

中华文化公开课



体育文化

十讲

李世华◎编著



祖先留下的文化，能让我们完成一种朴素的回归。

体育文化作为一种社会现象，体现以普及体育理论知识、增进身体健康和完善精神素养为目标的体育艺术活动。通过对古人的体育活动进行生动、活泼的再现，可以加深对其生活方式的了解，从中汲取到有益的营养。



中国商业出版社

体育文化

作为脚下的文化，能让我们筑成一座新的精神家园。

在古希腊，人们认为，体育是文明社会的标志。体育是文明社会区别于野蛮社会的标志。体育是人类文明进步的标志。体育是人类文明进步的标志。体育是人类文明进步的标志。



中国体育出版社

中华文化公开课



李世华◎编著

体育文化十讲



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育文化十讲 / 李世华编著. — 北京: 中国商业出版社, 2018.5

(中华文化公开课)

ISBN 978-7-5208-0331-1

I. ①体… II. ①李… III. ①古代体育-体育文化-中国-文集 IV. ①G812.92-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 087020 号

责任编辑: 唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店经销

北京晨旭印刷厂印刷

*

710×1000 毫米 1/16 16 印张 240 千字

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

定价: 46.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

PREFACE

中国古代并无“体育”这个词，但是毋庸置疑，体育运动是存在的。中国古代的体育指的是从原始社会体育的萌芽，到18世纪末西方现代体育传入中国为止。从体育的内容上说，既包括中原地区的体育项目，也包括周边民族的体育项目。这些体育项目不但具有较强的竞技性，而且还有浓烈的娱乐色彩。

中国古代体育更注重运动者本身的体验，从某种意义上说更接近体育的实质。其运动形式大致可以划分为五个类型。第一种是脱胎于生产和战争的体育，例如射箭、马术、御车、跳高、奔跑、滑雪、滑冰等；第二种是娱乐性的体育，例如蹴鞠、斗鸡、杂技、走犬、投壶等；第三类是思维性的竞技游戏，例如围棋、象棋、蒙古围棋、九连环等；第四类是养生体育，例如五禽戏、八段锦、导引术、行气术以及气功等；第五类是武术体育，例如少林拳、太极拳、八卦掌、形意拳，以及各种武术器械，如棍术、枪术、刀术、剑术等。早期的军事体育对体育影响很大，出于战斗的需要，各国都积极发展体育运动。射箭被视为运动的鼻祖，据考古发现，在山西峙峪人文化遗址中，就曾发现了石质的箭镞，这是早期射箭的最好佐证。周代贵族教育中推崇礼、乐、射、御、书、数等“六艺”，把射箭、御车与其他技能并重，也可看出当时人们对体育运动的重视。

中国古代的田径运动也很发达，虽然没有“田径”一词，但是短跑、长跑、跳高、跳远、投石、投枪等活动经常举行。西周时期的“令鼎”记载：两个随从跟随周天子与马车赛跑，赛跑结束后，周天子还赐给他们十家奴隶作为奖品。战国时代的军事活动频繁，为了训练士卒，魏国名将吴起也曾组织过负重长跑、跳高、跳远等士兵选拔赛。汉唐的史籍上记载的田径运动就更多了，霍去病等将领都曾组织过类似的比赛。元代出现了规范的



“贵由赤”长跑赛，起点和终点分别在元大都(今北京)和元上都(今内蒙古正蓝旗境内)，距离180里，赛跑在两个地方同时进行，其长度是现代马拉松比赛的两倍多，是中国式的马拉松比赛。

竞技性的比赛中，最早的是赛马。内蒙古乌拉特中旗的岩画上曾发现了史前赛马的记录。河南郑州出土的画像砖上，有《赛马图》。此外，在一些汉代画像砖上也出现了赛马的生动记录，就是说至少在汉代以前已经出现了成熟的赛马形式。古书上记载的“田忌赛马”一事也印证了出土文物上的记录。到了唐朝的时候，更是出现了打马球这种竞技性非常强的运动。中国的赛马和马上运动，一直到清代末年依然长盛不衰。

另外，摔跤、蹴鞠、捶丸、步打球等体育运动也都风行一时。摔跤运动是一项古老的运动，它最早源于古代“蚩尤戏”。“蚩尤戏”是为了纪念与黄帝逐鹿中原的蚩尤的一种游戏。汉代的时候，“蚩尤戏”发展成了一种类同摔跤的运动——角抵。此后，角抵又演化出了相扑和柔道两种形式，并在唐代的时候传入了日本。

