

电子图书



信息技术的结晶

人类文明的载体

网络的基本资源

外国体育简史

体育的起源

体育这种社会文化现象同人类社会的历史一样悠久。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、脑功能的发达和社会群体生活的进比等质的转变。在这个过程中，形成了早期的人类共同体——原始群、血缘家族。并在渐进发展的社会中，经过几次质的飞跃，形成了最初的原始形态。稳定的群居生活导致为了保存生产和生活经验的原始教育的产生。远古的教育内容是较简单的，也是直接为生产劳动服务的。而远古教育的内容，又都是如何制造和使用工具、如何猎取野兽和采集野果之类。这样自然就同人类原始的体育初级形式有机地结合在一起了。人类原始的体育初级形式，与人类原始的生产劳动形式是不能分离开来的。父辈教下一代如何奔跑，跳跃和投掷，如果下一代将奔跑、跳跃、投掷技能用在狩猎上，那么它是一种生产劳动的形式；如果下一代在进行狩猎实践之外，将奔跑、跳跃、投掷等运动技能用在模仿练习和相互嬉戏上，它就是一种原始的体育初级形式。

正是人类原始的教育，使人类原始体育特征因素不断增加，为后来与生产劳动的分离创造了条件，奠定了基础，故有体育起源于教育的一种说法。也有人称为模仿说。

与模仿说相近的还有劳动说。人们今天所熟悉的那些体育的具体表现形式，无论是跑步、打球、做体操等等，都是与人类最基本的活动技能，走、跑、跳、投、攀、爬等紧密相联的。即使是游泳运动，也无疑是从古人为了劳动而掌握泅水本领那里演化而来的。如果离开了走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本活动技能，人类的体育就不复存在了。而人类这些基本活动技能，是在人类早期生产劳动中形成和发展起来的。追逐野兽的奔跑，越过沟壑的跳跃，无一不是适应人类早期生产劳动的结果，无一不是人类早期生产劳动对人自身的产物。没有人类早期的生产劳动，就不会形成人类的基本活动机能，没有人类基本活动机能的参与，就不能产生体育的各种运动形式，故而得出体育起源于原始的劳动之说。

宗教祭祀说也是关于体育起源问题的一个重要说法。处于蒙昧时期的原始人，对周围发生的和各种自然现象感到不可思议。认为世界上万物同人类一样，也都是有感情有意志的。所以他们在自己的现实生活中，总要崇拜一些其它自然物，作为自己的精神寄托。如崇拜图腾，崇拜故去的氏族首领等等。为了表达他们对崇拜物的真诚情感，而集体进行的一系列活动，这就是人类最原始的宗教祭祀活动。这类原始宗教祭祀活动的内容之一，就是模仿猎取野兽进行撕杀的角斗，模仿各类野兽的动作和姿势的舞蹈，以此来向崇拜的神灵显示自己的勇武、强健和欢愉。

不仅原始宗教祭祀活动中的这些内容，与当今某些体育运动的形式有着渊源关系，而且原始宗教祭祀中的这些活动内容，又是最早从生产劳动和战争中分离出来，带有寄托精神和娱乐性质的独立活动。这一点恰恰是现代体育的特征之一。尽管现代舞蹈、戏剧等文化形式也具备同样的特征，并同原始的宗教有着紧密的渊源关系，但是并不妨碍持这种观点的人，认为体育的起源也应包括原始的宗教祭祀活动。

上述各种因素在原始体育产生及初期发展过程中都曾分别起了各自的特殊作用。现在已经很少有人采用一种理论来解释体育的起源问题了，但这并

不意味着，各种因素对体育的起源都有同样的促动作用，而无主次之分，层次之别。事实上，在诸种因素中，劳动——物质生产的实践活动是起决定作用的，占第一位的因素，同它比较起来，其它因素都是处于从属位置的。因为劳动导致了人类自觉传授动作技能需要的产生，从而使体育在这一传授活动中萌芽；也正由于劳动的作用，人的自觉意识才得以形成，这种意识促使由人的生理、心理需要引发的本能活动向自觉的能动性的活动过渡；也自然是由于劳动的影响，社会才能不断进步，才会在其一定发展阶段产生宗教祭祀活动，才会发生暴力冲突和战争，原始体育才能在更加复杂的背景下发展，并变得丰富多彩。

实际上，体育与其他所有社会现象一样，是在社会生活的各种因素整体制约下产生出来的。只能从原始时代的社会生活过程中加以解释。

原始时代，是指古代文明出现之前时代。当然，这里的石器时代，从人类学的角度讲，并不仅仅限于猿人、古人和新人时期的社会。石器时代之初期体育的构成方式，我们可以从民族学的资料中去搜求。这里所指民族学资料，主要指现仍生活在旧石器时代后期至古代文明产生之前的新石器时代这一社会发展阶段的人类的社会生活。

人类的历史，有着相当漫长的发展历程，在这一发展历程中，就其内部的社会生活方式而言，亦是不一样的。原始时代，首先从生存形态来说，就包括有以采集狩猎为主的社会和以农耕种为主的社会两种类型，而这二者亦有着显著区别。即使是同为以采集狩猎为业的人们，也有象澳大利亚的土著居民是由数个家庭构成的小集团，过着漂泊在一定地区的不固定的生活和北美西北海岸的印第安人各部，因有着丰富的食物来源，而过着固定的生活等不同的生活方式。再如，在原始农耕民族中，象夏威夷和西太平洋的汤加，在食物分配中已实行了再分配制度，并且有了推选首领的制度，这已经是外在古代文明门槛上的酋长国民族。由上述几种类型可以确认，生活在这一社会阶段的人们的组织形式是各不相同的。

在以上这种组织形式各异的社会中，尚均无文字出现。作为这类无文字时期的极始社会，应是人类的最初社会阶段。但是，必须注意的是，常常作为原始民族文化考虑类型的、现阶段仍生活在石器时代的某些民族的文化，已或多或少地受到了现代文明的影响。例如，北美大草原上猎获野牛的达柯塔族人，虽然于每年的“太阳节”进行赛马活动，但不能因此就将这一类活动归属为以采集狩猎为业的人类社会的通行活动形式。而达柯塔族人将赛马作为自己的一项体育活动，也是在十六世纪时西班牙人将骑马文化带入这里后才出现的。

作为生活在原始社会阶段的人们，其所开展的体育活动是相当丰富的。他们以沙漠和雪原为生活舞台，在这种残酷的自然环境中，弓和矛是他们生存的武器，他们每日为生活而奔波。就整个人类社会历史而言，人类有90%的时间是生活在这样的社会环境中，他们只是为生活整日忙碌，很少有充裕的进行文化活动的机会。

