时期</b> ……	(224)
一、调整和改革	

二、学校体育	
三、群众体育	
四、体育科学研究	
五、竞技运动	
<b>第五节 台湾省体育概况</b> .....	( 235 )
一、学校体育	
二、体育师资培养	
三、体育团体与运动竞赛	
<b>本章小结</b> .....	( 242 )
<b>附录 世界体育大事年表</b> .....	( 243 )

## 绪 论

体育史学是研究体育发生发展的历史过程及其规律的科学。

体育是一种复杂的社会现象，它是人类以运动为基本手段，全面发展和占有自身本质力量的一种特殊实践活动。由于地理环境、民族和历史发展的差异，体育的具体形态、结构和功能等等也随之不同。大体说来，复杂的体育现象可以分为三个层次：人们的体育行为和运动方式；支配、指导这些行为的观念和行为规范；以及人们为实现体育行为而形成的一定的社会组织方式。体育运动形态、体育观念形态和体育组织形态的历史发展过程，以及三者之间和它们与社会环境之间的相互关系，构成了体育史学的研究对象。体育史学研究的根本任务，就是要全面、准确地再现体育的历史发展过程，并揭示出各个时代和民族体育文化形态的本质、规律及其与社会发展的关系，以便人们更深刻地理解以往和当前的体育现象，把握体育发展的规律，为更好地发展体育、培养全面发展的人服务。

学习体育史有什么意义呢？

马克思指出：“历史不外是各个世代的依次交替。每一代都利用以前各代遗留下来的材料、资金和生产力，由于这个缘故，每一代一方面在完全改变了的条件下继续从事先辈的活动，另一方面又通过完全改变了的活动来改变旧的条件。”（《马克思恩格斯选集》第1卷，人民出版社1972年版，第五十一页）今天是昨天的继续，又是明天的开端。作

为一个未来的体育工作者，对体育的历史和现实的深刻领悟，对体育发展前景的清醒估计都是必不可少的。学习体育史将有助于我们把握体育发展的基本规律，减少体育工作中的盲目性。

学习体育史，也将使我们领略到体育运动发展的许多瑰丽画卷，从而提高自己的历史和文化修养，培养敬业乐业精神，坚定我们献身体育事业的决心。

历史是一部形象生动的教科书。通过对许多体育现象前因后果、内外联系的探索，将有助于我们全面地、历史地、辩证地思考问题，提高掌握和运用历史唯物主义、辩证唯物主义的能力，更好地指导我们的学习和实践。

历史又是一个巨大的宝库，蕴藏着无数可供开采利用的矿藏。前人的每一次成功和失败，都是一个路标；历史上的每一个体育现象，也都可资借鉴或批判继承。例如，在一定的意义上，可以说没有15世纪以来对古希腊、罗马体育的研究，就不会有今人熟知的现代奥运会和学校体育。因此，学习体育史，可以帮助我们更好地继承人类丰富的体育文化遗产，为今天的体育实践服务。

在学习体育史的时候，应该努力做到：

实事求是地观察和分析问题，弄清每个体育现象发生的时间、地点、过程、牵涉到的人物和事件。既不要以自己的想法去揣度古人，也不要今天用今天的标准去臧否昨天，力求历史地认识历史事物，还历史以本来面目。

全面弄清与每个体育现象有关的联系。从纵的方面，弄清事件的前因后果，搞清它的历史地位和意义；在横的方面，既要弄清一定条件下的体育与其所处社会环境各方面的关系，也要注意它与其它地区民族体育形态之间的联系和

区别。

要避免按一个模式和标准去评价所有的体育形态，尤其是要破除西欧中心论和古代中国中心论。各民族的体育都是与其物质和精神生活相适应的，都曾对世界体育的发展作出过自己的贡献，也都各有其长处和短处。在这里，盲目自大或妄自菲薄的态度都是不足取的。

总之，体育的发展是个非常复杂的过程。从错综复杂的体育历史现象中理出头绪，找出对我们的认识和实践有所启迪和借鉴的东西，这就是学习和研究体育史的主要任务，也是我们学习和研究体育史的基本方法。