蹴鞠运动是现代足球的鼻祖，战国时期就已经在民间非常普遍了。司马迁在《史记》中记载，齐国首都临淄居民富裕，常常进行蹴鞠活动。汉高祖刘邦和他的父亲也都是蹴鞠迷，刘邦专门在长安建造了足球场——鞠城。汉代李尤还写了一篇《鞠城铭》，把蹴鞠的规则、裁判、比赛形式、道德规范都写得清清楚楚。

球类运动中的捶丸盛行于元代，一个叫宁志斋的老人还编写了一部《丸经》。明朝的皇帝明宣宗也很热衷于捶丸运动。

围棋和益智类游戏早在春秋时代就已流行，其中围棋还在隋唐时代传入了朝鲜和日本，是中国文化对外交流的重大体现。

本书讲述了从原始时代体育的萌芽一直到清末我国体育的发展历程，体育文化的发展，体育项目的孕育，少数民族体育，武术体育，养生体育，体育名人以及体育轶事，并配了数百幅生动的图片，使读者在了解中国古代体育史的同时扩大视野。

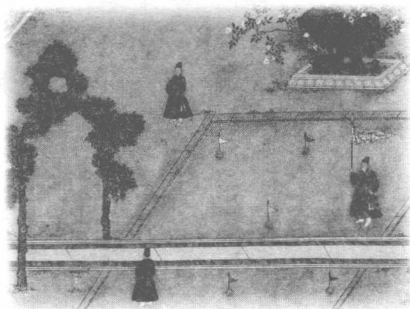


目录

CONTENTS

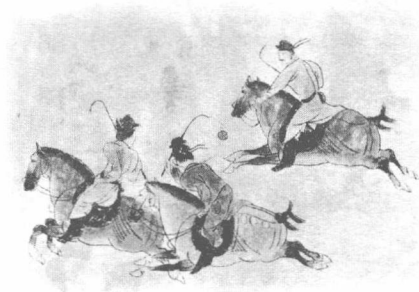
第一讲 古代体育简史

- ◎ 萌芽——原始社会体育/2
- ◎ 初步形成——夏商周时期的体育/4
- ◎ 缓慢的发展——春秋战国时期的体育/6
- ◎ 承前启后——秦汉时期的体育/8
- ◎ 融合——三国两晋南北朝时期的体育/10
- ◎ 鼎盛——隋唐时期的体育/12
- ◎ 继往开来——两宋时期的体育/14
- ◎ 嬗变——辽金元时期的体育/16
- ◎ 落日余晖——明清时期的体育/18

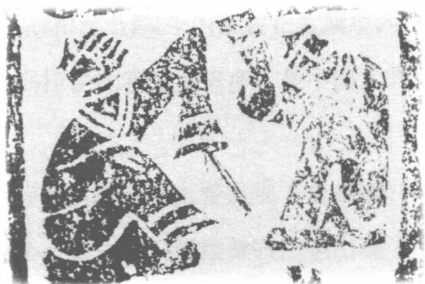


第二讲 古代体育文化

- ◎ 中国古代体育的伦理思想/22
- ◎ 先秦的体育思想/24



- ◎尚武思潮对体育的影响/26
- ◎武术文化/28
- ◎养生体育/30
- ◎对弈与竞技/32
- ◎象棋与竞技/34



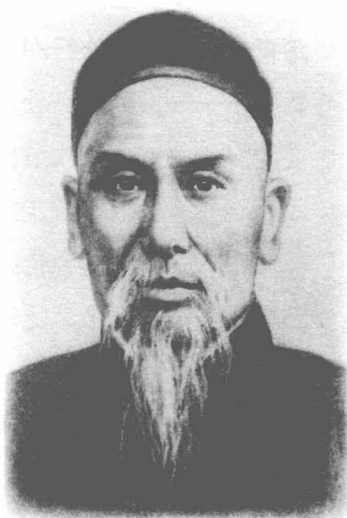
第三讲 古代体育项目

- ◎射箭——竞技的鼻祖/38
- ◎投壶——贵族文人的高雅游戏/40
- ◎田径——古代体育之母/42
- ◎蹴鞠——足球的起源/44
- ◎马球——唐代第一运动/46
- ◎步打球——古代曲棍球/48
- ◎捶丸——古代高尔夫/50
- ◎击壤——投掷项目萌芽/52
- ◎举重——古代的扛鼎运动/54
- ◎御车——古代的赛车/56
- ◎游泳——最古老的水上运动/58
- ◎赛龙舟——奋勇竞渡夺锦标/60
- ◎滑冰——古代冰上运动/62
- ◎滑雪——生产中诞生的运动/64
- ◎摔跤——古老的竞技运动/66
- ◎相扑——源自中国的运动/68
- ◎手搏——勇士的较量/70
- ◎舞蹈——艺术体育之母/72