如果按上面所介绍的生活在原始时期的人们的一般情况，则这时的人们应该是没有机会进行体育和游戏娱乐等文比活动的。不过，根据近年来人类学者和经济人类学者的研究，这种推测并不符合事实。通过人类学者深入到现仍生活在原怒吼介段的人类当中进行生活的调查的结果。有些仍生活在这一社会形态中的人类，如欧美，原是住在不毛之地的偏僻地域，后来随着新

的地区发现又居到其垦荒地区，最后逐渐迁居到更为富饶的地方，其实这段时期，伴随着他们的是恶劣的自然环境，因而他们搜求食物的时间也是较少的。例如，居住在澳大利亚阿纳姆拉特的土著人，在实际的搜求食物的时间之外，包括男人整理、加工狩猎用具，女人做饭的时间在内，成年男子可以有每天平均 3 小时 50 分钟，成年女子平均每天 3 小时 44 分钟的时间去养活家人。住在非洲克拉哈里沙漠上的布西门族人，成年人每天每人用 2 小时 9 分钟的时间从事采集、狩猎，就可以养活 5 口人，而且并没有出现营养不足现象。如果将搜集的食物按人口平均分配，其中的营养价值，澳大利亚的土著人每人 2160 卡路里，非洲的布西门族人是每人 2140 卡路里。即使是对其他以采集狩猎的民族进行调查，也有同样的报告。就是说，这些人们如果每天进行 3~4 小时的劳动，那其他的时间则全是余暇的。事实上，生活在原始阶段的民族，是人类史上最有余暇时间的民族，正因为如此，经济人类学者萨林斯将这种社会称作“初期的富余社会”。

原始时代的人们，多数的时间是在每日为生活奔忙着。一般来讲，他们最喜欢的余暇消遣方法为白天睡觉和聊天，当然，体育娱乐活动也是其中的一部分。但也并不是随意地进行一些娱乐活动，对大人们而言，他们进行体育娱乐活动的机会是很多的，特别是在每年例定的活动或仪式上举行的此类活动形式更是他们喜欢的，生产周期中的各个重要时机，或者是在各个重要时机举行的仪式中，许多活动与体育是密不可分的。不用说，在平时无论举行什么形式的体育活动，对生业周期不同的采集狩猎民和原始时期的农耕民来说，也都是不相一致的。

就采集狩猎民之生业周期而言，最基本的是依据猎获的动物、鱼及植物生长等的季节的不同来确定的。

我们以居住在西伯利亚东北部的以狩猎捕鱼为业的尤卡盖鲁族为例：他们一年之中，有半年居住在森林、半年居住在冻土带。就是说，从秋天到冬天向南逐渐游移到森林的边缘地带，从事猎获野鹿和犴等动物的生产。随着冰雪的融化，他们又逐渐北上，居住在冻土带。这时，河川及沼泽地带就出现了他们的身影，他们以捕鱼和水鸟猎鱼为生，来度过春天和夏天的日子，同时能够得到充足的新鲜水果来充饥也是在这些季节。因而，从食物来源上说是充裕的。作为在平时不见的有些团体组织（一般由一百人左右组成）也在这时开始了盛大的交流活动，而由几个团体组织集中在一起举行仪式也是在这个时期。在这类仪式中，伴随着体育活动，还有唱歌、跳舞及各种各样的比赛，年轻人以比赛气力为主，最后由巫师进行巫术活动。

对原始时代的农耕民来说，通过他们对植物的栽培过程，可以了解其一年当中的活动情况。在他们的一年当中，主要包括耕地的修整时期、植物的种植直到收割的农耕期和等待农耕期的休耕期等阶段。在这一年的各个阶段，诸多的体育娱乐活动形式有些是随着栽培植物和植物生长的农耕期中许多祭祀仪式而举行的，但大部分的体育娱乐活动形式主要还是集中在休耕期（包括植物收获时和农耕开始时所举行的仪式活动）。例如，生活在阿萨姆高原的以烧荒种植为生的克钦族人，其农耕期是从 1 月份进行的砍伐荒木、修整土地开始的，其后再经过 3 月份的烧荒，4~5 月份降雨后的植物种植，直到 9—10 月份的植物收获，整个农耕期就结束了。这样一来，11 月和 12 月就是休耕期，而这 2 个月正是大地干燥的冬季，因而这 2 个月的休耕期，就成为克钦族人所喜欢的进行体育娱乐活动的季节了。这期间，年轻人进行

相扑、跳高、手持 4~5 公斤重的石块进行远投、手持捣米用的捣杵（长 2 米，重 4~5 公斤）进行远投以及持标枪进行的滑行远投等等显示本领的比赛活动。至于小孩子们，主要进行赛跑和拔河的游戏活动。

居住在婆罗州中部的以烧荒种植为生的农耕民柯雅族，其休耕期也有近连续的 2—3 个月时间。其间，当地人的结婚仪式，孩子的命名仪式、庆祝新年仪式等家内和村内的大大小小的各种各样的仪式活动一一展开。休耕期是一个热闹的时期，特别是在庆祝新年的仪式活动中，有相扑、赛跑、跳远、抽陀螺等的比赛和戴假面具的游戏等举行。

在休耕期间，包含有体育内容的娱乐活动之所以十分集中，是因为这一时期在一年之中为食物储存最富裕的时期，人们可以从农耕行业中解放出来，利用空闲的时间，除在自己村内进行一些体育娱乐活动外，还可以有与外村人进行交流的机会。

住在柯雅族南部的同样以烧荒种植为生的农耕民是达雅克族人。他们把近 3 个月的休耕期称为“海拉特·尼埃鲁”（意为年和年中间）。他们在休耕期间开展的各类祭祀活动中，一般是相邻的村子共同捐献牲畜作为祭品，并同时开展各类形式的竞技比赛。在这些祭祀仪式活动中，人们将矛和其他的道具装饰起来，表示着他们所展开的狩猎和捕鱼活动情形。休耕期，对于农耕期来说，其进行的活动是别有一番意义的，也就是说，是为了酬谢神灵和表示自己的愿望而进行的一系列的活动。

在原始时期的农耕社会中，其最发达的阶段，是将要迈进文明门槛的首长制时期（酋长国时期）。在这一时期，人们的生活和体育娱乐活动的情形也大抵如 L 所述。

例如，在夏威夷，于春天种植的山芋进行收获的 10 月份，举办等待六连星出现的仪式活动。这种仪式被认为是人们祈祷和娱乐的主要时机。在夏威夷，一年（365 天）是由 12 个月组成（其中每个月为 30 天），而剩余的五天，进行新年祭祀的仪式活动。新年祭祀仪式活动一般是将劳农神像和竞技神阿库阿帕乌尼、马卡瓦海纳像立起这一天开始。全体人员先在海边沐浴清身，穿上新衣服。在仪式活动期间，要禁止一切工作，又允许宴请和进行体育游戏活动。有酋长统管下的、居住在各个小岛上的人们，要全部集中到竞技场，进行相扑、拳击、斜坡滑降赛跑、掷标枪和赛跑等各种形式的体育娱乐活动。

