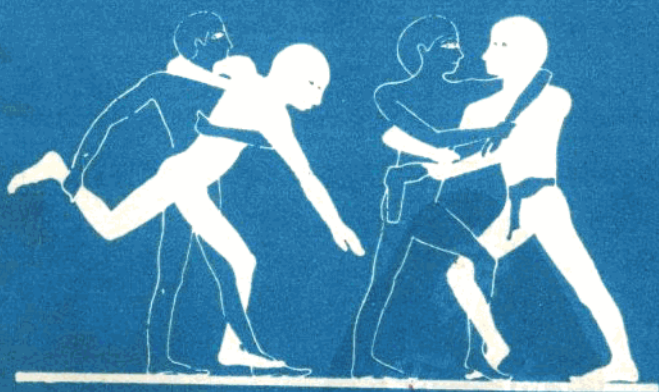


世界体育史



沈阳体育学院教务处

前 言

在开放、改革的形势下，为使学生了解世界体育的历史发展概貌，明确我国体育与世界体育之间的联系，为今天体育改革提供借鉴，我校本科开设了“世界体育史”课，本讲义即为适应这一教学需要而写。

为本科学生编写“世界体育史”讲义，是初步尝试，所用资料来自外国人的著作，体例和观点由自己确立，必有不妥之处，欢迎大家提出宝贵意见，有待今后不断修改、提高。

武 恩 莲

1987年6月

目 录

第一编 古 代

第一章 体育的产生.....	2
第二章 古代东方各国的体育.....	9
第一节 古代埃及体育.....	9
第二节 古代印度体育.....	17
第三节 两河流域及波斯体育.....	20
第三章 古代希腊体育.....	25
第一节 荷马时期的体育.....	27
第二节 城邦体育的两种形式 ——斯巴达与雅典体育.....	30
第三节 泛希腊运动竞技.....	37
第四节 古希腊思想家论体育.....	43
第四章 古代罗马体育.....	48

第二编 欧洲中世纪

第五章 封建社会形成和发展时期的欧洲体育.....	56
第一节 基督教阻碍体育的发展.....	56
第二节 以培养武士为目标的骑士体育.....	58
第三节 体育在民间保留和发展.....	60
第六章 在资产阶级思想革命运动中, 近代体育思想的初步形成.....	62
第一节 在文艺复兴运动中, 近代体育思想的萌发.....	62
第二节 在宗教改革和启蒙运动中, 近代体育思想的初步形成.....	67

第三编 近 代

第七章 近代体育的形成.....	74
第一节 近代体育的最初实践.....	74
第二节 欧洲大陆的体操.....	79
第三节 英国竞技运动.....	87
第八章 近代体育在世界各地的发展.....	91
第一节 欧洲的体操改革.....	91
第二节 近代体育在美国的发展.....	95
第三节 近代体育在苏联的发展.....	101
第四节 近代体育在日本的发展.....	107
第五节 近代奥林匹克运动会.....	115

第一编 古 代

随着人类文明的产生发展，体育亦应运而生。最初在劳动中萌芽，和教育、游戏、祭祀、军事活动紧密相连，同时发展，互相促进。从世界各文明古国——埃及、巴比伦、印度、中国和希腊、罗马等，都可找到体育的源头，看到它的最初状态。人类进入奴隶社会后，体育逐步从教育、游戏、祭祀、军事中分离出来，建成了独立的体系，它的丰富多采、绚丽多姿，令现代人惊叹。古代体育对人体的进化，人类文化生活的丰富，人类社会的进步，起过应有的作用，成为宝贵的文化遗产。有的运动形式至今还在运用，某些组织方式被保留，最初的体育思想，今天仍有价值。当我们谈到体育时，不能不追溯它的过去，因为现代体育是从那里发展来的，只有了解体育的发展过程，才能总结规律，予示未来。