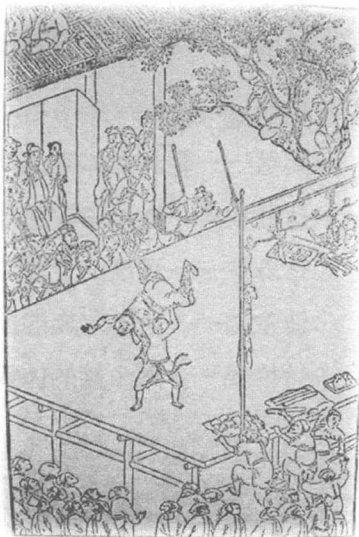
第四讲 古代武术竞技

- ◎ 柔道——四两拨千斤/76
- ◎ 太极拳——以柔克刚/78
- ◎ 峨眉拳——攻防兼备/80
- ◎ 少林拳——以刚猛见长/82
- ◎ 八卦掌——内外兼修/84
- ◎ 形意拳——象形而取意/86
- ◎ 醉拳——以无形攻有形/88
- ◎ 棍术——武术器械之祖/90
- ◎ 枪术——武术器械之帅/92
- ◎ 刀术——武术器械之霸/94
- ◎ 剑术——武术器械之尊/96



第五讲 古代民间体育

- ◎ 风筝——开阔胸臆的运动/100
- ◎ 荡秋千——凌空飞跃的运动/102
- ◎ 踢毽子——老少皆宜的运动/104
- ◎ 抽陀螺——儿童们的运动/106
- ◎ 抖空竹——艺术型的运动/108
- ◎ 耍杂技——高难度的运动/110
- ◎ 拔河——民间喜闻乐见的运动/112
- ◎ 跳绳——从儿童游戏演化出的运动/114
- ◎ 春游——民间运动的渊藪/116
- ◎ 钓鱼——有益于身心的运动/118
- ◎ 走犬——拥有深厚政治内涵的运动/120



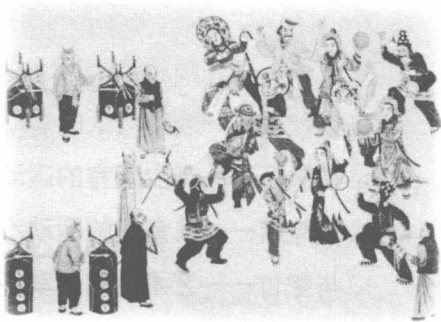
第六讲 古代节日体育

- ◎登高——岁岁重阳节/124
- ◎踏青——三月野外行/126
- ◎舞狮子——锣鼓喧天壮声威/128
- ◎耍龙灯——盛会狂欢节目/130
- ◎踩高跷——轻歌曼舞走空中/132
- ◎耍中幡——天桥盛会传绝艺/134
- ◎跑旱船——陆地依然泛轻舟/136
- ◎扭秧歌——劳动的颂歌/138
- ◎庙会活动——民间体育聚会/140



第七讲 古代民族体育

- ◎那达慕——蒙古族体育盛会/144
- ◎赛马节——藏北的盛大节日/146
- ◎斗牛节——苗侗族的体育盛会/148
- ◎刁羊——哈萨克族体育项目/150
- ◎抛绣球——壮族体育运动/152
- ◎跳板——朝鲜族体育运动/154
- ◎达瓦孜——维吾尔族绝技/156
- ◎珍珠球——满族的篮球/158
- ◎波依阔——达斡尔族的曲棍球/160
- ◎竹杵舞——高山族的体育运动/162



第八讲 古代体育名人

- ◎秦武王——为举重贡献生命的帝王/166
- ◎养由基——百步穿杨/168
- ◎项羽——力拔山兮气盖世/170
- ◎霍去病——足球先生出身的名将/172
- ◎李白——击剑和旅行家/174
- ◎徐霞客——登山运动的楷模/176
- ◎周懒予——棋坛怪杰的传说/178
- ◎徐星友——纵横四十年的棋坛霸才/180
- ◎康熙帝——痴迷下象棋的天子/182
- ◎范西屏——驰誉海内的棋坛剑客/184
- ◎施襄夏——康乾围棋大师/186
- ◎杨露禅——杨式太极拳创始人/188
- ◎黄飞鸿——粤港洪拳名师/190

