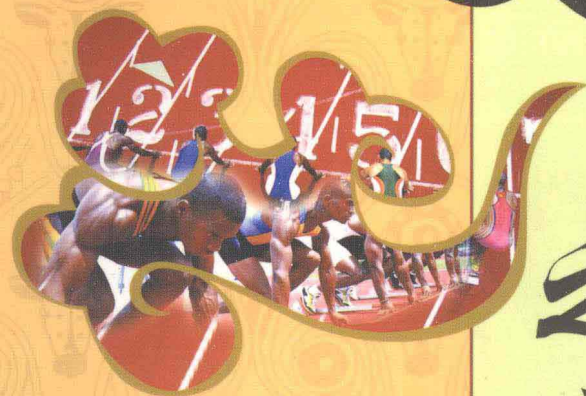


人类文明之旅

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

体育

介绍了主要体育活动的
产生、发展和现状



新疆
喀什

出版社

人类文明之旅

体 育

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

人类文明之旅. 体育/王卫国主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;
乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2006. 8

ISBN 7-5373-1409-8

I. 人... II. 王... III. ①世界史:文化史—青少年读物

②体育运动史—世界—青少年读物

IV. ①K103-49②G811.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107497 号

人类文明之旅

体育

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

北京市朝教印刷厂印刷

开本:720×960 毫米 16 开 印张:192

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册

ISBN 7-5373-1409-8

总定价:500.00 元(共 16 册)

(如有印装质量问题请与承印厂调换)

序

《人类文明之旅》终于可以与读者见面了！这套丛书是由北京未来新世纪教育科学发展中心牵头、组织近百位专家学者通力合作，历尽艰辛，玉汝成书，堪称是阐释世界文明进程的新成果。全书共分16册，包括文学、艺术、哲学、军事、科技、医学、体育、建筑、农业、习俗、教育、服饰、饮食、民族、名人和自然与文化遗产，几乎囊括了人类生活的所有领域。

阅读此书之前我们要了解什么是人类文明？古今中外的学者和政治家对文明有着不同的表述。“文明”二字在中国古代文献中最早见于《易·乾·文言》和《尚书·舜典》中，具有文采光明和文德辉耀的意思。孔颖达注疏《尚书·舜典》中将文明概括为：“经天纬地曰文，照临四方曰明。”“经天纬地”意为改造自然，属物质文明；“照临四方”意为驱走暗昧，属精神文明。其含义与马克思主义的文明观十分接近。清代戏曲理论家李渔在《闲情偶寄》中说过：“辟草昧而致文明”。这里的“文明”是把它与“野蛮”相对立，表示社会的进步程度。美国人类学家摩尔根在《古代社会》中把人类历史的发展分为蒙昧、野蛮、文明三个时代……

本书遵循的是马克思主义的文明观,将人类文明明确分为物质文明(如:军事、科技、医学、建筑、农业、服饰、饮食、自然与文化遗产)和精神文明(如:文学、哲学、艺术、体育、习俗、教育、民族、名人)两个方面,以简洁精妙的文字和清晰明朗的图片,立体的展现人类文明的进程,阐释人类文明的特征。

人类文明是一个丰富博大的有机整体,它在宇宙中闪烁着耀眼的光彩,人类文明有哪些特征呢?阅读《人类文明之旅》读者至少可以认识到以下两点:

一、人类文明永远处于动态,它是随时间逐渐积累的。在文字发明之前,知识的积累是靠语言讲述,或者通过对实物,如陶器或工具的原型保留,将前一代的知识传递给后一代,因此,史前文明是靠一种脆弱和不可靠的方式继承和扩展的,信息丢失现象频繁,累计和恢复信息的工作十分困难。文字发明之后,因为文字具有远比口述和实物流传更为准确的保存与传播文明果实的功能。几乎所有古代文明的问世都伴随着文字的发明,最早的文字系统出现在5 000年前的古代苏美尔文明里,3 700年前的巴比伦王国出现了用楔形文字刻写的汉穆拉比法典石碑,在3 300年前华夏大地出现了多达3 500字的成熟文字体系(包括甲骨文和金文),因此,文字系统的出现对于早期文明的巩固和发展有着深远的意义。而许多没有文字或文字系统过于简单、粗糙的文明都早早的灭亡了。可见,文明是在不断积累里前进的,因而在此种意义下,历史是随时间“进步”的。