古代部分，包括原始社会和奴隶社会两个阶段，从人类社会形成开始，直至公元五世纪后期罗马帝国崩溃止。在原始社会，体育处于萌芽状态，仅围绕“体育的产生”这一问题进行阐述。奴隶社会阶段，以古希腊体育为中心，因为它对世界近代体育有很大影响，了解它的发展过程，明确兴衰原因，总结规律，以资借鉴。同时兼顾其他文明古国，目的是使同学们了解各文明古国的古代文化之中，都有着丰富的体育内容，从而建立体育是人类文化一部分这一重要观念。

第一章 体育的产生

体育是怎样产生的？它的原始状态如何？这是学习体育史首先要解决的问题。马克思主义认为：社会生活的物质条件是文化产生和发展的基本源泉，生产方式决定着人们的社会生活和精神生活，决定着人们的文化发展。为了探寻体育的源头，分析体育产生的原因，必须了解原始人类的生活，因为那是体育产生的社会条件。原始社会人类的生活，因无文字记载，只能依赖考古学和人类学的研究成果去了解它，民族学的资料 and 神话传说也可印证。原始社会就其组织形式，经历了两个阶段：原始人群时期和氏族公社时期，氏族公社又划分为母系氏族公社和父系氏族公社；就其制造使用生产工具情况，分为三个时代：旧石器时代、中石器时代和新石器时代。下面就沿着原始社会人类发展的进程，分三个阶段探索体育的产生过程及其原始状态。

一、体育在劳动中萌芽

自从有了人，就开始有了历史。人是从古猿发展而来的，人与猿的根本区别是劳动，而劳动是从制造工具开始的。最早的人类，一般认为距今二百万年前就产生了，1972年在肯尼亚的特卡纳湖东岸库彼福勒发现的人类头骨，1965年在我国云南元谋县发现的人类遗骨，属于这一时期。爪哇猿人、中国猿人、海德堡猿人较晚，距今约50至60万年。德国的尼安德特人、法国的克鲁马农人、我国的丁村人、山顶洞人，距今10至4万年。上述原始人类，属于旧石器时代；这一时期的文化，在欧洲、非洲、亚洲都有发现。

处于幼年时期的人类，过着原始群居的生活，靠采集和狩猎

为生，已知用火和居于洞穴，生活异常艰苦。他们既要适应风云变幻的大自然；又要防止凶猛野兽的侵袭，为果腹，攀树采集，追捕猎物，奔跑于森林山岭。美国新墨西哥州福尔索姆遗址中，发现大量的野牛骨头，和牛骨头在一起的是福尔索姆尖状器，有的尖状器直接插在野牛的两根肋骨之间。法国境内的索柳斯特尔地方悬崖下，发现有十万具野马、象、熊、野牛等骨头。

这些兽骨告诉我们，我们的祖先用长矛、标枪刺杀动物，围捕追杀动物。研究40多具中国猿人的遗骨化石，发现约有40%的人未满14岁便已死亡。严酷的生活条件，迫使人类需有非凡的跑、跳、攀登、游泳、投掷能力。

当然这些活动只是为了生存，尚不能说就是体育。但在当时的条件下，活动能力的强弱直接决定了人类的生活水平，必然要有意识地设法提高自己的速度、灵敏、力量等，并逐步积累经验，寻找出有效的身体活动手段，这虽是一种劳动训练，体育也同时产生了。在人类最初的生活里，除了提高劳动能力的需要而进行身体活动以外，感情的表达同样需由身体活动来显示，当他们获取丰足时，必然要手舞足蹈表达欢乐的感情，这也是促使体育产生的一个因素。可见，在原始社会，体育是生活的需要，劳动的需要，表达感情的需要，在母系氏族社会形成的早期与原始文化一起从劳动中萌生。

二、体育在原始文化活动中产生

距今约一万五千年，人类进入了中石器时代，足迹遍布各洲，欧洲以“阿齐尔——塔登诺阿”（法国两个小城）为代表，中国以昂昂溪遗址为代表。这时冰川期结束，气候温暖，巨兽减少，我们的祖先生活好过些了。尤其是发明了弓箭，大大提高了狩猎能力。当人类懂得耕种畜牧、制造陶器，便进入了新石器时代，距今约七千年，以那图夫文化（巴勒斯坦）和我国的仰韶文