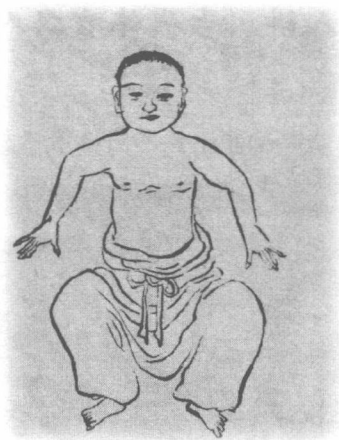


第九讲 古代体育与养生

- ◎养生体育的基本内容/194
- ◎养生中的体育人文思想/196
- ◎药物养生与体育/198
- ◎气功与体育运动/200
- ◎佛家养生思想/202
- ◎儒家养生思想/204
- ◎道家养生思想/206
- ◎“五禽戏”与养生/208
- ◎八段锦与养生/210

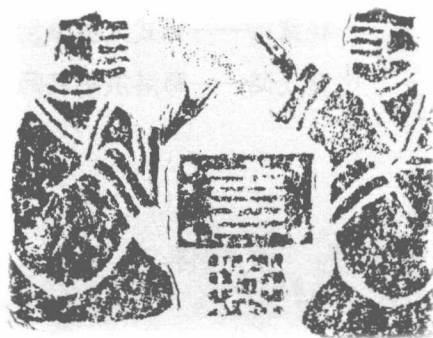


- ◎导引术与古代养生体操/212
- ◎行气术与吐故纳新的运动/214
- ◎按摩术与推拿/216
- ◎孙思邈论养生/218
- ◎苏东坡的养生术/220



第十讲 古代体育轶事

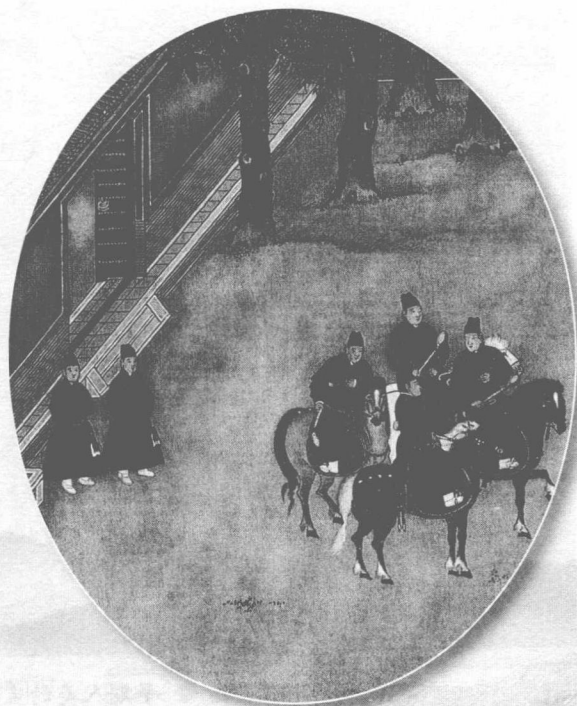
- ◎汉代的骑术与马戏/224
- ◎唐朝的盛装马术表演/226
- ◎古代体育交流与俱乐部/228
- ◎《三国演义》中的大规模射箭赛事/230
- ◎爱好球类的帝王们/232
- ◎古代神射手佳话/234
- ◎王积薪蜀中得棋艺/236
- ◎达摩祖师与少林武功/238
- ◎清代木兰围场的体育盛会/240
- ◎清末体育教学/242
- ◎刘长春与中国奥运梦/244





第一讲

古代体育简史



萌芽——原始社会体育

体育是人类通过实践创造的一种特殊运动，中国古代的体育源远流长，早在远古时期，就已经伴随着原始人的生产劳动和其他社会实践活动逐渐地孕育出来，甚至与后世有关的各种运动器械也已经初具雏形。

虽然“体育”一词出现在17世纪，至19世纪末才传入中国，但是，中国古代的体育活动却源远流长，甚至可以追溯到原始社会文明未开化的时代。中国古代体育萌芽的产生与当时人类社会生产的发展、社会生活以及人类文化的进步有着密不可分的关系。主要与以下几个方面有关。

