

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

的地区的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，生活在原给阶段的民族，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。十八王朝的阿门诺菲斯三世登位前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，其身体可在劳动中直接得到锻炼。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、打斗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。

摔跤，拳击比赛的广泛开展也推动了比赛场地的建设。其中有个运动场竟有 94 米长、79 米宽，看台最高处为 4.5 米，这在古代世界是出色的体育建筑。从后来出现的多种《往世书》中可以看到有关摔跤和拳击的开展情况。不同种姓、教派的男女教徒热衷摔跤比赛。当时的摔跤有些类似现代的自由式摔跤，比赛中已有了裁判。当时常有著名选手专门举办邀请赛。观众的座位是按其地位编排的。

游泳是举国上下都十分喜欢的项目。王宫和一些贵族的住宅都设有游泳池，国王还时常在宫妇的陪同下去河里游泳。跳水也开始流行，这时已经出现助跑跳的跳水动作。

各种体育活动、娱乐活动项目的发展十分明显。舞蹈在这一时期已经达到相当高的水平。这从印度马哈拉施特拉邦北部城市阿姆拉瓦蒂的石雕上的女舞蹈者优美复杂的舞姿反映出来。这时涌现出一批舞蹈高手，如曾经邀请过佛陀舞蹈的阿姆加帕蒂，便能歌善舞，精于乐器，每晚的演出收入可达 50 卡拉哈帕拉（古印度货币），而沙瓦蒂则更负盛名，他每晚都可获得 100 卡拉哈帕拉的演出费。由此可见当时舞蹈的发展盛况。

棋类游戏也在这一时期有长足的发展。从《罗摩衍那》反映的情况看，棋类游戏已发展到相当高的水平，引入了高等数学的原理。棋类活动中包括象棋、围棋等。象棋在耆那教经典中已经被提及，其它一些古代文献，包括稍近一些时候出现的《往世书》已经提到一种名为“阿期塔帕达”的棋盘。

《布哈维西阿往世书》已将这时出现的棋称为“恰图兰格”，即“四角”或“四方阵”。从记载着，这种棋盘分 4 边，每边 8 格，全盘共 64 格，每方棋子各 8 个：王、马、船、象各 1，兵 4，马、兵走法与现代国际象棋无二致，王则直斜行 1 格，象斜行 2 格。每着之前，先掷骰，按骰点数字确定每着童子。后来，“船”子改为“车”。印度也是棋类活动开展最早国家之一。

印度著名的卫生保健术也是在这一时期初具规模，形成特色的。《摩奴法典》以法律形式对人的沐浴问题作了规定。它提倡讲卫生，勤沐浴，反对随地大小便，暴饮暴食，认为“过食伤身、减寿”，教世人“不要将残食给任何人，早晚两餐之间，不要吃任何东西，不要吃得太多，也不要饭后不漱口就到任何地方去”。迦腻色伽王的御医克拉克（印度古代名医）对当时的卫生保健原则和方法进行了总结。他正确地认识到人的健康较之人的地位和财产更为重要，因而人必须十分珍视自己的身体，并应当善于通过体育锻炼来增进自己的健康。他还联系到饮食、季节、年龄、方法等问题，提出了不少至今也未丧失作用的体育锻炼原则：

身体锻炼应当持之以恒；

锻炼应根据人的年龄、力量、体质特点来安排；

从事身体锻炼应考虑饮食合理、气候条件；

锻炼不可过劳，用能力一半则可（以鼻、腋下、额部、关节部出微汗即止）；

锻炼后进行按摩、然后酣睡；

饭后不宜进行体育活动；

16 岁以下的少年以及老人不宜进行剧烈运动。

克拉克对摔跤运动员的按摩术进行研究后认为，人要想精力充沛，长健不衰，便应经常进行按摩。他把按摩分为 3 类：

摩达纳姆（运动按摩）；

沙特窝哈纳姆（医疗按摩）；

乌特沙德纳姆和克沙马达纳姆（卫生按摩）。克拉克的卫生保健术原则在卫生和体育理论和实践中得到了进一步发展。

古老的瑜伽是印度文化的又一典型代表，传说为公元前一世纪中《瑜伽经》的作者钵颠闍利所创。瑜伽包含对世界和人生的一整套认识。瑜伽哲学认为：世界是由梵天创造的，人是一个小宇宙，由昆达里亚蛇的活动所代表的普拉纳（生命力、呼吸），是生命的基础。人们按照瑜伽方法控制意念活动，就可以使昆达里亚蛇逐级越过人体内的七级法轮（阶梯），最后脱离躯体，达到与梵天的结合，使生命得到升华。瑜伽的本义就是“结合”。

这一时期，瑜伽术已经形成了一些流派：吉纳纳瑜伽，强调知识和智慧，提倡反躬自省，沉思冥想，自我克制。其操术者多是有学问的苦行僧。

卡尔摩瑜伽，即行为瑜伽，提倡行为不图报答，以作出牺牲为目标。

巴特克瑜伽，倡导博爱、虔诚和献身。

罗贾瑜伽，公元二世纪时由罗坦伽蒂收集。绝对禁止欲念，其理论和技巧常用于哲学和生活实践之中。

坦蒂克瑜伽，公元四世纪时产生，它尊崇象征宇宙神力、创造力量和人的圣洁的女神夏克蒂。该瑜伽后传到国外，对伊斯兰教义的形成起了一定作用。

哈塔瑜伽，认为身体活动会影响精神，采用身体运动和呼吸方法，可进入自我忘却的所谓“沙马德赫”境界。虽然该流派的一些手法古老，但成为体系却是公元后最初几个世纪的事。它的术势能产生惊人的效果，可将人活埋数日、数周而不死，吞服剧毒而无伤。

上述各派瑜伽虽然理论、原则不尽相同，但在实践中都采用了基本一致的手法。不外是控制呼吸、克制感官、静坐沉思等。

瑜伽的练习方法有5种：格尔玛（意为“业”，指人的行为）瑜伽，强调清心寡欲和明智地生活；杰恩（意即知识）瑜伽，强调悟性和洞察世界，主张读《吠陀本集》；帕克（意为虔诚、崇拜）瑜伽，印度教大师称为最高境界的瑜伽，主张舍己为人，把一切献给神；哈特（意即手）瑜伽，主张除打坐，调息外，还可加上手和肢体其它部位的动作，现代流行的瑜伽体操即由此发展而来；拉贾（意为王者）瑜伽，有人认为这是所有瑜伽的基础，其修炼方法主要有守意（克制）、持禁（限制行为）、打坐、调息（调节呼吸）、制感（制止感官活动）、执持（专注）、禅定（静虑）和神昏（高超无我境界）八支，其中打坐，调息最受重视。瑜伽练习中还包括沐浴、按摩等。

瑜伽哲学和瑜伽术不仅对古印度各种宗教有不同程度的影响，而且对一般人的生活和娱乐也有广泛影响。例如，按照《吠陀经》的要求，医生、武士、建筑师和舞蹈家，在开始工作前都要先集中精力的练习；各种形式的绕环跑和舞蹈中的蛇形动作，也是为灵魂转世开辟道路；身体的洁净被看得同灵魂的纯洁一样重要，因而沐浴成为婆罗门教、佛教和印度教共同的重要宗教性活动。总之，一切身体活动都被从宗教的角度加以审视。

笈多王朝时代的体育

公元四世纪，笈多王朝兴起，印度的封建制基本形成，到七世纪时，更进一步发展成熟。但在进入封建社会后的1000多年间，印度长期未能形成统

—中央政权。国内小邦林立，种姓丛生、农村公社长期存在。由于这些不利因素的影响，业已萌发的资本主义生产关系不能正常发展，印度社会的前进速度放慢下来，国力日渐衰微，遂导致十八世纪时沦为英国殖民地。

这样的条件对印度体育的发展显然不十分理想。不过，在几个相对有利的时期，例如被人誉为印度历史上的“黄金时代”和文艺复兴时代的笈多王朝的早、中期，以及戒日王朝和莫卧儿王朝的初期，却仍然存在着发展体育的物质基础和文化条件。信仰伊斯兰教的民族和突厥化了的蒙古民族对印度长达几个世纪的入侵，以及连绵不已的内战也都不同程度地促进了印度军事体育的发展。因此，从总的情况看，封建时代的印度体育仍然有着长足的进步。

1. 竞技运动和娱乐活动

摔跤这时期在印度已十分普及，有的地区，连儿童都相当熟悉摔跤技术，妇女也经常大谈摔跤比赛。印度许多国王都是出色的摔跤手，南印度的帕那瓦王国的国王便曾多次夺得大型比赛的冠军。

摔跤以印度的传统项目为主，其中以瓦吉拉——穆什特摔跤（双肩着地定输赢）最为流行。十四世纪时，伊斯兰征服者传入的兼有许多流派特点的新型摔跤术一直与瓦吉拉——穆什特摔跤术并行。蒙古式抱腰摔跤传入后，也很受欢迎。当时参加比赛的选手分作两类：一是“希望摔跤手”（20岁以上，但不超过30岁）；二是职业摔跤手（30—32岁，达32岁者即退役）。

摔跤比赛十分隆重。摔跤手们分乘大象，由鼓手、锣手簇拥着，热热闹闹涌向竞技场，入场后，他们先向神祇敬礼，然后互相致意，接着比赛开始，比赛规则与现代很不相同：摔倒或使对方双肩着地都不能结束战斗，只有击伤对方，使之丧失继续比赛的能力才能分出胜负。若二者相斗良久，彼此都不能制服对手，则可算作平局。胜利者可获得昂贵的金银制品及华服车马等奖品。

摔跤手的训练是非常严格的，黎明起床即在专职人员的辅导下投入紧张的训练活动。他们举重物（多为沙袋），练习蹬、打、踢、跑步、游泳、舞重棒，并系统地学习擒拿法、反击法等打斗手段。平时，他们还十分注意饮食起居，从不与妇女交往，甚至不窥视妇女，以免损伤自己的神志。

同前一时期一样，球戏在社会的各个阶级和阶层都十分流行。公主们甚至都常去寺庙里表演球舞。但这个时期，最具时代特点的球戏却是十三世纪时随入侵民族传入印度的马球戏。马球戏在英卧儿帝国时代，成为宫廷娱乐活动最重要的项目之一，迷恋马球的国王们还经常挑灯夜战。

马球场呈正方形，长宽各200米，东西两端各设一球门，球场四周围有栅栏。球为木质，外蒙以红皮革。球杖长约2米，手柄处也裹以红皮革。宫廷所用的球杖，顶端缀有圆形金银饰物，以示游戏者的高贵身份。参赛两队各8—10名队员。比赛时双方互攻，球打入对方门内即可得分。国王进球时，鸣奏喇叭。比赛结束后，国王还经常进行精彩的骑术表演。

狩猎是雕塑和其它艺术形式反映的主要题材，至今仍可从当时的艺术作品中见到狩猎活动开展的情景。狩猎有鹰猎、犬猎、陷阱猎、围猎等几种。其作为娱乐活动，基本上是在上层社会开展。武士训练也采用这种活动形式。

在古代印度最具民族风格的娱乐活动是各种斗兽表演。这种活动分为人与兽斗和兽与兽斗两类，用于打斗的动物有象、牛、羊、鸡、鸭、鸚鵡等。

斗象是人与兽斗的代表性项目。用来比赛的象只选雄象。在比赛前，斗

象先喂以催狂药物，灌以米酒，头鼻染成红色，并用黑布蒙上双眼。斗象士由身体敏捷者担任，并配备几名斗象副手——骑手，斗象场长约200米，宽约120米，中央筑有高台，台的周围设有高栏和深沟以防不测，国王及皇妃在台上观看，四周设有观众座位。

开斗时，斗象手对象而立，骑手位于象的身后。待除去象的蒙眼黑布后，狂暴的大象即向斗士冲击，而此时，骑手也向大象发起进攻，象遂甩下斗士，掉向骑手冲击。大象受到斗象士和骑手的轮番挑逗，在场内横冲直撞。若斗象士能躲过象的冲击，安然无恙，便赢得了胜利，并可得到奖赏。

印度的斗牛与西班牙的人兽相斗的表演不同，属兽类互斗项目。用于互斗的牛从小精心饲养，一岁穿鼻，5岁时便可用于打鬥。类似的项目还有斗羊。用于相斗的羊，头角裹以铁皮，使之攻击时更加有力。

此外，斗鸡、斗鸭，斗鸚鵡等表演，也十分受人欢迎，比赛一般用水钟计时（斗鸚鵡每场9分钟）。在斗场旁还可欣赏到舞蹈表演。斗胜的禽兽在发狂的观众簇拥下，由乐队导行，绕城游行庆贺。

舞蹈在这一时期正处于逐渐成熟的重要阶段。自公元一世纪起自纪布哈拉·拉吉沙斯及其后继者的舞蹈改革，使印度舞蹈一直稳步地发展。到4—5世纪时，舞蹈动作已经基本定型，不同的动作都具有各自的含义。

2. 军事体育的发展

战车兵在不断入侵的外族骑兵面前已经丧失昔日的作用，因而从军队的兵种中逐渐消失。虽然印度人的象兵比战车兵存在了更长的一段时间，但是，火器在战场上的运用，也同样使之失去了从前的威力。但是，印度的军事作战技术并未因新式武器的出现而发生明显变化，依旧是以短剑、弯砍刀、弓箭、钉头锤、斧、棍棒、矛、盾、飞标等传统武器为主。其中弓箭和短剑是军队的主要作战武器，它们曾使莫卧儿帝国的敌人吃尽苦头，因而在军队训练中特别受到重视。至于军人的打鬥技术因频繁战争推动，也有了较大提高。前述瓦吉拉——穆什特跤术已在军队中广为推行。

十二世纪问世的《摩诺沙罗梭》一书，被认为是当时关于军事训练问题的重要著作。书中对军人的训练手段作了具体的说明，其中对马术、象术、摔跤和狩猎等各项的论述尤为详尽。比起普通军人来，王室成员的训练条件要优越得多。他们一般有自己的练习房、健身场，每一门军事技术都有专门的教师指导。另外，他们还可以在—些宗教性教育机构里接受更多的训练，如当时著名的塔克斯拿和纳兰达学校便为他们安排了射箭、游泳和登山课程。

在古代印度的各个时期，大国小邦的国王都很注意对自己继承人进行十分严格的训练。九、十世纪之交的克什米尔王子训练最具代表性。他曾在夏天身着重甲，赤着双脚，冒着酷暑与父王一同步行，冬季则穿着单衣，与普通士兵一道顶着风雪行军。不少经过严格训练的古印度国王都成为技艺超群的军人。笈多王朝的前3个国王都力大无穷，在扩张战争中，显示出非凡的作战能力。戒日王（曷列沙伐弹弹）更是一名出色的技击家，且极善射箭。他的同时代人，南印度的遮娄其国王补罗稽舍二世也身强力壮，英勇无敌。

古印度妇女也接受一定的军事训练。笈多王朝时期，妇女十分善射，这在当时留下的雕塑中可以反映出来。不少文物还证明他们善于舞剑，精于骑术。妇女们有时还充任宫廷守卫，甚至看守囚徒。她们也以佩剑执盾，身着戎装为荣。

3. 卫生保健的理论和实践

在著名医生克拉克已经奠定的基础上，这一时期印度的医疗体育又有了进一步发展。妙闻、瓦杰巴塔、卡拉克奇亚等著名医生都对其理论的完善作出了自己的贡献。

妙闻认为，体育运动不仅能使人身强力壮、肢体匀称、肤色健美，而且能使人心情舒畅，精力充沛。凡每天坚持锻炼的人，即使在垂暮之年，也仍然耳聪目明，身矫体健。

妙闻还十分重视体育的医疗作用，他对一些重病，慢性病都主张采用适当的室内外游戏骑象、骑马、驾车、散步、舞剑以及拳击等身体活动形式治疗。

瓦杰巴塔更从生理学角度探索体育的保健功能。他指出，体育能促进人的内脏和整个肌体的发育，使人肌肉结实，胃纳增强。而卡拉克奇亚医生不仅发现体育活动能增强人的工作能力，养成人坚韧不拔的性格，而且根据古印度医学理论进一步提出了身体活动可以调节对人体起主导作用的各种体液的平衡，从而使人健康长寿的观点。

除医生之外，不少古印度的学者也投身到探索体育医疗保健作用的行列中来，如公元六世纪帕那瓦的著名作家丹丁，便对狩猎的医疗保健作用进行过认真的探讨。他认为，这一活动既能增强腿力，强壮体魄，治疗肥胖病、虚汗病和热病，还可以提供肉类食品，消灭危害生灵的虎豹等猛兽。

古印度的体育医疗理论后来被介绍到阿拉伯等国家，又经阿拉伯再传到欧洲各地，对世界医学体育理论的形成和发展产生了巨大影响。

在这一时期，瑜伽术随着医学的繁荣也得到进一步的发展。一些新的流派又在这时出现。公元四一五世纪的《动作艺术指南》一书，提到了一种以沉思冥想为其特点的哈特哈“静态”瑜伽。到八世纪时，又出现一些利用身体动作达到训练效果的“动态”流派（如冈达罗克派等）。在这个时期，宗教界人士也积极地对瑜伽术进行改革，他们为抵抗穆斯林的入侵，在宗教仪式中加入了摔跤和跑步练习。

但是，这时的瑜伽术出现了两个不良倾向。一是更加神秘比。瑜伽术被一些瑜伽高手掌握，只有靠老师言传身教，方可获得真谛，瑜伽术因此不再是大众的保健手段了。另外，有些瑜伽手段相当复杂难行，没有专人指导施行，便会产生不良后果。二是禁欲主义的色彩更加浓厚。这时，不少瑜伽都已经不满足于过去的凝神静坐，而是弃绝红尘，到野外苦练。阿拉伯旅行家旅居印度期间曾目睹这一惊人的场面：一些人终身在深山莽林中修行，过着隐士生活，他们很少与人交往，以茂林中的野果为食，为了不和女性接触，他们在其小便处装一铁环。他们有的完全裸体，有的赤身让太阳暴晒，除去一块虎皮外，没有任何其它衣服。他们想通过这种苦修来获得超自然的神秘力量。

古代阿拉伯帝国的体育

阿拉伯半岛是世界上最大的半岛，面积为欧洲的四分之一。世代生息在这里的阿拉伯人，在公元七世纪到十三世纪期间，曾建立了一个横跨欧、亚、非三洲的封建大帝国，其版图超过了极盛时期的罗马帝国。世界三大宗教之一的伊斯兰教也在这里产生了，它左右着古代和今天的阿拉伯人的生活。

伊斯兰教对体育的影响

伊斯兰教是在犹太教和基督教的基础上形成的一门新的宗教。它承袭了它们的来世说，宣扬灵魂不死，鼓吹人只要生前信仰真主，忍耐服从，甘作牛马，死后便可升入天堂，否则便将堕入地狱受尽痛苦的折磨。这门新兴的宗教同其它宗教一样，谴责世人“贪图今世生活的浮利”和迷恋各种娱乐活动。到阿拔斯王朝时期，伊斯兰教内部又兴起了一些新的宗派，它们信奉禁欲主义，提倡仿效基督教徒的修行生活，弃绝尘世，为来世的幸福去祈祷、修行。伊斯兰教的教义和一些禁欲主义宗派，起到了基督教和佛教同样的遏制体育活动的作用。

伊斯兰教对体育的影响，在阿拉伯教育中明显地体现出来。16岁以下的阿拉伯男性，在家庭接受父亲的教育。父亲教育的主要内容是：除真主以外，不得有其他任何别的崇拜对象。16岁以上的青年在清真寺接受教育。他们的课程是阅读圣典《古兰经》和圣训。青年们在清真寺终日埋头苦读《古兰经》文，有人甚至把经文背得滚瓜烂熟，受到教师的赞扬。但是，在清真寺的教育内容中却没有体育活动。这种忽视体育的现象，甚至在个别哈里发时代的宫廷教育中也存在。欧麦尔二世便要求王子们的教师，在给他的儿子们上第一次课时，就得告诉他们要憎恨各种娱乐活动，因为娱乐活动是受魔鬼唆使的愚蠢行为，它又能使真主震怒，降罪世人。

但是当时却有不少因素削弱了伊斯兰教对体育的消极影响。首先，伊斯兰教的经典《古兰经》本身就不是一部系统、严密的神学经书，它的信徒很容易从自相矛盾的经文中找到为自己行为辩解的依据。也正因教义不严密，伊斯兰教的绝对权威，经不住这时在东方已经露头的唯物主义哲学的挑战，加之伊斯兰教没有基督教那种进行层层思想控制的教阶制度和为数甚多的教职人员，因而不能象基督教那样有力地翦灭异端邪恶和制裁“颓风败俗”，更不能保证自己最坚定、最虔诚的信徒——从半岛的荒漠腹地涌进富饶的新月形地带的阿拉伯人，战胜古代东方享乐之风的诱惑。终于，在他们建国之后，古代阿拉伯人就在这样较之西欧更利于体育活动实施的相对自由的宗教环境中，根据自己传统的体育内容，并大量吸取了其他民族高度发展的体育成分，创造了自己新的体育活动形式，并对欧洲文艺复兴时期的体育在理论和实践上都产生了积极的影响。

另外，伊斯兰教的出现也对卫生保健活动的开展起了推动作用。据说，先知说过，学问分两门：宗教的学问和身体的学问。伊斯兰教教规便规定，信徒要经常沐浴，讲究卫生。阿拉伯的公共卫生在古代世界达到极高水平，这是与伊斯兰教的影响密切相联的。另外，伊斯兰教的一些宗教活动还间接为信徒提供了开展体育运动的机会。如在朝觐期间，半岛上各部落的领袖、商人、平民不约而同地从四面八方涌向麦加。他们赛马、赛骆驼，开展各种各样的娱乐活动，还进行诗歌比赛。难怪赫·韦尔斯把古代阿拉伯人的这一活动同奥林匹克竞技会相提并论。

回历2世纪时，伊斯兰教中的禁欲主义宗派进一步向神秘主义方向发展，从而使得东方古老的养生手段在阿拉伯帝国得到广泛运用。据说苏菲派领袖易卜拉欣为与真主“灵交”，首创了（应当说是运用了其他民族的养生手段）“入定”方法。苏菲派信徒采用入定法，借助灵魂“闪现”时获得的

神秘直觉，与真主联为一体。加之中国的炼丹术和理论这时也已传入阿拉伯，使阿拉伯神秘宗派的修行法更添新的内容。十世纪末时的文献表明，这时期的一些神秘宗教团体，如里发尼叶互助会成员中间还广行催眠术，他们与瑜伽徒一样，吞玻璃片、炭火、毒蛇，并用针、小刀刺穿身体，这些情况在《天方夜谭》上也有反映。

阿拉伯体育的内容

球戏、狩猎、棋类活动和射箭是阿拉伯上层社会最重视的娱乐项目。当时，要作哈里发请的客人非具有这四种技能不可。

当阿拉伯人还生活在沙漠时代，狩猎曾是他们主要的生存手段。那时，他们带着猎犬，骑着快马，同沙漠的各种动物搏斗。在阿拉伯帝国建立后，随着生活条件的改善，狩猎又成为阿拉伯贵族消遣娱乐的活动之一。他们打猎时除使用传统的猎犬外，还经常使用印度人的猎豹。据希提说，英雄库莱卜·伊本·赖比尔便是第一个使用猎豹狩猎的哈里发之一。阿拉伯王公贵族们在猎豹的配合下，敢于同野猪、狮、虎等野兽较量。另外，阿拉伯人也从波斯人那时学得用鹰、鹞猎取羚羊、野兔、鸿雁、野鸭等鸟兽的技术。在阿拉伯上层社会，猎犬也专派奴隶喂养，猎犬脚上还戴有金镯子作装饰。到了阿拔斯王朝后期。上层社会愈加迷恋狩猎活动，贵族们在幼发拉底河岸修起了一道两端接河的马蹄形围墙，把大量野兽撵入围墙内，进行集体围猎。到后来，贵族们成立了几个狩猎团体。

贵族们对球戏的兴趣并不亚于狩猎。他们当时开展的一种褪球，可能就是曲棍球的一种处于中间发展阶段的形式，而另一种用宽木板打的球，可能就是后来网球的祖先。但阿拉伯贵族最热衷的却是从波斯传入的马球，阿拉伯盛产马匹，为这一运动的开展提供了良好条件。

印度的象棋也经波斯传入阿拉伯，并很快在上层社会流行起来。查理大帝和十字军总团长圣路易都曾先后收到阿拉伯哈里发和山道的礼品——棋盘，足见阿拉伯人对象棋的爱好和重视。在圣地麦加，还早在倭马亚时代就已经出现了专事象棋的双陆俱乐部。

射箭由于军事需要在贵族中也十分普及，与它并行发展的还有投掷标枪和击剑活动。击剑特别受到阿拉伯人的重视，他们的剑术也很精，当时曾涌现过不少击剑高手。

阿拉伯军队以原来的氏族和部落组织为基础，全体男丁都是战士，骑兵主要用长矛，步兵使用弓箭和刀剑。八世纪中叶以后，阿拉伯征服了埃及、叙利亚和波斯，建立了强大的阿拉伯帝国，但很快分裂成为3个大食国。在这个过程中，军队中的奴隶越来越多，全民皆兵的体制逐渐解体，广泛的军事教育不复存在。