化为代表。这时氏族社会高度繁荣（旧石器时代晚期进入母系氏族社会），氏族成员共同劳动，财产归集体所有，没有剥削压迫。对偶婚代替了族外婚。用刻痕和结绳记事，已有宗教萌芽。

生产力的发展，使劳动有了分工，男子以狩猎为主，妇女则负责种植和饲养。懂得建造房屋，能够定居，老人便可着重照顾儿童，早已萌芽的教育得以形成。原始教育极其简单，在生产劳动过程中进行，与生产劳动实践紧密结合。最初的教育是劳动教育，由父母和长者教育后代怎样制造和使用工具，怎样团结互助进行采集、狩猎、种植和畜牧，怎样战胜毒蛇猛兽和大自然的威胁。孩子通过模仿学会这些劳动，并跟随成年人在劳动中反复练习。在这种劳动教育中最主要的内容是体育。不言而喻，为使后代成为采集、渔猎的能手，需使他们体质强健、身手矫捷，爬山涉水如履平地，还要教给他们投矛、射箭等本领，这些内容几乎都包含在今日所说的体育之中。所以体育随着教育的形成而产生。

随着劳动条件的改善，生活有了余裕，闲暇时进行一些比赛性的活动以为娱乐，这就产生了游戏。在原始社会，游戏离不开身体活动和劳动样式，它是劳动教育的手段，也是体育的手段。但游戏并不是劳动的简单模仿，而是人类对客观现实的创造性的综合。据18至19世纪一些旅行家的记述，保持母系氏族文化的西伯利亚等地许多部落里，相当广泛地流行着射箭、赛跑、毛制的手球游戏、游泳、划船、投掷枪矛等集体竞赛。有些部落进行斗熊、捕鹿、摔跤游戏。墨西哥海湾附近各州内的部落，在史前玩“仲基”（chunkee），这是一种投准游戏，首先滚动石饼，然后投掷顶端弯曲的棒，用该棒使石饼停止滚动，并停留在弯曲部分。竞赛性游戏发展了原始人的智力和体力，培养了机智、果断、坚毅等品质，以及集体行动中的组织性、协调性等，对原始人的生活有着重要的意义。游戏成为已经萌芽的原始体育的重要

部分。

旧石器中期文化遗址中，已有墓葬和殉葬品。新石器时代出现图腾，说明这时已有灵魂和神的概念。祭祀活动是一项隆重的礼节，用动作表示对神的崇敬与感激，用动作表示丰收的喜悦、身体的灵活、有力果敢等，这就产生了舞蹈，它常常是劳动动作的提炼，动作粗犷、简洁。这种舞蹈也可看成体育。到后来这种祭祀活动成为节日，季节变化、重要农事军事活动、生死婚嫁等，都要停止劳动举行集会，在这种仪式上少不了舞蹈和竞技。舞蹈成为祈祷、交际、娱乐、抒情的手段，竞技用来表示武勇和高超技术，也是一种娱乐、交往活动。体育，特别是竞技体育的产生，和宗教祭祀有密切关系。

体育便这样随着原始教育、游戏、祭祀等文化活动一起在氏族社会高度繁荣期产生，它不仅强身健体，亦是人类精神生活的一部分。可见，体育产生于劳动的需要，也产生于文化生活的需要；体育不仅使人体进化，同时对人类文明的孕育起了重要作用。（图1）

三、体育在原始军事和竞技活动中形成

公元前四千年，我们的祖先已知炼铜，生产力的提高产生剩余产品，有了私有财产，劳动分工引起男女生产地位的改变，对偶婚逐步过渡到一夫一妻制，形成家庭，于是人类社会进入父系氏族公社，在中国以早期龙山文化为代表。公元前二千年至一千年，开始使用铁器，部落间频繁战争使俘虏变成奴隶，部落首领成为军事领袖，加速了私有财产和奴隶剥削制的发展，原始社会逐渐解体，向阶级社会过渡。世界上最早出现这个转变的是埃及、巴比伦、印度、中国和爱琴海地区，它们被誉为世界文明的摇篮。