二、在空间上人类文明呈现扩展性。由于人具有空间和地域上的流动性,早期的流动是为了生存的需要,如游牧民族随水草的季节性和地区气候条件变化逐草而居,农耕民族由于过垦造成的地力降低而必须向新的荒地开辟。商业文明的扩张是为了交换其它文明的劳动成

果,获取自己所不具备的信息资源和物质资源。文明扩张的目的在于占有更多的资源,包括信息和能源,使自己更坚实地存在。文明在扩展的过程中常常出现异质文明之间的竞争,竞争包括了和平的渗透和暴力冲突即战争。竞争的结果常常导致不同文明的融合以致形成新的文明。可以说,文明就是在不断的竞争中一步一步强大起来的。

如果读者能通过阅读《人类文明之旅》总结出文明的这两个主要特征或者有更好的更好的见解,编者的目的就达到了。

读史以明志,深刻认识文明发展的规律是指导我们行走一生的前提。

编 者

2006.9.1



目录 contents

外国体育溯源

古代埃及体育	3
古代两河流域及波斯体育	7
古代印度体育	10
古代希腊体育	12
古代罗马体育	19
中世纪体育	24

中华体育文化

先秦体育	31
秦汉三国体育	38
两晋南北朝体育	42
隋唐五代体育	44
宋辽金元体育	47
明清(鸦片战争前)体育	51

球类运动

足球	55
篮球	59
排球	63
橄榄球	66
乒乓球	68
羽毛球	72
网球	75
棒球	81

田径运动

短距离跑	87