阿拉伯人在沙漠中生活的时代便已形成的赛马风气，到帝国时代有了进一步的发展。哈里发们对组织赛马活动相当热心。苏莱曼哈里发举办了第一次全国大型赛马会，希沙本哈里发组织的一次全国性大赛，参赛马匹竟有4000匹之多。为了争得胜利，各王公贵胄都养了不少良马。希沙木的女儿、赖以德哈里发等都是当时的养马巨头。随着赛马运动的发展，有关骑术和养马的专著也问世了。

沐浴在伊斯兰教形成的初期，仅仅用于清洁目的。阿拉伯人对罗马人在

浴场的消遣并不感兴趣。但是到了阿拔斯时代，由于清谈风、享乐风的盛行，阿拉伯人家庭的清洁沐浴发展到社会化的浴场享乐阶段。阿拔斯时代修建的浴场十分豪华舒适。一幢典型的浴场是由一个浴池和围在四周的几间嵌着花砖，壁上镶有大理石板的休息室组成。浴池的顶盖上安装了许多玻璃窗，室内光线充足。浴池中央是一个热水喷泉，热水不断从泉口喷出，供人沐浴。顾客们在浴池中浸泡痛快后，便到休息室。在那里他们披着长袍，躺在靠椅上，享受各种精美的点心和饮料。妇女们也可享受浴场之乐，她们在特定的开放日进场沐浴。据希提的一个可能夸大的数字可知，在十世纪初，巴格达有2万多所澡堂，后来增加到6万所。

阿拉伯帝国横跨欧、亚、非三洲，因而是各种风格的民族歌舞的荟萃之地。虽然先知穆罕穆德和保守的宗教学者，把许多民族的歌舞作为离经叛道的异教文化而坚决反对，力主取缔，但歌舞仍在整个社会广泛流传。人民群众喜欢歌舞，并用以表达自己的感情，这在《天方夜谭》中不乏反映。在宫廷生活中，歌舞也是娱乐和社交的主要内容。哈里发赖世德曾组织过定期的歌舞会，其子艾敏对音乐舞蹈更是着迷，他在宫中经常同王公贵妇们轻歌曼舞，通宵达旦。由于上层社会的积极参与，舞蹈在阿拉伯得以较好的发展。

对阿拉伯体育有影响的学者伊本·西纳

与中世纪基督教和后期伊斯兰教的偏执态度不同，阿拉伯帝国时期的伊斯兰教对异教和世俗文化还比较宽容，这使伊斯兰文化成了文艺复兴前地中海世界最先进的文化。阿拉伯教育强调实用，十一世纪后迅速发展的私立大学重视对科学、哲学和历史等的自由探索，许多学者都对体育作过探讨，其中伊本·西纳（980—1037）是影响最大的一个。

伊本·西纳，波斯人，拉丁文名阿维森纳。他的《医典》是阿拉伯文化的最高成就之一，被誉为“古代和穆斯林全部知识的总汇”，总结了古代各民族和阿拉伯医学的理论和实践经验，直到十七世纪，仍作为欧洲各大学的医学教科书。书中包含了丰富的科学体育思想。他第一个科学地论述了锻炼和身体练习的作用，全面论述了影响健康教育各种因素，如年龄、身体状况、自然条件、休息、锻炼方法等，并且讨论了使这些因素保持平衡的方法及其重要性。

实现人和自然的和谐和平衡，是伊本·西纳哲学的核心。从这一前提出发，他的实施体育的原则是促成人的生活和工作、理智和情感、心理和生理各方面的和谐与平衡。在具体实施过程中，他特别强调，人所获取的营养和付出的精力、睡眠和活动、个人卫生和环境卫生、体育运动和音乐诗歌都应当平衡和搭配合理。他在《医典》的结语中，对这一原则作了更加简练概括的说明：保健之道在于对影响身体健康的各种因素都在平衡前提下加以考虑。

伊本·西纳在当时的科学水平上对身体锻炼的重要性和原则作了说明。他认为，锻炼身体可以增快和加深呼吸，从而起到保健作用。特别是长期坚持系统的身体练习的人，身体更为健壮，他们不易患病，纵然偶有小恙，也可不治而愈。相反，如果一个人不参加锻炼，或锻炼不能持之以恒，便不可能有健康的身体，即使身染微疾，也难速愈。

为了促进身体健康和增强锻炼效果，伊本·西纳还建议人们制订，并严

格遵守合理的作息制度。他提醒参加体育锻炼的人要根据气候的变化、人的年龄、性别以及自己的身体状况来选择活动内容，他鼓励人们尽可能参加户外锻炼，因为在户外可以享受充足的阳光、新鲜的空气，并利用冷水浴来增强人的抵抗力。

根据活动形式的不同特点，伊本·西纳将户外游戏、竞技运动以及一些具体的身体练习形式，如手足运动、扩胸练习、弯腰练习等，作为不同功效的卫生保健和体育医疗手段使用。他还根据体育医疗过程的规律性，将其分为“准备”和“恢复”两个环节。这两个环节被现代体育医疗继承下来。按摩术和沐浴也被伊本·西纳作为主要恢复手段使用。时至今日，二者都仍未丧失其实用价值。

伊本·西纳的理论对欧洲文艺复兴时期的体育产生了极大的影响。达·芬奇和洛克等著名学者在认识和把握人与自然的关系时，都是依据伊本·西纳的平衡理论。甚至有的学者更认为，步伊本·西纳的后尘，纵有一失，也比做个因循苟且、庸庸碌碌的研究者要有意义得多。

古代日本的体育

公元646年，东北亚岛国日本实行了大化改新，开始从奴隶制向封建制过渡。公元八世纪时，日本土地制度从班田制向庄田制演化，一个新兴的武士阶级——地主武装阶级也随之产生。在以武士为基本力量进行的战争连续几个世纪之后，日本的封建制也终于在十二世纪时确立。并又延续了七个世纪之久。

虽然从考古资料判断，早在公元前5000年左右，日本的先民在生产和生活实践中，便已经在从事跑、跳、投掷、射箭和游泳等活动，并且也同其他原始民族一样，开始举办祭神竞技比赛，但是，具有民族个性的体育，却是在建立邪马台大和国家之后才逐渐形成，并在封建时代得到了进一步发展。竞技和娱乐活动、养生术和武士训练便是当时体育的几个重要组成部分。

日本和中国自古往来密切，其古代典章制度、文化风俗都深受中国的影响，这种影响在日本体育形成和发展过程中也充分体现出来。

竞技运动和娱乐活动

同世界其他地区和国家的情况一样，狩猎被作为娱乐和军事训练的手段，是在日本进入文明后才成为普遍现象的。在大和时代，狩猎已经是上层社会广为流行的娱乐活动，又因贵族们多半是利用骑射技术获取猎物，因而也能起到军事训练的作用。皇室最早使用猎鹰，公元355年，仁德天皇在百舌平原进行的鹰猎，一般认为是日本鹰猎的开端。皇室在狩猎活动中享有特权，淡路岛被辟为皇家的专用猎场。

后来，佛教的传入使蓬勃开展的狩猎活动转入低潮，佛教禁欲、禁杀的教义成为开展狩猎活动的伦理障碍。结果，在日本社会，从公元七世纪中叶起，随着禁猎令的几度颁布，放兽归山，还鱼归水以消罪孽的风气大兴。然而，佛教也未能使狩猎活动最终消声匿迹：下层的猎户为生存而偷猎，上层的贵族，特别是天皇本人，因娱乐消遣而违禁，致使禁猎令很难得到认真的贯彻执行。从平安时代起，狩猎活动又逐渐抬头。

射箭是日本古代体育活动中的重要项目，时至今日日本人仍将左手称为弓手，足见当年对这一项目的重视。该项目有骑射和步射之分，步射又有射礼、赌弓、悬赏比射之别。

射礼也称“大射”或“内射”，该项目源之于中国。关于射礼的文字记载始见于公元483年，此后，这种比赛又延续了900年才被废止。

射礼的参赛者多从亲王中选出来，也有来自六卫府的。赛手们参赛前均预练两日。比赛之日，天皇也亲临观赛。赛时击钟报示成绩。凡中靶外轮者，击一响，中中轮者，击二响，中内轮者，击3响。各选手按成绩获赏赐。

九世纪初，在步射比赛中又增添了赌弓一项。这项比赛是争夺天皇下赐的赏物，由近卫和卫兵分别进行。室町时代的龟靶和赌射就是由此演化而来的。

悬赏比赛是公卿以下官员进行的一种比赛活动，天皇也亲临视察。

骑射于公元727年5月5日首次举行，因而5月5日被定为骑射节。骑射表演是在宫内射场上进行，要求骑马者在飞速行进中射中指定目标。后来这个项目有了进一步发展，先后曾演比出悬竿、流镞马、犬追物三种骑射活动。这三项活动统称为“马上三物”。

悬竿是射者在射场上策马疾驰，到规定射位之后放箭的一种比赛活动。射靶多以竖竿充之，亦可用贴于木板上的皮革代替（有时可在革与板间垫上棉被）。这项活动不仅在将军以及有势力的管家和主持等武士家中举行，连神社也经常举办。

流镞马是射手在疾驰中连射3矢的比赛，箭头用木料或鹿角制成，中留小孔，箭离弦后，能发出呼啸声，因而该项目又名“响箭骑射”。赛时射手全身披挂，并有箭童充作助手。

犬追物是由狩猎活动演变而来的一种比赛活动，因比赛时多将狗用作追杀物，故比赛也名“犬追物”。若以牛为追杀对象，比赛也可称为“牛追物”。参加追猎者分两组，每组18人，每次上场各6人，被追猎犬150只，每场以10只充作猎物，10场猎完，击杀犬数多的队为胜。赛场四周围以栅栏，场中心用绳圈成2个同心圆，犬由人牵入小圆内，待其大圆，射手便可射杀。由于在不宜狩猎的季节，也可进行这种变相的狩猎活动，所以它得到广泛的普及，竟有取代实地狩猎之势。

赛马也很受贵族和武士的欢迎，公元982年成了骑射节的重要内容。赛马有赛程赛和速度赛等项目。后来，这项活动从宫廷下移民间，在贺茂这个地方，赛马尤为盛行。

相扑这种类似摔跤的运动，在日本也有久远的历史。日本最早的一部史书《日本书记》记载，公元前23年野见宿弥和当麻蹶速曾进行相扑比赛。《日本书记》成书于公元七世纪，所记诸事，颇多传说，其中有关相扑的记载似不足信。但是从日本大和时代的古坟出土的“须惠器”却留下了相扑的图像。这说明，至迟在大和时代，日本已流行相扑运动。随着相扑运动的不断发展，公元八世纪时，7月7日被定为相扑节（后有所变动）。相扑节初由文部省统管，后由兵部省组织。兵部省对不参加相扑节比赛者要加以惩罚，足见相扑运动具有强烈的军事性质。

到镰仓时代，相扑运动下移民间，成为各地神社活动的重要内容。这时期，镰仓地区每年8月15至16日在鹤冈入幡放生会期间举行相扑比赛。规模大的放生会除安排相扑赛外，还举行流镞马，赛马比赛以及舞蹈表演等活

动。京都地区的贺茂神社，松尾神社、桂宫神社、住吉神社等组织的祭神相扑赛也颇负盛名。相扑运动在神社比赛的推动下不断发展，并进一步形成“对进相扑”、“草相扑”等比赛形式。

弓道以及剑道也在镰仓时代形成，并很快成为武术训练的基本内容。江户时代，二者传入民间，得到更加广泛的传播和发展，并成为传统体育的内容。

十七世纪时，中国学者东渡日本，传去中国拳术，致使日本一个新的运动项目——柔术产生，并被列为武艺项目之一。后来，该项目传入民间，发展为很多流派，十九世纪末嘉纳治五郎吸取各派之长，创立了柔道。本世纪中叶，柔道成为世界性竞技项目。

武士的训练内容

武士的训练因时代不同而内容有异。小林哲在《日本的教育》一书中对前德川幕府时期的武士培养问题写过如下一段话“军人阶级具有与宫廷贵族并不相同的教化。基本上它是不崇尚文治的教化的。虽然文艺武术两者兼优常被认作是理想的文化造诣，但是，文艺技能被看作是次要的，除了几个众所周知的武士学者或武士艺术家是明显的例外，武士阶级的队伍里大部分是文盲。

弓术、马术、枪术、剑术、炮术和柔术以及兵学，是德川幕府以前武士必学的“六艺一学”。其中弓术和马术的地位最为重要，列六艺之首。但是，随着火器在战场上的出现，弓马术的威力逐渐丧失，从而在六艺中退居次要地位。相反，肉搏近战中必用的剑术却地位猛升，位列六艺之首。

由于武士地位的不同，教授内容也有差异。上层武士因经常需要从事社交活动，其训练内容特别侧重于剑术、枪术和马术。而在下层武士中，因实战的需要，则多进行柔术、棍术、绳术等项目的训练。

各门武艺都有专职教师执教，并有特定的训练形式，如弓、马术是通过前述悬竿、流镞马，赛马来训练的。此外，还进行其它一些综合性的和单项的训练，如狩猎、相扑、柔术等。其中狩猎活动因具有实战演习价值而最受重视。如1193年下野那须野的狩猎，仅初猎就长达40天，初猎结束后稍事休息，武士们又立即投入一个月的紧张的狩猎活动。由于武士的狩猎意在实战训练，与贵族的娱乐性狩猎不同，因而对活动中表现出色者的嘉奖与战场上的英雄无异，而对怯懦者，其惩罚与对战场上的懦夫相同。

进入江户时代以后，日本武士教育的重武轻文倾向得到一定程度的纠正。由于军事技术日益复杂，社会生活的需要更加广泛，遂迫使各藩地在武士教育中增添了文化课程。其中有65.4%的学校把文化列为必修课。

日本上层封建主除对武士进行武艺以及文化方面的培养外，还特别重视思想教育。战国时代（1467—1573）的以儒家思想为核心的武道，到德川幕府时代进一步发展为以“忠、义、勇”为主要内容的武士道。日本的武士正是这样被培养成为好斗善打，对统治阶级盲目服从的武夫。日本的武士体育在日本古代体育史上是占有相当地位的。

古代希腊的体育

公元前 2000 多年，南欧地中海内的克里特岛居民在北非、西亚先进文明的影响下，创造了自己的文化，建立了奴隶制国家。但这些克里特人与后来的希腊人不属于同一民族。

克里特文明消失之后，公元前十二世纪，处于原始公社阶段的希腊人的祖先——多利安人南下，进入希腊半岛，他们在这里完成了向阶级社会的过渡，创立了与古代东方文化风格迥然不同的文化，他们的体育在自身传统的基础上，吸取了克里特体育的内容，在荷马时代逐渐形成，并在城邦时代进入了极盛阶段，但是，随着希腊奴隶制城邦危机的发生，又渐渐转入低潮。

古代克里特的体育

克里特文化是后来繁荣于地中海东部的爱琴海文化的先声。克里特岛的远古历史，人们过去只有从古希腊人留下的关于南海米诺斯王的传说和荷马史诗的叙述中才隐约知道一些。但这些传说和叙述，在相当长的一段时期内都真伪莫辨。直到十九世纪七十年代以后，由于对荷马时代的遗迹连续进行了几十年的发掘，才终于证实克里特确实曾经一度有过高度发展的文明。这里和古代小亚细亚、塞浦路斯的文化特征颇为近似，因而有人推断古代克里特的最早居民是从小亚细亚迁来的。

古代克里特人信奉一位女神，他们每逢宗教庆典都要狂欢饮宴，举行音乐舞蹈会、拳击和斗牛等表演。表演通常都是在可以容纳 500 名观众的竞技场场内进行的。

克里特人十分喜爱斗牛活动。在克里特王宫中，至今还保留着一幅绘有 3 个斗牛士同 1 头壮牛搏斗的壁画。在另外一些壁饰和瓶画上，也绘有不同的斗牛场面。斗牛表演时，斗牛者（也有妇女）抓住牛的双角，趁牛摆头的一瞬间，使劲翻身腾空，纵跃牛身落在牛尾后面。这种表演既困难，又危险，是现代斗牛士决不敢贸然一试的。

拳击运动在克里特岛也十分盛行。从当时留下的瓶画上，可以见到当年拳击手拳击时的情景。参加这种运动的大多数是青壮男子，他们头戴头盔，手上佩有防护之物——这可能是后来古希腊拳击手套的雏形。不过，在克里特岛上，拳击运动虽然十分受人欢迎，但是没有资料证明，这个运动项目在当时曾作为青少年的体育内容推行过。

克里特的男子都必须接受军事训练。当时，他们使用的武器多为弓箭、标枪、长矛、短剑。另外，武装赛跑和战车赛，也经常举行。

克里特的体育属于东方风格，这时流行的不少体育内容，在后来希腊人体育中也可见到。

荷马时代的体育

公元前 1400 年以后，克里特岛上的古老文化衰落下去了，它被早在公元前十六世纪从欧洲腹地来到希腊中部和南部的阿卡亚人创造的迈锡尼文化取而代之。公元前十二世纪，原来居住在北方的多利安人南侵，又摧毁了迈锡尼文化。多利安人当时正处在父系氏族社会。从这一时期到公元前八世纪，史称“英雄时代”，即古希腊从原始社会向奴隶制社会过渡时期。反映这个时期的主要史料是古希腊的两部史诗——《伊利亚特》和《奥德修记》。据

传说，史诗的作者是盲人荷马，因此，这个时期也叫“荷马时期”。

荷马时代的古希腊，虽然已经开始使用铁制工具，但生产力水平仍然十分低下，各部族之间战争频繁，人们知识不足，生活十分困苦，生活在这样条件下的古希腊人自然迫切希望具有无穷的智慧，健强的体魄，因而他们把自己的理想寄托在神话中的那些住在奥林匹斯山上的力大无穷、法力无边的诸神身上。史诗中的身体矫健、武艺高强，除足踵之外浑身刀枪不进的英雄阿喀琉斯，便是他们理想的化身。当时的教育，尤其是体育的目标，自然是把人培养成具有体力和毅力的生产者 and 战士。

当时流行的一些运动项目在荷马史诗中也有较多反映。从《伊里亚特》中可以见到，阿喀琉斯在为纪念他死去的朋友巴克洛克普斯而举行的运动赛会上，便进行了战车、拳击、摔跤、赛跑等比赛。而《奥德修记》也反映了诸如投重物、射箭、掷标枪、跳跃、摔跤、拳击、掷铁饼这样一些体育内容。对优越者的奖品通常是女奴、香炉、马匹、骡子、陶制壶罐、三脚鼎以及金银等。

这时经常进行的拳击、摔跤、投掷、战车赛、赛跑等比赛活动，还没有比较固定的规则和形式，它们经过较长时间的发展，才成为城邦时代的固定比赛项目。另外，这一时期所进行的比赛，并不仅仅限于某些运动技巧的较量，同时还伴有诗歌、美术、讲演和戏剧的比赛，这种风气为后来各泛希腊竞技会所延续。

这一时期体育中的一大收获，是后来城邦时代人的全面发展的理想。荷马史诗中，不少主人公已经不仅追求身体的健与力，而且也开始重视自己的人格和道德修养。

城邦时代的体育

公元前八世纪，古希腊进入了奴隶制城邦时代。当时，在希腊半岛的 200 多个城邦中，最著名的有米利都、科林斯、以弗所、斯巴达和雅典。后来，斯巴达和雅典发展成为两个最大城邦，它们的政治制度分别代表了当时半岛上各城邦所推行的寡头政治和民主制，它们的体育状况也最具有代表性。

1. 斯巴达的体育

斯巴达是古希腊最大的城邦，在政治上属于寡头贵族专政的国家。9000 户斯巴达人要统治数目达 25 万的奴隶希洛人和处于从属地位的平民皮里阿里人，所以斯巴达城邦是把对奴隶和平民的剥削和镇压作为一切政策的出发点。建立在这一基础上的城邦体育，乃至整个教育，实质上都被局限于单纯的军事训练和培养狭隘的“爱国主义”思想上了。

该城邦法律规定，身体虚弱的婴儿不得存活。健康的儿童在 7 岁前由父母抚养，并进行初步教育。7 岁后，即被送往国家设立的学校接受教育。在这种学校内，由一名监督官及几名助手——“持鞭者”，负责组织、管理工作。除这些管理人员外，再设有专门的教师，每一个成年的斯巴达人都主动地来到学校，把训练斯巴达青少年作为自己对城邦应尽的职责。

为了把每一个斯巴达人培养成为一个战士，斯巴达学校对不同年龄的青少年分别施行不同的体育训练。

12 岁以下的儿童，主要学习游戏、投枪、投重物、跳跃、角力、赛跑、远足和游泳等。有时也学学音乐和舞蹈。12 岁以上的青少年被重新编组，进

行更加严格和强度更大的训练。

为把这些青少年培养成刻苦耐劳、机灵勇敢的战士，城邦还特别将意志训练列为斯巴达少年教育的重要内容。在初级组，少年们过着十分艰苦的生活，营房里没有床，全都睡在地面或茅草上，无论冬夏都不盖被褥，平时都作裸体运动。直到12岁以后，少年们领取一件衬衣。学校给少年们的食物也异常粗糙简单，甚至为了使他们能适应战时的生活，还有意不让吃饱，使之到市场和住户家中去行窃。行窃者一旦被扳抓获，便会受到鞭打。这并不是对他们不良道德的处分，而是对他们愚笨的行窃效果的惩罚。

在阿尔待弥斯（月亮和狩猎女神）的祭典期间，青少年们必须在女神的祭台前接受鞭打。他们的父母在人群中观看并鼓励人们用力抽打自己的孩子。青少年咬紧牙关硬挺着，有的宁愿死于鞭下，也不肯哼一声。活下来的青少年便获得了“祭坛征服者”的美称。

年满18岁的青年被编入青年组，参加正规军事训练。他们经常在军官的带领下袭击希洛人，对其大肆屠杀。两年后，开始服兵役。30岁的斯巴达男子才能取得公民资格，有权出席公民会议。这时根据法律规定，他们必须结婚，组成家庭。但成家后，仍吃住营房，继续服兵役，直到55岁前，不得退役。

斯巴达女青年所受的教育同男子有些近似。18岁前，他们在国家专门为她们设立的体育馆里锻炼，进行训练的内容和男子大致相同。国家对斯巴达女子教育训练的目的在于培养强健的母亲，以期生育健康的后代，同时准备在男子出征时防卫城邦。

斯巴达的体育制度，培育出了一支纪律严明，能征惯战，象“野兽一样凶猛”的军队，这支军队是当时希腊最强大的军队之一。这种严格的体育制度，也使斯巴达人获得了比其他城邦的居民更加良好的身体素质。但是由于斯巴达人偏重于军事体育而忽视了知识教育，因而在古希腊给人类留下的文化遗产——具有高水平的文学、哲学、艺术、建筑术中，斯巴达人并没作出什么贡献，这一切，只有到古希腊的另一个城邦——雅典去找寻。

2. 雅典的体育

雅典同斯巴达的自然条件不同，全境多山，平地较少，不利农耕，但沿海良港甚多，其地理位置又处于中希腊和东方联系的前沿地带，有发展工商业的良好条件，因而很早就是古希腊的工商业中心。

公元前八世纪以前，雅典也曾推行过同斯巴达一样的寡头共和制。这种政治体制使大量自由公民沦为奴隶，又防碍了已经出现的新兴工商业的发展，这种制度使雅典城邦矛盾重重，到公元前600年左右，这些矛盾异常激化，终于出现了公元前549年的梭伦改革。

这一改革推行了民主制，解放了为数众多的债务奴隶，国内矛盾大为缓和，政治面貌为之一新，在民主制度保护下，工商业得到了迅速发展，海上霸权的确立又保障了财富和奴隶的来源，雅典所在的阿提卡半岛遂成为当时希腊最富裕的地区。随着经济的发展，其哲学、史学、文学、艺术、建筑等也都达到了古代最高水平。所有这一切为雅典体育的发展提供了良好的政治条件，奠定了丰厚的物质基础，创造了理想的文化环境。雅典体育正是在这样的条件下发展、繁荣，并形成了自己的特征。这些特征导致了一种既区别于东方的，又不同于斯巴达的体育实践形式的出现。

雅典体育的重要特征之一是体育的民主性。这种民主性最突出地体现于

公民都享有体育权。从梭伦改革起，雅典公民便逐渐获得越来越多的民主权利。体育权便是他们享有的权利之一。

在战争频繁的希腊城邦时代，雅典体育是有强烈的军事性质的。仅从公元前461年—458年的情况看，在雅典当时能够从军的4万名左右的公民中，便提供了12000名重装步兵和为数更多的轻装步兵，另外还组建了一支约有300名战士的骑兵队，武装了大约200艘三列桨战舰。这在某种意义上可以说说明雅典体育的性质和结果。但是，雅典并没有象斯巴达那样把体育的目标限于狭隘的军事范围，雅典人的体育有更多更高的追求。

为了适应雅典社会丰富多彩的生活需要，每个即将进入社会的公民在各方面都要有所准备。于是，雅典的既不偏重军事，也不局限于智育或德育的全面发展的教育制度就应运而生了。正是这种全面教育的时代需要，决定了雅典体育在整个教育中的地位和较之斯巴达体育更为广泛的目标。