私有财产的积累，使原始社会逐步解体，部落间为争夺财产



(图 1) 原始社会人类狩猎图

常常发生战争，要求部落成员英勇善战，这样，除了生活的需要、文化的需要之外，为战争服务的身体训练逐渐成为人类生活的重要内容。这种训练包含两方面内容，一是使身体强壮有力、灵敏坚韧，一是善于运用刀、矛、弓箭等武器，投得远、射得准，上述这些训练，都包含在我们今天所说的“体育”之中。考察处于史前时期部落人们的运动能力，明显地看到训练效果。如东非的瓦胡姆人，能赤脚从低矮的白蚁堆上，纵身一跳越过两米高。印第安人的一支达达胡马尔人，能进行几百公里的长跑比赛。不仅如此，祭日的竞技活动意义不同了，平日竞技中的优胜者，便意味着是狩猎能手和战场上的胜利者，被人们当做英雄崇拜，身体训练的水平，成了评价一个人能力的准绳，有些部落还规定了进入成年仪式上的身体测验标准。这样，通过身体运动提高体能与技术，便成为人们生活中不可缺少的具有独立意义的活动，而与其他文化分离，体育于原始社会末期开始形成。

体育产生于人类物质生活与精神生活的需要。在原始社会，早期由于劳动的需要，体育开始萌生；中期表现在教育，祭祀竞技和游戏之中，与其他文化一起产生；后期，当战争对人体提出更高的要求，竞技成为衡量人的力量的标准时，体育便与其他文化分离，开始形成。在氏族全体成员共同劳动条件下产生的原始体育，曾起了巨大的教育作用和组织作用。这种体育是整个人类的财富，它与人类文化的各方面不可分离地联系着，并和那一时代的生产力和生产关系的发展水平相适应。体育一经出现，便成为原始社会生存斗争中的重要手段之一，为集体生产和集体生活服务。它使人体进化，并对人类精神文明的建设做出了贡献。

附:

原始社会年表

距今年代	石器时代分期	人类和文化	社会组织婚姻关系	
约4000年	新石器时代	龙山文化	氏族公社	父系氏族制
约7000年		那图夫文化 仰韶文化		对偶婚
约15000年	中石器时代	阿齐尔——塔登诺阿 昂昂溪文化	氏族公社	母系氏族公社
约4万年	旧石器时代	晚 期 〈新人〉 克鲁马农人及奥瑞纳文化 山顶洞人及其文化	原始人群	普纳鲁亚婚
约10万年		中 期 〈古人〉 尼安德特人 丁村人及其文化 穆斯特文化		血缘群婚
约200万年		初 期 〈猿人〉 爪哇人 北京人及其文化 阿布维利文化 阿修尔文化		杂婚

第二章 古代东方各国的体育

第一节 古代埃及体育

一、古代埃及人的生活

非洲东北部的尼罗河流域，是人类文明发源地之一，两万年前这里就留下了人类的踪迹。公元前五千年埃及人进入定居的农业生活，经过两千年的兼并战争，建立了第一王朝，开始了以法老（国王）为首的奴隶主专制统治。埃及社会仿佛一座巨大的金字塔。塔顶是被奉为神的法老，法老把全国的土地看成自己的财产，把人民看成自己的奴仆，一切行政、军事、司法权力，都集中在他的手里。法老之下是由官吏、祭司、军事贵族组成的奴隶主集团。居于金字塔中间地位的是中等自由居民，即商人、富裕手工业者、中小官吏以至富裕的农村上层分子，他们不断分化。塔底则是被压迫被剥削的奴隶和农民。公元前一千五百年，是埃及的最盛期。公元前七百年以后，埃及先后被亚述、波斯、马其顿征服。公元前三十年，并入罗马版图，古代埃及王国到此结束。

尼罗河沿岸土地肥沃灌溉便利，河谷两侧高山耸立，自然屏障保护着古代埃及人民过着比较和平的生活，富饶的谷地孕育着灿烂的文化。埃及人在农耕、灌溉、建筑、天文、历法、数学、测量、医学等自然科学方面，对人类做出了重要贡献；在文学艺术方面，如记述事件，记录歌曲的方法等，也给我们留下了许多宝贵遗产。其中法老、贵族陵墓和神殿中的绘画、雕刻，展现当时人们生活的画面，为我们提供了古代人类体育活动的形象史