同样是处在酋长国阶段、居住在西太平洋一带的汤加人，其新年祭祀仪式活动是在山芋收获之后不久的 11 月中旬举行。祭祀仪式的主要内容，是人们手擎风和天气神阿劳奥鲁进行称作托乌淘乌的祈祷仪式和体育活动（有棍棒击技比赛、相扑比赛和拳击比赛等）。由上所述，我们知道进行体育活动的机会，被认为是人们和神进行交往的一种神圣的机缘，而休耕期就是这一极合适的时期。不过，这些活动有时是不定期的，就是说突然进行这种仪式活动的事情也是常有的。

例如，在密克罗尼西亚的瑙鲁岛，有着孩子一出生，村里的男子们就聚集到生孩子这家进行相扑竞赛的习俗。就是在萨摩亚群岛也盛行着这样的习俗，即在孩子出生后的第八天，为新生儿举行剃发仪式，并同时举行棍棒击技的比赛。

再如，在汤加，伟大的君主一旦去逝，人们就会为此举行长达八个月的葬礼仪式。在这种葬礼仪式将要解除之际，汤加人要举行跳舞和相扑等活动，

这样整个仪式才算结束。即使汤加王的女儿在去逝下葬之际，也有男女双方举行相扑和拳击活动这样的惯例。

象上述不定期举行的有关体育活动，还有不少例子。

在北美印第安的海朗族中，一旦出现病人，巫医为了救治病人，就命部族的男子们表演长曲棍球之球技。还有巫医为了消除全体部族的病灾，在进行的巫祝仪式中，也命令表演这种球技。在中国云南省的纳西族中，如果发生了某种使多人死亡的异常现象，这时也有进行相扑活动的习俗。

在村子里，或在和其他村子协力举办活动而发生纠纷时，处在原始时期的人们常常是利用格斗技术作为解决纠纷的手段。这种形式的决斗，也应属于不定期举行的体育活动。

在澳大利亚库印兹拉腾居住的土著居民，每当出现纠纷时，当事者团体内部就各选出一名代表作为斗士，这种斗士是各不相同的，一般地为右手持较重的棍棒，左手持盾。在决斗中，有一方所持之盾被对方击破，或者因恐惧、疲劳而宣布败北时，决斗即告结束。这样胜负一决出，胜者一方的主张就会被采纳。

生活在台湾的高山族，当出现这类纠纷时，就会以相扑决斗来决出孰是孰非。委内瑞拉的雅鲁马莫人，则是采用击打胸腹，侧腹及棍棒相击等形式进行决斗来解决纠纷。其中击打胸部的规则是这样的：一方将胸部裸露给对方，对方则以拳头用力击打，打者和被打者交替进行，双方都尽量承受住。被打者按自己被打的次数，再反过来击打对方。击打侧腹和棍棒相击也有同样的规则。不过，击打侧腹没有象击打胸部那样长的时间，而棍棒相击则是使对方击打自己的头部（但不致危及生命）。这样，不论在什么场合下，只要有一方受到重伤或表示不敌对方时，胜负就可决出了。

上述决斗，本不算体育，而应当看作是一种战斗。的确，它的目的也不是一种娱乐消遣。但是，它又具有战斗中所没有的不能伤及性命的规定，即规则，就是说，这种决斗，由于是一种事先选定好时间、场合和方法而后进行互相对打的社会文化现象，因而可以认为其也属一种体育活动形式。

古代外国体育

大约在公元前 4000 纪前后，直到十七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，交通不便和生产生活的相对自足自给，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的体育发展中的社会分化和鲜明的地域文化特征。因此，很多体育史学者在研究世界体育的发生发展时都经常把罗马帝国的东部属国，如古埃及、叙利亚，又包括该帝国东部的邻国，如波斯、印度等，甚至远及东亚的中国等称为“东方”，而把现在的欧洲称为“西方”。这样的称谓和划分，实在是因为在古代，这两大区域间的文明发展，确有着不同的特征。

当世界的大部分地区还处在混沌蒙昧状态的时期，古代的东方从公元前 5000 纪初便已经开始向文明过渡。公元前 4000 纪末，在底格里斯河和幼发拉底斯河之间的平原、尼罗河两岸，以及更遥远的印度河和黄河流域——在这个从地中海一直向东延伸的地区，便发生了导致历史根本转折的变化。有的民族建立的农业和畜牧业居民区，已经达到了城镇水平。由于他们社会的私有制和阶级关系的急剧发展，这些地区最先出现了国家机构。奴隶劳动不

同程度地进入生产过程。

世界的这一地区不仅是人类文明的发祥地，而且也是世界体育的摇篮。产生于东方各民族生产斗争和生活实践过程中的丰富多彩的体育运动形式，对后来的西方以及整个世界的体育都产生了积极的影响。直至现代，不少体育运动项目都还可以在這些古代民族的体育活动中找到其雏形。

在人类社会进入文明的第一个阶段，东方各民族的体育活动开始形成自己的特征。各民族体育特征的形成是由一系列因素造成的。东方各民族多生息于大河流域地区，生活环境相对稳定，其中一些民族的生存环境又处于同外部世界相对隔绝的状态，宗教的影响渗透到社会生活的每一角落，因此，东方许多民族形成了清静淡泊，自然调和，温顺好养的特点，致使他们的体育不是以争胜负，表现自我的竞技运动为主要内容，而是侧重于保健养身的活动形式。这种体育形式是与稍后产生的以古希腊竞技为主的体育为其代表的西方体育风格不同，效果迥异的一种体育实践类型。

东方各民族的体育是各民族思维发展的一定历史阶段的产物。当时东方民族正是或已经形成浑然统一的把握主、客观世界，实现人与自然和谐的自然观。正是在这一基础上产生了东方许多民族身心并重的原始体育思想。

古代东方是世界著名宗教的发源地，犹太教、基督教，拜火教、佛教、道教等宗教都诞生于这一广大的地区。在社会生活中起支配作用的宗教活动使东方许多民族的体育蒙上了神秘主义的光环。