雅典的男孩子，7岁前在家里接受教育。父母，更多的是家奴教他们懂礼貌，守规矩，给他们讲各种有意义的故事和神话，指导他们进行不很吃力的游戏：猜单双、掷骰子，拖小车，玩小球等。从7岁到14岁期间，他们主要是接受智力教育。当他们年满14岁时，便进入以身体训练为主要内容的体操学校。在这里，少年们在教师的指导下进行体操练习，学习摔跤、赛跑、跳跃、投掷铁饼和枪，游泳也是重要的学习内容之一。16岁后，他们再转入新的学习场所体操馆，体操馆是对青少年们进行一个新阶段教育的机构。在这里，他们继续练习体操和五项运动。在各教育阶段，德育和智育也都同时进行，音乐被认为是实现德、智教育的最好手段。

雅典的体育体现了人类社会在这一阶段高度发展的体育水平。但是，这样的水平却是在对社会大多数成员（奴隶）进行残酷剥削，并使之丧失一切人生乐趣的前提下达到的，这正是雅典体育的严重局限性。

古希腊奥运会的兴盛与衰落

为祭祀主神宙斯而举行的奥林匹克运动会是古希腊最盛大的民族和宗教庆典。举行运动会的阿尔提斯神域早在公元前十世纪时，就已经是伊利斯地方的祭祀竞技中心，一个世纪后，它已成了整个希腊最著名的宗教和竞技中心。奥林匹克竞技集中表现了古希腊体育的基本面貌和水平。

有记载的古代奥林匹克竞技从公元前776年开始举行，以后每4年一届，称为一个奥林匹亚德。运动会期间实行神圣休战。赛前一个月，运动会的组织者和裁判员带着各城邦经淘汰选出并已训练10个月的运动员，来到伊利斯参加最后的集训。奥运会开始时，裁判员和运动员们在向阿尔提斯的宙斯神像宣誓后，检签决定分组和赛马的起跑位置。道德上有污点的人和妇女、奴隶不能参加比赛。与此同时，各个城邦和个人向诸神献上礼品。

根据考古发掘和文献记载，奥运会最初的比赛项目，是从阿尔提斯的宙斯祭坛跑到珀罗普斯基，距离约192.25米。后来陆续增加了往返跑、武装跑、五项运动、摔跤、拳击、赛车和赛马项目。非正式比赛的项目还有火炬赛跑、传令比赛、艺术比赛和吹笛赛，偶尔举行的还有举重、技巧、拔河、掷盾和接力赛等。奥运会也是进行商品和政治交易的极好时机。随着奥运会的兴起，新的运动场、赛马场、角斗场地和各种神殿，也陆续修建起来。大约在公元前六世纪中叶，形成了今天考古发掘所见的规模。

古奥运会比赛的胜利者被授予从阿尔提斯采摘的橄榄枝编成的花冠。公元前六世纪以后，优胜者的雕像被安放在神域，像座镌刻着对优胜者的赞辞。优胜者回到本城邦时常常受到英雄般的欢迎和尊崇。

荷马时代的祭祀竞技不仅孕育了奥运会，而且产生了许多地方性或全希腊的运动会，其中影响较大的有：祭祀阿波罗的皮托运动会，祭祀海神波赛冬的伊斯特摩运动会，纪念英雄赫拉克利斯的尼米亚运动会，全雅典竞技会和赫拉运动会等。

古希腊体育和古奥运会为人类留下了宝贵的文化遗产，对世界体育发展有着非常深远的影响。首先，它标志着人体自身的完全对象化。尽管古希腊体育还披着宗教和军事的外衣，但在实质上，对人体力量、技巧和健美的追求，已是希腊人生活理想的重要组成部分。对神的崇敬渐渐隐没在对优胜者本人的崇敬后面了。纯粹而齐备的运动场地和器材的出现，不仅表明了系统身体训练的形成，而且标志着体育本身已经成为了一种独立的社会实践活动。其次，古希腊人也为世界提供了为实践体育所必需的多种社会组织形式：从单一项目的竞赛，到大型综合性的泛希腊运动会；从斯巴达国家主义型的体育制度，到雅典的大众型体育制度，这些都曾经对古代世界产生过广泛影响，并且为近代各国所仿效。再次，崇尚智慧的希腊人也为我们留下了许多宝贵的精神财富。今天体育科学的不少基本问题，例如关于体育的功能问题，德、智、体、美育的关系问题，运动的生理学和解剖学基础问题，锻炼原理和方法问题，训练周期问题，体育与优生问题，体育道德问题等等，都可以在古希腊哲人的言论中找到它们的萌芽形式。如苏格拉底（约前 466—前 399）认为：保持身体健康，随时准备入伍是公民的天职，不能表现出身体的力量和美是一种耻辱！柏拉图（前 472—前 348）继承了“以体操锻炼身体，以音乐陶冶心灵的教育理想，把体育视为精神健全和道德完善的途径，他本人曾作为角力选手在伊斯特摩运动会赢得冠军。亚里士多德（前 384—前 322）提出了多方面和谐发展和分段教育的思想，主张在少年儿童阶段应特别重视体育，但要避免过度训练。

奴隶制的进一步发展，导致了对文化知识的更大需要，公元前五世纪开始单设的文字学校逐渐压倒了音乐学校和体操学校。同时，公民的政治平等并未能防止贫富分化，但却阻止了自由民去劳动，许多公民日益贫困，丧失了对于城邦的热情和接受教育、体育的物质基础，希波战争（约前 500—前 449 年）后，雇佣军逐渐成为军队的主力，希腊体育出现了衰落的迹象。上国家体操学校的人数逐渐减少，对需要进行长期艰苦训练的赛跑、摔跤、体操等竞技活动的兴趣明显下降，相应的是为日益职业化的运动员作准备的专门教练者和浴室的流行。体育的价值观念也起了很大的变化，奥运会作为民族团结象征和祀神的色彩逐渐淡漠。

公元前四世纪时，希腊北边的马其顿崛起，征服了希腊、波斯、巴比伦和埃及，建立了亚历山大帝国。尽管这个庞大的帝国很快分裂，但大批希腊移民把希腊文化传播到了帝国的广大区域，促进了希腊文化和东方文化结合，这个时期（公元前 338—公元 30 年）被称为“希腊比时期”。在这个时期中，希腊式的大型运动会在希腊化的各中心城市出现，仅在亚历山大城就有 400 余座圆形竞技场。竞技场中充斥着职业竞技家的表演、血腥的角斗和斗兽。马球运动和象棋流传到了欧洲，贵族和自由民中一度盛行和五项运动让位于轻缓的健美体操和游戏、舞蹈。马其顿希腊时期奥林匹克竞技曾一度

遭禁，罗马帝国时期希腊是帝国的一个行省，奥运会成为希腊地方性的宗教庆典，但已不复有昔日的声威，公元 393 年，信奉基督教的罗马皇帝狄奥西多颁布了禁止异教活动的“米兰敕令”，奥林匹克运动会被迫终止。以后，它慢慢地从人们的记忆中消失了。

古代希腊的妇女体育

希腊文化，总的说来经历了几大发展阶段：第一阶段为爱琴文化，即克里特——迈锡尼文化时期（公元前 28 世纪～前 12 世纪）；第二阶段为希腊文化时期，它包括荷马时期与奴隶制城邦产生、发展时期（公元前 12 世纪～前 4 世纪末）；第三阶段为希腊化时期，即异族统治时期（这里主要指罗马统治时期，即公元前 2 世纪～公元 4 世纪左右）。就妇女体育而言，在上述几个历史阶段中，风格不一，表现各异。

1. 爱琴妇女体育

爱琴文化，由十九世纪、二十世纪初的考古学家谢里曼、伊文斯等发现。克里特岛上的米诺斯王宫的壁画、雕刻为我们展现了当时的情景。据伊文斯论断，米诺斯人信仰“母亲女神”，并崇拜蛇，他们崇拜的偶像是“持蛇女神”。在克里特时期，妇女的地位较高，女性与男性一样参加了各种活动，像狩猎、祭祀、文娱等等。出土文物中，有一幅“公牛背上翻筋斗”的壁画，画上那些身材苗条的米诺斯杂技演员——肤色黝黑的青年和白皙皮肤的女郎都穿同样的紧身衣服，前面的女杂技演员抓住一头奋力奔跑着的公牛的两只角，有一只角似乎刺进她的右腋窝，她紧紧地抓住牛角，……很明显象是打算向后一筋斗翻过牛背。第二位女演员在后面伸出双手，象是要接住飞身而下的表演者，或至少使他在落地时站稳……

爱琴时期妇女体育是非常发达的，然而，公元前 12 世纪左右，灿烂的爱琴文明被湮没了（对此，历史学家看法不一，有的认为是北方落后的多利亚人入侵浪潮造成的；有的则推论为地震等自然灾害），从此，希腊文化的中心移往希腊本土，也正是这一巨大的历史变迁，使得独树一帜的希腊文化诞生了，希腊历史进入第二个阶段、荷马时期与奴隶制城邦时期。

2. 斯巴达和雅典的妇女体育

西方历史学家称荷马时期为黑暗时代，因迄今未发现文字资料，有文字记载的历史是从公元前 776 年第一次奥林匹克竞技开始的，因而考察荷马时期的妇女体育史能依据考古和神话了。那时的文物中，有一个小雕象，上面绘有妇女身穿长裙跳舞的形象；在另一个器皿上展现祭祀的情景，画面上既有男、女一起跳舞的情景，也有妇女跳舞，男子为其伴奏的场面。此外，在希腊神话中有不少赞美勇敢女性的词语，如月亮女神阿尔特弥斯被描绘成英姿飒爽的女猎手，而女神阿特兰塔跑得奇快，没有一个男子能赶上她。优美的神话为我们了解这一时期的妇女体育提供了佐证。由上述资料，使我们得知，荷马时期妇女体育还是比较繁荣的。神话中女神的地位表明，在更早时期，妇女还有比较自由和比较受尊敬的地位。妇女地位较高，妇女体育就比较发展。随着时光的流逝，希腊文化达到其鼎盛时期，然而就妇女体育而言，则表现出泾渭分明的两种类型：斯巴达的姑娘们从 6 岁开始直至成年，象男孩子一样，由国家负责对她们进行身体训练，她们学习跑步、摔跤、掷标枪等，出土文物中也有妇女跑步的青铜雕像；然而在雅典，“丈夫从事竞技和

公共事业，而妻子不许参加”，男子进行身体训练的体育馆，严禁妇女迈入；古奥林匹亚竞技明文规定：不许妇女进入比赛圣地，违者要被处以极刑，但是每隔四年都要在奥林匹亚的赫拉神前为年轻姑娘们举办不同年龄组的赛跑赛……如何解释这些出于同一时代‘同一环境的截然不同的妇女体育现象呢？我以为这与古希腊特殊的地下环境、政治制度、社会民俗等都有关系。

由于古希腊特殊的环境（多山、岛内交通不便），使希腊历史上（前四世纪末以来）从来不存在一个可以管辖全希腊的最高政治权力，因而古希腊奴隶社会的政治制度为城邦制。所谓城邦，即国寡民，是一个以城市为中心独立的主权国家。众多的城邦，就使希腊的政治、经济文化等呈现多中心、多侧面的特点，受上述因素制约，妇女体育就会表现出有的城邦发达、有的城邦不发达的现象。此外，即使是在奴隶社会的繁荣期（公元前6~4世纪），奴隶制城邦也只占据着很小部分，城邦的四周被仍处于原始公社阶段的大大小小的部落包围着，氏族社会的流风余韵深深影响着奴隶制本身。斯巴达就是这类情况的典型。斯巴达人是多利亚人的后裔，多利亚人南侵之时，尚处于原始社会末期，且斯巴达国家四周皆为高山峻岭，希腊社会剧烈的政治变革对它影响甚微。斯巴达虽为奴隶制国家，但在政治、经济、社会习俗等各方面却刻留着原始社会的烙印：奴隶为国家公有，公民不得拥有私有财产，为了加强对为数众多的奴隶的镇压，在公民之中建立了严格的军营生活，强健身体，甚至存在群婚现象，这样，斯巴达妇女在“习俗上……存在着更大的自由”，她们“自然要比其他希腊妇女占着受人尊敬得多的地位”。斯巴达妇女属公民之列，享有和男性公民一产的政治权利，按照发工，她们承担着养育健康的儿童和男子出征时保卫家园的任务。

正国为上述原因，使斯巴达妇女与男子一样从小就在国家的监督之下参加体育锻炼。她们经常衣不蔽体，甚或列于男人之旁，以期能随时注重保养身体。以及对缺陷的发掘，故斯巴达人惯于裸体锻炼，从而具有裸体之观念。值得注意的是，斯巴达并不是“唯一”的允许妇女参加锻炼和比赛的国家。据资料介绍，希腊半岛其他多利亚人的城邦和科林斯、格汀（Goutyn）也采用这样的训练方法，有人称这些国家是斯巴达体制的最逼真的模仿者。这些史实以及赫拉运动会反映了古希腊妇女体育比较发达的侧面，是原始社会（包括荷马时期）妇女地位较高，妇女参加体育活动的古老传统被奴隶社会所承继的结果。

雅典商业发达，公元前六世纪进入奴隶社会的繁荣期，政治、经济、社会组织等较之斯巴达更为成熟，奴隶主享有个人占有奴隶的自由，男性公民有参政的权利，与之相适应的家庭关系是男性家长支配其他成员，婚姻上实行一夫一妻制。一夫一妻是建立在丈夫的统治之上的。在雅典人看来，妻子除生育子女外，不过是一个婢女的头领而已。因此，在雅典，妇女不属公民之列，她们被剥夺了参与公共事务和进入公共场所的权利，妇女们过着幽居的生活。既然妇女的地位如此之低，那么妇女被排除在体育之外也是理所当然的了。而且，随着奴隶制的发展，这种雅典家庭成了一种范例，这也意味着，除了雅典以外，也有一些城邦国家奉行摒弃妇女参加体育运动和进入体育运动场所的信条。这些史实代表了古希腊妇女体育不发达的侧面。古代奥林匹克竞技会杜绝妇女参加，实际上是这种妇女体育观的反映。

3. 兼容并蓄的古罗马妇女体育

希腊各城邦之间，长达几十年争霸战争的结果是相互削弱，致使异族乘

虚而入。公元前四世纪以后，希腊的城邦制让位于马其顿人和罗马人的集权制。这一时期文化的特征是以希腊文化为基石，融日耳曼民族传统文化和东方文明于一体。这一特征在妇女体育领域内则体现为兼容并蓄。纪元后，历经几百年沧桑的奥林匹克竞技仍坚持排斥妇女的原则，但希腊其它地区的竞技会则接纳妇女。据 1894 年在特尔菲发现的铭文记载，大约公元一世纪左右，来自亚洲米诺的三姐妹在帕西亚、伊斯特米亚和尼米亚竞技会和其它节日里，获得了短距离赛跑、战车比赛的冠军。从所周知，帕西亚、伊斯特米亚、尼米亚是在古希腊地区与奥林匹克并存的祭祀太阳神阿波罗、海神波赛东、力神克拉土的竞技会。有的西方史学家还谈到，在古希腊的其他城市，如科林斯等，也有类似的铭文。这些史料的发现是论证这一时期妇女体育的最有力的证据，它说明了罗马时期妇女体育较之希腊城邦时期有所发展。这是因为，第一，古希腊运动竞技中排斥妇女的常规被打破了；第二，参加竞技运动的妇女，已超越了希腊的地域界限，连亚洲的妇女都千里迢迢来参加宗教祭典活动，这不能不说是一个进步。在罗马人中间，妇女享有更多的自由和尊敬，也就是说，罗马妇女的地位要比雅典等城邦的妇女地位高些，她们有参加和观赏体育活动的权利。从公元前四世纪出土的瓶画上，我们看到了妇女裸体表演杂技的情景，而且罗马人素以热衷于娱乐游戏而闻名于世，生活信条是“面包和娱乐”，娱乐活动历来在罗马社会中占有举足轻重的地位。当横跨欧亚非三大洲的罗马帝国建立以后，为维系这一庞大帝国的统治，当权者有意扩大体育中的娱乐效用，以刺激更多的人沉湎于娱乐、消遣之中，以此淡化人们对政治的不满情绪。如原来专为妇女举办赛跑比赛的赫拉运动会，这时也增加了男子比赛项目。亚洲的妇女远涉重洋在希腊地区的竞技会上与男子一块比赛，既是罗马当局的政策使亚洲固有的妇女参加体育的传统得以发扬光大的结果，又是民族文化融和的结晶。

几点启示

如前文所述，古希腊妇女体育随着历史的变迁，经历了爱琴时期、奴隶帛城邦时期和罗马统治时期这几个阶段，在每一历史时期妇女体育所表现的特点有所差异。然而，这些只是妇女体育的外在特征，那么，古希腊妇女体育气反映的内在特征在于：

第一，妇女体育是社会生活的一个侧面。社会生活的组成包罗万象，妇女体育发展与否与社会政治、经济、文化传统、民族习俗等因素均有着千丝万缕的联系，没有一个独立的因素以独自确定妇女体育的发达程度与发展方向，也就是说，诸多的因素决定了妇女体育多侧面的特点。此外，对上述几大因素，人们以往注重政治与经济，而忽视民族习俗与文化传统。就上述民族习俗与文化传统这两大因素而言，主要表现是纵向承接、横向吸收。这一特点在古希腊妇女体育上展现得非常鲜明。

第二，在古希腊（尤其在城邦制时期）妇女参加体育还是被摒弃在体育之外的，决定权不在妇女本身，而取决于统治者人为的强制性规定：首先，女奴隶不能参加，因为她他不属于人的范畴，只是“会说话的工具”而已；其次，不论以斯巴达为代表的由国家监督对女性公民进行身体训练，还是以雅典为代表的不允许妇女参加身体训练，都是依据法律的条文强制进行的（如斯巴达依据的是“来库古”法）。制定法律当权者唯一考虑的因素是国家的

利益，至于妇女本身个人的兴趣、爱好、身心健康等因素，那是无暇顾及的。

第三，古希腊妇女体育，不论在哪一历史阶段，都是允许少数妇女从事身体训练与竞技，而排斥多数妇女，且人数日趋减少。以斯巴达为例，在公元前五世纪初，约有公民八万人，到了亚里士多德时代（公元前384～前322年），公民人数仅一千人左右。以女性占1/2的比例计算，参加身体训练的女性至多不过四、五百人。雅典公民人数虽达十六万人，但女性又被排斥于外，因此，即使把其他几个类似斯巴达的城邦女性公民都计算在内，人数也仅占有整个古希腊女性公民很少一部分。在罗马时期，能够参加身体训练与运动竞技的只是少数贵族妇女，训练与竞技都必须以金钱为后盾。因而纵览古希腊妇女体育的发展，可以这样说，奴隶社会初期（包括原始社会末期），是妇女体育的高潮，随着文明的深化，妇女体育的发展呈下降趋势，以至中世纪，妇女完全被剥夺了参加体育的权利，这一历史发展的趋向性必须正视。历史从来就是在悲剧中行进，社会愈进步，套在妇女身上的枷锁愈沉重。

直到近代，伴随着资本主义生产力的巨大发展，妇女解放运动的勃兴，妇女体育才逐步摆脱羁绊，迅速腾飞，进入前所未有的黄金时代。

古希腊著名学者的体育观

古希腊，尤其是雅典体育的兴衰，给这一时期的哲学巨星们提供了遨游的空间。苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等，正是对雅典和斯巴达体育进行了正反两方面的比较后，把古希腊的体育思想引向了一个新高度。

苏格拉底（公元前466—399年）是古希腊著名的哲学家。他生活在民主制雅典城邦由盛到衰的巨变时代，目睹了雅典体育的兴衰，并从中吸取经验，形成了自己的体育思想。

作为一个长期从事脑力劳动的哲学家，他亲身体会到身体是事业成败的关键。人身体越健康其工作效率也越高。工作出现差错，有时应归咎于人的身体太差。

苏格拉底也从国家利益来认识人的体育问题。他强调体育于国家存亡至关重要，认为一个国家，若无视青年人的体育，到战时便会有亡国之灾。他进而要求公民们努力参加体育锻炼，因为，只有身强力壮，才能在国家召唤时，奔赴前线，履行自己的天职。

他在雅典公民教育制度的基础上形成了自己关于人的全面发展的思想。他主张采用音乐和体操来造就全面发展的公民。

他被人视为智慧的化身，但他本人则不仅推崇知识，而且十分赞赏健美。他曾经感叹过，如果一个人一生都未曾使自己身体表现出力和美来，那是一个极大的悲剧。因此，他既劝告同胞参加体育锻炼，自己也身体力行，用欢乐的舞蹈排除哲学思辩带来的疲劳。

雅典后期只重身体训练，忽视道德，知识教育的风气使他大感不安。他在被判处死刑之后，仍然在其著名的《苏格拉底辩护词》中，对体强智弱的竞技者越来越多、使教师们无法施展才智的现象大加抨击，他的这一见解，令后来的色诺芬深为首肯。

柏拉图（公元前472—348年）不仅是古希腊著名的哲学家，而且在体育问题上，他也比同时代的学者更有发言权：他是名杰出的竞技手，曾在伊斯马斯和皮西安祭神竞技会上取得过优异成绩。

作为希腊奴隶制社会产物的“卡洛卡季亚”——城邦公民全面发展的原则，是柏拉图体育思想的基本出发点。他主张通过琴弦学校和体操学校来保证青少年的知识、道德和身体的全面发展。

但是柏拉图生逢雅典衰世，其时公民已经丧失了从前的爱国主义精神，人人贪图安逸，追求享受，以致国力日衰，因而他只得把眼光转向斯巴达。他主张采用斯巴达教育制度的原则，在雅典实施强制性教育，培养青年人的勇敢精神和不畏劳苦，克己节制的品德。他提出的具体方法和原则基本上是由斯巴达体制化裁而来：淘汰病弱婴；把健康儿童送入国家教育机构培养；公民的教育从7岁开始，16—17岁时结束。平时应多给儿童讲解有教育意义的故事和传说不让他们听缠绵悱恻的音乐。在青少年成长时期，要特别注意对他们进行系统的体育训练，教他们舞蹈、骑马、投掷、赛跑、野营等。

在古希腊学者中，柏拉图最重视妇女体育，虽然这也是因为受斯巴达体育实践的影响。他在《理想国》中提出了在体育问题上对男女一视同仁的主张。他强调教师应广收青年男女为学生，而且他还特意为他们设计了一个兼有雅典和斯巴达体育体制之长的新的体制：女孩7岁后则同男孩一样进入国家教育机构接受教育。她们既要学习阅读、写字、计算，练习，以便一旦男子开赴前线，便能承担后方的守护工作。

柏拉图实践了自己的教育和体育观。

亚里士多德（公元前384—322年）曾受业于柏拉图门下20多年，因而在教育、体育思想方面与柏拉图有不少相通之处。如他同柏拉图一样都注意身心的全面教育，也提倡体操和竞技运动，但由于二者的思维方式不同，因而也存在着观点上的明显差异。

亚里士多德从朴素的唯物主义立场出发，提出了与柏拉图完全不同的“体育先于智育”观点。因为在他看来，有了健康的身体，才有进一步进行知识教育的条件。但是，他并不把体育的重要作用推向极端，他从来都把体育作为人的全面发展的一个有机组成部分看待。智育和德育同样缺一不可。正出于这一原则，他坚决反对当时斯巴达人单纯强调军事训练，忽视智力发展的教育制度。

他根据自己提出的身体发育渐进论，在教育中首先采用了按年龄分期施教的原则，并将这一原则具体运用于体育实践中。他主张，儿童7岁以前在家受家庭教育时，应尽量让其做游戏，特别是轻松的游戏，但断不可使之过劳；7岁到14岁之间的儿童与少年，则应送到体育教师那儿接受专门教育。从14岁起，少年们还必须学习3年文化课程；大17到20岁期间，便对他们进行严格的体育训练，并同时留意其饮食和营养。

亚里士多德与柏拉图在体育问题上的又一分歧是，他对妇女的歧视。由于他发现男女本身在生理上就存在着差异，所以他认为妇女不宜和男子一样在竞技场上激烈拼搏。

由于阶级偏见，亚里士多德也同柏拉图一样，反对手工业者、农民，特别是奴隶参加体育运动，而且比柏拉图走得更远。

古代罗马的体育

罗马原是意大利半岛的一个小城邦，公元前六世纪后才逐渐强大起来，公元前一世纪它征服了马其顿希腊，建立了罗马帝国，公元395年分裂为东

西两部分。西罗马帝国亡于公元 475 年，东罗马帝国（又称拜占廷帝国）一直存在到十五世纪。

罗马的历史先后经历了王政时期（公元前 753—510 年）、共和时期（公元前 510—27 年）和帝国时期（公元前 27—公元 476 年）。其体育的历史则可根据其特点分为早期和晚期两个阶段。早期包括王政时期和共和前期（公元前 753—公元前约 2 世纪），晚期大约从公元前 2 世纪起经共和后期，帝国时期，直到帝国灭亡。

王政时期和共和时期的体育

王政时期正是罗马社会处于从氏族社会向奴隶制社会过渡的阶段，奴隶占有现象已经出现，但尚未形成奴隶占有制度。居民分为贵族和平民两个集团，国家大权操纵在以国王为代表的贵族手中，国内外事务都由民族中最富有的人组成的百人团处理。