料。

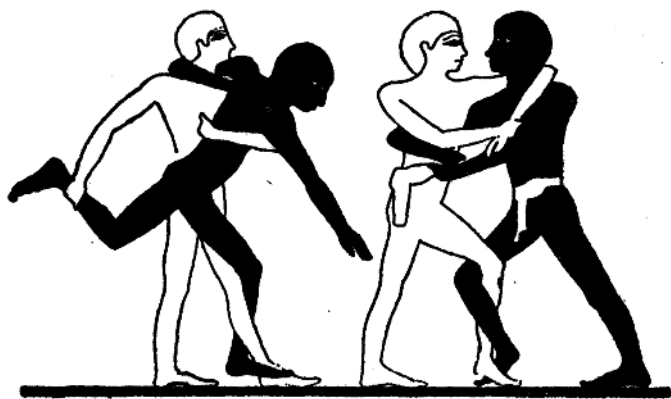
二、丰富多采的古代埃及体育

古代埃及未成为征服者，因此没有象古代希腊那样把体育做为军事手段要求全体人民进行运动训练。对下一代进行教育的目的是为了生存，为了谋取职业。所以古代埃及体育只是职业训练、宗教活动和娱乐的一部分。如士兵、舞蹈家、摔跤手，为了职业需要进行运动训练；一般人为了生存，提高体能和某些技能；宗教活动中包含某些舞蹈和运动竞技；一些人进行身体活动，看竞技表演，则成为一种消遣。

（一）为军事和生活服务的体育活动

体育产生于生活的需要，在反映古代埃及人民生活的许多浮雕和绘画中，这方面的内容最为丰富。格斗是人与野兽搏斗的基本手段，也是战争中不可缺少的技能，可能士兵都需进行专门训练。角力形象的绘画和浮雕是目前发现的最古老的体育文物，在布依街鲁·普塔——赫台普的墓中浮雕上，有六组少年摔跤手的形象（公元前2300年）。到中王国时期（公元前2040~1652年），有关角力的绘画和浮雕很多，规模最大的是位于贝尼·哈珊的开泰王子墓中的大壁画，描绘了122组摔跤者。从图绘中看，角力者为男性，有少年也有成年人。摔跤时裸体，或系白色腰带。采用自由式，几乎始终站立。抓把方法丰富多采，浮雕上的文字记载着挑战的叫喊和抓把成功的欢呼。新王国时期拉美西斯三世葬祭殿中的浮雕（公元前1160年）特别引人注目，这里显示在法老、高级官吏和外国使节面前进行摔跤和击剑表演，败者躺在地上，胜利者双手上举。（图2）

从新王国时期开始，在绘画和浮雕中出现使用木刀击剑的形象。击剑者通常右手握木刀，为了能握紧，下部装有短皮带。左小臂系上狭窄的木盾，在对方击刺时，左臂上举便能护面。从服

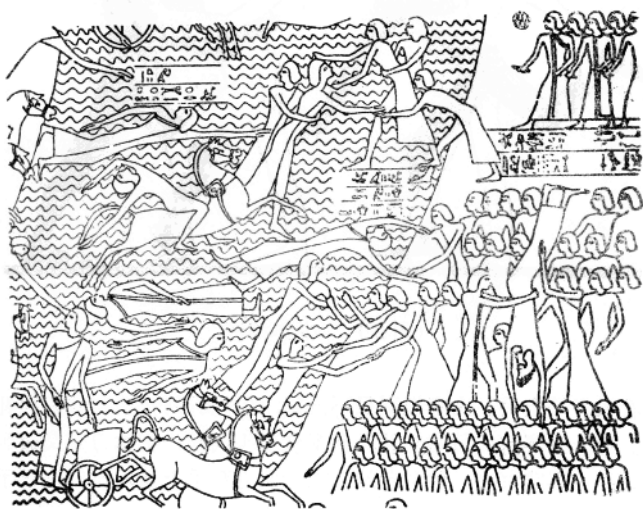


(图2) 少年摔跤

装看大多是士兵。比赛规则虽不清楚，但能看到开始和结束的礼节。如：比赛前先行站立礼，向观众低头问候，把木刀交叉做为开始；比赛结束时，胜利者站在法老面前双手上举，败者一只手放在脸前低头。