# 第一章 史前体育

史前体育，是指史前时期原始文化共同体中带有身体锻炼和生存技能学习性质的活动。这个时期包括了约300万年前人类产生直到5000—7000年前人类进入阶级社会为止的漫长岁月。在人类实践活动（首先是劳动实践）的推动下，从原始人类的自然动作中，逐渐产生出了一些模式化的动作。一旦学习和运用这些动作的过程和直接的生产劳动过程分离开，体育和整个文明发展交织在一起的历史进程也就开始了。

史前体育是在不同的人类文明发源地独立产生的。它们的产生过程大致相似，但不同的自然环境和文明进程，使史前体育也逐步表现出不同的地域文化特色。

## 第一节 体育的起源

通常认为：从古猿到人类的转变大约完成于300万年前，它意味着直立姿态的确立、手脚分工、脑功能的发达和社群生活的进化等革命性的转变。在这个过程中，形成了早期的人类共同体——原始群、血缘家族。稳定的群居生活导致了旨在保存生产和生活经验的原始教育的产生。教育的主要内容，是关于人际关系和劳动技能的知识，教育的重要形式是模仿。原始教育兼有知识、社会规范和动作技能技巧的学习及审美等多种功能，并且和劳动实践保持着密不可分的联系。它是教育和体育的共同源头。

旧石器时代中期（约10—5万年前），人类开始进入母系氏族公社时期。这个时期的工具已经十分复杂，人类不但能够打制多种石器，而且学会了制造骨器、飞石索和人工取火，劳动技能日趋复杂和精细，思维和语言迅速发展。再现狩猎和采集劳动过程的原始宗教仪式的出现，表明了时间和空间两方面与直接劳动过程相分离的早期身体练习的出现。

到了旧石器时代晚期（5—1万年前），人类学会了制造标枪、弓箭等复合工具。母系氏族公社的繁荣时期（1万—5千年前），原始的农业、畜牧业、制陶业、纺织业都已产生，原始艺术、原始宗教也迅速发展起来。生产劳动过程更加复杂，各种动作被更精细地整理分类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。这种练习形式特别集中地表现在模仿劳动的各种游戏之中。这样，逐渐形成了多功能、多目的的运动形式，并被作为获得各种身体素质和学习生产生活技能的重要手段。

在原始民族中，即将进入成年社会的青年常常须履行一定的仪式，人类学称之为成年礼。许多原始民族的成年礼，常常是由长者通过狩猎、格斗或其它繁重劳动等方式对适龄男青年进行检查，以确认他们是否已具备各种技能和知识。为此，出现了专供训练用的青年营。青年们在这里学习劳动、格斗和舞蹈等技能，学习部落的历史和各种习俗，并通过一些比赛性的活动检验或促进学习。这样，竞技活动出现了，体育方面的性别分化也日益扩大。

竞技的出现表明身体活动进入了新的阶段。它是早期身体练习发展的必然结果，并与之共存而流传下来，但它和一般身体练习又有本质的区别。它不是自然和劳动动作的简单

模仿，而是更多地使用了人为设计的身体练习形式，例如爬杆、球戏、抽陀螺等。民族学和考古学的材料表明，射箭、跑步、游泳、划船、投掷等运动形式在氏族社会已广泛出现。由于竞技充分表现了能力、意志、智慧和审美情感等，它很自然地成了祭礼活动中歌颂、纪念祖先英雄业绩的重要形式，某些祭礼逐渐成为以竞技为主要节目的祭礼运动会，许多竞技也在巫术和祭礼的外衣下得到发展。

父系氏族公社晚期，私有制出现了，很多地方产生过军事民主制。在这种条件下，成年礼和祭礼运动中带有军事训练性质的内容逐渐增多。早期各民族都产生了以这一时期为背景的英雄传说：巴比伦的吉尔伽美士，希腊的海格利斯，中国的大禹、夸父和后羿……他们都是力量和技能超群的巨人。这表明了人类对自身力量的朦胧意识。

