



高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

休闲体育文化多元解析 与运动方法指导

赵金林 著



中国书籍出版社
China Book Press

高|校|学|术|文|库
体育研究论著丛刊

休闲体育文化多元解析 与运动方法指导

赵金林 著

 中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

休闲体育文化多元解析与运动方法指导/赵金林著. —

北京:中国书籍出版社,2018.3

ISBN 978-7-5068-6803-7

I. ①休… II. ①赵… III. ①体育文化—研究—中国

IV. ①G812

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 059093 号

休闲体育文化多元解析与运动方法指导

赵金林 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 牛 超

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 崔 蕾

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 18.25

字 数 350 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-6803-7

定 价 72.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

随着现代社会的不断进步,经济水平的不断提高,人们的生活水平有了进一步的提升,人们对健康的追求越来越显著。与此同时,先进科学技术的飞速发展,使得工作效率越来越高,人们的闲暇时间就比较富裕,这时候,就需要有能够满足人们在闲暇时间增进健康的合适方式,休闲体育就是最佳的选择。人们可以通过休闲体育运动有效促进身体健康,还可以放松身心,寓教于乐。可以说,休闲体育是当前,也是将来会一直持续下去的重要运动形式,并且会得到进一步的发展。

当前,休闲体育已经得到了较好的发展,并且形成了一种文化形态。休闲体育文化也已经成为当前相关专家学者的重要研究课题。为了使人们了解更多的休闲体育运动项目,掌握各种各样的休闲体育运动方法,笔者特意撰写了《休闲体育文化多元解析与运动方法指导》一书。本书在撰写过程中力求做到以下几点。

(1)将理论与实践有机结合起来。本书主要分为两个方面,一个是对休闲体育文化的多元化分析,一个是休闲体育运动方法方面的科学指导。力求做到理论与实践的有机结合,能够为读者提供更加全面、科学的指导。

(2)系统结构清晰,涉及的项目较为全面,且特色鲜明。

(3)用发展的眼光来对休闲体育文化加以分析。

本书在撰写过程中,参考并借鉴了部分专家学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的感谢!另外,由于时间和精力有限,书中不足之处,敬请广大读者批评指正!

作者

2017年12月

目 录

第一章 休闲体育概述	1
第一节 休闲体育的产生与发展	1
第二节 休闲体育的概念与分类	14
第三节 休闲体育的基本特征	17
第四节 现代社会与休闲体育	22
第五节 终身体育与休闲体育	26
第二章 休闲体育文化内涵解析	29
第一节 休闲论	29
第二节 娱乐论	35
第三节 游戏论	40
第四节 健康论	46
第五节 教育论	51
第三章 休闲体育文化价值解析	58
第一节 休闲体育文化价值概述	58
第二节 中西方休闲体育文化的差异性与融合发展	62
第三节 我国休闲体育文化价值的实现	72
第四章 休闲体育文化的课程体系建设解析	86
第一节 休闲体育课程的理论基础	86
第二节 休闲体育课程的内涵	95
第三节 休闲体育课程的目标与内容	99
第四节 休闲体育课程的实施与评价	106
第五章 休闲体育文化的产业化发展解析	116
第一节 休闲体育产业的基本特征	116
第二节 休闲体育产业的发展现状与存在问题	120

第三节 休闲体育产业发展的对策研究	126
第四节 休闲体育产业的经营与管理	131
第六章 不同类型休闲体育文化产业发展解析	143
第一节 体育健身休闲产业的发展	143
第二节 体育赛事产业的发展	153
第三节 体育旅游产业的发展	163
第七章 具有娱乐健身特色的休闲运动方法指导	172
第一节 球类休闲运动	172
第二节 时尚类休闲运动	183
第三节 形体类休闲运动	192
第八章 具有民族传统特色的休闲运动方法指导	203
第一节 木 球	203
第二节 门 球	208
第三节 毽 球	211
第四节 空 竹	216
第五节 秋 千	220
第六节 龙 舟	225
第九章 具有极限挑战特色的户外休闲运动方法指导	232
第一节 蹦极与攀岩	232
第二节 冰雪运动	238
第三节 水上运动	256
第十章 现代社会不同群体的休闲体育运动指导	262
第一节 不同性别群体的休闲体育运动	262
第二节 不同年龄群体的休闲体育运动	268
第三节 残障人群的休闲体育运动	275
参考文献	283