中长距离跑	89
跨栏跑	92
马拉松跑	95
跳高	98
跳远	101
推铅球	104
掷铁饼	106
掷标枪	109

水上、冰上运动

游泳	113
----------	-----

跳水	117
冲浪	119
赛艇	121
帆船	124
速度滑冰	127
花样滑冰	130
滑雪	133

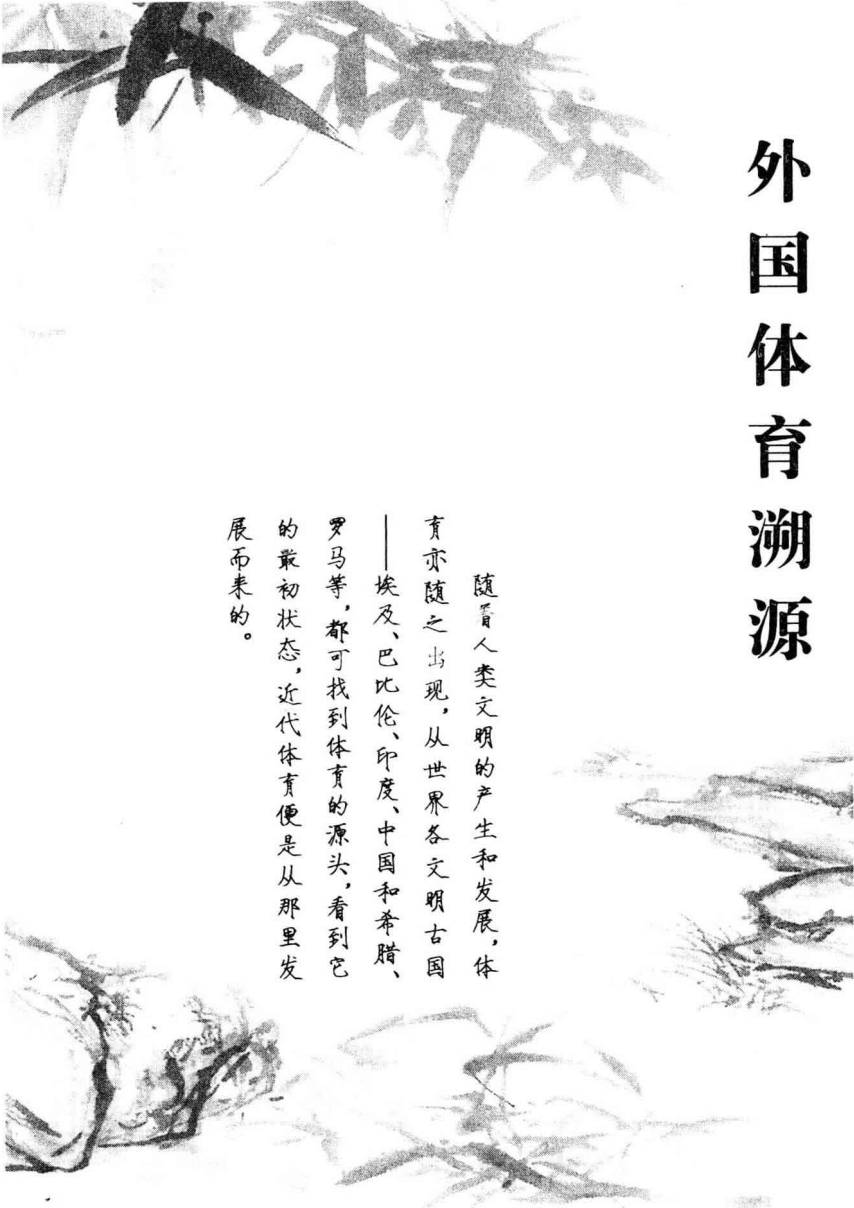
体操运动

体操	139
鞍马	142
吊环	144
双杠	146
单杠	148
高低杠	151
平衡木	153

其他体育运动

围棋	157
象棋	160
国际象棋	163
举重	167
射箭	169

击剑	172
拳击	175
摔跤	178
武术	180



外国体育溯源

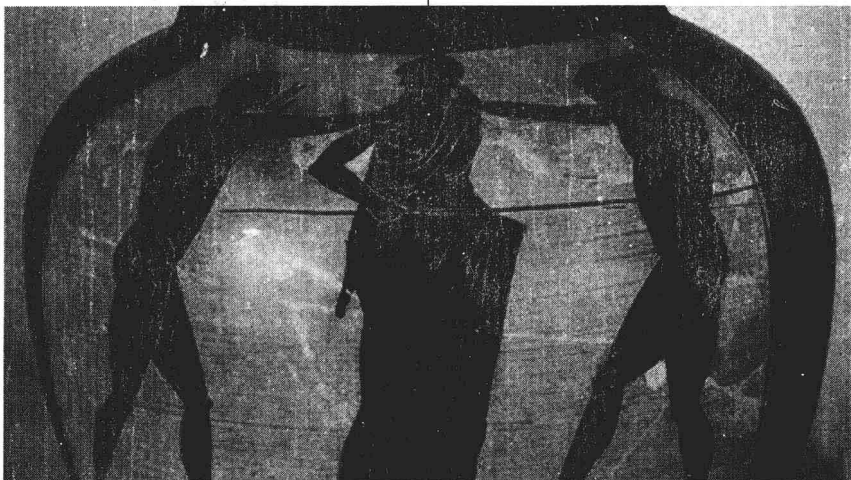
随着人类文明的产生和发展，体育亦随之出现，从世界各文明古国——埃及、巴比伦、印度、中国和希腊、罗马等，都可找到体育的源头，看到它的最初状态，近代体育便是从那里发展而来的。

古代埃及体育

埃及是人类文明的发源地之一。公元前 3000 年建立第一王朝,开始了以法老(国王)为首的奴隶主专制统治。奴隶制的产生,在当时是一大进步。富饶的尼罗河谷地孕育着灿烂的文化,贵族陵墓和神庙中的绘画、浮雕,展现了当时人民生活的画面,提供了古代埃及体育活动的形象史料。