公元前 11—9 世纪，世界东方的绝大部分地区已经写下了 2000 多年的奴隶制帝国的兴废史，然而，在同一时期，欧洲文明的发源地——地处南欧的希腊、罗马还处在稚气的神话时代，其体育才刚刚起步。经过公元前 8—5 世纪的创造，在这里终于出现了一种具有鲜明特色的体育类型，它与早已存在的东方体育内容有异，风格不同，是西方体育的直接源头。至此，世界体育史进入了东西方两种不同类型的体育交相辉映，平行发展的新阶段。

在希腊，盆地被一道道山岭阻隔，岛屿难于到达，不宜农耕，只宜发展商业的环境，养成了希腊人力求开拓、勇于竞争的性格。加之希腊进入文明后，奴隶主民主制城邦的出现，彻底摧毁了以血缘关系为基础的原始社会，因而在古希腊民主制城邦，公民敢于自我肯定，并对个人的目标进行执着的追求。希腊的精神世界，是促使人们勇敢进行开拓，探索未知，发展人的智力和身体能力，追求独立、自由、在生活一切领域内追求最高成绩。这样，古希腊体育遂以带有个人情感和以争胜负为特点的竞技运动为其主要内容。

由于政治、经济、文化的繁荣，古希腊人第一次在人类历史上明确提出了全面发展的主张，在由此形成的教育体制中，体育占有重要地位，因而也较之东方教育体制中的体育活动更具有相对独立性。

古希腊的审美观是在重物理的思辩哲学思想基础上形成、发展起来的，因而古希腊人的眼光必然落到具体的自然物——人体之上，结果又使人体的健美成为体育实施的主要目标之一。

古希腊体育在其产生，形成的过程中，并未受到宗教的过多的消极影响，希腊人信奉世俗性的宗教，他们的神有人的情感和欲望，这样的宗教不至把人带入彼岸而忘却现实人生的欢乐，这为古希腊体育的发展提供了较为有利的条件。

西方体育（古希腊为特征）与东方体育的不同特点，是因其民族的历史、性格、心理和文化传统沉积于体育活动中造成的。

古代埃及的体育

早在公元前 3000 年左右，尼罗河流域已形成了统一的奴隶制王国，繁衍生息在尼罗河下游的狭长地带的古埃及人，以自己的聪明才智，创造了光辉灿烂的古代文化，为人类的发展作出了宝贵的贡献。

古代埃及的文明史从公元前 4000 纪中叶开始，约在公元前 1500 年左右，达到了极盛时期，出现了一个空前的奴隶制大帝国。它向南征服了埃塞俄比亚，向东扩展到幼发拉底河，成为盘踞在欧、亚、非三洲交通要冲地域的最强大的国家。从公元前 700 年起，国势日衰，先后被亚述人、波斯人、马其顿人和罗马人所征服。它的扩张和沦陷使它的文化与其他地区得以广泛的交流和传播。

埃及气候干燥，日照充足，具有开展体育运动的良好条件，因而在古埃及人创造的璀璨的文化中，也包括了丰富多彩的体育运动，这使古埃及人的健康得到了一定程度的保证。

但是，古埃及人浓厚的宗教意识，等级森严的社会制度等不利因素，对体育的发展产生了消极影响。

体育的基本内容

古埃及的社会等级制度森严，各种职业都是世袭的，古王国时期的文物表明，早期的法老（古埃及国王的称号）要参加宗教性的赛跑，后来逐渐被能充分体现力量、技巧和意志的摔跤、狩猎活动所替代。为此，未来的法老要在宫廷学校里进行长期的训练。阿门诺菲斯二世（公元前 1438—公元前 1412）当太子时就被送到宫廷学校学习，他曾多次在赛跑、划船、射箭和其它竞技中战胜对手。碑文记载他能一口气开硬弓 300 次，并能一箭洞穿 4 个铜靶。中王国时期（公元前 2133—公元前 1786）以后，王公贵族子弟规定必须被送于宫廷学校或其它专门学校接受包括体育在内的教育。未来的军官则在军营学校中接受严格的军事和身体的训练，内容包括摔跤、击剑、射箭和游泳等。

游泳是在古埃及广泛流行的运动，在王公贵族子弟的学校里游泳更是一门必修课程，军队把游泳列为军人训练的重要内容，一般平民把游泳当作生存、娱乐的手段。

在埃及人心中，体育和游戏活动的地位较高。各种活动都由专门的女神掌管，妇女享有和男子平等的法律地位，这有利于妇女参加体育活动。她们最喜欢球戏和游泳，妇女中不乏游泳的佼佼者，新王朝（公元前 1567—1085）时期的墓画反映了她们水中畅游的情景。她们在水中嬉戏，追逐各种水禽，有时也与自己的意中人同游大江，在水中向对方吐露衷情。

丰富多彩的球戏活动是古埃及人为世界体育作出的最主要贡献之一。克雷墓地壁画中有三种女子玩球的场面，一种是两人抛接，一种是两排人抛接，一种是自抛自接，还有一种男子的马上球戏，骑者在马上抛接好几个球，对骑术和技巧要求极高。女孩子们还经常用单腿踢球（有似我国踢毽子玩法），女子球戏活动一般不计较胜负，因而也不太剧烈，主要在于表现自己娴熟的技巧和展现自己的优美的体姿。

舞蹈在埃及也很流行，贵族们常在节日和祭礼中参加舞蹈。当时在埃及已经出现了职业舞蹈者，他们在宫廷中以舞技供贵族赏玩，有些舞蹈动作近于杂技，十分惊险。

拳击、摔跤一类打斗项目不仅在军中，而且在民间也十分流行。每逢节日庆典或外国使臣朝觐时，宫中都要举行拳击，摔跤比赛。古埃及人多半采用站立式摔跤，后来古希腊的一种特殊打斗项目——潘克拉辛（拳击和摔跤两个运动项目的合并运动）这时在埃及已经流行。帕尼·哈察墓地的壁画大约用了200幅用来表现抓、摔的连续动作。令人吃惊的是，古埃及人当时采用的抓、抢、摔、扭等动作技巧，竟与今天的动作几乎一样，甚至决定比赛胜负的方法也一样，如按双肩着地来决定输赢。当时的比赛也许比今天的更有生气，赛前双方发出挑战，比赛中，运动员每进行一次成功的抓抢，都要伴发高声吼叫。每场正式比赛都有裁判员。

由于军事活动的需要，古埃及人也十分提倡击剑、射箭、跑步、跳跃等活动。从壁画上看，击剑表演时是用木剑打斗，跑步活动多为军人参加。

在同西亚等地的军事冲突和贸易往来过程中，古埃及人也吸收了不少其他民族的体育运动内容。赛车、赛马、猎取大动物等项目便是埃及人从西亚学来的。在波斯人、古希腊人统治埃及的时期，又传来了马球和希腊式运动。