第一章 休闲体育概述

第一节 休闲体育的产生与发展

一、西方传统休闲体育的发展

古希腊时期,伟大哲学家亚里士多德、伊壁鸠鲁等就开始论述并分析休闲以及休闲方式,其中,较为具有代表性的有,亚里士多德在其《尼各马可伦理学》第十二卷中将幸福存在于余暇之中的观点明确提了出来,他认为休闲的目的就是身心的放松,在休闲方式下可以使人进入另一境界。古希腊公民就是通过游戏、体育、音乐、绘画等方式来度过余暇时光。当时的雅典人上午忙于工作,下午就会到“帕里俄斯特拉”和“基姆纳西翁”等专门的休闲娱乐场所去尽情享受聊天、娱乐、运动等休闲之乐。

欧洲中世纪,休闲体育处于渐进式的发展。文艺复兴后欧洲才又再次恢复人文传统,休闲体育得到复兴。近代工业革命后诞生了新的体育项目,同时也带动了休闲体育和休闲产业的发展。由此可以看出,西方休闲体育的发展呈现出两头高中间低的马鞍形曲线。

(一)古希腊时期的休闲体育

希腊是欧洲古老文明的发源地,体育与休闲文化就是这些灿烂的文化中的重要组成部分。希腊三面环海,希腊人为了生存只能征服海洋,加之为抵御各种入侵以及祭神活动的需要,铸就了希腊人崇尚户外运动与冒险的性格,也造就了影响久远的古希腊体育运动。公元前 2000 年,早期希腊文明出现于克里特岛,克里特人在古代东方文化的影响下创造了自己的娱乐文化,其中包括舞蹈、斗牛、摔跤等活动。公元前 15 世纪至公元前 12 世纪,希腊进入迈锡尼文明,在民族节日里出现了若干祭礼活动上的竞技表演。公元前 11 世纪到公元前 9 世纪,这段时间被称为“荷马时代”,体育运动已成为希腊人生活的一部分。当时,希腊人进行祭礼活动主要以竞技运

动形式出现,如战车赛、站立式摔跤、拳击、赛跑、标枪、铁饼、混斗、射箭等比赛。公元前8世纪至公元前6世纪,希腊逐步形成了许多城邦制的奴隶社会,由于城邦经济文化的繁荣带来了古希腊奥林匹克盛会。历史记载的第一届古代奥运会于公元前776年举办。自此以后,古希腊人每四年举行一次奥林匹克运动会,一直延续到罗马帝国统治的394年。古希腊人在古代奥林匹克运动会上以力量、速度、柔韧、灵敏等来充分展现人体的力和美。最初竞技比赛在草地上进行,观众站在山坡上观赏场地跑、长跑、五项全能、拳击、战车赛、角斗、武装跑等项目。后来古希腊人构筑了公共余暇空间——体育馆,这样,能够让更多的人参与观赏公共体育活动,由此,古希腊人从事休闲体育也有了特定的场所。

古希腊的教育制度在很大程度上影响着人的身心全面发展,其中,最为具有代表性的当属雅典城邦的教育制度,其培养目标强调人的身心协调发展。它的教育制度对德育、智育、体育和美育即人的全面发展是非常重视的。在健身方面,注重身体的匀称、协调、强壮和健美,当时的雅典,把身体虚弱认为是缺乏教养的表现。在雅典,国家几乎不控制教育,男童7岁前在家接受家教,主要是以学习游戏为主,男童7岁后进入文法和音乐学校学习读书、写字、唱歌和体育,其中体育课是在教师的指导下进行轻松的活动,如跑、跳、爬绳、跳舞、游泳、球类等。13岁后升入体操学校。学习表演性歌舞、游戏和五项运动(即角力、赛跑、跳远、掷铁饼、投标枪)等课程。贵族子弟还可以进入古典学校,深入学习体育竞技运动与文化。18~20岁的青年要到士官团接受军事训练,服从国家需要到军队服兵役,如果没有战争,两年后就职于社会各行业。他们会坚持锻炼自己的身体,放弃体育锻炼的人会被认为缺乏教养。

古希腊哲学家们也都纷纷提出了自己在休闲与体育方面的观点和见解,其中,柏拉图主张休闲方式可以用体操来锻炼身体,用音乐以陶冶心灵。亚里士多德提倡按实际年龄接受教育,其主要观点为:体育、德育、智育和美育是相互关联的。他提出智力的健全依赖于身体的健全,因此体育应该在智育之前就进行。他还提出了学前儿童应逐步锻炼身体的主张。初等教育时期,儿童要学习体操、读书、写字、文法、计算、图画和歌唱。在古希腊,体育与教育结合,使公民在接受智力教育的同时也接受体育教育,由此可以看出,休闲体育为古希腊人的休闲方式之一。