这个时期的教育是以培养既能劳动、又能守卫劳动地区的农民军人为目的，其内容是以忠于国家民族的道德教育和传授军事和劳动技术的身体训练为主。教育由家庭负责实施。

在罗马，父亲对子女有生杀之权。7 岁以前，儿童由母亲抚育。7—16 岁的男孩儿由父亲负责教育。作为未来的农民，儿童们在劳动中学习农业知识和劳动技能；作为未来的军人，他们随父亲学习骑马、角力、游泳和使用剑、矛、弓箭，在狩猎中检验自己的本领和能力。17—57 岁的男市民可随时被召入伍。军中训练极为严格，对讲求现实的罗马人来说，锻炼是为了战斗，身体的优美、协调等没有什么意义。

公元前六世纪末，当古希腊城邦体育进入繁荣时期时，罗马也从氏族社会过渡到共和政体。国王虽然被废除，但国家政权仍然掌握在少数贵族奴隶主手中。他们实行新贵族的寡头共和专政。此时的罗马平民，虽然同统治阶级在债务问题上有矛盾，但他们也得到了一份土地，能享受一定的政治权利，因而愿意效忠国家和承担公民对国家的义务，其中包括对子女的教育。

在共和国建立之后的几个世纪里，共和政体的教育、体育体制逐渐形成和定型。古罗马诗人维吉尔（公元前 70—19 年）在其缅怀罗马人的光荣历史，追溯建国艰辛的长诗《伊尼德》中反映了这一时期的教育情况。他说，当时罗马人经常把孩子带到河里，让他们在激骨的水流中浸泡，经受锻炼；带他们参加狩猎活动，经受实战的考验，使之成为拿起锄头能征服大地，提起刀枪能摧毁城池的农民军人。尽管这一时期的体育也同氏族时期一样，仍是以培养农民军人为出发点，但这已经不再是以守卫自己劳动的土地为主要目的了，而是以对其他民族的扩张为宗旨了。

同过去一样，家庭仍是罗马人实施体育的主要场所。当孩子还幼小的时候，父母就教他们滚铁环、玩小车、鞭陀螺、垒积木、耍泥偶、掷骰子、打小球。他们稍大一些，便在父母的带领下，参加田间的各种劳动。父亲还常带孩子到马提亚斯广场去亲自训练，教他们投枪、骑马和徒手对打等技术，给他们讲述民族的光荣历史、著名的战役和将领的故事。父亲还带孩子们去参观法庭、兵营和元老院，培养他们对共和国的热爱和忠诚，让他们养成朴实、公正、有节制的品德。文化教育仍同上一时期一样，未受到重视。直到公元前 300 年，共和政府为弥补教育上的缺陷，才允许少数教师开办私立学

校。但这些学校仅重视语文、计算和十二铜板法的教法，军事训练被排除在外，仍由长辈在家里负责指导。

共和时期，国家庆典和竞技会经常举行。这些早在民族时期便已形成传统的活动，当时仅是农事节日庆祝活动的组成部分，后来几经发展才成为宗教祭祀的重要内容。每当军队凯旋都要举行庆祝活动，贵族葬礼也都要举办竞技会。国家为这些活动出资，并派专人负责主持。在庆祝活动和竞技会进行期间，规定停止一切商务和公务活动，允许所有公民参加观看。最初，罗马公民亲自参加表演，后来，除一部分特别选定的贵族子弟出场外，表演者逐渐由奴隶或职业竞技手充任，公民们只是高坐观众席上观赏。国庆庆典和运动会渐渐失去了体育的作用。这一倾向在罗马后期更有恶性发展。角斗这一激烈残酷的拼杀打斗形式，原是旋特拉利亚人在酋长葬礼上用来作陪衬，或在贵族饮宴上用来助兴的一种比赛项目。从公元前 264 年罗马人恢复了这种比赛形式后，便成了一个固定的比赛项目了。

从氏族时代流传下来的各种球类活动，一直很受罗马人欢迎。当时使用的球大小不等，制作方法也不同：有羽毛填充的实心球，也有吹气的空心球。在现有的历史文献和文艺作品中还没发现使用球拍和球棒的记载。一般球的玩球方法是抛掷和拍打，也可互相抢夺。

共和后期和帝国时期的体育

到共和时代后期，国内日益复杂、尖锐的阶级斗争，又进一步导致体育娱乐活动成为统治阶级缓和阶级矛盾的工具，并在更大程度上推动体育向娱乐化方向发展。这种变化是由于共和后期，大批破产的自由民涌向城市，他们曾有助于国家，现在却一贫如洗。为了使他们不致骚乱，政府除发给必需的面包外，也利用包括体育表演在内的各种娱乐活动来平息他们的愤懑情绪。于是，消遣性节日急剧增加，仅在共和制末期，每年便有 76 天用于娱乐消遣；到奥列列斯统治时期，这种节日增为 135 天；而在公元 354 年时，节日竟多达 175 天了。甚至在有一年的 4 月，全月 29 天中竟用了 17 天作为娱乐活动的节日。这些节日庆典场面之大，耗费之多是令人吃惊的。其中尤以凯撒举行的一次庆典最为突出，它包括戏剧和音乐表演，角斗比赛、车马赛等运动竞技。庆典的高潮是一场有步兵、骑兵、象队参加的小型实战表演。

在这种节日不断，竞技会成风的情况下，罗马人把一年中的大量时间都花在剧院、圆形竞技场、竞技场和浴场里。为了公民们不断增长的娱乐需要，甚至连曾经是军队训练和青少年进行身体锻炼的马提亚斯广场，也被辟为娱乐场所，那里出现了一条条林荫道，一家家新建的剧院。

当然，在帝国时期，统治集团为了巩固政权的需要，也把体育作为培养军事指挥人员的工具。渥大维执政时，政府兴办了“少年俱乐部”，里面从事一些军事体育项目和兵器使用方法的练习。但是，能接受这种训练的，只是少数贵族子弟，普通公民子弟则不能问津。早期罗马每个公民都有义务接受体育训练的时代，已经一去不复返了。

这一时期畸形发展的娱乐项目，特点是与人的身体训练无直接关系，纯属消遣娱乐性质，于公民的教育不起任何作用，因此，纳肯史密斯把它称作是“没有体育的体育”。当时主要的项目有：

1. 赛车和赛马

车赛和马赛都是在竞技场举行。当时最著名的竞技场是建筑在阿维特勒山和斐拉特勒山山谷中的大竞技场。这个竞技场长 610 米，宽 183 米，看台上可容纳 6 万观众。在奥古斯都时期，竞技场经扩建后可容纳观众 20 万人；后来再经扩建，可容纳观众达 35 万之多。扩建大竞技场的特里安皇帝得意洋洋地说：“现在这儿可以容下整个罗马！”竞技场周围的看台最初是木石结构的，但因火灾、朽蚀和其它意外损失，受到很大破坏，后来便改为用坚石建造了。有的竞技场的看台建筑十分美观，大理石的座位上嵌着金色的装饰品，或是用彩色玻璃镶成的美丽图案。达官贵人，尤其是皇帝的包厢，更是富丽堂皇。这些竞技场里都附设有养马棚，里面饲养着来自全国各地的名马，并为它们配有专门的兽医、保健员、饲养员和训练员。

最初的比赛，每次每组只有 4 辆赛车参加，后来每组增加到 12 辆。赛车都矮小而轻便，双轮较小，不易翻车。每辆车用 2 至 7 匹马拖拉，但多半使用 4 匹马。跑道上铺有软沙，途中又设有多个急转弯。看来，比赛不仅是赛速度，而且也是对竞技者的体力、耐力、意志力和驾车技术的考验。另外，由于比赛时允许选手故意冲撞对方车马，击打对方，因此比赛时争吵、打架、翻车、流血死亡的事件不断发生。

在赛车场上获得的胜利，使好些奴隶获得了自由，使不少市民成了社会的宠儿。他们的姓名被镌刻在竞技场最醒目的地方，并且还得到一笔可观的奖金。据史料记载，一个名叫巴布里亚斯·卡尔普尼亚斯的竞技者和另一名叫弗来维阿斯·史考尔巴斯的竞技者，在车赛中曾分别获得了 1127 次和 2048 次优胜，并因此成了富翁。另一名将胜赛手凯亚斯·狄奥克里斯在其 24 年的 4257 次竞技中赢得了 1462 次优胜，他所得的奖金据一名现代日本体育史学家按当时和现在的半价折算，约等于 180 万美元。

竞技场经常举行的另一比赛项目是赛马。赛马是以赛速度为主，但有时也赛技巧。如一种叫“德塞尔特斯”的马术特技表演，便是在赛马飞奔时，从一匹马背上飞跃到另一匹马背上，这种表演以惊险著称。也有用马作杂技表演的。至于贵族子弟参加的骑马表演，则是一种半军事性质的表演。

2. 角斗和斗兽表演

角斗在公元前三世纪中叶经罗马人复活之后，在形式和内容上都有了“创新”。这种最初只由两人或两小组人进行的比赛，现在竟发展为有两队人参加的大型比赛。据记载，有时一次比赛就使成千上百的角斗奴丧生；在一次模拟海战的表演中，曾强迫 19000 名角斗奴参加，结果竟有上千人伤亡。

在共和政体时期，充当角斗奴的人员都是一些宁愿死于剑下也不愿为奴隶的战俘。政府和私人都为这些人修建了专门的角斗士训练场。这些角斗奴在培训所里由专职剑师传授拼杀技术，并由专人管理食宿和活动。角斗奴的行动受到严密监督，行动极不自由。从卡鲁亚的发掘物看，当年的角斗奴练习场是一种方形建筑，四围是角斗奴的宿舍、调养室、武器库和监督人员的住房。这样的培训所在当时的罗马至少有 4 处之多。

角斗比赛几乎总是以一方的死亡告终，但有时失败者也可以免于死亡，那就是他比赛时十分勇敢，或很有斗技，观众有权叫胜者留他一命。通常的情况是这样：当胜者把对方击伤在地时，便扬头看看台上的观众，如果观众伸出的手中，大多数是竖起大拇指向着他，他便给对方以活命；如果观众把拇指向下，那受伤的对手就只有死路一条了。

在竞技场除进行角斗比赛外，也经常进行持武器的人同猛兽决斗的表

演。有时更表演一种名为“猎人”的项目，即让野兽扑击一个赤手空拳的人，人进行这类危险表演时必须异常机警灵活，否则有一闪失就被野兽活生生吞下肚去。

角斗比赛和斗兽表演在共和国后期和帝国时期场次激增，其中由皇帝亲自主持的次数也不少。奥古斯都执政时，曾亲自主持过 8 次角斗比赛，先后有 1 万名角斗奴参加了决斗；26 次斗兽表演，共有 3500 头野兽被击杀。克劳狄亚斯在位时也经常举行这类比赛。其中有一次持续了两天，第一天是在市场上进行的斗牛和拳击表演，第二天在圆形竞技场有 30 对角力竞技者和 40 对角斗奴的表演以及斗狮奴、斗熊奴、斗野猪奴的斗兽表演。

3. 浴场消遣

除竞技场外，罗马人另一个爱去的地方是浴室。最初，他们出于卫生的习惯进行冷水浴，用海绵洗擦皮肤，或是到台伯河去游泳。热水浴被看作是奢侈和身体虚弱的表现，即使沐浴时用热水，最多也是在小厨房里用钵盆淋洗而已。但时过境迁，在罗马人占领希腊之后，也效仿希腊人在浴场里的消遣，纷纷修起了一幢幢浴场。这些浴场修得富丽堂皇，墙壁和大柱都是用花岗石、斑纹岩、大理石建成；地面铺垫着五彩瓷砖上，镶嵌着各种图案；支撑屋顶的拱门高大雄伟；天花板上复杂的图案十分美观。各个大浴场都有供水道。当时一个名叫底罗克勒提安的浴场，可供 1600 名顾客同时淋浴；而占地 25080 平方米的卡拉卡浴场一次便可供 3200 人使用。

从庞贝的大浴场看，浴场进口处有脱衣间，这里有奴隶专门侍候。场内有温水池、热水池、冷水池、蒸气室、涂油室。典型的浴场还同时附有健身房，露天运动场，花园和供各种球类游戏用的球室和餐厅。由于浴场还设有图书馆、艺术展览馆，因此它成了当时进行娱乐和社交的场所。富有的奴隶主在这里经浸泡洗涤之后，便舒舒服服躺在靠椅上让奴隶给他洒香水，涂油的按摩。他们稍事休息便到花园和走廊散步，找寻朋友，与哲学家和诗人聊天。大型的浴场实际上成了文化娱乐中心。

晚期体育中的健康因素

罗马体育从培养自卫的农民军人和进行扩张战争的军队的工具变成用于消遣保健的手段之后，一些人对体育的保健作用开始予以注意。尤其是因为罗马人长期沉溺于腐化堕落、骄奢淫逸的放纵生活之中，体质普遍下降，更引起一些学者对身体健康的关心。他们一方面聘请希腊医生，利用他们帮助搞好罗马的卫生设备，同时也注意到体育对健康的作用，连一些反对希腊运动的学者也提倡在青年中，特别是儿童中开展必要的游戏活动，主张人们进行日光浴，居乡务农，常常进行身体运动和参加有利于身体健康的舞蹈。在这些中最著名的有昆体良（公元 35—95）和盖伦（公元 129—200 年）。

昆体良是公元一世纪初罗马最著名的教育理论家，他的教育思想曾得到文艺复兴时代的人文主义者的高度评价。他十分重视儿童的教育，认为他们紧张的智力劳动应当跟休息轮流调剂，而最好的休息乃是游戏。同时他强烈反对体罚儿童。认为体育和舞蹈有益于恢复体力，促进学习，帮助演说家养成优雅姿态。

盖伦是一个集哲学家、诗人和医生于一身的学者。他是生于普格英姆的希腊人，一直住在罗马帝国，他曾做过运动员的医生，也当过皇帝的御医生。

他花费了大量的精力研究运动和营养对人体健康的作用问题。他认为，体育应当使人的身体全面协调发展，行动机灵敏捷，这样，才能承担公务和军事重任。他指出，体育是既能锻炼身体，又能使人心情愉快的方法。昆体良和盖伦的体育思想反映了罗马后期的教育理论和观点。

中世纪欧洲体育

公元 476 年西罗马帝国的灭亡，标志着欧洲封建社会的开端，由此到十四世纪文艺复兴运动开始前是欧洲封建社会形成和发展的时期，亦即历史上所称的欧洲的中世纪。

脱胎于古犹太教的基督教，于公元一世纪时已经在罗马帝国境内秘密流传，四世纪时被尊为罗马帝国国教，成为四分五裂的欧洲的精神寄托。基督教一反古希腊罗马的传统，强调来世，认为肉体是灵魂的监狱，不准参加竞技的教徒受洗礼和领圣餐，严重阻碍了体育的发展。基督教宣称自然界和社会的一切问题都已得到解释，这就妨碍了人们去探索和认识自然（包括人的自身自然），对体育思想的进步妨碍极大。

多方面发展的人曾经是古希腊城邦时代人的理想。在协调发展、有能动性的人的特点中，身体条件占有相当重要的地位。身体锻炼的评定标准、观赏性和情感需要，在社会中所起的作用十分重要。但是，与封建关系同时形成的中世纪的理想的人，却与古希腊时代完全不同了。如果只是泛泛地谈论属于中世纪基督教时期身体意义的理想的人，那么，在这种情况下，就应当注意到为拯救人类而受尽折磨、被钉在十字架上的耶稣的身体标准。这不是体力的象征，也不是为人们所崇拜的全面发展的人的体力化身，而是阴间的人的怪诞威力。苦行僧由于前额上有拯救灵魂的影像，因而他的圣容便成了中世纪的人的理想。也许，任何东西也不象“苦行主义”概念的变化那样再明确不过地反映两世界观的背反性质。希腊词“苦行主义”首先指的是身体练习，“苦修者”指的是竞争优胜者。而在中世纪的基督教时期，“苦修者”一词已指蔑视身体、折磨身体和只磨练精神的人了。否定体育的“苦修圣徒”的身体，是各个社会阶层的共同标准。当然，封建社会的一些团体和阶层自己的标准，这时也正在逐渐形成之中。例如，骑士的标准就是这样的。到最后，正如我们将在本章第二部分所看到的那样，人们尊重和认为骑士值得仿效的，不仅仅是他的体力、士气、对骑士团荣誉的认识和按照成文的规矩行事，而且还有一点，那便是骑士将这些品质用来为上帝和教会效劳。

从公元五世纪至十五世纪初的近千年间，是欧洲体育的衰落时期。基督教对体育的遏制清楚地反映出这种衰落状况。然而，如果辩证地、历史地看问题，这一时期具有时代特征的骑士体育，特别是市民和农民的体育活动，仍然为后来的体育发展做出了贡献。特别是十五至十七世纪初期，欧洲的体育跨入了一个伟大的时代。在市民阶级掀起的文艺复兴运动中，欧洲体育开始复苏，逐渐摆脱了过去那种落后状态，并从战争、宗教活动中分离出来。欧洲体育已经处于不仅对欧洲，而且对世界体育都具有重大意义的质变的前夜！

早期基督教与体育

早期基督教是在一世纪上半叶，犹太民族争取解放斗争的高潮中出现的一个犹太教新教派，它是当时的衰颓的罗马世界剧烈的阶级斗争的消极产物。在罗马帝国末期，它曾被陷入危机的统治者所利用，作为巩固其统治的工具。西罗马帝国灭亡后，基督教仍保留下来，转而为封建主服务。在欧洲封建社会的初期，它趁封建割据严重、王权衰微之机，大肆扩张自己的势力，从而控制了政治、经济、文化各个领域。基督教神权的地位在欧洲的确立，给社会生活带来了巨大的灾难。它使现实生活中的一切，无论是人的思想，还是人的实体本身，乃至整个自然界，都成了“伟大上帝”的造物，由于这些造物的卑微和罪孽，它们遭到否定。正由于这，使人的思想得以自由驰骋的哲学成了神学“皇后”的婢女，而使人的健美躯体得以充分展现和更加完善的体育也成为必须消灭的祸患。

虽然导致基督教会敌视体育的原因比较复杂，但归根结底是体育与基督教神学世界观格格不入。基督教神学宣扬，人的灵魂是上帝的生气，因而灵魂是不朽的，而肉体又不过是灵魂的监狱，它将随人的死亡而化归尘土。至于人死亡后，他的灵魂将回到上帝那儿，上帝将按其生前行为的善恶，对其加以恩典和惩罚。因此，为了拯救灵魂，人应当注意自己的行为，要无条件地服从、忍耐，在祈祷、忏悔、冥想中度过全然不值得留恋的人生。断不可听任肉欲的驱使，图口腹之乐，贪视听之娱，求情爱之欢。肉体是罪恶的根源，“体贴肉体的，便是与神为仇。”亚历山大城的教父克雷门和迦太基人德尔图良甚至就人对自己身体应持的态度作了更加苛刻的规定。前者认为，人即使在镜子里看一下自己的形象也属犯罪行为；后者宣称，人剃掉或拔掉自己的胡须，也是对上帝造物的亵渎，也属有罪。而有罪者死后灵魂不得升天堂，只能下坠地狱，饱受烈火烧炼之苦。

这种神学世界在愚昧无知的欧洲中世纪是很容易被人接受的。这种世界观的泛滥，使欧洲中世纪的人形成了特定的，畸形的心理结构：对未来审判的恐惧，对现世人生的冷漠，对人自身，特别是身体的否定。这一切导致他们为了光荣的第二次降临而奉行严格的禁欲主义，采取各种方法来折磨自己，以创造一个为上帝赏识的新的自我。人对体育活动的主观需要就在这样的情况下几乎消失殆尽了。

基督教对体育的阻碍并不仅仅局限于神学世界观对人们的束缚。作为最高封建统治机构的罗马教廷和各地区的教会，都采取强硬的措施来禁绝各种形式的体育运动和娱乐活动。这种情况随着宗教改革运动的兴起而变得更加严重。基督教的魔爪也伸进了学校，教士们把持了教育，学校开设的课程大多与宗教有关，其中逻辑一科尤其受到重视，被认为是打击异端邪说的有力武器。但是学生的身体锻炼却一直被排除在外。而且，为了扼制学生的“肉欲”，学校为他们安排了频繁的祈祷活动，连夜间也几次起床祈祷、忏悔。学校体罚盛行，因为《圣经》说过，人若有过，得用杖打他，才能拯救其灵魂，使之免下地狱。结果，不少学生被打伤致残。

中世纪的欧洲人由于生活在这样一个心情压抑，身体运动缺乏的时代，所以体质普遍下降。这在当时留下的肖像画上也反映出来。画师们笔下，贵族、商人、平民都神情呆滞，面容憔悴，瘦骨嶙峋、身体虚弱。基督教会只对一些已经或正在皈依的民族在体育问题上较为宽容。中世纪前叶欧洲体育的衰落是基督教作祟的结果。

骑士体育

公元十世纪，修道士扎克·德·维特里曾这样说过：僧侣是眼睛，因为他们为世人指明道路，贵族是手臂，因为他们维持社会秩序，并保卫国家。贵族所起的这种作用是全靠一支由贵族出身的骑士组建的军事力量来实现的。骑士的训练活动是欧洲中世纪体育的重要内容。

中世纪上层社会体育的标准方式是骑士体育。骑士制度形成于 8—9 世纪，它是西欧封建制度的政治基础。骑士的标准是强悍勇猛，虔敬上帝，忠君爱国，宠媚贵妇。这是基督教义和日耳曼贵族野蛮性的综合体。

12—13 世纪是骑士教育的兴盛时期。骑士教育分为三个阶段：7 岁以前，封建主的长子在家中接受宗教、道德方面的初步教育。7—15 岁称为侍童时期，儿童到上级贵族府邸中侍奉主人或主妇，学习包括上流社会礼节、音乐，同时学习赛跑、角力、拳斗、射箭、使用棍棒和大刀、投掷重物，有时在练场上真刀真枪练习厮杀。这个时期结束时，儿童的短刀被废弃，牧师授给他一柄长剑，为他祝福并且去告诉他长剑的使用方法。15—21 岁称为扈从时期。这个时期的学习重点是“骑士七艺”，即骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、游戏、下棋和吟诗。未来的骑士用大量时间练习徒步或骑马冲刺、用长枪挑环靶、进行马上比武等。锻炼体力的方式有负重、长距离跑、全副武装跃上马背、掷枪、游泳、翻越高墙、用木拍或木槌击打重木球等等；同时继续侍奉主人。到 21 岁时，未来的骑士在教堂接受牧师和领主祝福后，正式被授予骑士称号。中世纪后期，不少地方出现了骑士学校，扈从阶段的骑士教育逐渐正规化。

骑士经常开展各种游戏和竞技比赛活动。这些活动既可达到娱乐消遣的目的，也可起到军事训练的效果。前述骑马、射箭、狩猎、投掷、游泳，以及各种球戏都是当时十分流行的项目，但是最受重视的却是一种因受罗马人“特洛依游戏”和高卢人“高卢假戏”影响而产生的骑士比武活动。

骑士比武在九世纪前半叶就已经在法国、西班牙出现，但这时比赛并不太正规，多是即兴而起的游戏活动。由于这种比赛能够培养骑士的勇敢精神和实践中的攻防技术，因而得到当权者的提倡。十世纪初，在法国开始出现较为正规的比赛形式。以后在十字军东征时期，骑士比武得到了飞速发展，并广传欧洲各国，在英王狮心查理时代传入英国，然后又传入意大利，稍迟一些时候再传入德意志、波兰、捷克，以及其它欧洲国家，十三世纪时，已经风行全欧。

骑士比武经历了两个发展阶段。第一阶段是与实践相似的军事游戏。这种集体打斗比赛采用当时的攻、守、退等战术，再现了战争的场面。比赛一般是在户外开阔的自然环境中进行，没有固定的专门场地。比赛时使用真枪、真剑，骑士也着战时铁甲，双方厮杀不受任何规则的限制。比赛与实践的区别是，双方尽量不杀伤对方，也不用粗话互相咒骂。到十一世纪下半叶，这种集体大假战开始变得更加规范化，有些比赛已采用无锋武器，比赛者的头盔改作圆筒形或圆锥形，以尽量避免伤亡。同时比赛已经有了专门的场地。

也正是在这一时期，骑士比武活动发展到第二阶段，出现了单人马上比武的形式。这种新的比赛形式在法国叫“茹特”，在德国叫“季奥斯特”。比赛使用钝武器，冲杀也有规定。开赛号一响，赛者分别从赛场两端以最快的速度驰入场内，用长枪向对方的头盔或胸甲猛刺。通常。这种冲刺都很猛

烈，被刺中者很容易翻身落马。如果比赛双方经这种冲击之后，依然安坐马上，便又各自退回原地，再作下一次冲击。比赛要一直进行到其中的一方被刺中落马，才可决出胜负。十三世纪时，单人马上比武成为骑士比武活动的主要内容。进入十四世纪后，为了确保比赛安全，赛场用栅栏隔开，比赛双方只能隔篱互相攻击。

骑士比武场上的裁判是由老年或有经验的骑士组成的，他们在赛前要检查比赛双方的武器，赛后，宣布胜利者的姓名和颁发奖品。在裁判中还有一名由大封建主及其夫人们选出的所谓名誉裁判。这一荣誉职务，多半落在比赛组织者或国王的头上。

另外，比赛还有一些具体的规定，如参赛者必须光明磊落相斗，这在集体比赛项目中则表现为，对手落马时，自己也得下马与之步战，不得几人同时进攻一人，不得伤及对手坐骑，应无条件服从裁判等。