古代埃及体育尚未形成独立的体系,在青少年教育中并未占有重要地位,它只是职业训练、宗教活动和娱乐的一部分。如士兵、舞

蹈家和摔跤手,为了职业的需要进行身体训练;宗教活动中加进某些舞蹈和运动竞技;一般人为了消遣进行身体活动或观赏竞技表演。



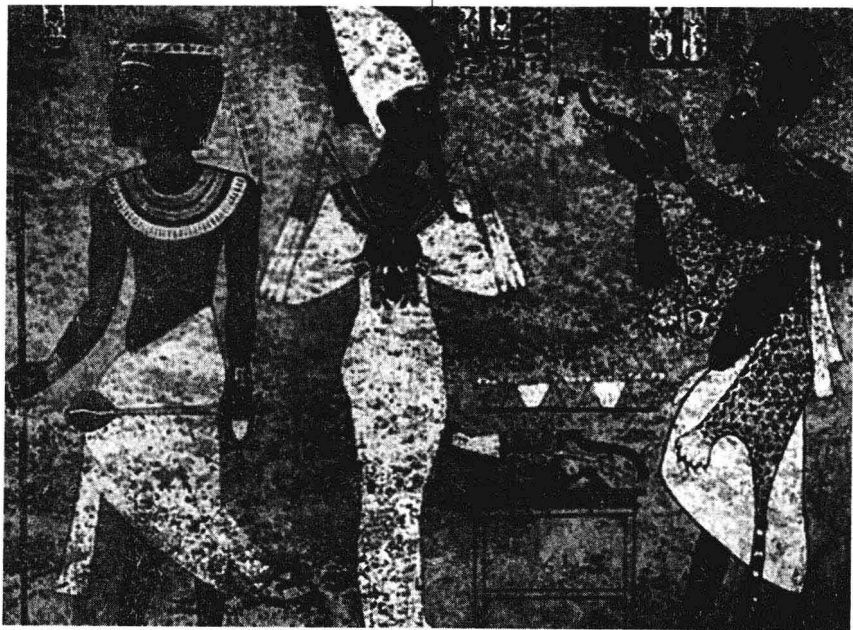
古代的角力

人类文明之旅——体育

角力、击剑是古代埃及较普及的竞技项目，尤以角力最为盛行。最古老的角力形象是第五王朝布依街鲁·普塔——赫台普墓中的浮雕（公元前 2300 年）。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，从这里可以看到在高级官吏和外国使节面前进行击剑和角力的情景。从浮雕画面上可以看出，角力者为男性，角力时裸体，或系白色腰带，抓把方法多样，姿势自由，几

乎始终站立。挑战的叫喊和抓把成功的欢呼伴随着整个比赛。

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。在泰勒阿马尔奈墓（约公元前 1355 年）发现的绘画中，击剑者通常右手握木刀，左小臂系有狭窄的木盾用以护面。有的双手持木刀或持纸莎草茎。画面上能看到击剑的有关礼节：赛前行站立礼，向观众低头问候，木刀交叉表示开始；结束时，优胜者双手上举，失败



古埃及壁画上的狩猎活动

者单手掩面低头。

狩猎是古代人类赖以生存的一种生产劳动,它的历史几乎和人类的历史同样古老,考古发掘中发现的大量石镞、骨镞证实了这一点。埃及人最初为了除害和获得食物而狩猎,用长杆撑着小船,手持棍棒、鱼叉、弓箭等在尼罗河三角洲沼泽地打鸟、捕鱼、刺河马,在草原上猎取动物。后来狩猎成为法老和贵族们非常喜好的运动项目,它逐渐从生产中分离出来,且规模日趋盛大。

知识链接

用于狩猎的弓箭,也是战斗的武器。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。王和王子为了显示自己的武勇也练习射箭。

古代埃及人离不开尼罗河,游泳和划船成为他们生活的重要内容。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)显示了埃及游泳者普遍采用同近代自由式类似的游法。在古王国和中王国时期的浮雕上,刻画着激烈的划船比赛形象,铭文中还有法老让

王子和王室少年们一起练习游泳的记载。新王国时期,陶器上画着少女在沼泽地游动着追捕鱼鸭,并发现少女持球游泳形状的饰物。有关卡迭石战争(第十九王朝拉美西斯二世与赫梯人争夺叙利亚,会战于卡迭石)的浮雕(公元前1250年),生动地描画了游泳姿势,援救落水者以及救活溺水者的方法。划船最初是生产劳动的一部分,后来逐渐成为上层社会的一项娱乐活动。