古希腊人普遍存在的观点为:休闲比工作更重要,他们认为每一天都应该尽可能快乐地度过而不应受任何消极因素的影响。古希腊人时时刻刻都离不开游戏,正如法国哲学家丹纳所说:“不错,他们以人生为游戏,以人生一切严肃的事为游戏,以宗教与神明为游戏,以政治与国家为游戏,以

哲学与真理为游戏。”希腊人的体育其实就是肢体的游戏,也是灵魂的游戏,休闲体育成为古希腊人生活的游戏。

(二)古罗马时期的休闲体育

为了军事扩张的需要,古罗马帝国在建立之初,其体育就具有浓厚的军事化特色。罗马的教育主要以道德教育和军事教育为主,将培养出既服从命令又能打仗的农民军人作为主要目标。古罗马帝国后期,由于古罗马帝国的强盛,再加之大部分的劳作由佃农和奴隶完成,使有闲阶层拥有大量可自由支配的时间。奴隶主开始追求奢靡而畸形的休闲活动,如观赏血腥的角斗竞技和享受大浴场成为奴隶主和公民的休闲爱好。因此,古罗马人对休闲的功利性是非常重视的。

古罗马的休闲主要从消费型休闲上得到体现,在公共空间大量兴建公共休闲设施,因此,古罗马的大浴池、室外剧场、运动竞技场、公园等公共休闲设施较多。就拿洗浴来说,休闲大浴池在当时风靡整个罗马城,罗马公民都喜欢洗浴。一位古罗马人曾说:“浴池、醇酒和美人腐化了我们的躯体,但这些又何尝不是生命的一部分呢?”这句话表明了洗浴在罗马人生活中的重要性。古罗马人以洗浴进行休闲娱乐的习惯始于公元前2世纪,公元前33年,罗马实行公共浴场免费制度,更多的人加入其中。浴场成了人人趋之若鹜的休息、娱乐及聚会叙旧的场所,即使有钱有能力自建私人浴室的富人也经常到公共浴场去。当时罗马的浴场数量很多,规模宏伟,装修奢华。当时罗马人洗浴的程序也十分讲究,无论贫贱,入浴场后都先换上轻便的运动服,做热身运动,然后依次进到温水浴室、蒸房、高温浴室以及干燥室等,最后再换上干净的衣服才算完成了一次洗浴。不过洗浴之后很少有人会马上离开浴场,因为真正的娱乐还在后面。大多数浴场除了有游戏室、热气室和浴池外,还有棋牌室、绘画雕塑艺术长廊、图书馆、阅览室、供音乐家演奏和诗人朗诵的大厅以及供哲学家、思想家们高谈阔论的演讲室,甚至还有职业运动员的训练室。在洗浴之后人们可以自由地进入到这些地方去消磨时光。

随着古罗马帝国的兴盛,古罗马贵族喜欢的休闲娱乐方式是观赏角斗竞技比赛,实际上,这是一种非常残酷、血腥的活动。贵族们热衷于这样一种极端的消遣方式的主要原因在于,角斗的刺激以及人们对英雄的折服。在角斗竞技比赛开始前,伴随着愉悦的演奏声,喧腾热闹的气氛早就形成了。当身穿紫色斗篷的角斗士们昂首步入角斗场时,在场的数万观众发出雷鸣般的欢呼声;当战车竞技结束后,“受喜爱的驭者的肖像被画在墙上、器皿上,妇女们也对他们着迷”。正因为如此,观看竞技表演成为最受罗马

人欢迎的娱乐活动,而胜利的角斗士则成为人们心目中的明星。

在古罗马,公民们沉迷于血腥体育竞技表演所带来的巨大刺激与娱乐性。“在罗马城中残存的一块石壁上,拼嵌着这样一句话:打猎、进浴场、看角斗、寻欢作乐——这就是人生。”这就非常直观和形象地将古罗马人休闲行乐充分体现了出来。

(三)中世纪时期的休闲体育

中世纪,基督教禁欲主义在很大程度上影响着休闲体育,最终阻碍了休闲体育的发展。在民间,人们只有在农闲和宗教节日休闲,如在圣诞节、受洗节跳舞,这样也就带给普通大众在劳动之余的短暂休闲。