欧洲中世纪的骑士比武充满节日气氛。还在比赛前几天，承办赛会的城堡或城市就已张灯结彩，装饰一新。开赛前一两天，几个月前就已接到邀请的各城镇的贵妇们陆续来到这里。有时，国王和王后也亲临观看。比赛一般持续3天。临赛前，传令官跑遍全城或城堡，发出开赛的通知，传令官去后，参赛者各自打着自己的旗号，佩戴着自己的徽章列队进入赛场。赛场四周是新搭的看台，看台上彩旗招展。有名望的封主在随员的陪伴下偕同夫人及其女儿在上等席位就座，妇女们的首饰在阳光下闪闪发光。当国王和王后入座后，裁判一声号令，拼杀就开始了。赛场上震耳欲聋的砍杀声盖过了雷声，看台上贵妇人喝彩叫好，流浪乐师和歌手也大献其艺，为场上的拼杀助威。通常，比赛要进行几个钟头，有时甚至要延续到黄昏日落。比赛期间还经常间插击剑、跳跃、跑步、马术、摔跤、象棋和球类等比赛，并有音乐表演和其它娱乐活动。每次赛会总以盛大的舞会结束。舞会上，胜利者将得到嘉奖，奖品有金剑、戒子、马刺、猎犬、猎鹰以及败者的马匹和武器等。

但是，也有很多骑士在比武活动中丧生，有时一场大型比赛死者竟达几十人，这是因为比赛虽然有不少避免伤亡的规定，但打斗毕竟相当粗野，使伤亡难以避免。特别是从十二世纪末起，骑士比武逐渐演变成一些骑士获取意外之财的工具，比赛参加者都希望自己的对手是个装束昂贵的富户，有时甚至在赛前双方立下赌博文书，结果，“高尚的”骑士比武往往变为图财忘义的闹剧，并以残酷的杀戮告终。为此一些宗教界人士起而反对比赛活动，并具文禁止，但禁令却未收到多大效果。骑士比武活动一直延续到欧洲中世纪晚期，随着骑士阶级退出历史舞台，才逐渐消声匿迹。

骑士的体育，乃至整个教育都不存在古希腊人那种全面发展的理想，也不存在早期罗马人在体育中对国家和民族抱定的责任感，他们多是出于愚昧的宗教狂热，或基于个人的实用动机才投入体育活动的。另外，骑士的教育对智育十分忽视，不能不说是一个很大的缺憾。

民间和城市居民的体育

在封建社会里，建立在传统基础上的民间体育和娱乐活动得到了发展。封建的自然经济和与此相联的生活方式造就了丰富多彩的体育活动形式。但在基督教会的统治下，民众体育活动仅被当作宗教庆典的余兴活动，主要在农闲和五月节、圣诞节、骑士受封或领主家嫁娶喜事之日以及其它节日里进

行。马上比武在 12—13 世纪时已变成了贵族、市民或民间的一种娱乐活动。有的继承了骑士比武的形式，先分队比武，然后两人对击，有的则把持链枷等物对打，演变成为一种有趣的游戏。这种比武有时还在桥上或水上举行。在夏季举行的活动有跳跃、舞蹈、射箭、摔跤、投石等，冬季则有滑冰和冰上战斗。这类活动在英格兰地区更为流行。

另外欧洲封建城市的出现也间接地为体育的发展创造了良好的环境。虽然在中世纪早期，西欧城市几乎全被破坏，但从十一世纪起，随着商业经济的发展，被摧毁的城市复苏，一个个新的城市兴建起来，城市生活方式的出现，新型学校的产生，使欧洲城市体育的出现和发展有了可能。由于欧洲城市的商人和手工业者基本上来自农村，他们移居城市，也带来了农村的体育活动形式，因而，城市体育同农村体育有着密切的联系。但是，城市的体育已经较农村体育处于更加发展的阶段：它的内容是对来自农村的活动形式的进一步加工和提高，并有所创新。另外，城市体育的实施也更加有组织，内容也较有系统，开始出现摆脱农村的自然发展的迹象。

在欧洲中世纪的城乡，曾经广泛开展球类活动。关于欧洲足球的起源，得到多数学者承认的有如下两条线索：一是中世纪的欧洲人有把认为中了邪魔的敌人或罪犯的头颅逐出自己地界的习俗。英国编年史所记载的，英国人于 913 年战胜丹麦人后，曾踢敌人的头颅取乐一事，逐被一些作者定为欧洲足球的肇始。另一条，也是更令人信服的一条是，为了消灾祛病，欧洲一些村社的农民，在冬春季节把本村的“病邪”填入皮包袱内，抛往邻村，借以移祸他人，但邻村人也竭尽全力将球赶回原村。于是，在两村之间，爆发了阻挡“病邪”包袱进村的“战斗”。后来，这种带有巫术迷信的活动形式逐渐抛弃了迷信色彩，演进为田间空地上踢球，只要把球踢到对方地界可获胜。这种游戏没有任何规则，可以抓扯对方衣服，也可推人，能把球向前推进的任何手段都可采用。这种游戏随着农民入城也传入城市，并在城市得到了进一步发展。各街区的选手进行的比赛已开始把球踢进对方围墙的大门。后来在场上又划定了门区，并制订了一些防止过分粗野动作的规则，从而产生了现代足球的雏形。但是，足球在市区，特别是在集市比赛，严重妨碍了社会秩序，因而累遭教会和商界的反对，当局也多次明令禁止。

杂技是流行于城乡的一种很受群众欢迎的表演活动。它的广泛传播与这个时期流浪于城乡之间的吟咏诗人的活动分不开。这些吟咏诗人除给群众朗诵诗歌，讲说故事，表演歌舞外，还表演各种从古代流传下来的杂技和魔术。他们善走绳索、叠罗汉，以及借助脚或牙齿将自己倒悬空中的表演。有时，城市市民也进行这些表演项目的比赛。

骑士的比武活动也被城乡群众效仿。在城市，骑士比武被市民以闹剧的形式加以再现。他们以木桶代马，以扫帚代枪矛，以盛水果的篮子代盾牌，相互对打。在农村，村民们用猪、牛作坐骑，用阉枷作武器，表演骑士的马上单人打鬥。

军事体育活动更是城乡群众体育的重点。农民要反对封建主的剥削和压迫，城市居民要保卫自己独立，抵御骑士的进攻，都得进行必要的军事训练。

随着民众体育的活跃，体育组织也随之出现。较早出现的是 1042 年比利时的根特击剑协会、1299 年英国的草地地滚球俱乐部、1399 年佛兰德（法、比交界地区）射箭联合会等。正规的运动场地也开始出现。1290 年法国出现了最早的室内网球场，英王爱德华三世在王宫也修了一个网球场。

中世纪后期，城市和乡村的活动渐渐接近起来，赛跑、跳远、投石、投棒、摔跤、舞蹈和各种球戏在城市都大受欢迎。在儿童中，则流行抽陀螺、捉迷藏、越脊跳、放风筝、踢石球、打水漂等游戏。

中世纪后期丰富的民间体育活动，成为近代体育手段的原始素材和许多近代竞技项目的原型。

中世纪球类活动

从公元 476 年西罗马帝国灭亡，到公元 1640 年英国资产阶级革命前夜止，是世界史上的中古时期，除了在培养效忠教会和领主而勇猛作战的骑士教育中，含有一定的体育活动外，其他学校教育（尤其是教会学校）不仅没有体育，而且充斥着对学生身心的摧残。于是，这一段历史被称为体育的“黑暗时期”。然而，即使在黑暗之中，也会有点星火。在民间仍然开展着一些古代流传和当时发明的球类竞技娱乐活动。这些活动正是文艺复兴的前奏曲和近代竞赛活动的实践基础。

民间球类

欧洲中世纪的农村，宗教活动是人们生活的重要内容。在宗教生活中充满了人们的追求和期望，用宗教形式激励生活的信心和奋斗的勇气。起初，农民的球类活动就是与宗教仪式紧密联在一起。通过球类竞赛，将参加祭祀仪式的人们那种忐忑的心理上所带有的强烈的成功意向渲泄出来。于是象圣诞树一样，仪式性的球类比赛在基督教的活动中受到洗礼，因此成为中世纪欧洲生活的重要特色。

教会的本意虽是通过宗教仪式使人们更加坚信“肉体是灵魂的监狱”，而实际的仪式中也不乏用发展“监狱”的竞赛来使灵魂将来得以升入天堂。这几乎完全违背了教会的宗旨。尤其是有些农村的教堂，不仅在无意识的情况下使球类比赛普及化，而且还为比赛活动安排时间和提供地点。在一般情况下，村民们在草坪上进行比赛。而在竞赛活动较多，或与集市贸易发生冲突的情况下，教堂的院子和修道院就为村民们的娱乐提供场地。对那些广泛开展的比赛，例如：足球，是由教堂将占用的场地出租给农民，让他们在丰收前后在那里进行比赛。

对于辛勤劳动的农民来说，星期日是进行祈祷、休息和娱乐的日子。在这些日子里，他们在上午参加布道和圣礼，下午则开始各种娱乐和消遣，以此来满足日常枯燥劳动所不能得到的感情上的渴求。尤其是对于年轻人来说，生命在他们眼里只是一场漫长而光荣的拼搏，充满了刺激、角斗、赛跑及所有诸如此类的竞技活动。

这些比赛活动不仅是为了从平日的枯燥乏味而又辛苦的劳动中解脱出来，使身心得到愉悦；而且还有“驱魔”的作用。参加比赛的人们坚信如果在适当的仪式中将邪病的危险“塞进”皮包袱并将其赶出村去，那么在冬末或春季的某一天，便可以摆脱这些危险。老少村民就是选择这个月的谢肉节快过完的时候，或复活节前的礼拜日祈祷之后把这样的‘皮球’赶出村外。当然，邻村的人也不傻，他们同样也在等着这些球了。尽可能远地把代表恶魔的球赶出自己的土地，甚至踢破，这便是激烈争斗的目的。人们之所以积

极主动地参加这一活动，是因为他们认为谁给球的损害最大，谁就能躲避灾难或病痛。

然而，随着民间球类活动的不断流传，球类比赛，已逐渐从教会的宗教仪式中走出，成为中世纪生活的主流。例如：法国的 Lasoulw（音译“拉索”，类似今天的曲棍球），就是在十三世纪出现的。起初肯定与基督教节日相连，多数为复活节、圣诞节，由于它是一种竞争性很强的球类活动，后来就逐渐发展成为村民们中间一项较普遍开展的竞赛活动。有时村子的比赛充满了暴力。常常是一个村子的全体男人与邻村的村民进行比赛，双方都企图用手、脚或棒控制球，把球打入对方球门。偶尔，单身汉们组成一队与已婚男子对抗。这种比赛与上述的“驱魔”的仪式性球类活动相似，但它比前者更为普遍，已从宗教仪式中走了出来。这些比赛活跃了单调的田间和店铺劳动的气氛。

足球比赛，是当时更为流行的、能体现下层民众性格特征的球类活动。最初的足球是很原始的，也很粗糙，不仅没有规则，而且技术动作很不规范。开始的足球活动同样也与宗教性日子紧紧联在一起，每周星期二忏悔日，四月斋开始前的最后一项活动即进行地方足球赛。

由于参赛者中大多为没有受过教育的农民，因此常常大喊大叫，过于激动。再加上受地方主义的激励及啤酒和酒精饮料的刺激，村民们互相踢打、扭伤，有些人甚至把比赛看作发泄旧时仇恨的时机。

欧洲中世纪农民的足球活动，不仅可以调节单调乏味的田间劳动，同时也可以达到某种感情上的渲泄。那种平时被教会束缚住的人性，对美好生活的追求，那种压抑不住的欲望，毫无保留地在足球比赛中倾泄出来。这就难免在具有积极意义的同时，带有一些消极因素和伤害事故。

上述球类活动，大多流传于欧洲中世纪下层民众之中，主要是农村中开展的运动。这些活动在一定程度上反映了农民比起奴隶，有了一定的自由身份、一定的闲暇时间。这种社会地位的改变和社会经济的发展，也为球类活动能够在广大农村开展创造了条件。在基督教主宰着欧洲社会文化的情形下，禁欲主义束缚着人们的身心活动，追求娱乐是大逆不道的行径。然而，这些球类活动却首先出现在各种宗教节日或仪式之中，并与教堂有着千丝万缕的联系。在球类活动中，平民百姓寻求着身体和精神上的快乐。在激烈的竞争中，象征着挣脱宗教的枷锁、无所顾忌地渲泄着感情的洪流，体现着人的生存、竞争的愿望。

“绅士”球类

由于欧洲当时特定的社会文化背景，上流社会与下层平民百姓在经济地位、政治身份、文化教育、生活方式等存在着很大差别。然而在上流社会的宗教活动中，仍存在着球类运动。同时由于当时的骑士教育制度注重礼节，因此上层社会人士以“绅士风度”为荣。于是，具有温文尔雅特色的球类活动颇得他们的赏识。

首先，在宗教仪式活动中，尽管基督教教会对于古代文化进行排斥和摧残，借助于宗教世界中所谓“惩恶奖善”的种种设想，把某种道德观加在社会成员身上。然而，人们求生存的种种欲望和追求，并不是靠某种宗教规范所能束缚住的，即使是神职人员，他们也首先是作为一个人生活在这个世界上

上。而那种虚构出来的宗教世界的规范，只是现实世界社会规范的化装，只要略略洗去宗教的油彩，就会还原为世俗的真面目。

那么，做为上帝的仆人——那些神职人员，如何对待球类活动呢？请看下段史料：“克格斯球”（KegeLs 的音译）是中世纪德国修道士和牧师喜欢的一种球类活动（用木制球击倒目标的一种竞赛性保龄球）。他们把这项活动做为一种宗教目标课。球要击倒的目标，代表魔鬼。如果击球者成功击倒“魔鬼”，那么他的罪过就可以被洗清。除了一般神职人员，有些主教也并不放弃这种有益身心的活动，甚至还会成为球赛的组织者。公元 470 年左右法国一位名叫克勒蒙特的主教，在他的教堂之一，为宗教仪式组织了一次比赛——一场绝大多数富人和有社会地位的城镇居民都参加的球类比赛。参赛者分成两队，每一方都试图尽可能长时间地控制球，将球从一个队友传给另一个队友，使球远离对方。对于主教来说，这场比赛就象是“我的一个真正的朋友，象我的书一样，它帮助我摆脱那些由于总是坐着不动的职业所带来的必然的懒惰的结果。

这些说明，在教会内部也并没有完全被基督教教义所禁锢，某些牧师或主教在禁欲主义的高压下，仍把追求身心的娱悦融进宗教仪式之中，并通过各种球类活动来完成宗教课程。于是，欧洲中世纪许多国家的宗教节日里球类活动成为不可缺少的一项活动内容。尤其在法国，球类比赛成为复活节庆典的主要部分。

除宗教仪式性球类活动外，便是颇具绅士风度的球类活动。中世纪时教会所需人才要具有“绅士风度”。于是，很多根植于乡村的球类活动，随农民大量涌入城市，并逐渐为上流社会所接受，但其活动方式却从乡土气息式转为温文尔雅式。以滚木球为例，它从高低不平的土地及阴雨连绵的户外走进室内，成为上流社会的体育娱乐，并且分化为一种“推盘游戏”，后来又逐渐变成一种文雅的娱乐，类似于今天的台球。

而对于西欧中世纪的统治者来说，最有代表性的就是网球活动。这项活动最初在修道院教堂的回廊里，由法国修道士、主教、神父们先玩起来的。根据历史传说，有一个法国国王参观一座修道院时，称赞了这项竞赛活动，并在他的宫殿里仿效它。于是，这项竞赛很快便成为一项颇受皇族青睐的体育娱乐。

由于西欧各国间的相互交往逐渐增多，法国的网球活动迅速被意大利、德国和英国等国家摹仿，成为西欧各国皇室贵族所喜爱的一项竞赛活动。

上流社会对民间球类活动的限制

中世纪欧洲的球类活动，反映了明显的社会对立性。上层社会与一般民众各有其不同风格的球类活动，很少举行两者都参加的竞赛。由于统治阶级掌握法律、军队，拥有财富，并居住在有护城河隔离的城堡里，因此他根本无视一般民众的业余活动。即使在宗教节日里所鼓励的一些有趣的球戏，也是作为防犯社会不安定因素的“安全阀”。他们甚至认为：对那些给普遍百姓带来愉快的球类竞赛，应该以不同的理由加以禁止。

首当其冲者，乃教会人士。1303 年，一位英国教士取消了跳舞、掷铁环游戏、保龄球、网球、手球、足球、女子板球及其他所有竞赛。有些地方上的教士不仅同情农民，且参加他们的活动。于是 1364 年埃利郡的宗教会议发

布了一条命令：禁止该地区的教士们踢足球。

更确切地说，有些上层公民憎恶流行的球赛，是认为它们扰乱了社会秩序的稳定。1314年，伦敦市长发布了一条公告，提醒公民注意，在国王爱德华外出之时（他已前往北部苏格兰战场），严格地保持和平是必要的。并且有鉴于城中有非常喧闹的现象——在公共场地上的足球比赛中发生的骚动，偶尔还会发生不幸，今后在城里禁止开展这种竞赛活动，违者关押。

当然，有些禁令是为军队备战考虑的。将时间花在运动场上娱乐，意味着占用了更有助于战斗技能提高的射箭活动时间。1338年开始的英法“百年战争”期间，法国国王查理五世和英国国王爱德华三世都曾抱怨过其国民玩球过度而荒废了战斗技艺的练习。爱德华三世还于1363年和1365年两次亲自命令每一个强壮的男人要从事使用弓箭、枪、弹的运动，并禁止英国人参加爱尔兰式棒球、掷铁环、手球、足球及其他无用的竞赛，违者将被关押。但是看来效果不佳，因为在接下来的五年内，英国君主颁布了不下五条类似的命令，都没有奏效。足球和其他所谓“无益的”竞赛活动，早已深深扎根于欧洲平民百姓的文化土壤之中。根据十六世纪初的一首诗，足球运动为那些地位低下而辛勤劳动的农民们带来了安慰和愉快：“强健的庄稼汉，活泼强壮和勇敢，踢足球以战胜严冬，忘记劳累的悲惨之秋。”

由此可见，道德的说教和官方法令虽然严厉而频繁，但却并没有中止中世纪欧洲平民百姓的球类活动。在实际生活中，他们把自由地进行球类比赛看作是生存权利不可缺少的一部分。这种顽强的生存竞争欲，并不亚于球场上为取胜而进行的拼搏。

近代外国体育

十一世纪以后，随着资本主义工商业和城市的不断发展，资产阶级的队伍逐渐壮大起来，因此，他们迫切需要建立与自身利益相适应的社会意识形态和文化生活。十四世纪以后，经过文艺复兴、宗教改革和启蒙运动，中世纪的封建文化受到了毁灭性的打击。于是，资产阶级的社会意识形态和文化生活得到了确立。在这个过程中，近代体育也逐渐形成和发展起来，伴随着十九世纪资产阶级革命的胜利，近代体育从欧洲的学校走向军队和社会，同时，又随着资本主义的对外扩张而逐渐传播到世界其它地区。

近代欧洲体育的萌芽 (15~17世纪初)

十五世纪至十七世纪前叶，是欧洲历史上一个极其重要的时期。此时，中世纪的封建社会开始向资本主义社会过渡。

这一时期，欧洲的社会生产力日益增长，劳动生产率有了显著的提高，生产规模不断扩大。资本主义手工业工场逐渐取代了封建社会的手工作坊。从而出现了资本主义生产的最初形式。一个新兴的阶级——资产阶级正在形成。但是，居于统治地位的封建制却严重地阻碍了资本主义的自由发展。新兴的资产阶级要登上历史舞台，就得打破束缚社会生产力发展的封建关系。文艺复兴运动和宗教改革运动的爆发，从根本上动摇了教会的教育体系和禁欲主义的身体观。在复兴古代体育传统的基础上萌发了新的体育思想。部分

思想家尝试着在实验科学的基础上建立新的体育体系，并有人进行了一些初步实践，为近代体育的形成打下了基础。

文艺复兴运动与近代体育的萌芽

1. 文艺复兴运动的历史背景及内容

所谓文艺复兴运动，就是在 14—16 世纪末，欧洲许多国家先后发生的新兴资产阶级反对封建思想禁锢的一场伟大的思想解放运动。这一运动起源于 14 世纪的意大利，15 世纪扩展到西欧各国，16 世纪进入极盛阶段。14—16 世纪末，是资本主义孕育、发生和发展时期，史又称文艺复兴时期。

新兴的资产阶级的代表人物，为了反封建神学，在无力打起自己阶级的旗帜之际，借助古希腊的亡灵和古代文化中反映现实生活的文艺、朴素的唯物主义哲学和自然科学，以世俗的形式同封建制度和宗教势力进行斗争，并建立适应资本主义生产关系的新的意识形态。

作为文艺复兴运动的思想武器——人文主义，便属于这种新的意识形态。人文主义的核心是对人及人的活动能力的新看法，反映了资产阶级的要求。人文主义的基本特征是以“人”为其世界观的中心，用人性反对神性，用人权反对神权，用人道反对神道。这种人性，实质上是资产阶级的个性。人文主义世界观的提出和广泛宣传，在当时变成了巨大的物质力量。它渗透到整个思想和上层建筑领域，引起了文化、科学、艺术等方面的空前繁荣和发展；使人们在一切文化领域里进行可贵的探索与创造，使科学摆脱了神学的束缚，奠定了现代自然科学的基础，大大推动了生产力的发展，打击、动摇了教会的权威和神学的统治；同时也引起了教育实践和教育理论的重大变化，比中世纪那呆板的、贫乏的、被教会控制的教会教育有了突破性的进步，开始注重学生精神、身体及道德的协调发展，这一切都为近代体育的萌芽和发展创造了良好基础。

2. 文艺复兴运动促使近代体育思想的萌芽

文艺复兴运动为近代体育思想的萌芽奠定了基础。

(1) 批判了禁欲主义，提倡“灵肉一致”。

禁欲主义和蒙昧主义是天主教维护其封建统治的两件法宝。天主教宣扬，人生来就有“原罪”，叫人们苦度今生，用血汗洗涤自己的罪恶，以求在死后升入天堂，得到来世永恒的幸福。还极力宣扬一些“肉体是灵魂的监狱”之类的谬论，号召人们摧残其身体以完善其灵魂。蒙昧主义则是统治人的思想，使人相信天主教谎言的手段。以致于体育受到了极大的轻视。

人文主义者主张“个性”解放，认为人应该获得全面发展，具有聪明才智，知识渊博，求知欲强，而且还应灵活、勇敢、俊美，有强健的体魄，应该享受现世生活中的一切。针对天主教把人看作渺小，无力无为的说教，人文主义者充分肯定人的价值和巨大的创造力。意大利人文主义者罗伦佐·瓦拉（1406~1457）便提出了“灵肉一致”的观点，强调了肉体生活的价值并不亚于灵魂的得救。

文艺复兴时期的艺术家们，大胆地摒弃了僧侣们把身体看成罪孽或邪恶的说教，强调人的自然美，并追求人体均衡发展的健康美。如著名画家拉斐尔把圣母描绘成善良、健美的妇女化身；德拉特尔洛的《达比德缘》中所描绘的青年美男子是具有宽厚胸脯，健美身躯的裸体像；达·芬奇更加重视人

体健美，并通过亲自解剖尸体，以解剖学的角度对人体的比例和均衡进行深入研究，作了许多人体素描。他的代表作《蒙娜丽莎》、《最后的晚餐》等直到今日，仍然备受人们的推崇。

总之，当时新兴资产阶级倡导的“灵肉一致”，“身心并完”的观点使中世纪传统的道德标准和美丑观念发生了根本的变化，尤其已实际注重了身体均衡与协调发展的必要性，从而为近代体育思想的形成创造了条件。

(2) 对古希腊体育的研究和颂扬

人文主义者对古代希腊和罗马文化、艺术进行了大量的研究，并对荷马史诗中描绘的体育故事、葬礼运动会；雅典的摔跤学校、运动场、体操馆、泛希腊运动会即四大祭祀科技活动、五项竞技等等极为推崇，认为雅典体育注重身心和谐发展，采用多样化的运动手段和优美的技巧动作，崇尚健美的体型，因而赞美古希腊的教育和体育是“个性主义”的，是符合“人性”的，是重视个人幸福和个人自由的，值得借鉴。如当时的人文主义者克森诺芬，对斯巴达军事和体育教育方面的情况进行了研究，并对之进行了热情的叙述和歌颂。又如意大利著名医生美尔库亚利斯(1530~1606)于1568年在威尼斯出版了《体操术》一书。该书1~3卷介绍了古代希腊的各种运动项目如跑、跳、投、球类、舞蹈等；4~6卷论述了各种运动的医疗效果和重新开展这些运动的方法等。该书重印了六次，被各国医生和体育教育者视为珍贵的参考资料。

总之，对古希腊体育的研究和颂扬，反映了新兴资产阶级的向往和要求，同时也是对中世纪那种畸形的僧院教育与骑士教育的否定，从而为近代体育思想的形成和发展起到了重要作用，并为近代体育的实施找到了可以借鉴的模式。