尼罗河孕育了埃及，埃及人的生活离不开尼罗河，因此游泳已成为古代埃及人生活的一部分。保存在柏林州立博物馆的古王国末期的象形文字（公元前2200年）显示，埃及游泳者采用了类似今天爬泳的姿势。拉美西斯二世葬祭殿第二中庭东壁的有关卡叠什战争（公元前1250年）的浮雕，再现了当时游泳和救护的姿态。我们看到战车、乘马、士兵都在过河。马生来会浮水，而士兵们的水性却有很大差别。水性最优秀者可以援救同伴，另一些人采用不同姿势游进，不会水者正在挣扎，有的已漂浮待毙。值得注意的是，这里显示出几种游泳姿势和援救手法，并记录下了

救活窒息者的方法，在岸上正把一个士兵倒提着控水。古代埃及人凭着想象把援救落水者的情景雕刻得栩栩如生，可想见当时水上技术水平。（图3）



（图3） 援救落水者浮雕

划船和狩猎本是古代人类生存的劳动手段。他们用长杆撑着小船，进入尼罗河三角洲沼泽地，站在浮动的小船上，用棒打飞起的鸟，用扎枪刺中游动的鱼和河马，既需要力量，又需要准确性与技巧。射箭狩猎的历史几乎和人类的历史同样古老，最初是为了除害和获得食物，后来发展成战斗的武器。埃及的象形文字中，“士兵”这个词用引弓握矢跪着的男子表示，可以肯定军

队中普遍进行射箭训练。此外还有跑、跳、举重物等活动的记载。

（二）法老武功及消遣的记载

现今发现的许多文物，是在法老的坟墓当中保存下来的，这些雕刻绘画与铭文歌颂法老生前的丰功伟业，从一个侧面反映当时人类的体育活动。1936年在吉萨的司芬克司（狮身人面像）附近发现的阿美诺菲斯二世碑，集中反映了这位法老的竞技力量。铭文中说，法老有着惊人的臂力。他不知道什么是疲倦，握着桨在船尾划船顶上二百人力。划船手划了不到一公里就瘫倒了，而他用六米长的桨一口气划了将近五公里。碑中又详细地记载了阿美诺菲斯二世（公元前1438~1412年）射箭和调教马匹的本领。经他驯服的马，一握住缰绳便不知疲倦地跑。他力量超众，没有另一个人能引开他的弓。为了试验弓的质量，他一口气引三百张强弓。这里还记载着他一次射箭的过程：他进入前庭，那里为他设置了四个手掌厚的亚洲铜靶，靶之间间隔六米。阿美诺菲斯二世乘战车出场，他引弓，同时抓住四支箭，依次连续射出。箭贯通了铜靶，落到了地上，开创了新记录。阿美诺菲斯二世曾举行射箭比赛，凡和他取得相同成绩的人，都给予特别奖赏。由于这块碑在研究体育史方面的特殊价值，被誉为“体育碑”。1898年阿美诺菲斯二世的墓被发掘，他的弓做为陪葬品保存完好。这张弓现存开罗埃及博物馆。

狩猎本是一项生产劳动，后来成为法老和贵族非常爱好的运动项目，逐渐从生产中分离出来。各个朝代法老、王子、贵族墓和神殿中保留了丰富的狩猎形象，现在保存在莫斯科的中王国时期的纸莎草茎上，记载了宫廷狩猎的情景。有的法老甚至任命了保护狩猎地的专门官员，可推测当时的狩猎规模。历史上多处记载着法老狩猎的事迹，以歌颂他们为民除害和英勇。据传说，第一王朝的第一个国王——美那（那尔迈王，公元前2950