平民的体育活动

古埃及的自由民家庭十分重视自己子弟的教育。长辈不仅强调儿童的道德和智力培养，而且对其身体健康也十分关心。每个家庭成员从出生时起，便受到处于当时世界先进水平的卫生保健手段的护理。从古代文献可以看到，当时古埃及人对产妇的安全分娩、婴儿的养护、疾病的治疗都已经有了系统的知识，特别是有些文献还提到增进婴儿健康和力量的各种方法。当婴儿开始学步时，父母便任其赤裸着身子在空气新鲜、阳光充足的户外尽情活动、嬉戏。从考古资料看，古埃及幼儿的生活是丰富多彩的。父母为他们提供了跳舞的小丑、陶质傀儡、牵线木偶等玩具。这些玩具既能增强儿童的智力，又能使他们过得快乐，从而有益于身心。当埃及人进入少年儿童阶段，蒙面猜人，捉迷藏、骑人马、滚铁环，鞭陀螺，球戏等各种符合他们年龄、性格特点的活动形式又成为他们的体育内容。古埃及人在青年时期的体育活动强度进一步增大，剧烈的户外游戏、各种球类活动，特别是跑跳运动和拳击、摔跤，都能使正在成长的青年人的身心得到满足。比赛活动更培养了他们团结合作、遵守纪律的品德。这些身体训练形式，使古埃及人得到了较为全面的培养。因而世界古代史学家说古埃及人的生活方式仿佛是由一个按照身体健康的需要来确定生活制度的高明医生安排的。这种赞誉是不过份的。

古代埃及社会等级森严，法老、贵族、高僧占有大量土地和奴隶，处于社会的上层。这种森严的等级制度也明显地反映在体育活动中，因而有许多体育活动，如狩猎犀牛、狮、象等大动物，平民都不能参加，甚至连卫生保健中的按摩、水疗等也无权享受，考古资料还证明，卫生设备仅见于宫廷和贵族住宅，在平民住区并无发现。

古代埃及也存在着类似古印度的种姓制度，这对平民的体育曾产生过极大影响。虽然同为平民，但又因所从事的职业不同，对身体训练的要求也有差异。农民的子弟特别着重农耕技术的培养，军人及其后代则更多注意军事

技术的学习，手工业者的子弟主要限于掌握作坊的劳动操作技巧，虽然这些活动对人的身体训练有一定效果，却很难使身体得到全面的发展，但在几千年前的古代，古埃及的平民能有自己的体育活动已经是很难得了。

上层社会的体育活动

在古代埃及，有专门培养上层社会子弟的贵族学校和军事学校这样一些教育机构。从司芬克斯遗址的一块石碑的记载可知，当时这类学校的教授内容除文化课以外，还有射箭、划船、跑步、驾车、骑马和驯养战马等。

狩猎大动物是法老的特权。法律规定，狮、象、犀牛等除法老之外，任何人不能猎取。古埃及上层社会的体育娱乐活动，最集中、最典型地体现了奴隶主君主制国家体育独占性的特点。

在古埃及历史上曾经出现过一些极善狩猎的国王。十八王朝的阿门诺弗三世登位前4年间，在狩猎活动中便曾猎杀过102头狮子，待登位之后，便将这一“伟大业绩”铸造在钱币上，让人永远纪念；二十五王朝的拉美西斯三世更是一个精于猎狮活动的法老。在埃及门特的盖特神庙的碑文上，便有一条记载，说这位法老曾在一次狩猎活动中，箭无虚发，一连7箭，射杀了7头猛狮。

同猎狮一样，猎象和犀牛也是法老的特权。在对近东进行扩张战争期间，埃及的法老曾以猎取巨象与犀牛取乐。他们砍下犀牛角和象牙，运回埃及，供奉在神庙上以标榜法老的武功。托拉姆斯三世就是一个猎象的好手，他曾经在尼亚原野上进行了一场空前的大型狩猎活动。在狩猎中，他一马当先，率队围攻象群，仅这一次狩猎便射杀巨象120头之多。

除狩猎大动物外，投棒击鸟的娱乐活动也被定为法老的特权。到后来，这一活动也允许贵族参加。

古埃及的贵族在体育、娱乐活动中也享有一定的特权。每当风和日丽，他们便携带妻儿，驾驶着扁舟，去到尼罗河三角洲的芦苇丛中，或垂钓，或叉鱼，或投棒击杀惊鸟。更有雅兴者，于夏夜泛舟在王宫附近的人工湖上，听歌纳凉，饱览湖光山色。

骑马和驾车也是上层社会特有的一项体育活动，作为军事训练和娱乐的内容在皇室和贵族当中倍受青睐。

古代两河流域的体育

美索不达米亚平原是幼发拉底河和底格里斯河合流经长期冲积而成的，这里是人类文化和文明的摇篮。在底格里斯河和幼发拉底河流域，几乎五千年前便产生了文学，从那个时候起，美索不达米亚地区几乎在五百年的时间内，都是全世界文化的主要中心。在欧洲的所有角落、亚洲沙漠的腹地、远东，都能感觉到它的影响。

公元前4千纪时，这里便已经出现了最早的奴隶制城邦。从公元前十九世纪起，又有古巴比伦、亚述、新巴比伦奴隶制帝国在这里先后登上历史舞台。

同古埃及一样，两河流域地区的各帝国都保持着森严的等级制度，从城邦时代起，宗教意识便渗透到社会生活的每个角落。从城邦到帝国的漫长时

期，邻国冲突、王朝兴废、外族侵扰、对外扩张，使军事活动成为两河流域最突出的现象之一。虽然在这个最先进入文明的地区存在着种种不利因素，但在长期的社会生产实践中，广大的劳动群众仍然创造出了光辉灿烂的文化，其文字、天文学、数学、医学、文学、几何学、建筑术都达到了当时世界的先进水平。世界很多地区的文化都得益于这里。在整个古代两河流域的文化成果中，体育运动也占有重要的地位，它最古老，内容也较丰富。

人类的骑马活动也最先在这里出现。一尊 23 毫米高的骨质骑手雕像，是公元前 3000 纪末到 2000 纪初的艺术品。这说明骑马活动进入两河流域的体育生活至少不迟于这一时期。据一位捷克斯洛伐克的学者查明，由于当时还未发明马鞍，骑马是件十分危险的活动。巴比伦的一位大臣在给国王的信中，就一再劝他千万别骑马，以保护他那高贵的头颅。直到马被配上了马鞍，特别是掌握了驯马方法后，马才成为古典时期战车的动力和娱乐活动的重要工具。