劳动中萌生体育

茂密的原始森林里，两个猿人正在采摘野果，树上的猿人把摘下的果子丢到地上，树下的猿人不停地在地上爬来爬去，把散落在地上的果子拾起来。突然树下的猿人一跃而起，前肢一下子接住了一个高处落下的果子。从此，开始了人类直立行走的时



◆ 早期人类的生产活动



代，后来他们学会了奔跑、跳跃等技能。又经过几十万年的光阴，人们慢慢学会了打制石器、骨器来获取食物。在追捕猎物的活动中，学会投、掷等方法，并发展了速度、耐力、力量、灵敏等各种身体素质，这个时候原始体育应运而生，但主要是以生存为直接目的。

远古时代，恶劣的生活环境改变了人类的体力和智力，使他们不得不学习走、跑、跳、投、攀登、游戏、搏斗等技能。原始人类赖以生存的劳动主要是打鱼和打猎，这不仅要求猎手们反应快，动作敏捷，还要求他们有良好的体力和一定的基本技能。这个时候的体育主要是以生存为直接目的，进行各种能力的训练。

战争中推进体育

原始社会时期，人们生活的条件十分艰苦，部落之间常常为了争夺生存空间、复仇或祭祀而发动战争，随着战争规模的不断扩大，为了提高自己的力量，每个部落纷纷制造兵器，教民习武，而且还挑选身强力壮的士兵进行军事训练，其中包括摔跤、飞镖、棍棒等。所以，战争对体育的发展起到了一定的推动作用。

体育教育的萌芽

劳动工具出现后，体育便获得了进一步发展的条件。狩猎用的石块演化出了后世的链球运动和其他球类运动，投矛器是现代弓箭的前身。这些技能需要尽可能地传授给下一代，这就产生了原始社会的劳动教育，从而进一步增加了体育因素。我国鄂温克族的长辈很注重向后辈传授狩猎的知识

和技能，如跳高、滑雪、角力、射箭和搬家游戏等。

从上述内容可以看出，在人类还处在蒙昧时代的时候，体育就已经步入了人们的生活视野，并且出现了最原始的运动器械。除此之外，还有祭祀活动，不同的民族在举行宗教活动的时候，各自有着独特而复杂的仪式，如祭拜、礼仪、迎神赛会等。人们以身体的动作或技巧、能力的考验等方式，表达对宗教的信仰和崇拜，这其中含有诸多类似体育活动的内容，如搏杀野兽、掷投飞镖、角力、障碍赛跑等。

中华民族是伟大而充满智慧的民族，她创造了最早的体育活动，在生存、劳动中实践，锻炼身体、陶冶情操，使人类得到发展，社会得到进步。

延伸阅读

丁村遗址与石球

“丁村遗址”是20世纪50年代初期在山西襄汾丁村一带发现的，距今约12万年。遗址共有20多处旧石器中期的文化地点，都分布于汾河两岸。从出土的2000多件石制品看来，丁村人石器工具的制造和使用技术，相比北京人都有了很大提高，他们制造的石器工具加工更精细、形体更规整、类型更多样，而且还出现了较专业的分工，其中最具有代表性的就是大棱角尖状器和石球。大棱角尖状器采用有三棱的厚大石片打击而成，手握部分宽厚，尖端锐利对称，像个等边三角形，其作用应该是用于挖掘植物的根茎；石球比较粗糙，重量一般在500—1300克之间，被认为是狩猎工具，像流星索一样为投掷所用。