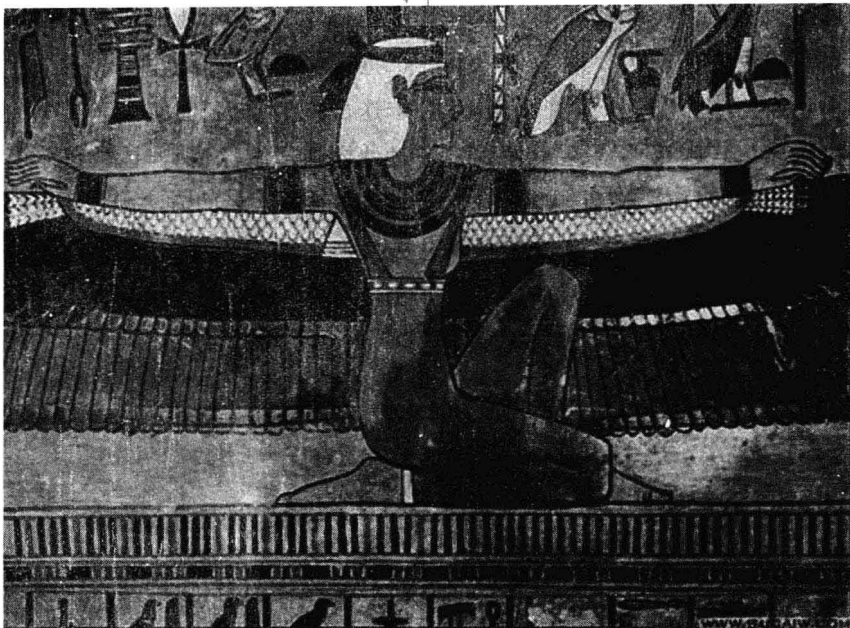
古埃及的游泳女子像

早在史前时代,球便作为孩子们的陪葬品。考古发掘发现了许多球,有皮制的、木制的、黏土及棕榈叶制的。当时,玩球的方式主要是投球。儿童游戏中还有一些体育活动内容,如平衡、四人旋转、投掷、拔河、比力气、运送俘虏等。古代埃及人信仰神灵,在反映古老的宗教活动的画面上,可见到丰富的舞蹈内容。其中有些动作类似技

人类文明之旅——体育

巧运动,如“下桥”、“手翻”、“侧手翻”、“双人滚翻”、“叠罗汉”等。古代埃及的跑、跳、投掷、举重等活动也被记录下来。

了3英里,而其余的人划了半英里就瘫倒了。法老力量超群,没有人能拉开他使用的弓。为评定弓的优劣,他曾一口气引试300张最强



翩翩起舞的埃及少女

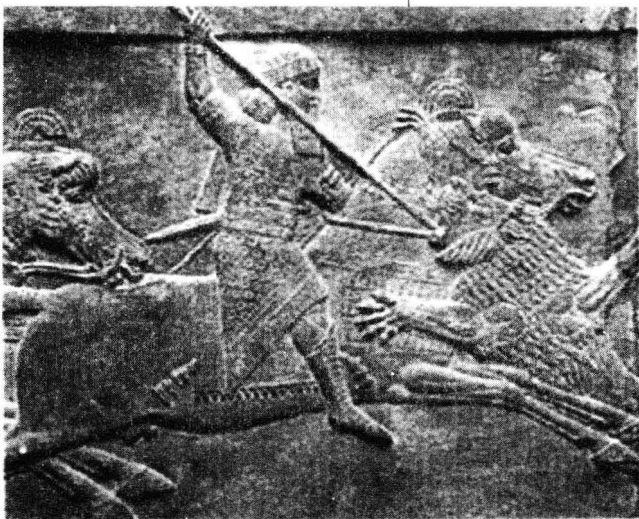
1936年在吉萨的斯芬克斯(狮身人面像)附近发现的石碑,是研究古代埃及体育的重要文物。石碑上的铭文很夸张地赞颂了法老阿美诺菲斯二世(公元前1438~前1412年)的竞技事迹。碑文中说,这位法老同200个划船手一道划船,他用20英尺长的桨一口气划

的弓(1898年他的墓被发掘,发现其陪葬品中有一张保存完好的弓)。碑文中还说,阿美诺菲斯二世善于驯马和驾驶战车;一次乘战车连续射穿4个亚洲铜靶(每个铜靶有一个手掌宽的厚度,铜靶之间相隔20英尺)。

古代两河流域及波斯体育

亚洲西部的两河流域是世界古代文明的另一摇篮。公元前3000年左右,在两河流域平原上已形成许多奴隶制城邦。公元前2000年至公元前6世纪,这里曾先后崛起3个奴隶制帝国:巴比伦、亚述及新巴比伦。两河流域文化,特别是巴比伦文化,曾给邻近许多国家以巨大影响。

两河流域诸国是建立在武力 | 育、体育同军事密切相关。在这
征伐基础上的君主专制国家,其教 | 里,骑马、斗剑、投枪、射箭、游泳等



苏美尔人的狩猎场面

军事体育活动十分盛行。亚述人的马术尤为精良,能在马奔跑时上下自如。在亚述军队里,曾装备充气的皮水袋,专供士兵浮游之用。现存英国博物馆内的一件亚述