战车是人类社会进入文明以后最初的先进武器，以及由此发展而来的乘车游乐和赛车活动，都可以在这里见到最原始的形式。从考古资料可知，早在公元前 4000 纪末，两河流域便制造出了人类历史上最早的车。从公元前 2000 纪末到 1000 纪初，战车开始流行于古代世界。在车、马最早出现的年代，由于驯养经验缺乏，制作技术水平低下，马匹和车辆数量极少，因此在上层社会也被视若珍宝。古埃及法老在给两河流域的一位国王的信中，便曾将车、马与社稷王权、稀世珍奇、高楼大厦相提并论，足见其受到的珍视程度。

在两河流域，作为消遣的狩猎活动主要是在上层社会开展，有关国王狩猎的文史资料保存最多。亚述尼勤文宫墙上的浮雕再现了国王猎狮的场面。国王乘着一辆双轮战车疾驰，身着王服，蓄着大胡子，在两个侍卫的保护下正用弓箭射杀猛狮。车后留下了一头头被射中的狮子，有的已经死去，有的身受重伤，在作死前挣扎，其中一头起身来，向国王扑去，作最后的一搏。国王从容接过侍从递来的长矛，用力向猛狮戳去。再现了狩猎的场景。

为了炫耀武力，国王还经常邀请显贵到自己的专用猎场观看自己的狩猎。受邀者站在猎场四周的看台上，看国王同雄狮搏斗。这种表演实际上是人和兽一对一的搏斗。国王既不骑马，也不乘车，用利斧或弓箭同猛狮搏斗。为了国王的绝对安全，搏斗时，总有两排手持长矛的士兵护卫着他，因而国王总是胜利者。据考证，古亚述留下的一幅国王抓住一头雄狮的浮雕，便是记载亚述国王阿述尔巴尼帕尔的一次狩猎活动的。

由于战乱不已，两河流域的军事技术得到了很大发展，苏美尔人早已创造出著名的作战方阵。后来在这里崛起的军事强国亚述，也曾组建过一支军种最齐备的常备军队。这支军队包括战车兵、骑兵、重装和轻装步兵、攻城部队、辎重队、工兵等。军人身披铠甲，头戴防盔，手持盾牌，并以弓箭、长枪和短剑为武器。作战时，还使用特别的撞城车和投石车。亚述曾凭借这支军队进行了有效的对外扩张战争。军事体育在这一时期得以发展。

在古代两河流域的帝国时期，已经出现专门培养上层贵族子弟的宫廷学校，这与古埃及、波斯、印度以及后来的罗马帝国情况相似。从两河流域东北部赫梯帝国的材料可以间接看出，在这种学校就学的除王子外，还有来自外地的上层奴隶主子弟。他们不仅学习文化知识，还学习各种军事技术，接受有系统的体育训练。这种学校与普通自由民无缘。

从巴比伦和尼尼微的考古成果还证明，古代两河流域有较高的卫生保健水平。当地人开始采用法律手段来防止传染病的蔓延，用土法生产自来水，用粘土烧制的排水管排放城市污水。这里也流行类似中国气功和印度瑜伽术的保健术。两河流域是这种带有神秘色彩的东方式健身祛病方法的发祥地，古代的埃及人、印度人、中国人、波斯人、希腊人都取法于他们，然后再按各自的自然观加以改造利用，从而创造了不同的流派。

一般说来，古代两河流域体育带有实用的倾向，传习方式主要还是学徒式的模仿。

古代巴勒斯坦的体育

古代巴勒斯坦是当时两大文明中心北非和两河流域的交通枢纽，也是西亚、北非和南欧各奴隶制强国争夺的焦点之一。

公元前 2000 纪中叶至末期，一支希伯莱人进入巴勒斯坦，逐步征服并同化了当地土著。约在公元前 13 至 12 世纪之交，海上民族腓力斯丁人侵占了沿海地带。希伯莱人在同入侵者的武装斗争中，逐渐形成了两个城邦国。北方的叫以色列，南方的叫犹太。两国除短暂的统一外，一直处于敌对状态，互相攻伐，结果两败俱伤。

公元前 722 年，以色列为亚述所灭。公元前 596 年犹太王国首都耶路撒冷也被新巴比伦攻陷。入侵者把上至国王、下至庶民的 5 万多犹太人掳掠到巴比伦，这便是世界历史上著名的“巴比伦之囚”事件，公元前 539 年，波斯灭新巴比伦之后，犹太人才得以返回故乡，并建立了波斯的傀儡政权。此后，巴勒斯坦又先后为希腊、马其顿、罗马帝国所占领。公元七十年，犹太人反抗罗马统治的起义最后失败，重建的京都和神殿被毁，古希伯莱民族的历史到此结束。犹太人背井离乡，流落四方。后来，阿拉伯人迁入巴勒斯坦，成了这里的主要居民。

在动荡不安的年代里，古希伯莱人在十分艰苦的环境中创造了自己的文化和宗教——犹太教。犹太教对古代希伯莱人的整个生活起着决定性的作用，甚至体育活动也因其出现而为之一变。

犹太教产生前的体育

当北非和西亚各国已进入帝国阶段时，希伯莱人还在实行军事民主制，直到公元前十世纪才进入城邦时期。因此，邻近各帝国的上层社会的体育活动，特别是专门为宫廷及豪门贵族设立学校等现象，在这里并不典型。

希伯莱人的教育以家庭为单位，父亲是一家的主人，他负责对儿子的教育和军事训练。全体自由公民都是未来的战士，因此未来所需的军事知识和技术全都在家里由长辈来传授。长期的战争使希伯莱人的体育带有明显的军事色彩，由于巴勒斯坦地处强国之间，生存艰难，安全不保，因而特别重视对社会成员的爱国主义教育。体育和德育紧密结合是希伯莱人教育的重要特征。

跑、跳、投掷类项目由于同军事的联系密切而特别被提倡。在军事斗争中，希伯莱人表现出非凡的跑步能力。《撒尔母记》中记载了一次类似希腊英雄裴底亚皮斯从马拉松跑回雅典的长跑活动，一个本吉明部落的战士为向

自己同胞通报以色列军队被腓力斯丁人打败的消息，他象奔鹿般从阿费克跑到希罗赫。这次长跑不但比古希腊的裴底亚皮底斯创造的奇迹要早几百年，而且他跑的路程也更为艰巨。从海边出发，跑完全程，目的地高度为海拔 700 米。游泳是临海生活的希伯莱人的重要军事训练项目。不会游泳的人在社会上有如白痴般受人鄙视。这项运动被列为是父亲必须向儿子传授的技能之一。

球类活动在这里十分盛行。用手玩的球戏、吊球以及从波斯传入的马球都受人欢迎。

希伯莱人的舞蹈一直受到体育史、文化史、艺术史学家的注意。从内容和形式上看，希伯莱人的舞蹈在这一时期还带有十分浓厚的史前遗风。人们用自己的舞蹈表达情感，祈求丰收幸福，庆祝胜利凯旋。舞蹈在这里不是个人的奢侈品，也不为职业演员所垄断，它为全体自由民所共享。