初步形成——夏商周时期的体育

中国奴隶社会夏、商、周时期，十分重视体育，主要围绕着“祀”和“戎”这两项活动。奴隶社会时期的体育运动呈现出军事性、教育性、民间性的主要特点。

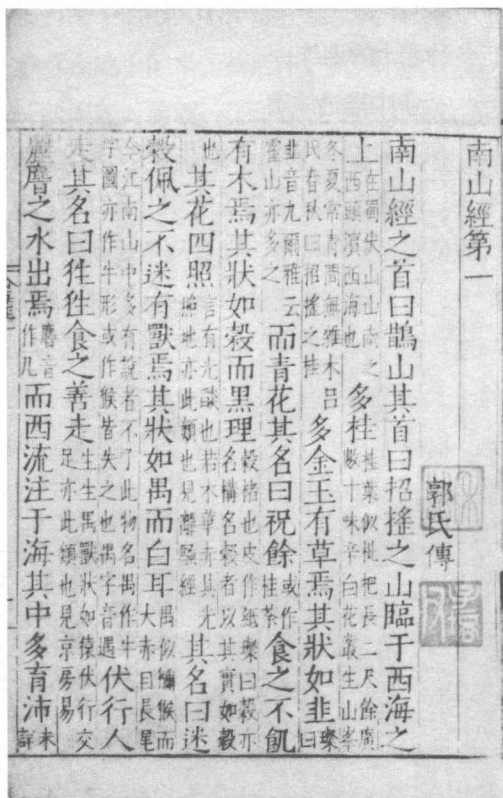
人类进入奴隶社会后，生产力水平大大提高，青铜冶铸技术的熟练掌握使得精锐工具和武器大量产生，从而导致阶级分化与斗争愈加激烈，推动了军事体育的发展；文字出现后，为传播文化知识，设立了学校，体育活动也被确立为学习科目而得以传播，这表明人类正在向文明的征途迈进；统治者出于祭祀、朝会大礼等诸多礼仪的需要，客观上为许多体育活动形式制定了某些法规，并将一些体育活动列为教育内容，广泛推广，这对古代体育的发展也起到了一定的影响。

军事训练中的体育

原始社会后期出现了军事活动，阶级矛盾的尖锐化，对中国奴隶社会时期的体育产生了深刻的影响。先前的狩猎，除原有的生产意义外，也开始转化为统治阶级用以练兵习武的“田猎”活动，大大提高了军队的战斗力。

《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

代的甲骨文和金文中，已经有了射、御两个字，甲骨卜辞中还出现了许多记载田猎活动的资料；西周时期还出现了“象舞”，以步



◆ 《山海经》书影。此书记载了夏代体育活动的某些内容。





伐整齐，统一攻防，最终战胜了商军。

当时的军队有车兵和步兵两种，车兵称为“甲士”，并且车兵是军队的主力。作战时，甲士乘车，步卒或在车前引路，或在车后前进，必须有很强的奔跑能力，因此奔跑成了军队训练的一项重要内容。周代《令鼎》铭文记述了这样的故事：周王从淇田场返回王宫时，命令步卒与马车赛跑。并说，你们若能一直跟上我的马车跑回宫中，我就赏赐你们十个奴隶。两名步卒紧随马车，一直跑到王宫，周王如约赏赐。

在漫长的古代历史中，随着兵器、作战技能和军制的变化，作为军事训练的体育活动也不断演变，射箭、御术、角力、举鼎、拳术、奔跑、跳跃、投石、游泳、蹴鞠、马球等都先后用作军事训练。此外，尚武、崇武也成了夏、商、西周时期的社会风气。

学校教育中的体育

夏、商、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。

奴隶社会时期奴隶主贵族想要巩固自己的统治地位，就需要将后代子弟培养训练成身体强壮的武士，以继承自己财产和领地。如夏、商的学校里，习射就是重要的教育内容；西周的教学内容合称“六艺”，即礼、乐、射、御、书、数，其中乐、射、御都是体育内容。

“乐”是音乐、诗歌、舞蹈等，是陶冶情操、节制欲望、缓和奴隶主内部矛盾的精神教育。

民间活动中的体育

在军队和学校之外，民间也在不断发展。西周时期倡导“尊礼文化”，因此，朝会、宴乐、祭祀等活动比较常见。在这些活动中，就包含着独具特色的体育形式，如五御、跳舞、礼射等。体育活动不仅仅是奴隶主的专享，奴隶们在乡间集会或是劳动空闲的时候，也会用歌舞来抒发自己的情意。在东周时期，围棋已流行于民间。

纵观夏商周时期体育发展的境况，对中国古代体育发展影响最为深远的就是军事体育、体育教育和民间体育的分化。这种格局一直延续到近代西方竞技体育传入之前。

延伸阅读

围棋的早期历史

一般认为围棋诞生于东周时期。不过晋代张华所编的《博物志》认为围棋早在上古就已诞生。明代陈仁锡所著《潜确类书》认为围棋诞生于夏代，围棋是夏桀的臣子乌曹发明的。《左传·襄公二十五年》中明确出现了“弈棋”的记载，这一点说明，至少在东周时期围棋已经存在。《论语》中说：“饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之犹贤乎已。”由此可见，围棋产生于在春秋已经为很多人所熟识。在此后的典籍中，如《孟子》《关尹子》《尹文子》等书中都记载了“围棋”，由此可见我国早期的围棋活动十分普及。