3. 人文主义者中的体育先驱及其体育观

作为文艺复兴的发源地，意大利的人文主义者对体育问题进行了最先探索。

培特·保尔·韦尔杰里乌斯(1370~1444)是文艺复兴时期意大利的著名学者。其代表著《有关青年少年的道德及有益的活动》一书，是当时最流行的人文主义教育专著。后来成为教师和学者重要的参考书目。

该书已经体现出全面发展的教育观。指出实施“与自由民相称的教育”是提高其道德和知识水平，并增强身体健康的手段。认为教育儿童是一件高于个人私利的大事，与国家利害息息相关，从而对教育的作用作了中肯的评价。

他认为，人的教育和体育训练都应从幼年开始，才能使其成人之后担当各种重任。他在体育教学的活动中，利用古罗马奥古斯都时代青年们喜爱的各种游戏，组织青少年参加户外活动，并要求他们坚持做早操，同时有意地培养他们不畏寒暑，不惧饥渴的精神。另外，他还提出了一些较为科学的训练原则，主张人们要根据“个人特点”选择活动项目；在训练中循序渐进，不可急于事成，过度剧烈运动，损害身体健康；训练要劳逸结合等等。

维多里诺·德·费尔特雷(1378~1446)是意大利当时从事教育改革最有影响的人物，人文主义教育家。他不仅精通艺术、数学、希腊文，而且是个击剑、骑马、舞蹈专家，“文武双全”使他在当时社会极受推崇。

1415年，费尔特雷被曼图亚公爵聘为教师，同时他又亲自设立了一所培养王公贵族富豪子弟的新式学校。在他的教育思想中主张学校应该是自然

的、欢乐的，应注意儿童的身心发展。强调废除体罚，实行学生自治，以发掘学生的个性，并尊重学生的个性发展。他还根据自己的教育原则，对学校环境亲自作了安排。他用普通课桌取代了原宫殿的豪华家具，在墙壁上张贴儿童喜欢的壁画。各个教室都窗明几净，空气流通。教室外面宽敞的草地和丛林，被辟为学生的游戏场。因此，费尔特雷又把自己的新学校取名为“快乐之家”。

他的教育目的是培养精神、身体和道德全面发展，能为国家服务的青年。他认为，利用空闲时间开展运动和游戏，有利于提高学生学习的效果。因此他规定学校要经常开展户外活动，如骑马、角力、击剑、射箭、游泳、球类游戏、赛跑、跳跃和旅行。为了使能够忍耐战争的艰苦和灵活地使用武器，还规定了军事训练的内容。此外，他还十分重视学生的营养卫生等保健管理。因此，他被誉为“仁爱之父”和“第一个新式学校的教师”。

其他著名的意大利人文主义者，如美尔库里亚利斯、巴巴罗、裴力普斯等也都对体育、教育活动极其关注。其中美尔库里亚利斯已根据身体练习的作用将其分为医疗的、军事的、竞技的3大类，又根据练习的特点将其分为准备运动、主体运动和整理运动3个部分，并建议人们只从事那些有助于保健的运动项目，对容易发生危险的练习持否定态度，如拳击、摔跤等。而巴巴罗主张女青年要象斯巴达妇女一样积极参加体育运动、以便使自己成为健康子女的健康母亲。裴力普斯则根据自己在教育实践积累的丰富经验，规定学生每天必须参加至少2小时的体操和竞技活动，认为这样才能培养出康健的体格。

十五世纪中叶以后，人文主义思潮传入法国、西班牙、英国、德国等国。在这些国家里也涌现出一些人文主义者，他们根据自己国家的情况，提出了一些新的观点，大大丰富了人文主义的教育、体育思想。其代表人物有法国的拉伯雷、西班牙的裴微斯、英国的埃利奥特等等。

拉伯雷（1494～1553）是法国著名的人文主义作家，他在他的主要的人文主义巨著《巨人传》中，对中世纪封建制度下僵化的经院教育进行了辛辣的嘲讽与批判，热情颂扬了从封建压迫下解放出来的新人。反映了以德育为基础，兼重体育，智育的教育思想，提出了“把学生培养成为社会的合格成员——全面发展的人的教育主张。他要求给学生制订严格的作息制度，并使他们养成良好的卫生习惯。如他给学生制定了每天上午读书，下午进行体育锻炼的计划。锻炼的项目有跑步、跳跃、投掷、射箭、火枪射击、游泳、跳水、击剑、使枪、骑马、划船、狩猎、旅行、摔跤、下棋、舞蹈、木马和其它器械练习等内容。

尽管当时的学校未能完全采纳拉伯雷的进步体育主张，但它却对蒙太涅、卢梭教育思想的形成产生了极大的影响。

裴微斯（1492～1540）是西班牙人文主义的著名教育家。他提出教育要从生活的实际需要出发，作到有的放矢，要以“提高和改善人类的生活”为宗旨。由于他发现身体锻炼能提高人的工作能力，增强人的体质，因此十分重视体育活动，并劝告人们要经常参加跑步、跳跃、投掷、摔跤、旅行、网球、足球等活动。并希望教师们根据学生的不同特点，为他们选择不同的活动内容 and 采用不同的训练方法。

裴微斯的教育思想对后来的夸美纽斯的教育观形成产生了重要的影响。

埃利奥特（1490～1546）是曾对体育有过卓越贡献的英国人文主义者。

其著有《健康之城》（1534）一书，在该书中他对盖伦的观点作了介绍并加以发挥，从而被后人称为养生学的奠基人。

埃利奥特曾是宫廷教师。他首先提出在教育中增添体育活动的內容，其比洛克还早一个世纪。在《论统治者》一书中，他将身体练习分为军事性和娱乐性两类。他把射箭、摔跤、跑跳、游泳、击剑、骑马列为军事性项目，把诸如散步、狩猎、下棋、网球等列为娱乐消遣活动。尽管由于其学员多半是未来的军人或政治家，因而更强调体育活动是为学生未来的军事生活作准备而广泛开展军事性项目，但他也十分提倡娱乐消遣性活动项目，他认为这些活动有利于健康，且可作为绅士的教育手段。另外，他还是当时少数推崇舞蹈的人之一。

此外，作为文艺复兴时期最有远见的进步思想家，当推人文主义者、早期空想社会主义者、英国的莫尔（1478～1535）。莫尔在其代表著《乌托邦》中描绘了一个幻想国家——乌托邦”岛上的社会生活。他不仅提出了废除私有财产，人人参加劳动，彼此权利平等的政治主张，同时也勾画出了在这样理想的制定下实施体育的蓝图。

莫尔根据古代雅典体育制度和內容，设计出一个幻想社会的体育实施原则和方法，来发展健美强壮的体格，使每个人都具有使用武器对付敌人的能力。并使每个公民把积极参加身体锻炼，提高自己的体能当作自己对社会应尽的义务和职责。他还设计了岛上所有人都遵守的作息制度：每天工作4小时，睡眠8小时，其余时间用于进餐、休息和参加娱乐活动。在娱乐活动时间，岛上的居民都参加游泳、游戏、骑马、跑步等活动。每当节日期间，则利用其一半时间从事身体训练和军事活动。

莫尔还主张普及儿童和成人的义务教育，强调劳动教育，重视自然科学和人文主义文学、艺术和哲学的研究。他几乎把当时文化、教育、科学上所有的新成就都反映到了他的教育思想之中。尽管他的主张在当时的社会条件下是不可能实现的，但他对宣传反封建的新文化、新教育方面产生了巨大的推动作用。

宗教改革运动与近代欧洲体育的萌芽

1. 新教与近代欧洲体育

在欧洲中世纪晚期，封建社会腐朽反动势力的代表天主教僧侣凭借天主教教义和教规，更加变本加厉地对广大人民及下层教士实行残酷野蛮的统治与压迫，新兴的资产阶级在文艺复兴运动的推动下，于15～16世纪在宗教领域发动了反封建斗争的宗教改革运动。它具有更广泛的群众性。

宗教改革运动首先爆发于德国，其以马丁·路德为首。1517年，德国牧师马丁·路德（1463～1546）在维滕贝格教堂贴出95条论纲，主张改革教义，以适应资本主义发展的需要。欧洲各地广泛响应，并出现了一些新的教派，统称为新教。新教主张人不必靠自己的善行，也无须借助教会的中介作用，只要立足于《圣经》的原旨，虔信上帝，便可获救；人的思想既不为教权控制，也不受俗权束缚，信仰是个人的私事。新教确定了一种新的价值观念：克尽职守，刻苦工作，是颂扬上帝功德的天职，身体健康正是完成天职的重要前提之一。这就使人们从宗教的彼岸世界回到了人的现实世界。新教还确认了灵肉的统一关系，从而再一次为体育发展扫清思想障碍（作者注：第一

次文艺复兴运动)。它所包含的博爱、平等思想打开了通向教育普及之门。近代体育也正是在新教取得了胜利的德国、瑞典和英美等国家最先发展起来的。

2. 著名宗教改革者的体育观

马丁·路德(1483~1546)，德国维滕堡大学的神学教授，人文主义者，基督教(新教)路德宗的创始人。他在进行宗教改革的过程中，也同时着手于宗教教育的改革，他对天主教会禁欲主义的教育制度进行了猛烈抨击，对教会学校的学生遭到的“暴君式的僧侣的束缚”，表示极大的愤慨。因而提出他的新教教育目的在于培养具有“真正的宗教信仰”，以及具备世俗生活的知识与能力的基督徒。指出应给予学生们自由活动的机会，不能再把学生“当作牢笼中的小鸟”。为此，他要求父母必须注意给子女以优良的体育和崇敬神的精神的教育，并把体操列为德国学校的固定教学内容。他认为，体操不仅能使学生们“快活、娱乐和保持身体健康，而且还能使人改掉好逸恶劳、轻浮放荡的恶习，并是防止参加“卑鄙活动”的有效手段。他说：“人们应有高尚和有用的(身体)练习”，因而他对击剑、摔跤、跳跃等骑士运动项目和游戏以及另外一些符合“道德标准”的活动项目也很推崇。他强调：“击剑、摔跤、跳跃等骑士的运动项目和游戏，不仅能驱散人的烦恼、苦闷，而且使四肢得以充分发展，可以增进健康，培养灵活、健美的身体”。指出：“保持身体健壮是每一个基督徒的天职之一，身体健全结实才能劳动生产，获得并保持财富……”

马丁·路德的体育主张，在他号召各城市创办的市民学校里得到了初步实施。

陶奇·卡美纳留斯(1500~1574)德国人文主义者，宗教改革的信奉者。曾任德国纽伦堡大学和莱比锡大学校长。著有《体操问答》一书。他在该书中赞扬了古代希腊、罗马的体育教育及其道德价值，并借此以宣传体育的作用。他还以当时市民学校学生为对象，注意了学生的年龄及身体特征的差异性，强调户外运动，并提出了室内体操的训练方法。

反宗教改革运动与近代欧洲体育的萌芽

十六世纪宗教改革运动，沉重地打击了罗马天主教的统治地位。越来越多的人，特别是青年信徒纷纷改信各种新教。为了与宗教改革运动相对抗，保存自己的统治地位，天主教会遂在十六世纪四十年代，掀起了一场反宗教改革运动。

这场运动一方面采取了镇压的手段，即罗马教廷令各旧教国的君主对敢于造反的新教徒大加杀戮，另一方面则改变了一些统治办法，以迎合时代的潮流，维护自己的统治。其中之一，则是对过去一直持否定态度的体育，表现出从未有过的热心。一些天主教的理论家开始为天主教长期以来对肉体的否定进行破除，为“肉体”正名，改旧的“肉体是灵魂的监狱”说，为“身体是灵魂的工具和贮藏所”等等。新的理论使肉体的地位上升，与灵魂并列，从而使关心、锻炼肉体有了合理的依据。

一部分天主教神职人员在人文主义者先进的体育思想感召下，也开始承认运动可增进人的健康的观点，如著名的安托尼亚诺大主教便说过，娱乐活动能恢复人的精力，使人身体健康。并根据他留意到“儿童天性好动”的习

惯，提出应使儿童参加比成人更多的娱乐活动；冯内伦大主教则不仅大力提倡儿童游戏活动，而且对妇女体育也十分重视。

此外，于 1534 年创立的反宗教改革的耶稣会及其控制下的学校，则在奠定近代学校体育的基本形式方面起了积极的作用。尽管耶稣会十分反动，但它的学校制度却十分完善。1559 年编的《授课规则》中，已经采用了学级、学期和分节授课，课间休息制。同时它也重视师资培养，讲究教学法，反对体罚，注意体育运动，认为骑马和各种游戏可以锻炼坚强的体格，并且明文规定一年之内，应特别定出一些节日和假日，让学生出外郊游。此外，为了维持学生的健康，各学校都重视学生的卫生保健工作，要求对儿童经常进行卫生检查，教室也应空气流通，阳光充足。而且当时天主教会的多数学校都附设有文娱室、运动场、游戏场。由此可见，当时天主教会的学校体育及其卫生保健制度已经较为先进了。

学校体育之父——夸美纽斯

夸美纽斯（1592～1670）是使学校教育冲破贵族的狭小天地从而奠定近代学校基础的捷克伟大的教育家。他是新教（捷克兄弟会）的著名活动家，曾在捷克、波兰、瑞典、匈牙利长期从事教育工作。他主张普及教育，反对男女不平等和“穷人被忽视，而且往往埋没卓越的才能”的现象，他说：“我们坚决主张对一切人授予一切知识的普通教育”。他重视人的现世生活，关心人的健康和幸福，称学校为“造就人的工厂”。他对设置学校体育进行的可贵尝试，为以后的近代学校体育打下了基础。

他的体育思想主要体现在他的《大教学论》（1632 年）和《母育学校》（1632 年）等书中。他注重学生的身体培养，反对教会学校过去那种体罚制度，主张“健康的精神寓于健康的身体之中”。要求学校设置宽阔的运动场，开展游戏和体育活动。

他把体育引入学校，使体育首次成为教学的有机组成部分而成为一门正式课程，并创造了学校体育教学中的班级授课制。在他的教育方案中，规定低年级学生每日学习 4 到 6 小时，每学习 1 小时即休息半小时。青年每天须有 8 小时用于吃饭、操练和娱乐，通过郊游、旅行、游戏、跑跳和球戏等，“使身体活动而让心灵休息”。同时他主张一切运动都应有节制，反对从事诸如角力，游戏等危险活动。另外，他还十分重视体育、游戏的德育和智育作用。

总之，作为文艺复兴以来体育和教育思想之集大成者，夸美纽斯的影响是深远的，故此，西方学者多称其为“学校体育之父”。

近代体育萌芽中社会体育的演变

欧洲中世纪晚期伴随着文艺复兴运动与宗教改革运动的爆发，社会的政治、经济、文化、以及军事领域方面都发生了巨大的变化，社会体育也在这一变革中发生了变化，具体体现在：骑士体育制度的衰落、新兴资产阶级在体育领域开始登台、城乡劳动群众体育热情仍受限制、体育运动项目逐渐形成。

1. 骑士体育的衰落与新兴资产阶级的体育活动

十五世纪后的 200 年间，工商业资产阶级的社会地位已经显著提高。他们既富有，又有文化修养，因而在城市的政治、经济、文化生活中开始发挥越来越大的作用，而这时，骑士的情况却正好相反。由于可以在远距离造成伤亡的火器的出现和更加灵活的步兵的正式登台，使得重装骑士在战场上的攻击力明显削弱，甚至成为火器射杀和步兵砍戮的对象，以致使他们失去了昔日在战场的威力而逐渐退出历史舞台，从而也使得他们的生活水平日趋下降。同时由于他们缺乏知识，没有文化，他们的高贵门第也只能使他们享受到某些名义上的特权，并不能赢得社会真正的尊敬。

这些变化对骑士的教育，身体训练制度产生了极大影响，为使骑士适应新的生存环境和生活方式，不少欧洲国家对传统“七艺”的学习内容重新进行审订，传统的骑士“七艺”被改订为骑术、击剑、跳舞、拳击几项。而且这些项目也不再以培养军事能力为主要目的，而只是代表一种贵族的文化风尚。作为曾有巨大影响的骑士比武活动，这时也已经丧失了过去军事训练的价值而成为徒具形式的比武活动。并也随骑士没落而进入尾声：1487 年，在沃尔姆斯举办了最后一次全德骑士比武大会，到 1512 年，地方性的骑士比武会也最后终止。此后，骑士比武活动仅仅作为一种娱乐活动而存在，因而对于比武参赛者的限制已经不很严格。

由于火兵器的广泛运用，以及兵士制度由骑士制度、雇佣兵制度向常备兵制度的转变，使得军事技术训练同体育逐渐拉开了距离，军事活动对身体训练的水准也相对地降低，因此，只有体育的体能训练部分仍然保留在军队里，并正式称为“军事体育”。

与旧贵族在城堡中深居简出不同，新兴资产阶级则大多终生生活在城市，靠户外活动和在军事体育团体内的身体练习，以及社交活动度过闲暇时间。他们控制了原有的射击和击剑团体，负责举办本城及城市之间的比赛活动，有些还修建了自己的射箭和射击场、馆用于身体练习和消遣娱乐活动。大多数资产阶级出身的青年还爱好骑马、狩猎、在游泳池消磨时光。另外，一些商业性的浴场和球戏馆也在这时开始出现，但往往由于门票入不敷出，浴场遂靠娼妓维持，球戏场也以赌博为业了。

2. 城乡劳动者的体育

人文主义运动和宗教改革运动，促进了城乡体育的发展。如网球、足球、射箭、滚木球、打猎、军训已经在民众中广泛开展。各城市市民在城外进行体育比赛和仿效骑士进行打斗表演，以获得娱乐和休息。此外，狂欢节也是下层贫民可以参加的重要节日，其中罗马的狂欢节内容最为丰富多彩，有赛马、赛驴、赛水牛、赛跑，另外还有骑兵表演和全副武装的公民检阅。然而，此时农村体育的变化要小许多，仍然以开展传统的民间活动项目为主。尽管人文主义运动和宗教改革运动使城乡体育有了发展，但是，由于广大劳动民众地位低下，仍不能出入于上层人物的体育、娱乐场所，同时还常常受到世俗的和宗教界的封建主以及新兴资产阶级对其开展体育活动的限制，以致于当时下层群众开展体育活动，仍然常常遇到重重障碍。

3 竞技运动项目的逐渐形成

伴随着文艺复兴运动和宗教改革运动，一些竞技运动项目开始逐渐形成，并为近代体育的形成提供了条件。

(1) 击剑

击剑是随着火器进入军事武库而逐渐成为一个运动项目的。十五世纪

初，西班牙出现了传授轻剑技击术的专门学校。当时的击剑姿势较为特殊：左脚向前、右手持剑用于攻击、左手握匕首或拿斗篷以为护卫。1519年，欧洲的第一本击剑手册问世。十六世纪中期，意大利成为包括有决斗和竞赛两种形式的击剑中心。早在1517年，意大利的阿库勒·马罗佐详细地记录了当时流行的比赛规则。1560年7种防卫术的确认，使轻剑技术已和现代轻剑比赛技术相似。重剑于十六世纪时也开始用于比赛，米兰的剑师阿格里帕为重剑的发展作出了贡献，他采用刺术进攻，取代了流行的砍杀技术，从而为现代重剑技法打下了基础。此外，古典剑术国之一的法国，于十七世纪在综合别国击剑技术法的基础上，形成了自己的击剑术风格。1633年法国剑师总结的法国轻剑技法，也同现代轻剑技法接近。

（2）足球

在意大利文艺复兴时期的“复古”热中，一些古代球戏项目复活了。一些从东方引入的球戏项目，如印度的板球和槌球，深受法国、荷兰、英国人的欢迎，并在英国逐渐向近代形式演变。其中最为突出的是足球的发展。文艺复兴后期英国逐渐解除了足球禁令，并使足球最后在英国站住了脚。1519年英国伊顿学校校长威廉姆·霍曼开始把充气球用于足球运动，使这个项目变得更加有趣。1580年乔万尼·迪·巴尔迪的《足球游戏法》小册子，除载有详细的足球比赛规则外，还提出了具体的训练方法。他指出，在一年的训练中，内容和强度都应有所变化，应在春秋两季进行比赛，冬夏两季进行低强度的游戏，并主张选用游泳、骑马、灵巧练习、舞蹈、拳击、跑步等运动作为辅助练习，以消除训练内容单调引起的弊病。此外，英国的穆尔步斯对足球运动的教育价值的肯定，更为足球在十七世纪后期进入学校作了舆论准备。

（3）网球

网球游戏在十五世纪中期已经完全废除了以手击球的打法，用上了球拍。十六世纪时，已经出现了现代网球拍的雏形：带握柄的木质框子和框子上用动物筋弦穿织成的击球面。并已经出现了类似现代网球运动的记分法。进入十七世纪以后，网球运动在欧洲广为开展。1600年时，仅巴黎一地，就有100所网球“馆”供人使用。此外，连以开展残酷的骑士比武和决斗闻名的德国，也开始对文雅的网球产生了兴趣。

（4）曲棍球

在中世纪末，流行于英、法两国的一种以棍击球的游戏开始形成了比赛规则，并开始使用了“曲棍球”之名，这一词的词源可能是法国的古词“弯曲棍”（“霍科”）或是美国的古词“钩子”（“霍基”）。从此，曲棍球运动开始正式诞生。

此外，其它的运动项目也正在形成之中。如十六世纪时，游泳已经在意大利具有竞赛性质。1515年，威尼斯已开始进行可能是欧洲最早的游泳比赛。帆船运动也在欧洲中世纪晚期的一些国家的帆船舰队内进行比赛。其中作为资本主义因素最先萌发的尼德兰，则是欧洲首先开展这个运动的国家。尼德兰语“雅赫特”，便是欧洲对帆船运动的最早称呼。

近代欧洲体育的形成

(17 世纪中叶 ~ 19 世纪中期)

从十七世纪 40 年代到十九世纪中期的 130 年间 ,封建专制制度被处于上升阶段的资产阶级迅速摧毁。与此同时,近代欧洲体育开始形成,其前后经历了两个阶段:经过启蒙运动以后,近代体育思想开始形成了完整的体系,并在部分学校开始初步实施。到十九世纪前期和中期,由德国、瑞典、丹麦等国开始,近代体育逐渐以学校扩展到社会和军队,其主要内容是能直接发展身体各种能力和加强纪律性的体操以及户外运动。德国和瑞典体操、英国的户外运动逐步成为近代欧洲体育的三大基石。

近代欧洲体育的初步形成

十七世纪中叶和十八世纪,英国资产阶级革命和法国启蒙运动相继发生,它们预示着欧洲资产阶级革命风暴的来临,也开启了一个新的体育时代。英国、法国、德国资产阶级革命时期产生的体育思想和实践,构成了近代欧洲体育形成时期的相互衔接的三个阶段,从而确立了近代欧洲体育的初步形成。

1. 英国资产阶级革命与绅士体育观及实践

1640 年英国爆发了资产阶级革命,到了 1688 年建立了以土地贵族和大资产阶级联盟为基础的君主立宪国家,英国资产阶级政治上的软弱性也反映在他们的教育和体育理想上。“1688 年阶级妥协的产物”,英国著名哲学家、教育家约翰·洛克提出的“绅士教育”体系及“绅士体育”观就反映了这种妥协的特点。

(1) 约翰·洛克的体育思想

约翰·洛克(1632~1704)出身于一个律师家庭,当过医生和家庭教师,担任过法院院长、殖民地部部长等职。洛克在教育方面的著作主要有《教育漫话》、《人类理解力论》等。

马克思说:“洛克是一切形式的新兴资产阶级的代表”。他在《教育漫话》中鼓吹的绅士教育,既体现了已经掌权的资产阶级对教育的需要,又保留了旧教育的传统特征。在体育方面,洛克第一次明确地把学校教育的任务区别为德育(包括宗教教育)、智育和体育三部分。从资产阶级进行海外竞争的需要出发,他重视体育,正如他所说:“为了我们的事业,健康对于我们是不可缺少的”,而且,对于一个民族,只有培养出“野兽般的体魄”,才能在未来的斗争中立于不败之地。正是为了对未来斗争作准备,洛克十分重视培养健康的儿童,视体育为教育基础。主张从幼儿时代起,便应通过身体锻炼来培养人忍饥耐劳、克服困难的能力和坚毅、勇敢的精神。只有具备了这种能力和精神的人,才能“拿起武器去当兵”。

由于洛克的教育目标是培养有德性、有才干、善于与人交际的处群能力,以及善于处理自己事业的绅士,因而主张对上层社会的子女实行贵族式的家庭教育,主张把当时在上流社会流行的绅士体育的内容如游泳、划船、骑马、击剑、舞蹈等作为体育手段。他认为,骑马可以培养战时和日常生活中的适用技能;舞蹈能使人终身动作优美;击剑可培养少年的勇敢精神和坚定信心;游戏能使人工作之余得到休息……但是他反对牌戏和掷骰子等“不良娱乐活动”。

此外，他在体育锻炼和卫生保健方面，对体育的发展也作出了贡献。他主张在保护和增进儿童的健康过程中，要多参加户外活动，呼吸新鲜空气。要在有充足的运动同时，保证有足够的睡眠，饮食要清淡、干净，禁止饮用带有刺激性的饮料，衣着合体，头部和肢体应经受严寒锻炼等等。