犹太教形成后的体育

早在公元前八世纪时，犹太教的教义即已形成，在“巴比伦之囚”事件后的 500 年间，早期形成的教义被进一步完善，终于成为有严格教规，并有宗教经典《圣经》的一门宗教。它成了支配犹太人思想、生活的根本原则。在它的影响下，犹太民族的体育在内容、任务方面都发生了根本性变化。

打猎活动因有违犹太教禁杀惜生的戒律而被禁止，球类活动则因与异教文化有关，受到排斥。在斋戒期间或安息日之类的宗教忌日里，球戏活动被完全禁止，图尔·萨米昂城的崩毁，据说是因为有人在斋戒期间玩了球！舞蹈中表达自我的动作减少了，许多舞蹈成了宗教仪式的附属品。

然而，犹太教的形成也为古代巴勒斯坦地区的体育增添了一些新的积极的内容。每年春夏之交的农闲时节，人们徒步朝觐耶路撒冷。这一宗教活动给人的身体带来了一定的好处，并成为传统一直流传至今。而且，根据宗教教义，斋戒、沐浴、洗礼、饭前洗手等规定，都得到了认真执行。不清洁的人，不得进入礼拜堂，以免亵渎神明。个人和公共卫生作为宗教戒律规定而被认真贯彻，犹太王摩西文把卫生称作长寿之本，劝告人们不要迷信巫术、魔法。这一切都使犹太人成为当时世界上最讲卫生的民族之一。

在希腊、马其顿、罗马占领巴勒斯坦后，希腊、罗马的体育运动也相继传入。犹太人在强大的政治、军事压力之下，不得被迫接受异教徒的体育形式。国内许多城市修建了希腊式的竞技场。犹太人也被迫参加奥林匹克祭神竞技会。但是，他们对有违“圣训”的裸体运动进行了坚决抵制，至于罗马的角斗、斗兽表演在这里也得不到推行。

古代印度的体育

距今约 5000 年前，印度河流域已经产生了高度发达的奴隶制城市文化——哈拉帕文化。零星资料表明，当时已经出现了与巫术紧密结合的舞蹈、保健体操、浴池、按摩术和类似后来瑜伽的某些姿势。到公元前二世纪后期，过着游牧生活的雅利安人从西北方向进入印度河流域，开始经历原始社会向阶级社会的过渡。

从公元前一世纪初到公元前一世纪中叶印度河和恒河流域出现了 20 个

左右的城邦小国，印度进入列国时代。公元前 324 年，孔雀王朝统一全国，印度从而进入奴隶制帝国阶段，公元前四世纪初，封建制的笈多王朝建立，印度的奴隶制时代遂告结束。

印度体育在上述各个历史阶段逐渐形成了自己的基本特征，但在阶级社会中产生严格的种姓制度以及密切相关的宗教思想等不利因素，却对印度体育的最终形成产生了消极的影响。

哈拉帕时代的体育

公元前三世纪中叶，达罗毗荼人在印度河流域建立了城邦国家，他们创造的文化以哈拉帕和摩享佐·达罗两城遗址为代表，印度史上称为哈拉帕文化时代。

在这个时代，达罗毗荼人的体育已经达到相当高的水平，其中一些内容对后来的印度产生了直接的影响。在摩享佐·达罗的发掘物中，有小马车，红脚鸟，爬竿的动物，手臂能活动的木偶、男女陶质烧像，以及弹子和小球。这些玩具既能开拓幼儿的智力，也能使他们过得愉快欢乐，从而有助于他们健康成长。反映了达罗毗荼人对儿童教育和体育的重视。在摩享佐·达罗出土的武器有铜制斧头、匕首、长矛、剑、以及弓箭、弩和投石器等。这些武器的操作技术是这个时代军事训练的内容。

同在其他地区一样，舞蹈在古代印度河流域是十分普及的娱乐活动。摩享佐·达罗出土的铜质舞女像，再现了当时舞者左脚独立、右腿微屈、右手插腰、左手挥动时的美妙的一瞬。

卫生保健活动在哈拉帕文化的体育中占有极重要的地位。据摩享佐·达罗遗址判断，当时的土著居民已经具有丰富的卫生保健知识。这个城市卫生设备十分完善，尤其是排水装置很好，排水主干线上的水管，在有的地段上直径竟达 2 米。有些人家还有水池，可能作沐浴之用。另外，还有一些豪华的浴室，嵌有地板，分成小间，大概供上层人物专用。

考古发掘证明，当地居民已经开始使用冷水和蒸气疗法。虽然，学者们迄今为止仍多半认为大水池仅作宗教活动之用，但体育史研究者根据古希腊奥林匹克竞技场的沐浴系统推测，带有蒸气室的大水池并不排除用于世俗活动的可能性，人们分别可在水池和蒸气室进行冷水浴和蒸气浴。

吠陀时代的体育

吠陀时代包括大约从公元前二十世纪中叶至公元前六世纪这一漫长时期。印度民族的这个时代与希腊民族的荷马时代同处于从原始社会向阶级社会过渡的阶段。另外，两个民族这一阶段的历史都各为自己的一部文学作品的反映：希腊是《荷马史诗》，印度是《吠陀本集》。

《吠陀本集》反映了印度雅利安人早期的社会生活状况。这时社会才刚刚发生分化，还未形成严格的等级制度。在《吠陀本集》最古老的《梨俱吠陀》中，大自然是那样美妙神秘，甚至连男女诸神都与奥林匹斯山的神灵一样，富于人性，他们也来到人间同凡人结伴成侣。人们都恋着生，憧憬着美，很少注意到灵魂，只是模模糊糊地相信死后有某种存在。在这样背景下诞生的吠陀时代的体育，较之后来古希腊荷马时代的体育也不逊色。

从《梨俱吠陀》可知，拳击活动是印度雅利安人在整个吠陀时代都十分重视的运动项目，它是同敌人和野兽搏斗时使用的重要攻击手段，因而拳击比赛曾被采用为部落选举首领。这种按技能选举首领的办法，在史前军事民主制时期的各民族中普遍流行。

狩猎在吠陀时代被作为生存和军事训练手段并用。当时猎取野兽使用的工具通常是捕网、陷阱、弓箭等。网可捕到飞鸟，陷阱可猎到野猪、狮子。《梨俱吠陀》中有关于印度雅利安人把被追逐的猎物当作敌人捕杀，以达到实战演习目的的记载。