在中世纪后期,随着工商业的发展以及教会限制令的松动,宗教和世俗生活内容逐渐走向融合。普通大众的休闲娱乐与宗教结合起来,民间休闲体育也有了发展,譬如宗教节日的庆典体育表演,在民间,赛跑、跳远、投石、投棒、摔跤、舞蹈和各种球戏活动的出现受到人们的广泛欢迎和喜爱。群众性足球在9世纪的英国和13世纪的法国相继出现,群众性足球运动的产生与多神教驱除妖魔的习俗有关。

从1161年起,伦敦城外市场上定期举行有农民参加的马术比赛。神职人员也开始参与休闲运动,他们喜爱玩地掷球休闲运动,此运动被赋予宗教意义,神职人员把球击目标比喻为魔鬼,如果击球者击倒“魔鬼”,那么意味着他的罪过可以被洗清。另外,一些著名的教士也参加休闲体育运动,如加尔文就非常喜欢散步、投铁圈和地掷球等。

11世纪,休闲运动还受到骑士教育的影响。当时贵族要成为骑士就要接受骑士教育,包括宗教道德教育、知识文化教育和身体训练。骑士的培养一般分为侍童阶段(7~14岁)和扈从阶段(15~21岁),每一个阶段中体育训练都占了相当大的比重。在侍童阶段,这些孩子跟从女主人,教学主要针对战争的需要进行身体训练,主要训练赛跑、角力、拳斗、射箭、抛掷重物、使用木棒等体育项目。他们在扈从阶段则跟随男主人,主要学习“骑士七技”即骑马、游泳、行猎、投枪、击剑、下棋和吟诗。少年准骑士还要用大量的时间练习徒步、骑马冲刺、长距离跑等实用军事体育技术。到了21岁方可参与骑士资格考核,合格后授予骑士称号。虽然骑士体育训练目的不是休闲娱乐,但是很多体能训练内容本身就属于体育,骑士体育在贵族们对休闲体育的选择和传播方面产生了较大的影响。

(四)近代时期的休闲体育

近代休闲体育是在文艺复兴和宗教改革的思想基础上发展起来的,文

文艺复兴运动对人体和人性的自然美进行了肯定,较为典型的如米开朗基罗的大卫雕像将人体均衡、黄金分割比例之美充分展现了出来。意大利体育教育家维多里诺(1378—1446)建立了身体教育、道德教育和智力全面发展的“快乐之家”学校。维多里诺倡导学习读书应该与运动结合起来,他亲自带领学生从事骑马、跑、跳、击剑、游泳、射箭、角力、跳舞和球类活动。夏天,他还带领学生跋山涉水、栉风沐雨,到野外做短期旅行。捷克教育家夸美纽斯(1592—1670)首创学校体育课班级授课制,主张人人平等参与体育运动。他认为婴幼儿时期游戏与智力同步发展,强调肉体应该与精神合一,被称为“学校体育之父”。英国哲学家洛克(1632—1704)提出培养绅士应该进行德智体全方位的教育,体育有利身心健康发展。洛克主张采用骑马、拳击、击剑、板球、划船、舞蹈等体育手段培养绅士的健康与勇敢的特质,强调绅士体育的资产阶级贵族特性,如在英国出现了绅士体育俱乐部,这些俱乐部以业余运动为主。

随着英国产业革命的兴起,产业工人的余暇时间与经济收入逐渐增多,再加上英国狭小的海岛环境和高强度的机器化大生产,英国人要度过个人的余暇娱乐时间必然选择休闲活动,19世纪,英国掀起了户外运动,大量的业余和职业体育俱乐部应运而生,如19世纪80年代的职业足球俱乐部等。英国工业革命结束后,出现了新兴的资产阶级和中产阶级,他们的生活方式发生了巨大的改变,他们的休闲活动方式也出现了变化。帆船、棒球、网球、高尔夫球、板球、游泳、橄榄球以及自行车和远足等运动是他们进行休闲体育活动较为理想的选择。

19世纪末,英国流行的户外运动是体育与娱乐的结合,以运动的业余性为主,这也使休闲体育运动走向了大众,近代休闲体育运动从此作为一种时髦的健身和社交活动开始在欧洲乃至全世界推行。

二、中国传统休闲体育的发展

中国传统休闲体育的产生与发展历程可以大致分为以下几个时期。

(一)先秦两汉时期的休闲体育

在远古时期,中国休闲体育处于萌芽状态,当时的休闲体育与社会生产方式之间有着非常密切的关系。夏、商、周、春秋时期,拥有空余时间又掌控社会经济命脉的奴隶主阶层开始出现,奴隶主阶层不再为生存而日夜操劳,他们在空闲之余寻求休闲娱乐。特别是春秋战国时期(公元前770年至公元前221年),铁器在农业生产中被广泛应用,这就在一定程度上对