祭礼运动是史前体育发展的最高阶段。它丰富了体育的内容和作用，是各种运动的综合运用，兼有娱乐、健身、宗教和教育等多种功能。它不但对史前社会生活有着重要的意义，而且直接影响了步入文明社会（阶级社会）之门以后世界各民族体育的面貌。

## 第二节 史前体育的性质和特征

在原始人类的思维中，他们进行所谓身体练习、竞技或狩猎活动都具有特殊的宗教意义，即为实现自身与神灵之间的交流，以获得某种神秘的能力或结果。这使史前体育具有十分原始的性状。

史前体育的原始性，首先表现在它从内容和形式两方面都还处于原始文化和混沌母体之中，它是融知识和技能学

习、身体训练、游戏、共同感情和习惯的培养等为一体的多功能的活动。调节史前体育关系和行为的各种规范，是代代相传的各种风俗习惯。这些风俗习惯也兼有劳动和教育等多种规范的功能。

其次，史前体育的原始性也表现在它还没有最后完成与劳动过程的分离。许多体育用品，如弓箭、标枪、石球、船等，直接就是劳动工具或武器；许多运动技能，如跑、跳、投掷、攀爬、游泳、划船、格斗等，直接就是生产和军事技能。

最后，史前体育的原始性也表现在它所具有的原始平等性质，每个社会成员都有平等的体育权利和义务。如在成年礼和准备成年礼的活动中，每个青年无一例外地必须参加准备和“考试”，没有人被排斥在这种活动之外。

史前体育已经开始表现出初步的地域文化特征。在游牧民族中，骑马、射猎成了首要的体育方式；在渔猎民族中，奔跑、投掷和射箭、划船是主要的体育活动；农业民族中的舞蹈、摔跤、举重、球戏等占有突出的地位。古代传说中的英雄形象更进一步揭示了史前体育中所寄寓的不同理想人格。例如，古希腊传说中的英雄虽然具有强健的体魄和超人的技能，但他们的内心世界和普通人没有多大区别；中国古代传说中的英雄，如治水的大禹、逐日的夸父和射日除害的后羿……，却都是运用技能和力量为民造福的贤人。

## 本章小结

体育起源经历了漫长的历史进程。在这个过程中，发生了三次质的变化。第一次是从大量生产劳动和生活的自然动

作中，分化、提炼出了一些有助于发展身体技能和能力的动作或练习；第二次是为准备成年礼而进行的系统的身体训练的出现，它标志着人体自身发展的自觉意识初步产生；第三次是祭礼竞技的产生，表明组织化的运动形式已经出现。在促使动物动作转化为人的动作、自然动作转化为身体练习动作的过程中，生产劳动起着决定性的作用，人的其它社会实践——社群生活和宗教、艺术、军事生活等，对身体练习和竞技的规范化、系统化也发挥了重要的作用。

## 第二章 古代外国体育

大约在公元前4000年前后，世界各地的人类陆续进入阶级社会。这以后直到17世纪欧洲资产阶级革命兴起以前，被称为世界历史的古代。在这个时期，交通的不便和生产生活的相对自足，使古代世界各大文明区域相对隔绝地独立发展起来。这些因素造成了古代体育发展中的社会分化和鲜明的地域文化特征。

### 第一节 古代西亚北非区域的体育

东地中海地区是人类文明的重要发源地之一，这里产生了古代巴比伦、埃及、阿拉伯等灿烂的古代文明，其体育也在古代世界体育中占有重要的地位。

#### 一、古代两河流域体育

在地中海东岸的幼发拉底河和底格里斯河之间，是肥沃的美索不达米亚平原。公元前4000年时南部苏美尔地方就形成了若干城市国家。考古发掘证实，在公元前3500年以前这里已经产生了学校，主要是教授贵族子弟学习文字，游戏和游泳等只作为课余活动。更多的贵族儿童在家中教仆的辅导下从事学习和游戏。

两河流域地处交通要冲，又无天然屏障，常遭异族入侵，因而这里体育的军事性很强。正式的军事训练包括练习使用弓箭、短棍、斧、矛、剑和驾车、骑马、游泳等。赫梯帝国（前16—前15世纪）时，贵族少年常被送到王宫，和