在吠陀时代，骑马活动已经出现。在吠陀经文中经常出现骑马和饲养马匹的字句。《吠陀本集》中的“阿尔旺”便是马的称谓，而且表明马是一种外来动物。赛马活动也经常举行，当时印度雅利安社会赛马成风，每个村庄都有用于赛马比赛的跑道，供骑马者训练和一般比赛用，正式比赛是在半圆形或圆形赛马场上进行。

这时战车已经出现，并被广泛用于体育娱乐活动。看来，赛车比赛更为重要，它有时还是宗教祭祀仪式的一个组成部分。稍晚出现的《夜柔吠陀》说，比赛优胜者有时会获得嘉奖，但更多情况下他们则被用为祭神的牺牲。

球戏也十分盛行，男女老少都踊跃参加，人们也爱观看斗鸡、斗兽。打秋千也受到人们的喜爱，至于儿童，尤其是女孩则特别喜欢捉迷藏等游戏，这些曾是当时女孩子们经常进行的户外活动。

《吠陀本集》对舞蹈的记载甚多，跳舞已经是日常娱乐活动和宗教活动的内容。妇女们在平时也十分喜好跳舞，他们很注意自己的舞姿。当时为舞蹈伴奏的有笛子和击板。军人在作战后也常跳战舞。现在印度一些邦的土著的战舞便可一直溯源到古代，如瓦尔特曼和维尔浦密地区土著的拉依维歌舞、迦底舞等，可能就是吠陀时代战舞经几千年演变而来的。另外，舞蹈也被认为是一种可以益寿的健身手段，因而老年人也常参加舞蹈活动。

这一时期体育的最重要成果是印度的卫生保健原则和方法手段开始在宗教影响下形成。早期吠陀时代，人们已经产生长寿的愿望，他们想活数百岁，而且要活得健康，有关记载在《梨俱吠陀》的祈祷文中经常得见。长寿愿望促使人们去找寻长寿的手段，从而使印度河流域土著居民的瑜伽术得到继承和发展。因此，瑜伽术在《梨俱吠陀》中被一再提及。据说，晚期“吠陀”中的“乌拉格阿”便是早期的瑜伽术者。

列国和帝国时代的体育

列国和帝国时期本属两个不同的历史阶段，它包括了公元前一世纪中叶至公元前324年孔雀王朝这一段时间，但因印度历史文献年代难定，这里只能两个阶段一并阐述。

这一时期是印度体育个性形成的重要时期。著名的印度医疗体育卫生保健术正是在这一时期由克拉克等医生奠定了基础；瑜伽术的基本原则和术势初步形成；一些重要的体育运动项目在此时间问世。然而，这一时期形成的种姓制度和根据这一制度产生的宗教观念都使印度正在形成中的体育受到了至今仍然难以根除的消极影响。

1. 种姓制度、宗教与体育

印度的种姓（瓦尔那）制度，是在印度进入阶级社会后形成的。种姓共

分4个等级：婆罗门（祭司贵族）、刹帝利（军事贵族）、吠舍（农工商业者）和首陀罗（被奴役者）4个种姓，土著的达罗毗荼人被当作不可接触的“贱民”，不属于4个种姓。以后，《摩奴法典》又以法律和宗教的形式把这种制度固定下来。

从《摩河婆罗多》可以看出，由于种性的不同，人们在体育活动中的职司也不一样。负责宗教事务的婆罗门通常是传授“普拉纳耶摩”、“桑德希亚什”等有卫生保健作用的宁心静志术。刹帝利则主司战事，因而平时必须学习射箭、骑术、剑术、攻防等作战技术。吠舍命里注定是干粗活，其身体可在劳动中间接得到锻炼。另外，也允许他们从事某些项目的娱乐活动。首陀罗充任仆役，社会并不重视他们的身体训练问题。对于谁能参加什么样的活动和训练，都深受种姓偏见的支配，例如，骑马、保证军事训练的带武器的练习以及瑜伽术，都是非雅利安种姓不可接触的。同时，刹帝利也不屑于参加吠舍种姓中间流行的舞蹈练习、假人游戏、积木活动及圆环操等竞技项目。不同种姓之间也不进行比赛。

与种姓制度密切联系的是宗教。公元前7世纪出现的为种姓制度提供神学理论依据的婆罗门教，宣传人 come 来世转生的等级，得由其现世造“业”的好坏来决定。这种思想为后来耆那教、佛教所继承，成为往后2000年一直束缚人们的精神枷锁。

这种思想渗透到社会生活中，导致人们把眼光从现世转向遥远的未来，将人生视作未来轮回的一个准备阶段。人们为免受来世的轮回之苦，情愿翦灭自己的欲望，放弃自己的爱好。于是，吠陀时代生机勃勃的体育，因宗教的消极影响，而呈衰退之势。在整个社会的体育活动中，以古老的瑜伽术为其主要手段的修炼方式占有越来越大的比重，甚至出现了弃绝红尘，朝夕虔修，乃至为克制欲念而采用自我摧残的极端修炼行为。具有宗教神秘色彩的修炼方法成为这一时期以及以后印度体育的特殊成分之一。

2. 体育的主要内容

经济的发展和城市的出现，为这一时期体育的发展创造了良好条件。

《罗摩衍那》描绘了这一时期充满浪漫情调的城市生活。人们经常在城里各处的花园寻欢作乐，衣着入时的少女也乐于来这些地方消遣散心。从古老的耆那教和佛教文献中还可以看到这时期盛行体育运动的社会风气。在一般的日子，特别是节日庆典期间，人们都喜欢参加赛车、赛马、摔跤、射箭等各种比赛，观看各种精彩的杂技、魔术表演，在集市上，音乐、舞蹈、戏剧的演出也十分引人。在村舍，从事实际生产活动的吠舍姓人们，也经常去丛林或旷野唱歌，跳舞，进行拳击、打鬥以及其它各种娱乐活动。

妇女在体育活动中也十分活跃。虽然，《摩奴法典》仅仅把他们当作男人的附属品，对她们参加体育娱乐活动持否定态度，但是，耆那教和佛教典籍中却有她们经常出没娱乐场所和进行摔跤比赛的记载。在耆那教盛行时期，妇女除学习男性所学的全部文化课程外，同时也接受军事训练。当时把使用长矛和棍棒的妇女分别称作“沙克蒂克”和“拉斯蒂克”。可见，妇女在军事活动中已经有了较为固定的地位。

狩猎在这一时期已经同生产实践活动分离。刹帝利用它进行军事训练，贵族、王室把它作为娱乐活动。从希腊作家的记载中可知，国王每次出猎总由全副武装的女骑手陪伴。她们或骑战马，或乘战车，或乘大象，鱼贯而行，俨如出征。