生产力的发展起到积极的促进作用,使得战国时期的手工业、商业更加发展,新兴城市出现,人口增加,中国社会形态由奴隶制向封建制过渡,政治、经济、军事、文化等方面都出现了深刻的变革,形成了百家争鸣的繁荣气象。虽然当时中国并没有“休闲体育”的概念,但是却出现了以放松、娱乐为目的的一些休闲活动,也有丰富多彩的“养生”“休养”的休闲保健活动。

先秦到汉代是中国古代体育活动逐步形成和定型的重要时期。以各种体育活动的主要功用和开展的场所不同为主要依据,可以把这些体育活动大体分为四大类,即养生保健方法、军事性的技能和体能练习方法、娱乐性体育活动、宫廷体育活动。在这四类体育活动中,除了军事性技能和体能练习方法外,其余三类均主要以休闲、娱乐、保健、养生等为目的,属于休闲体育的范畴。

具体来说,先秦两汉时期主要流行的休闲体育活动有以下几种。

1. 五禽戏

从春秋战国时期到两汉,中国的医学和哲学有机结合起来,同时,还引入了阴阳五行等哲学概念,由此,独特的中医理论得以形成,《黄帝内经》就是其中重要的医学著作之一。而导引行气术就是在这样的中医理论指导下发展起来的,并且出现了两大养生派别:一个是以动为主的养生思想,直接以肢体活动为主体,配合呼吸运动和自我按摩的导引术;一个是以静为主,主要是通过控制意念和呼吸运动养生治病的行气术,也就是人们所说的“静气功”。当时人们养生的方法主要有“顺生”“节欲”“去害”“运动”。养生的方式多主张静以养心,动以养形,动静相宜。“流水不腐,户枢不蠹,动也。”《庄子·刻意》篇说:“吹响呼吸,吐故纳新。”经常地呼吸新鲜空气,把病气和对自己身体不利的因素排出去。

先秦到汉代也是中国古代休闲养生体育活动逐步形成和定型的重要时期。古人从“气”的认识出发,与动作有机结合起来,导引术便由此而形成了。华佗是汉末的一位医学家,他对运动对于健康的重要性是非常重视的。华佗受熊经、鸟伸、鳧浴、虫跃、鸱视、虎顾等动作的启发,与自己实践有机结合起来,模仿猛虎猛扑呼啸,模仿小鹿愉快飞奔,模仿猿猴左右跳跃,模仿黑熊慢步行走,模仿鸟儿展翅飞翔,由此,五禽戏便被创立出来。通过这一系列的动作,能清利头目,增强心肺功能,强壮腰肾,滑利关节,增强身体的平衡性。关于五禽戏,在《三国志·华佗传》中有这样的记载:“人体欲得劳动,但不当使极尔。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事,熊颈鸱顾,引换腰体,动诸关节,以求难老。”这段话的意思是说:人要运动,但不能过度,运动能促进人

血液循环和呼吸系统的循环。华佗的养生思想丰富和发展了导引养生的方法。五禽戏的出现是中国古代导引行气术发展过程中的一件大事。所谓“导引”，即“导气令和，引体令柔”，也就是通过一定呼吸方式的行气以及配合肢体的动作，使身体的各个部分达到和谐和柔软。即今天人们所说的气功。

2. 蹴鞠

据传，早在黄帝时代就有了蹴鞠这种球类运动。由《辞海》可知，蹴鞠最早称为蹋鞠，战国时期，蹴鞠又叫“蹋鞠”。有确切史料记载的蹴鞠运动产生于战国时期，《战国策》及《史记》中均有相关记述。

史料记载，蹴鞠在战国时期在民间就已经相当普及了，《战国策·齐策》记载当时齐国首都临淄的繁荣景象时说：“临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟、击筑、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”由此可以看出，当时临淄的居民生活富裕欢乐，经常斗鸡、走狗、蹴鞠。

