

<<中国历代体育史话>>

图书基本信息

书名：<<中国历代体育史话>>

13位ISBN编号：9787119064123

10位ISBN编号：7119064126

出版时间：2010-10

出版时间：外文

作者：《大中国上下五千年》编委会 编

页数：245

字数：180000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中国历代体育史话>>

前言

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时代体育的萌芽，到十八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；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，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。

射箭被视为是运动的鼻祖，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、投枪等活动常有举行。

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)，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中上曾发现了史前赛马的记录。

河南郑州出土的画像砖上，也有《赛马图》，另外在一些汉代画像砖上也出现了赛马的生动记录，也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，一个叫宁志斋老人的人还编写了一部《丸经》，另外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，是中国文化交

<<中国历代体育史话>>

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，少数民族的体育，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。

<<中国历代体育史话>>

内容概要

百步穿杨，射艺之光。

马球风行，大哉盛唐。

中华体育，古风隆昌。

领略先圣的运动哲学，体会古人的进取精神，了解往昔的竞技项目。

汉高祖好蹴鞠、唐明皇爱马球、李太白喜击剑、范西屏精围棋……中国古代体育异彩纷呈，真切反映出古人的运动精神。

<<中国历代体育史话>>

书籍目录

古代体育发展历程 萌芽——原始社会体育 初步形成——夏商周时期的体育 缓慢的发展——春秋战国时期的体育 承前启后——秦汉时期的体育 融合——三国两晋南北朝时期的体育 鼎盛——隋唐时期的体育 继往开来——两宋时期的体育 嬗变——辽金元时期的体育 落日余晖——明清时期的体育 古代体育文化 中国古代体育的伦理思想 先秦的体育思想 尚武思潮对体育的影响 武术文化 养生体育 对弈与竞技 象棋与竞技 古代孕育的运动项目 射箭——竞技的鼻祖 投壶——贵族文人的高雅游戏 田径——古代体育之母 蹴鞠——足球的起源 马球——唐代第一运动 步打球——古代曲棍球 捶丸——古代高尔夫 击壤——投掷项目萌芽 举重——古代的扛鼎运动 御车——古代的赛车 游泳——最古老的水上运动, 赛龙舟——奋勇竞渡夺锦标, 滑冰——古代冰上运动 滑雪——生产中诞生的运动 摔跤——古老的竞技运动 相扑——源自中国的运动 手搏——勇士的较量 舞蹈——艺术体育之母 古代武术运动 柔道——四两拨千斤 太极拳——以柔克刚 峨眉拳——攻防兼备 少林拳——以刚猛见长 八卦掌——内外兼修 形意拳——象形而取意 醉拳——以无形攻有形 棍术——武术器械之祖 枪术——武术器械之帅 刀术——武术器械之霸 剑术——武术器械之尊 源远流长的民间体育 风筝——开阔胸臆的运动 荡秋千——凌空飞跃的运动 踢毽子——老少皆宜的运动 抽陀螺——儿童们的运动 抖空竹——艺术型的运动 耍杂技——高难度的运动 拔河——民间喜闻乐见的运动 跳绳——从儿童游戏演化出的运动 春游——民间运动的渊薮 钓鱼——益于身心的运动 走犬——拥有深厚政治内涵的运动 异彩纷呈的节日体育 登高——岁岁重阳节 踏青——三月野外行 舞狮子——锣鼓喧天壮声威 耍龙灯——盛会狂欢节目 踩高跷——轻歌曼舞走空中 耍中幡——天桥盛会传绝艺 跑旱船——陆地依然泛轻舟 扭秧歌——劳动的颂歌 庙会活动——民间体育聚会 古代少数民族体育 那达慕——蒙古族体育盛会 赛马节——藏北的盛大节日 斗牛节——苗侗族的体育盛会 刁羊——哈萨克族体育项目 抛绣球——壮族体育运动 跳板——朝鲜族体育运动 达瓦孜——维吾尔族绝技 珍珠球——满族的篮球 波依阔——达斡尔族的曲棍球 竹杵舞——高山族的体育运动 古代体育名人 秦武王——为举重贡献生命的帝王 养由基——百步穿杨 项羽——力拔山兮气盖世 霍去病——足球先生出身的名将 李白——击剑和旅行家 徐霞客——登山运动的楷模 周懒予——棋坛怪杰的传说 徐星友——纵横四十年的棋坛霸才 康熙帝——痴迷围棋的天子 范西屏——驰誉海内的棋坛剑客 施襄夏——康乾围棋大师 杨露禅——杨式太极拳创始人 黄飞鸿——粤港洪拳名师 古代养生与体育 养生体育的基本内容 养生中的体育人文思想 药物养生与体育 气功与体育运动 佛家养生思想 儒家养生思想 道家养生思想 “五禽戏”与养生 八段锦与养生 导引术与古代养生体操 行气术与吐故纳新的运动 按摩术与推拿 孙思邈论养生 苏东坡的养生术 体育轶事 汉代的骑术与马戏 唐朝的盛装马术表演 古代体育交流与俱乐部, 《三国演义》中的大规模射箭赛事 爱好打球的帝王们 古代神射手佳话 王积薪蜀中得棋艺 达摩祖师与少林武功, 清代木兰围场的体育盛会 清末体育教学 刘长春与中国奥运梦

<<中国历代体育史话>>

章节摘录

插图：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跟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。

主要跟以下几个方面有关：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下落的果子。

从此，开始了人类直立行走的时代，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。

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。

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，如拜祭、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。

<<中国历代体育史话>>

编辑推荐

《中国历代体育史话(图文全彩)》：蹴鞠场上的英姿映现着大汉的荣光。
马球场中的雄武写满了盛唐的雍容，弓箭社里的喝彩彰显出两宋的富庶……体育史是华夏文明史上不可忽略的一页。

<<中国历代体育史话>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>