（2）英国绅士体育的实践

洛克出于培养处群能力，竞争精神、实战本领、文雅的生活习惯的教育目标，特别强调在绅士教育中开展骑马、击剑、游泳、划船、舞蹈等活动项目，但由于资产阶级的利欲熏心，绅士们实际参加的体育活动却特别偏重于赌博性的竞技运动。

赛马是当时最重要的赌博项目之一。当时参加打赌的既有绅士，又有普通观众，以致于赛马的场面十分宏大。当时各家报纸对赛马的报导很多，并不断刊登有关赛马的比赛规则和参加打赌条件的启事，以吸引那些希望在赛马场上交好运的市民。

拳击则是作为赛马的财产物而受到推行的。由于赛马时经常发生舞弊事件，因而争执不断，于是，拳击遂成为人们解决纷争的有效手段。老板们很快将拳击加以规范化，作为一个赌博项目推行。

板球也是在这个时期由开始仅仅是某些地区流行的儿童娱乐项目，向近代形式演进的项目之一。由于板球比赛既可用于赌博，又不太费力，更不如拳击比赛等项目危险，且运动服装讲究。因此很受绅士欢迎，并在上流社会中得到广泛传播而最终发展为一个近代项目。

与此同时，弓箭、滑冰、网球、游泳、划船等项目也在绅士体育的推动下成为近代项目。由于竞技运动的风行，英国获得了“运动王国”的美称。

伴随着竞技运动的蓬勃发展，各种体育团体纷纷建立起来。1668年，第一个地方板球俱乐部问世。1742年，第一个花样滑冰组织——“爱丁堡俱乐部”诞生。在以后的数十年间，保龄球、网球、射箭等运动组织也相继建立。这些早期的体育团体负责组织比赛，制订竞赛规则等，从而大大促进了英国各种运动项目的发展。

2. 法国启蒙运动与近代欧洲体育

（1）启蒙运动的历史概述

启蒙运动是资产阶级启蒙思想家发动的一场推崇理性、反对教会权威和封建制度的伟大的思想文化运动。它首先发生在十八世纪初的法国，代表人物有伏尔泰、孟德斯鸠、狄德罗、卢梭等人。他们的核心思想是“人性论”，即用“人权”、“人道”反对“神权”，用“人类理性”反对“宗教迷信”；提出“自由”、“平等”的口号等等。用以批判和否定封建统治和教会权威，从而达到建立资产阶级“理性王国”的目的。

（2）启蒙运动中的体育思想

让·雅克·卢梭（1712~1778），法国十八世纪资产阶级民主主义者，启蒙思想家。著有《民约论》、《爱弥儿》等书，宣传自由平等是“天赋人权”，揭露、批判封建等级制度下的不平等现象，抨击封建制度下的经院主义教育和封建道德，宣扬资产阶级民主政治和个性解放的资产阶级教育思想。其著作涉及了政治、哲学、文学、教育、音乐、生物等领域，并深刻地影响了一个时代。而他的体育思想，则在他的一本政论体教育小说《爱弥儿》中，被系统地反映出来。

《爱弥儿》讲的是一个按照全新的教育原则，使用全新的教育方法，将

一个贵族子弟培养成自食其力、身强体壮、勇敢刚毅、心地善良、能独立思考的人的故事。该书充分体现了卢梭的自然主义教育思想，他主张教育应“回到自然”，即顺应儿童本性，让其身心自然发展。他还深信，把学生“造就成一个有体力的人，他将很快成为一个有理想的人”，因此，他主张授予儿童足够的运动技能和娱乐知识，并按自然法则实施体育教育，要“在任何事情上都让大自然按它最喜欢的办法去照顾孩子”，要按儿童的兴趣和爱好去组织活动。同时还要教给他们利用自然环境和与同伴一起游戏的本领等因素。

卢梭把教育分为幼儿期(0~6)岁、儿童期(5~12岁)、青年前期(12~15)和青年后期(15~20岁)几个阶段。他提出，在幼儿和儿童期应“首先培养身体”，多运用“身体四肢、感官和体力”；在青年前、后期也应使身体锻炼和思想锻炼互相调剂。在体育手段方面，他建议尽量利用爬山岩、跳高、跳远、爬树、翻墙、学会任何情况下保持平衡、日光浴、野外游戏、游泳、赛跑等自然的方式，以及网球、台球、槌球、射箭、足球等运动。此外，他还主张女子应采用跳舞、唱歌、游戏等运动手段，以培养灵巧为先(男子取培养力量为先)，并反对妇女缠腰、穿紧身衣等恶习。

卢梭的教育主张虽然带有一定的空想色彩，但他的主张推动了人们研究教育和体育的热潮，从而促进了近代体育的形成和实施。他的思想对后来自然体育学派的形成影响很大。

3. 德国博爱主义教育家与体育

直到十八世纪中期，德国仍然是个四分五裂的封建国家，资本主义发展十分缓慢，并远远地落后于英法等国，到了十八世纪末至十九世纪初，德国的社会生产力有所增长，资本主义生产关系已经萌发，各地经济略见繁荣。在英法资产阶级革命的影响下，德国资产阶级也急欲登上历史舞台。于是，一些资产阶级的新人文主义者首先在文化领域小试身手。十八世纪末的“狂飙突击运动”便是在这样的条件下爆发的一场文化运动。博爱学校的创立便是这场运动在教育领域的产物。

博爱主义教育家，即博爱学校的积极推动者。他们系统地整理了经过文艺复兴时期流传下来的古代体育理论知识和法国启蒙运动的理论成果，并在教学实践中试用；同时他们还运用了骑士教育和民间游戏的某些有益的传统。经过他们的努力，体育也正式进入了学校的教学大纲。他们的理论著作，使他们成为后来的“德国”体操流派及建立在生理学基础之上的林氏体操体系的奠基人，从而对欧洲近代体操的形成产生了巨大的影响。其代表人物有巴塞多、古茨穆茨及菲特等。

(1) 巴塞多与博爱学校的体育

巴塞多(1724~1790)，德国十八世纪博爱主义教育家，于1774年应列奥波德公爵之聘，在德绍创办了一所私人学校——博爱学校。由于他受到夸美纽斯和卢梭的影响，极力推崇自然主义教育，并形成了自己的体育主张和实践。

他认为健康的身体是儿童心智发展的必要基础，因此，该校十分重视劳动教育和体育，积极开展户外活动和游戏。体育活动占了每天8学时中的3学时，其内容即包括了传统的骑士项目，如击剑、舞蹈、骑马、腾越等内容，又包括了所谓“希腊体操”，如跑跳、投掷、摔跤等，同时还采用了一些德国民间游戏内容，如秋千、铁环、翘翘板、网球、毽子、板球、九柱戏等。

后来，该校的体育主任，“德绍五项”的设计者和提倡者西蒙的继承人杜托依，又增加了滑冰、射箭、园艺、木工、远足等内容。此外，该校在年龄稍大的学生中，还实施军事训练、运动训练以及队列操练。在夏季还专门用2个月的时间举办“野营学校”活动，其有计划地开展狩猎、钓鱼、划船、游泳、攀登、跳跃等体育活动，地理课和自然课也利用户外环境进行。

在德绍博爱学校的体育教学实践中，逐渐形成了著名的所谓“德绍五项竞技”（跑步、跳高、攀登、平衡、负重五项）。

（2）古茨穆茨及其体操体系

约翰·克里斯蒂安·费里德里希·古茨穆茨（1759~1839），德国体育教育家。1785年起在雪尼芬撒尔教育学院任教，1786年开始参与体操教学。在长达50年的体育实践中，他发表了许多教育、文学和体育方面的著作。著有《游泳术》（1789年）、《青年体操》（1793年）、《游泳》（1796年）、《坦宁堡的家庭娱乐和游戏》（1793年）、《祖国男子的体操》（1817年）、《体操术问答》（1818年）等系列体育著作，其中《青年体操》和《游泳》两书最有影响。

古茨穆茨在《青年体操》中指出，体操（广义的，即当时的体育）的最终目的是使身体健美、灵敏，有耐久力和力量，其主要意义在于培养坚强的男性性格。他根据古希腊人和卢梭的《爱弥儿》提出的身心并完的原则，坚持精神和身体协调发展的主张。他的这一主张具有明显的时代和民族的特征，即以理想中的勇武、忠诚、健壮、沉着的古代日尔曼人为身体或精神的标准。他认为，在精神和身体之间，后者更是人的根本，因为完美的道德往往是强健身体的产物，而羸弱者既难迸发出爱国的情，也不可能见义勇为，为他人赴汤蹈火，以现壮士之豪勇、侠义和赤诚。

古茨穆茨把德国近代早期包括巴塞多的体操形成一个完整的体系，并使之在理论和实践上成为教育体操，从而建立了古氏体操体系。他把体操分为固有的体操运动、手工劳动和游戏三大类。其核心是固有的体操运动，分为八项基本运动，内容包括：跑：分为疾跑（约115米）和持久跑两种；各种跳高和跳远；投掷：用石头、标枪和铁饼投高、投远、投准；角力；在垫上互推、互抱、互摔及努力解脱对方的抱持；悬垂：使用木梯和吊绳进行攀、悬；平衡：包括在平衡木（10~20英尺）、秋千、竹马、竖梯、晃动的木板等器械上保持身体平衡及在手指或掌上竖立长约12英尺的木棒两类；举物、搬运、手倒立、单人或双人的拔河、跳绳和滚翻等游戏性的运动；有秩序的运动：包括舞蹈、步行和兵式运动（即兵式体操，包括各种持枪练习即队列训练）。在《青年体操》德文第二版（1804年）时，又增加了射击和剑术的内容，基本运动增至9项。

古茨穆茨还十分重视医学、生理学和教育理论对体操的指导作用，认为缺乏这些知识的教师是教不好体操的。他也十分重视竞赛对教学和体育发展的作用，还针对狭隘分工对身体的不良影响，提出了全民体育的主张。

古茨穆茨丰富的教学经验和研究成果，赢得了广泛的国际声誉。他所在学校一时成为欧洲体育教师造访的中心，他的体育理论和实践为德国、瑞典、丹麦等国家的不同体操体系奠定了基础，从而以“近代体育之父”的地位载入世界体育史册。

（3）菲特的《体育百科全书》

格·乌·安·菲特（1763~1836），德国博爱主义教育家，曾在德绍博

爱学校任数学、物理教师，后升任该校校长。他从青年时代起就热爱体育，并以其体育著作成为体育史上的人物。他的主要著作是《体育百科全书》。

菲特的《体育百科全书》共分3卷。第1卷为《体育史稿》，第2卷为《体育体系》，第3卷是第2卷的附录。由此可见前两卷较为重要。

1794年出版的《体育史稿》分为五个部分：史前时代；古代东方各国时代；古希腊、罗马时代；近代欧洲国家的体育状况，近代欧洲以外各地区、各国家、各民族的体育状况，从而探讨了从史前时代直到他所处时代的人类身体锻炼和训练的历史沿革，阐述了随着人类文明的发展身体逐渐衰弱的原因。此外，菲特还从人类学和生存竞争的角度，观察了体育产生和发展的原因，提出其原因在于人的心理、生理的自然需要和出于生存竞争的客观需要。后一观点由于后来达尔文进化论的问世而被体育史学家广泛采用。

菲特的《体育史稿》由于成书仓促，资料有限，且又属于毫无编写先例的开拓性著作，因而在体例上还显得不够成熟，非欧洲地区和民族体育部分也较为薄弱，但该书的问世却为体育史学的形成和发展奠定了基础。

菲特在《体育体系》中，则从理论上对体育的目的、功能和作用进行了探索。他认为：“体育的目的是使人掌握各种身体动作，使人体的潜力得以展现，而体育的具体功能和作用则是：保持身体健康；增强肌力；形成身体的形态美；形成动作的稳定性和准确性；增强脑力劳动者所必须的精力；使人摆脱性生活。在该书，他还应用物理学和数学原理论述了各项运动的科学方法，同时对体操的分类和各项运动的历史作了研究，设计了平衡木、木马、弹簧板、平台、不同高度的单杠等体操器械。从而为德式体操体系的形成创造了条件。

总之，菲特的《体育百科全书》对体育史学和体育理论的形成和发展作出了巨大的贡献。

4. 裴斯泰洛齐的体育思想和实践

约翰·亨利希·裴斯泰洛齐（1746～1827），瑞士著名教育家，启蒙时代博爱教育的代表人物之一。他尊崇卢梭的自然教育思想，但不同意卢梭把儿童本性理想化，主张通过合理的教育，使之从动物的感情的状态中解放出来。他强调儿童的全面发展，把智育、德育和体育视为不可分割的统一教育过程。在这一过程中，体育起着最关键的作用，因为只有通过培养出才智和道德的“奴仆”——强健的身体，全面教育的过程才能完成。

裴斯泰洛齐十分注意儿童各种能力的协调发展，认为行为能力培养的意义在于自由地支配身体。他比古茨穆茨更强调体育的基本化，要求首先分析肢体能够完成什么动作，再把这些动作分类组合，由易到难、循序渐进地进行练习。为此，他设计了一套独具风格的体操。裴斯泰洛齐的体操分为三组，并要求依次实施。第一组是自然体操，即是让学生按自己的意愿，自由地从事跑步、跳跃和游戏等活动。第二组即基本体操，这部分根据身体各部分可能进行的动作，有针对性地设计出各种简单运动形式，再把各简单动作相互搭配，编排成序，让学生按口令练习。其内容包括打击、捉拿、冲刺、投掷、拖拉、转向、摆动、跑步、跳跃、爬高等。第三组是教育体操，包括行走、跑步、跳远、跳高、摔跤、游泳、投掷、攀登和平衡运动等。舞蹈和击剑也属该组，同时也采纳了兵式运动。在他1805年开办的学校中，每天早饭前有半小时以上的游戏和娱乐时间，午饭后有1小时的体育课，学生家长也可以参加活动。

此外，裴斯泰洛齐还从培养全面发展的人的教育观出发，反对当时教育工作者和体育工作者传授体育运动技能方面的片面性，指责他们偏重单项技术的教学，认为“这样的体育不可能同人的整个道德和精神能力的发展相一致……”，以致于忽视人的全面陶冶的目的。

裴斯泰洛齐的体育思想和实践活动引起了国际上的广泛关注。他们纷纷到他所在学校取经。其中费希特、赫尔巴特、福录贝尔、费林伯格等便是一批深受裴斯泰洛齐影响的教育家。

近代欧洲体育的三大基石

进入十九世纪以后，在工业革命的强大影响下，特别是蒸气机的使用和各种机器、机床的发明，不仅引起生产技术的根本改革，而且也使社会思想和生活方式发生变化。此外，自然科学的发展，如达尔文进化论的问世，物理学、生物学、医学的进步，对人的身体和身体活动有了新的认识。特别是这一时期，拿破仑篡夺了1789年法国资产阶级革命的胜利果实，继之而来的法国军队的扩张战争，有力地冲击了欧洲各封建君主国，也使许多欧洲国家民族主义情绪高涨。在这种背景下，近代体育加速走向社会。在民族主义情绪特别强烈的德国和瑞典，体操最先越出学校范围，形成了影响最大的两个体操体系。它们和英国户外活动、竞技运动一起，成为近代体育手段的三大基本组成部分。

1. 德式体操

德式体操的形成经历了杨氏体操和施氏体操两个阶段。

(1) 杨氏体操体系

弗里德里希·路德维格·杨（1778～1852）生于普鲁士的宁泽恩。他青年时代正遇上拿破仑战争。德国战败后，他受到极大震动，并从此走了体操救国之途。1810年，杨来到柏林，在普拉曼学校教授体育课。次年春，杨在柏林郊外的哈森海德开办了一个体操场，场中设有赛跑场、跳跃场、投掷场、角力场、攀登架、单杠和荡板等设施。次年扩建，改称为“青年体育场”，从而奠定了近代体育场的雏形。

由于杨的体操是在德国急需铲除妨碍已经出现的资本主义因素发展的封建割据势力的时代，以及在被拿破仑占领下的特殊环境中产生，因而这个体系带有十分明显的时代特征。1816年，杨与他的学生，助手艾泽伦合作出版的《德意志体操术和体育场建设》一书，就体现了他的爱国思想和体育方面的独创精神。

他认为，体操一方面是增强体力和增进健康的手段，同时又是实现政治目的的工具，即体操可以唤起全民族的共同意识，爱国主义精神，把民众培养成为具有坚强意志力的“男子”。并指出，体操练习在于重建人类教育中道德和身体两个主要部分的平衡，而且前者重于后者。为了唤起同胞的民族感情、共同意识，杨让参加体操活动的人都穿统一的体操服，佩戴有关德国历史上重大事件的纪念章，唱爱国歌曲。他还把反拿破仑战争胜利的日子定为体操日，组织大型的运动会以示庆典。如1814年10月19日为纪念在莱比锡大捷一周年而举行的运动会有跳跃、荡板、木马、悬垂、走天梯、攀登、牵拉、摔跤、螺旋跑、跑阶梯、斜坡跑、赛跑等表演或比赛项目。这次运动会可以说是近代最早、最隆重的一次运动会。普鲁士的皇太子也曾亲临运动

场观看，可见运动会之盛大。

由于培养意志力的需要，杨特别重视器械体操，因而器械体操成为杨氏体操的代名词。他在继承古茨穆茨体操体系的基础上，又创造了双杠运动和攀登、爬越的联合器械，改革了跳马、单杠等体操器材。同时，竞技运动也被杨列为体操的内容，并被作为培养意志力的手段而开展。杨特别重视疾跑、耐力跑、角力、牵拉、挤压、荡板（两人站立荡板上，互相推撞，落板下者为败）、举重物跳跃、跳绳、投掷等竞赛活动。

此外，杨还是体育史上第一位研究体育术语的人。他在1810年出版的《德意志国民性》一书中，出于爱国之心，把体育一词由希腊文“Gymnastike”改为德文“Turner”，并在此基础上创造了许多德文词汇，从而为后来体育术语学的形成迈出了可贵的一步。

鉴于杨在近代体育实践方面的卓越贡献，尤其是他不仅在学校里实施近代体育，而且把体育引向社会，以致于被后世誉为“德国国民体操之父”。

（2）施皮斯体操体系

施皮斯（1810~1858）是德国体育史上影响最大的人物之一。生于德国赫森公国的福格尔斯堡。青少年时代曾接触过古茨穆茨和杨的体操体系。在后来流亡瑞士的时期，施皮斯又受到裴斯泰洛齐体操的启示，因而他所创立的体操体系包含着前述体操体系的合理内容。

施皮斯长期致力于学校教育，担任过体操、历史、唱歌等课的教师。他主张把古氏强调的体操的教育目的，和杨氏的精神鼓舞目的结合起来，认为“有统一国民体操的必要”。他在吸收和借鉴以往各流派体操的基础上，结合自己的理论和实践，对杨的体操加以改进，创编了适应当时学校需要，为社会所能接受的教学体操体系，又把体操从社会引向学校。同时他还著有《体操理论》（4卷）（1840~1846年）和《学校体育》（1847~1851年）等著作。因此他被誉为“德国学校体育之父”。

施皮斯最早在体操教学中运用分段教学和综合教学法，还根据学生的性别、年龄选用合适的教材，循序渐进地教学；并最早把音乐和体操练习结合起来，为自由体操开辟了道路。他的教学体操包括三个部分：秩序运动、徒手体操和器械体操，秩序运动又称队伍练习，是一次课的第一部分活动内容，其活动形式有似古代兵操，但比兵操更有生气。这套运动包括行进、转向等动作，配以唱歌、音乐进行，以使养成有规律地运动的习惯。第二部分徒手体操（又称自由体操）。这一部分体现了人类活动的基本运动，它是继承和发展了裴斯泰洛齐的基本体操内容的结果。实施这一部分的目的是使人四肢、躯干和头部同时受到多种运动形式（即复合的或综合的）的锻炼。其内容有跑步（蛇形跑、耐力跑、疾跑、竞赛跑、跳绳跑等）、跳跃（立定跳、助跑跳、跳高、跳绳、跳马等）、竹马运动（借助竹马进行步行和转体运动）、攀登运动（攀杆、攀绳等）、投掷标枪（立定投掷、助跑投掷、投远等）、拔河、角力和游戏等项目。第三部分是器械体操。这一部分大量采用了古茨穆茨和杨的体操器械，但是出于培养集体感的需要，他多采用攀登架、阶梯台、长双杠、支撑棒等可供多人同时练习的器材，而不太提倡只宜于个人活动的器械，他还主张“将器械遵循运动的特点、运动需要而排列”反对杨根据运动器械的特点来决定人身体运动的观点，从而使德国的器械练习进入了合理实施阶段。

此外，施皮斯也是开展女子体操的先行者，并把女子体操纳入学校之中。

十九世纪 40 年代，他在德国公立女子学校教书期间，就开始有计划地，系统地推行女子体操。每周给女学生们开设 2 小时的体操课，课程主要包括徒手体操，秩序运动，跳跃，竹马运动，平衡运动，悬垂运动，游戏等。1852 年，他还主持修建了德国最早的室内体操馆。1852 至 1854 年他接待了欧洲各国的许多来访者，以致于施皮斯体操影响到欧洲各地。

2 瑞典体操

十八世纪末到十九世纪初，瑞典的资本主义有了较大的发展，并曾经一度成为北欧的强国。但由于十九世纪初，法、俄等国的侵略，瑞典也同德国一样，沦为割地赔款的国家。国家的危亡激发了瑞典人的爱国主义与民族主义情绪。

瑞典的近代体育就是在这种情况下得到了较早、较好的发展。形成了瑞典体操体系——林氏体操体系。

瑞典体操的奠基人比尔·亨利克·林（1776～1839）是一个文学家、诗人和体育家。他曾在丹麦获得剑术教授职称。1814 年他担任院长直至逝世。他发展了古茨穆茨的科学体操思想，奠定了以生理和解剖学原理锻炼的基础，从而创立了林氏体操即瑞典体操体系，林遗留下来的著作较多，但主要是文学作品，有关体育的著作并不多，只有《体操的一般原理》（1804）一书反映了林的体育思想和他的体操的大致轮廓。

林认为体操理论必须符合人体各器官的运动法则。因而，瑞典体操比重视培养意志力的德式体操更侧重于健身性。林氏体操分为四类：教育体操、医疗体操、兵士体操和健美体操。（1）教育体操：林认为这种体操是一种体操者按自己意愿进行的自由活动，其目的在于求得身体全面自然地发展。他曾为这种体操制订过一些简单的动作图表。林氏的儿子 H·F·林（1820～1886）则继承了父业，制订了教育体操的教学图样，编定了系统的身体练习形式，在一次体操活动中，全身各部分都能得到训练。小林还按对身体的不同功效将动作整理分级、分类，以便于挑选组合成适应不同年龄对象需要的体操，以利于在学校推行。（2）医疗体操；用以矫正身体的缺陷，使之均衡发展。其动作可分为三类：主动动作——病人自行完成的动作；被动动作——不由病人进行，而由他人在其身上实施的动作；双联动作——施术者与病人共同完成的动作。在进行这类动作时，病人随施术者用力的方向顺动或逆动，以达到增强自己力量的效果。（3）兵士体操：林氏兵士体操比德式兵士体操多一些持枪、剑术和器械练习。1836 年到 1838 年间，林出版了《剑术一览》和《军事体操和剑术教程》两书，反映了兵士体操的内容，该书曾被瑞典和其它国家军队采用。（4）健美体操；它是以身体的匀称发展为目标，并且使人的身心协调发展的一种教育形式。虽然林未能完成这一体系的设计，但却指明了体操的一个发展方向——健美。

此外，林比较重视人为设计的运动，器械运用较多。但与杨的体操“是把身体从属于器械”不同，而是根据身体发展的需要来选择、设计器械练习。因此他设计了一些新的器械，如肋木、木马、体操凳、平衡木、体操梯、垂直绳、水平绳、斜绳、跳箱等，从而为包括单人在内的各种形式的体操的发展打下了基础。

把德式体操与瑞典体操相比，可以看出前者更强调体育的社会功能，更强调集体和纪律，后者着重于完善和发展人体优美，使用的器械也更为多样化。因而瑞典体操更加科学合理。十九世纪后半期，瑞典体操传遍欧洲各国，

成为近代国际流行的体操的重要基础。林被尊为“瑞典体操之父”。

林自己还曾经预言：“如果医生和体操家不科学地培育它(指林氏体操)，人们对它的热情将会消失”。然后不幸的是，他的后继者虽有某些发展，如雅·林最早实现了按大纲和教案进行体操教学，并把体育推广到女学生中，以及林逝世后，继任皇家中央体操学院院长的布兰廷(1799~1881)进一步研究，发展了医疗体操，指出了医疗体操的效果不仅能使肌肉组织发生变化，而且更重要的是影响神经系统和血管系统。但总的说来林的后继者都缺乏他所具有的那种创造精神，瑞典体操由于保守而日趋僵化陈旧。

此外，丹麦、英国、法国等也都在吸收德式体操、瑞典体操的长处基础上，先后建立了自己的体操体系，从此，各国施行自己独特的体操体系成为十九世纪体操发展的一个特征。

3. 英国的户外活动和竞技运动

当欧洲大陆还处于资产阶级革命的风暴之中时，英国却已接近完成工业革命，英国的社会生产得到了迅速发展，人民的生活也有显著的提高，又由于英国和欧洲隔海相望，在拿破仑扩张战争期间，英国人有海峡为屏障，并不担心受到突然袭击，因而席卷西欧的军国主义浪潮对英国社会没有多少影响，以致于英国并无为军事目的推行体操的迫切需要。因此，人们对用兵式体操来形成人的整齐划一的行动能力和用德国的杨氏体操来培养民族的共同意识并不感兴趣。相反，自由竞争以及和平的生活却有利于户外竞技与娱乐活动的发展。同时，海上生活的枯燥、单调，也需要娱乐活动的调剂。因此，英国体育一直沿着竞技和娱乐的传统方向发展。