两汉时期，蹴鞠运动发展速度较快，从百姓到帝王都喜爱蹴鞠运动。西汉学者桓宽在《盐铁论·国疾》中提到：“里有俗，党有场，康庄驰逐，穷巷蹋鞠。”“康庄驰逐，穷巷蹋鞠”，指的就是一般平民百姓的蹴鞠活动。当时，一些权贵专门收养蹴鞠高手，以供表演娱乐。最具有代表性的是汉高祖刘邦就是蹴鞠爱好者，他曾在宫中修建蹴鞠场。西汉时期，上至达官显贵下至平民百姓，都已经把蹴鞠当作一项不可或缺的休闲娱乐运动项目。

两汉三国时期，可以将蹴鞠分为两种形式，一种是表演性蹴鞠，一种是竞赛性蹴鞠，其中，表演性蹴鞠的娱乐功能更加显著。

3. 射箭与投壶

射箭的起源与发展和人类生存的关系也是非常密切的，西周时期，射礼活动就已经开始出现，具体来说，射礼不仅对掌握射箭技能有一定的要求，还强调了礼仪和道德观念的培养。

投壶起源于射礼，由于射礼的烦琐和对场地的要求，在诸侯相会或贵宾宴饮中以投壶代替射箭。正如《礼记·投壶》记载：“投壶，射礼之细也，燕而射，乐宾也。庭除之间，或不能弧矢之张也，故易之以投壶。”这一记载表明投壶是由射礼演变而来的。

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。先秦时期已有投壶活动，战国时期的投壶是贵族、士大夫们宴饮时的助兴项目，对礼节尤其讲究，主客需按尊卑长幼的顺序围壶而坐，依次将棘矢投向壶中，投中为胜，负者罚酒。同时有“司射”在一旁监督。为了防止所投的矢跃出壶外，壶内装有小豆。

到了两汉时期,人们更加注重投壶的游戏性,不再拘束于古礼,由此,一种新的玩法称作“骹”开始出现。这种玩法用竹箭将原先的棘矢替代掉,壶内不再装小豆,投进壶中的竹箭反弹回来,投壶者接住箭再投入壶中,如此反复,乐趣无穷。

4. 杂技百戏

杂技百戏是从先秦时期的角力中逐渐发源而来的,其发展将流散于民间的杂技、舞蹈和游戏融合在一起,杂技百戏通过特定的表演形式展现出来。演出的节目形式多样、内容丰富,规模大小不一,深受百姓喜爱。杂技中的寻幢、冲狭、燕濯、履所、叠案、弄丸、飞剑、马术、斗兽等,都与体育活动有一定关系。汉代百戏节目与体育经常交叉结合、混杂,以不断地创造出新节目,如倒立与叠案、戏车、走索、都卢、寻幢等节目,例如戏车与都卢、寻幢的结合,耍壶与舞剑、跳丸的结合等,无不显示出新的创意,使汉代的杂技节目更加丰富多彩,引人入胜。

角抵是汉代杂技表演艺术的重要项目,在当时非常流行,可分为三种形式,一种是人与兽斗,一种是兽与兽斗,还有一种是人与人相搏。公元前108年,汉武帝刘彻为了向外国使臣夸耀而举行了大型的角抵表演,长安附近“三百里内皆来观”。东汉以后,角抵与杂技合称百戏。

(二)魏晋南北朝时期的休闲体育

经历了从汉末到隋初这一社会秩序大解体时期,在动荡不安的社会环境下,长期以来的战乱纷争使人们的生活水深火热、朝不保夕,各个阶层的“忧生之嗟”的念头都普遍产生,既然死亡和灾难如此频繁,无法预期明天的生活,不如活在当下,及时行乐。士人们在老庄“无为”思想影响之下兴起玄学隐逸之风。归隐之后由于摆脱了朝堂的束缚,文人得以寄情山水、饮酒品茗、吟诗作赋而放松身心。这些饱学高才之士的种种休闲行为对魏晋南北朝时期中国传统休闲体育的发展起到积极的促进作用,这些传统的休闲体育活动在群众之间得到了广泛的开展。休闲活动的参与者由贵族上层下移到了平民阶层,使得这一时期的休闲体育活动得以普及,休闲体育方式呈现多样化,其内容丰富多彩。魏晋南北朝时期所盛行的休闲体育活动主要是围棋。

在春秋战国时期,围棋就已广为流传了。秦汉时期,由于受到焚书坑儒的影响,围棋发展一度处于停滞状态。魏晋时期,中国的围棋迎来了历史上第一个大发展时期。魏晋和南北朝围棋的兴盛,与当时的社会推崇玄学之风有关,围棋不仅在文人士人中流行,还引起了帝王们的兴趣,故而对

社会各阶层都产生了重要的影响,这对围棋的兴盛起到了推动作用。

考古发现东汉时期就有了围棋盘,其形态呈方形,上面有十七道,下面有四个足。北周之《棋经》记载“三百六十一道,仿周天之度数”,表明晋代时候的围棋已经出现了与现在围棋一致的十九道的棋盘了。当时围棋盘由十七线变革为十九线,这是围棋形式完善的标志,同时还出现了一系列的围棋棋谱。

南朝时期的梁武帝为推进围棋的发展而设立了“棋品制”。这种“棋品制”就是把棋士围棋水平的高低设定为“九品”,授予棋艺相当的棋士为品格,围棋有了标志水平的等级制。在魏晋南北朝时期围棋“九品”制的推广促进了围棋的兴盛与发展,这一时期围棋已经成为人们生活中非常重要的一种休闲方式。围棋“九品”制后来传到日本,现在围棋的“九段”制就是由此而逐渐发展来的。

(三)唐宋时期的休闲体育

中国封建社会发展的巅峰时期就是唐朝时期,这一时期国泰民安、商业繁荣、交通发达,经济的繁荣也对休闲体育和民俗体育的空前兴盛产生了积极的推动作用。同时,隋唐武举与文举制度的推行使西晋以来统治阶层的奢侈糜烂之风发生了一定的扭转,也使得统治阶层参与休闲体育活动成为可能。在民间社会,由于商业与农林业的高度发达,社会各阶层拥有了更多的自由时间和经济保障。民间休闲体育活动的开展力度得以提升,从而推动了民间各种体育休闲活动的兴盛。唐朝时期,社会各阶层对休闲体育活动的参与热情度高,其休闲体育项目的数量和参与阶层的范围都是其他朝代难以超越的。

宋朝农业生产发展迅猛,农业产量大幅度提高。在此背景下,手工业和商业得到快速发展,从而促进了城市规模的扩大。伴随而来的是城市人口的增加,所以宋代出现了许多繁华的大都市,城市相应出现了各种休闲体育活动、体育组织和体育表演,这些体育组织和体育表演的出现促进了休闲体育项目的创新和形式的多样性。这些形式多样的休闲体育活动使宋代百姓的休闲娱乐生活得到了进一步的丰富和充实,其中,在唐宋时期较为盛行的休闲体育活动主要有如下几种。

1. 蹴鞠

唐朝时期,蹴鞠的娱乐功得到了进一步的突出,其材质有了进一步的变化改进,充气的球被发明出来。唐人徐坚在《初学记》中记载:“蹴鞠之球,古用毛纠结为之。今用皮,以胞为裹,嘘气,闭而蹴之。”唐朝对蹴鞠的

改进主要表现在将原来的实心球改进成了空心球,坚韧且有弹性,踢法更加多样化,也更具娱乐性和竞技性;唐代蹴鞠改汉代的“鞠室”为“球门”,开展这项运动主要为朝廷群臣集体宴乐助兴和外交礼仪表演,由此可以看出,唐朝时期的蹴鞠运动具有较强的休闲娱乐功能。

这一时期,蹴鞠运动的场地有了球门,其球门竖在场地中间,在竹竿上扎上网以后留一个门洞。场地的设计避免了双方队员身体直接对抗,在此种形式下踢球就更注重技巧与娱乐性。比赛输赢的裁定以双方队员在规定的时间内踢进球门洞里的球多少来决定胜负,进球多者为胜。

唐代,参与蹴鞠活动的不仅仅是男子,女子也可以参与其中,女子蹴鞠以运动量较小的“自打”为主要方式。这种蹴鞠方式,踢时不受场地限制,表演者在音乐的伴奏下踢出不同的花样。

到了宋代,鞠的制造工艺又有了进一步的提高。据《蹴鞠谱》记载,宋时出现了四十一种鞠。在汴京城,已经有了相当多的“蹴球茶坊”和“角球店”。宋代的皇帝和官员普遍喜爱蹴鞠,宋代礼仪规定,朝廷举行大的喜庆宴会时都要有蹴鞠表演,宫廷中还专门建有蹴鞠队。除了宫廷蹴鞠外,民间蹴鞠也进一步普及。北宋时,开封的百戏活动中就有表演蹴鞠的艺人;南宋时期,民间还出现了齐云社或圆社等民间足球组织,齐云社社团经常组织蹴鞠表演。

2. 马球

“马球”也被称为“击球”“打球”“击鞠”,是从波斯传入的,可以说,这是马术与球术相结合的一项运动,与蹴鞠相比,马球更加惊险激烈,极受欢迎。马球在唐代发展成为第一球类运动,唐代历任皇帝和贵族阶层与马球都结下了不解之缘,历代皇帝大多喜好马球运动。譬如,唐高宗李治酷爱观赏马球表演,经常将吐蕃马球队请入皇宫之中,欣赏精彩而又激烈的马球娱乐表演。唐中宗李显也不例外,曾亲自到梨园亭马球场观看汉藏马球队之间的激烈比赛。唐敬宗酷爱打马球,他不但自己喜欢打马球,还要求禁军将士、三宫内人都要陪同参加。唐宝历二年(826)六月,唐敬宗在宫中曾举行过一次体育盛会,设立了马球、摔跤、搏击、散打、杂戏等多种项目,参加者人数众多,豪情踊跃。唐僖宗李僖对个人的马球技艺颇为得意,据《资治通鉴》记载,他曾自诩“若应击球进士学,须为状元”。唐玄宗也喜欢打马球,并且认为马球是“用兵之技”“义不可舍”,极力在军中提倡开展此项体育运动。唐代马球运动在社会上是非常普及和流行的。

到了宋代,刚开始军中规定定期举行马球运动,皇室权贵们的参加使得礼仪变得烦琐复杂,竞争性大不如前。随着这项运动在普通市民中推广

开来,马球才逐渐开始普及,最终进入普通民众的业余生活。

3. 相扑

唐宋时期摔跤运动被称为“相扑”,其在秦汉时期被称为“角抵”。相扑运动往往被唐代大多数君王所喜爱,究其原因,主要是由于其具有较强的娱乐性。相扑运动在唐代作为一项休闲活动不仅盛行于宫廷、富室及文官武将中,而且在民间也十分流行观看相扑比赛。在宫中,相扑经常作为散乐百戏的压轴戏。如唐玄宗曾于元和十三年(818)二月乙亥,御麟德殿大宴群臣及公主、郡主等,“观击鞠、角抵之戏,大和乐”。到了宋代此运动更为普及,北宋民间,有一种以相扑表演为主的组织叫“相扑社”。在宋代都市中,出现了“瓦舍”和“勾栏”之类的娱乐表演场所,大型的瓦舍可容数千人,“瓦市相扑者,乃路岐人聚集一等伴侣,以图手之资。先以女魑数对打套子,令人观睹,然后以膂力者争交”。可见,当时瓦舍是一个综合性的休闲体育娱乐场所,是市民休闲娱乐生活的中心。宋代宫廷相扑表演更为规范,吴自牧的《梦粱录》载,宋代宫廷御用之相扑手,乃御前卫队左右军士,名为“内等子”。宫廷相扑手被分为上、中、下三等,这些队员平时除了作为宫廷护卫外,还要在各种专门场所进行表演。

4. 踏青及其他休闲体育活动

踏青习俗早在先秦时期就已形成,唐宋时期踏青活动最为盛行。唐代踏青时间一般是从农历正月十五到清明节,历时两月之久,从帝王至普通百姓都热衷于踏青活动。《旧唐书》中就有相关的记载,具体为,唐代宗于农历二月初二前往郊外踏青:“大历二年二月壬午,幸昆明池踏青。”唐朝诗人白居易在《春游》一诗中说:“逢春不游乐,但恐是痴人。”一元复始,万象更新,这时到野外郊游踏青,是极富情趣和养生意义的雅事。杜甫也说:“江边踏青罢,回首见旌旗。”由此可以看出,唐时踏青出现万人空巷之景况。由于中国受儒家等级礼教思想的影响,中国女性出行备受限制,女性平时都居深闺大院难以外出。唐代春天踏青之时就是中国女性外出户外活动的最好时机,《开元天宝遗事》记载:“长安仕女,游春野步,遇名花则设席籍草,以红裙递相插挂,以为宴幄。”到了宋代,踏青已经全面融入清明节日习俗中,当时清明节追思先人的活动已经逐渐演化为赏景休闲娱乐的节日了。唐代称春季郊游为“踏履”,宋代人多称“踏青”,并设有“踏青节”。在宋代,郊游也曾出现过一波小高潮,但出游的节日选择在悄然改变,春天人们更喜欢选择清明节外出。踏青出游已大大超过了清明节本来的意义,千骑万众,轻车飞盖,汇成一条滚滚的洪流,流向亭榭池塘,流向花木盛开的郊外。张择端的传世名画《清明上河图》所描绘的便是北宋汴京人在清