这一时期的哲学家、教育家斯宾塞对户外活动和竞技体育的推崇，对体操的冷漠，便代表了 this 时期英国人的体育观念，而神职人员托马斯·阿诺德在教育改革中为体育作出的巨大贡献，使户外活动、竞技运动在英国地位更加巩固，并将影响到国外。

<1> 户外活动和竞技运动地位的确立。

由于英国地处暖流交汇地区，气候温和，是极宜开展户外活动的国家，因而在英国的传统体育活动中，户外活动和竞技运动一直是其重要组成部分，素有“户外运动之家”的美称。到了十九世纪前叶，在新的社会条件下，户外活动和竞技运动出现了前所未有的蓬勃发展的局面。

此一时期，英国人中无论是王室贵族还是庶民百姓，都喜爱户外竞技运动和活泼的娱乐活动，有终生坚持户外运动的良好习惯。人们在可以得到政府支持和赞助的业余体育俱乐部里选择并参加供不同年龄阶段开展的运动项目：如 35—40 岁之前可以进行足球、橄榄球、板球运动，中年可以从事网球运动，晚年可参加高尔夫球、保龄球和郊游活动。可见，英国人的一生都同体育运动密切联系在一起。

英国这个时期的户外活动和竞技运动内容十分丰富，除了英国固有的传统活动项目外，也有不少是从欧洲大陆传入的。人们经常从事狩猎、钓鱼、射击、旅游、登山、划艇、帆船、游泳、滑冰、摔跤、拳击、击剑、跑步、跳高、跳远、投掷重物等活动，高尔夫球、曲棍球、板球、地滚球、网球、足球等球类运动也很受人欢迎。苏格兰爬竿、爱尔兰冰球等也是地区性的流行项目。在英国城乡的节日庆典和集市贸易期间，各种活动更吸引了大量的参加者。

进入十九世纪后，英国运动项目急剧增多，并逐渐形成现代竞技运动

项目的雏形。

在这些项目中，田径运动表现得尤其明显。世纪之初，便已经出现了职业运动员和业余运动员共同参加的短跑、长跑和越野跑比赛。1837年，拉格比中学举行了首次障碍赛，不过，这时的障碍还是天然障碍。同年，各大学田径赛也开始定期举行。1850年，牛津大学举办的一次运动会已经使用人造的跨栏，这次比赛采用10排栏，每栏相距10码，按当时规定，跨栏赛者不得用单腿跨，须并双脚跳过。就在这次运动会上，还举行了100码、330码、440码赛跑项目。次年该校的运动会，又增添了跳高和跳远比赛项目。这个时期，投掷重物和甩链球的比赛也开始进行。1857年，连对田径不甚积极的剑桥也举行了运动会。并于1866年举行了英国第一届田径冠军赛。

20年代时，由于足球比赛中的偶然事件，现代运动的一个项目——橄榄球也诞生了。关于这件事，在1823年英国拉格比学校所立的一块石碑上面有记载：“此碑系纪念埃利斯而立，他不顾当时足球游戏规则，最先用手抱球奔跑，这标志着橄榄球的开端。”

1800年以前，英国在娱乐活动和军队训练中的游泳运动仅有俯泳。1809年由瑞典体育家克里亚斯把侧泳和蛙泳带到英国，从而使英国古老的游泳也发生了变化。

划船运动的比赛最为引人注目。早在十八世纪时就曾在泰晤士河上举行赛船用以赌博。新世纪伊始，过去一直沉溺于赛马比赛的绅士们，便把兴趣转向了划船比赛。1818年业余划船俱乐部组合成闻名世界的林德俱乐部，标志着这项运动已经日趋成熟。1815年，闻名世界的牛津和剑桥大学的船赛首次举行，此时用八桨船，自1856年起牛津与剑桥两校的比赛开始每年定期举办。1839年，商界在泰晤士河畔的亨莱也举办了大型的赛船会，此时的比赛项目已扩大到单桨、双桨、四桨、八桨，并分别设置了奖杯。吸引了来自全国各地的众多高手。

此外，由于一些有影响的射手的建议，英国于1844年也开始举行全国射箭比赛。

在运动项目发展的同时，各种项目的组织开始增多，全国性的统一组织也开始出现。1818年创立的林德划船俱乐部、十九世纪中叶出现的柳堤保龄球俱乐部，是地区组织中最负盛名的。1861年成立的射箭全国总会和1863年问世的英国足球协会，则是这个时期极有影响的全国性体育组织。各运动项目的组织负责制订比赛规则，安排并管理比赛，使竞技运动开始步入正规化。

<2>阿诺德和斯宾塞的体育思想与实践

英国户外业余运动的发展，并成为学校体育的主要形式，在很大程度上应归功于教育家阿诺德（1795~1842）。

1828年阿诺德在任拉格比学校校长后，开始实践洛克的“绅士”教育思想，并且特别重视户外竞技的各方面教育作用。他认为，户外竞技游戏活动不仅可以形成学生个人的坚强性格、崇高理想，而且可以育成他们在未来生活中必备的领导能力。因而他把英国古老公学中历史悠久的户外运动以及民间流行的一些竞技游戏引入学校，将其改造成为重要的教育手段。

在具体实践中，阿诺德采用了自己独创的方法：他把学校的运动比赛的组织工作，委托给同学们公认的最有威信的学生，让他们在实际工作中经受锻炼，并取得未来承担领导职务的经验。这就是在体育史被称道的著名的“竞

技运动自治”。

阿诺德所推行的竞技运动自治，是以高年级中部分最有威望的学生为领导者——“统治体”，和以低年级学生为被领导者的一种学校体育实施形式，他给六年级中“受人尊敬”的学生以管理运动场，组织比赛的支配权，由他们按照自主原则组织运动队和俱乐部，而低年级学生是体育组织的成员，他们不得提出“平等”之类的要求，只能绝对听从高年级“权威”的指挥。当然，高年级也得接受真正的“权威”——教师的指导。

阿诺德在拉格比学校指导建立的学生自治的俱乐部和运动队，以及定期的校内和校际比赛，成了英国学校仿效的榜样。各地学校也相继建立了运动俱乐部和各种代表队。后来传到世界各地，对竞技运动的确定和发展起了重要作用。

斯宾塞（1820～1903），英国著名的资产阶级哲学家和社会学家。他有一套资产阶级的教育和体育思想体系。其集中反映在1867年出版的《教育论——知识、智育、德育和体育》一书中。斯宾塞奠定了实证主义教育和体育学说的基础，促进了体育的进一步科学化。

他认为，体育和健康教育是一切教育活动的基础，他说：“良好的健康状况和由之而来的愉快情绪是幸福的最好资金”。并认为只有认识了人体的构造，懂得良好的生活卫生知识并将把它作为生活的准则，才能做到保持健康。

作为一个英国人，斯宾塞认为“人为设计”的体操没有价值，只有娱乐、游戏等户外“自由运动”才是合理的。他认为体育和游戏活动是渲泄过剩精力的产物，是为着“自我保存”和个人的“完满生活”。他还进一步认为一个民族的身体状况将决定其社会繁荣的程度，因为现代社会生活中的竞争越来越尖锐激烈，“因此，在训练儿童的时候，既使他们在心智方面适合于面临的斗争，又使他们在身体方面经得起那斗争中的过度损伤，就显得特别重要了”。在体育方法上，他主张孩子要多参加户外运动，但不要过度，强调饮食、衣着方面要保持适度。此外，他对由于一般人不喜欢“粗壮体型的女性”而忽视女子体育锻炼的倾向进行了批评，并提议设计了一套适合学校女生生活的运动方案。

斯宾塞的思想对欧美乃至近代中国体育界都产生了较大的影响。

空想社会主义者和科学社会主义奠基人的体育观

伴随着资产阶级大机器工业生产的产生，近代无产阶级于十九世纪初期开始形成，到四十年代时，已经做为一支独立的力量活跃在政治舞台上。空想社会主义代表人物和社会主义奠基人的体育观便表达了无产阶级的体育需要

1. 空想社会主义代表人物的体育观

空想社会主义理论流行于十九世纪前期，它们表达了工人阶级最初的、不明确的愿望。空想社会主义者，严厉地抨击了资本主义制度，他们对受剥削、受压迫，被剥夺教育权力的无产阶级深表同情，希望建立公共的社会主义制度。他们一些人对无产阶级的体育问题极为关心，提出了一些积极的主张，并在实践中进行了初步的尝试。其代表人物有法国的傅立叶、英国的欧文等。

沙尔·傅立叶（1772~1858）是法国著名空想社会主义者。他认为，拒劳动者子女于学校门外，教育与生产劳动脱离，教育手段与儿童的需要脱节，学校缺乏足够的体育活动，都是资本主义教育制度的弊病。他认为人的全面发展只能在生产劳动活动过程中实现。并必须从幼年开始。他主张3至9岁的儿童应参加带有劳动内容的游戏、身体锻炼、戏剧演出等活动。9至16岁的青少年，要在工厂中接受教育。他认为这种教育对他们既具有体育的作用，又能培养劳动技能。他的整个理论，在十九世纪三、四十年代曾在法国和美国付诸实践，但在资本主义制度下，他的生产消费公社的尝试最后以失败告终，其体育主张也未取得任何成果。

罗伯特·欧文（1771~1858）是英国著名的空想社会主义者。他认为，劳动者受资本家残酷剥削，以及教育缺乏是其贫困的基本原因，因此他拟订了改善工人生活和教育状况的改革计划。在苏格兰的一个大纺织厂中，他为工人的1~6岁幼儿开办了“幼儿学校”，学校附有托儿所、幼儿园和游戏场。孩子们在这些活动场所，唱歌、跳舞，参加各种体育娱乐活动。6至10岁的儿童也在普通学校接受一般教育，他们除接受生产劳动训练外，还在专门为他们修建的运动场参加游戏、体操和军事练习活动。工厂的工人也有参加体育活动的机会。1825年，欧文在美国创办“新和谐村”时，又在工人中再次推行类似的体育活动。

尽管由于空想社会主义者既不了解资本主义制度的本质，也不了解资本主义的发展规律，他们的政治主张注定要失败。但是，空想社会主义代表人物在资本主义制度下，关心劳动者体育，并亲自在工人中间进行实践，这在当时实是难能可贵的，尤其是他们提出的体育与智育和生产劳动相结合的原则，直接为社会主义奠基人所吸收。

2. 科学社会主义奠基人的体育观

从十九世纪三十年代起，随着资本主义大工业在国民经济中地位的确立，资本主义的基本矛盾更加突出，阶级斗争愈加尖锐，法国的里昂工人起义、英国的宪章运动和德国的西里西亚纺织工人起义，标志着无产阶级已经作为独立的、强大的政治力量登上了世界历史舞台。在同资产阶级日益尖锐的斗争中，无产阶级和革命群众极需革命的理论指导自己的斗争实践。在这种背景下，马克思和恩格斯创立了科学社会主义理论，同时也提出了无产阶级的教育理论包括体育观。其核心是关于人的全面发展理论。

马克思、恩格斯在考察人的发展时提出了人的全面发展的学说，揭示了人的全面发展的含义，论证了人的全面发展的历史必然性，阐明了实现人的全面发展的必要条件，从而也阐明了体育的本质及其历史地位。马克思指出，所谓全面发展的人，也就是智力和体力获得充分的自由发展的人，脑力劳动与体力劳动相结合的人。经过考察，马克思、恩格斯发现，大工业生产造成了高度的分工，也就产生了个人全面发展的社会需要，也造成了人的全面发展的物质条件和闲暇时间，它又通过交往的扩大和生活方式的改变，形成了新的社会观念，其中包括教育、文化和闲暇生活的观念，从而提供了全面发展的可能；然后，大工业生产提出的使人获得全面发展的要求并没有成为现实。这是因为大工业的资本主义生产方式更可怕地再生产了旧的分工，把工人变成了机器的有意识的附属品，以致于造成了体力与智力的严重脱节，加剧了劳动者身体畸形发展的趋势；因此，只要资本主义生产关系存在，阶级剥削和压迫存在，脑力劳动与体力劳动的对立和差别就不能完全消除，人的

发展就会受到束缚。要解决大工业生产力与资本主义制度在人的发展问题上的绝对矛盾，要实现人的全面发展，只有通过无产阶级革命，消除私有制，并使生产和文化都高度发展，建立共产主义社会，人的全面发展和受教育的平等权利才能最终得到真正实现。

马克思还在分析了大工业发展的需要和教育发展的趋势，以及总结了空想社会主义者欧文在苏格兰、纽兰纳克实验活动的经验基础上，找到了培养全面发展的人的方法，他指出：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法”。他还进一步指出：“对儿童和少年工人应当按不同的年龄循序渐进地授以智育、体育和技术教育课程……把有报酬的生产劳动、智育、体育和技术教育结合起来，就会把工人阶级提高到比贵族和资产阶级高得多的水平”。此外，马克思和恩格斯对少年儿童的健康给予特别的重视，在其著作中对资本家摧残工人及其子女身心健康的罪恶作了无情的揭露和批判，恩格斯非常强调学校体育对青少年身心健康和加强军队战斗力所具有的重要性，还曾建议让退役军人到农村学校任教以解决体育师资缺乏的问题。

总之，科学社会主义的奠基人——马克思、恩格斯，不仅第一次阐明了人的全面发展的历史必然性，而且也正确地阐明了体育的本质及其历史地位，从而为无产阶级体育事业的发展提供了理论武器。

近代体育的发展 (19世纪后期—1945年)

西方资产阶级革命和工业革命的完成加速了资本主义的发展，十九世纪七十年代后，自由资本主义开始向垄断资本主义过渡，各国的民族主义和军国主义色彩开始减退。同时，自然科学飞跃式地发展，如能量守恒定律、生物进化论、细胞学说和元素周期律地提出，带来了科学的全面和长足的进步，从而促进了整个人类社会的迅速发展，同时也加速了近代体育的科学化和国际化趋势。1914年到1918年的第一次世界大战首次全面暴露了资本主义制度深刻的政治和社会危机。为了应付这些危机，各主要资本主义国家加强了对社会生活的干预，体育成为它们应付危机的一个重要手段。因此，在一次大战以后，体育中的民族主义色彩又得到加强，并且促进了竞技体育的发展和体育的科学化倾向。第二次世界大战的爆发却使体育的发展再次陷于停滞。

总之，此一时期的体育，既是近代西方体育200多年发展的结果，又是世界现代体育的起点。

近代西方体育手段的确立与发展

1. 英国户外活动在欧洲大陆的传播和地位的巩固

英国的户外活动，随着其价值为欧洲大陆体育界人士所认识，从十九世纪七十年代初，开始向大陆各国传播，并逐渐站稳了脚跟。

德国是最先引进英国户外活动的国家。早在1872年时，布劳斯维学校的教师柯霍及其同事已经开始在学生中开展英国的户外活动。从1874年起，该

校又相继引入了英国的足球、板球游戏以及美国流行的棒球游戏。到 1878 年时，这些新的活动项目已经成为德国许多学校课外活动中不可缺少的内容。由于各校正在兴起的户外活动，使得学校生活不仅变得有了生气，而且增强了学生的体质与健康，因而得到了一些社会知名人士和教育界官员的赞赏和支持。1881 年，普鲁士法官哈特维切曾多次撰文强调户外游戏的重要性，建议学校广泛开展各种生动活泼的游戏活动，从而积极地推动了户外活动的开展。1882 年，普鲁士大臣果斯列尔颁布了著名的《果斯列尔游戏训令》，该训令不但再次强调了参加户外游戏活动的重要性，而且以行政手段命令各地游戏场鼓舞大众参加游戏活动。在一些人物的大力倡导下，德国户外活动不断克服来自体操界的阻力，终于在十九世纪八十年代以后，酿成了遍及德国的户外游戏热。在这股热潮中，以申肯多夫为首的“促进中央委员会”诞生。该组织为德国户外活动的发展做出了贡献，并为后来德国城乡、乃至欧洲其它国家的运动俱乐部的建立奠定了基础。

但是，在普法战争后的法国，户外活动的开展却遭到了法国军界一些头面人物的坚决抵制，并由此而引起了法国政界和军界的一场激烈争论。军界的一些头面人物认为，英国式的体育是一种“轻浮的玩意儿”，而体操和军事训练才真正有价值，值得提倡。因此，在一个时期里整个法国几乎成为一个大兵营，青年们被迫学习军事技术，甚至连 9 至 10 岁的儿童都身着军装进行操练。幸运的是，人们很快发现，这是犯了“一个爱国主义的错误”。因为兵操内容枯燥，对青年缺乏吸引力。于是，一批以圣莱克尔为代表的英国户外活动的倡导者的主张开始引起人们的注意。圣莱克尔声称，户外活动可以使人懂得怎样去闯、去拚，并可从中学会组织和统治的手段等等。另外，这时一些人也已经开始认识到：分队比赛的方式能形成青年们团结友爱，互助合作的精神。由于认识观念的更新，英国的各种户外活动开始在法国广泛地开展起来。

地处北欧的丹麦、瑞典等国，在这一时期也先后引进了英国户外活动，其中球类游戏尤其受欢迎。如丹麦早在 80 年代就已有了户外活动的全国性联盟。而瑞典的传统体操的后继者们，也相继引进英国的户外活动，到二十世纪初时，户外活动形式已成为瑞典学校体育的重要内容。

北美曾是英国的殖民地，因此其户外活动与英国在内容上极为相似，又由于欧洲大陆的体操运动对这个地区的影响较晚，以致于早期殖民者带来的游戏活动就一直是在这里的主要活动内容，北美因而也成为户外活动的另一摇篮。尤其是南北战争期间，由于青年体质低下而不能胜任军务的状况，使政府和军界都认识到。体育活动对青年身体健康的重要性，从而为户外活动的广泛开展创造了条件。

总之，从十九世纪后期到二十世纪初，户外活动已经在欧美，以及世界其它一些国家成为一种重要的体育手段。这些活动既包含有竞技性、球戏类等基本活动形式，也包含有游戏场、野营和旅行等活动形式。

2. 竞技运动项目的发展与完善

十九世纪后期，伴随着英国流行的竞技运动在世界各地的广泛传播，各种竞技运动项目开始逐渐成形，并随着时代的发展逐步得到完善。

<1> 部分田径运动项目的成形与完善

随着近代体育的发展，田径运动项目如 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、马拉松长跑、110 米栏、跳高、跳远、撑高跳高、三级跳级、推铅

球、掷铁饼等，都在十九世纪末乃至二十世纪前叶逐渐成形，并逐步完善。

1887年，美国教练员墨尔本在澳大利亚旅行期间，由于受到了袋鼠起动姿势（先向下屈身，把腹部贴近地面，然后一跃而起）的启发，发明了蹲距式起跑法。1888年，美国耶鲁大学的短跑运动员希利尔首先将其运用于比赛中，后来美国选手伯克在第一届奥运会上采用了这一起跑法并取得了胜利。后来，蹲距式起跑技术又几经改革，于第一次世界大战后逐渐趋于成熟。1927年，又有人发明了起跑器，并在美国运动员中开始使用。到1936年的柏林奥林匹克运动会，起跑器被正式批准在比赛中使用，并为美国运动员欧文斯创造优异成绩发挥了作用。起跑器的发明与正式使用，使得短跑技术逐步由原始的“踏步式”，发展为“摆动式”，并在起跑、加速跑、途中跑、终点冲刺撞线等技术环节上也得到进一步完善。

20年代，人们对过去跑途中大腿高抬、落脚点过近的跑法进行革新，从而跑速大为提高。芬兰人采用的上体微向前倾，落脚点拉远，脚跟先着地的方法，使100米跑世界纪录从11.2秒提高到10.8秒。这一技术也为中、长跑运动员所采用。而瑞典人继而采用大腿积极下放落地，小腿放松前伸，以脚前掌着地或先落地的跑法，又把世界纪录提高了0.4秒，几年后，法国人的一次变革——前腿着地后，用力蹬地，利用地面反作用力推动前进，使中跑速度得以提高，并对短跑、长跑的途中跑技术革新也具有很大的参考价值。

20年代时，短跑的终点冲刺法也开始了变革，其张臂冲线法和跃起冲线法被跑过终点线冲线法逐渐取代。这种新问世的方法不因重心变化影响速度。30年代末期，挺胸冲线法开始流行。40年代时，运动员又把这一新技术同30年代初流行于少数运动员中的加大身体倾斜度，以肩触线的方法结合，形成了挺胸转肩的冲线法。

举世闻名的马拉松赛跑是当今田径比赛中距离最长的一个比赛项目，它要求运动员有充沛的体力、坚强的意志品质和灵活机动的战术，并要求运动员掌握经济合理的跑步技术。早在第一届奥运会前夕，即1894年在法国巴黎召开的“恢复古代奥运会”的会议上，大会组织者接受了法兰西科学院院士米歇尔·布里尔设立马拉松比赛，以发扬古希腊人光荣斗争传统的建议，从此这个项目便成为田径运动的新成员。

作为一个田径运动项目，跨栏跑最早始于英国。十八世纪的英国，畜牧业发展迅速，牧羊的青少年们经常从羊圈的栅栏上跳出跳进，追逐、嬉戏。后来牧羊人又在平地上设置一些木栅栏进行赛跑比赛，看谁在快跑中跨越障碍的本领最强。于是这项跨栏赛跑便在英国开始流传。1864年英国最早把跨栏跑列为田径比赛项目。1896年第一届奥运会上，跨栏跑被列为正式的比赛项目，但当时的跨栏赛程只有100米，栏高为1米，全程只有8个栏架。直到1900年举行第2届奥运会才把比赛规定为110米，全程设10个栏架。在这届奥运会上，男子400米跨栏也列入正式比赛项目。女子跨栏比赛，是从1932年开始列入奥运会比赛项目的。当时只有80米跨栏比赛。

跳高技术的演进则更能反映田径运动的稳步发展、渐趋成熟的过程。十八世纪初，英国和德国一度出现“跳高热”，比赛者都是采用蹲距式，即从正面助跑，跳起后屈腿，卷身越过一定高度的过竿动作。随着时间的流逝，这种现在只有在体操运动中还可以见到的优美姿势，到十九世纪六十年代终于被淘汰，从此，跳高技术发生了一系列的演变，从最原始的“蹲踞式”发展为“跨越式”，后来又创造了“剪式”，二十世纪初又有人采用“滚式”

跳过 2 米的高度，三十年代中期又出现了“俯卧式”。

1864 年，英国大学生罗伯特·伯奇从侧面分腿跨过了横竿，著名的“跨越式跳法”从此产生。1895 年，欧美国家不少报刊上登载了一幅正以奇特姿势飞越横竿的跳高运动员的照片，此照片上的人就是美国一田径俱乐部成员迈克·苏因。迈克·苏因此次跳高采用的动作与从前运动员过竿时身躯与横竿垂直，双手高举的姿势不同，过竿时身体几乎与横竿平行。这种新的跳高技术就是由美国人创造的，并被人们称为“剪式跳高法”（或“波浪式跳高法”）。1896 年，苏因用剪式跳高法创造了当时的世界跳高纪录——1.97 米。当时的纽约一家报纸曾预告：2 米大关将在最短时间内被突破。但是，行家却未能言中，1.97 米的世界纪录后来一直保持了 17 年。直到 1912 年第五届奥运会前夕，美国运动员霍拉因才以 2.01 米的成绩改写了这个纪录，由于当时霍拉因过竿姿势形同“翻滚”，他的跳高技术遂被定名为“滚式跳高法”（或按运动员之名称作“霍拉因式跳高法”）。二十世纪三十年代中期又出现了“俯卧式跳高法”，直至二十世纪五十年代后期，俯卧式一直占了优势。

<2>世界三大球“足、篮、排”的结构形成与完善。

足球运动在这一时期有了新的发展和完善。1874 年，足球制订了越位规则，1882 年又作了手抛界外球的规定，其规定是双手过头顶，动作必须连贯，1895 年更补充了掷球时双脚不得离地的细则；1874 年，守门员结束了只可用脚踢球的历史，获得了在球门区用手触球的权利，1902 年，守门员的用手权进一步扩大到整个罚球区，从此守门员得到了大显身手的机会。1891 年，长 7.32 米，高 2.44 米的标准球门问世，并且张挂了足球网。也是在这一年，又作出了罚球的规定。1895 年出版的足球规则成为现代足球规则的基础。进入 20 世纪以后，足球运动又修改了越位规则，对防守提出了更高要求，从而导致了由 3 名后卫、2 名前卫和 5 名前锋组成的“WM 式”阵形的诞生（1930 年）。这个攻守平衡的阵形，一直风行了 20 余年，在第二次世界大战后发展为四前锋式阵形。

1891 年秋，近代篮球运动由美国基督教青年会斯普林菲尔德学校教师詹姆斯·奈斯密斯博士发明，其当时是为了弥补足球和棒、垒球比赛季节之间的时间空白。它是一种消除了粗野的冲撞动作和不可用足踢的室内球戏。1892 年，奈斯密斯为了完善篮球游戏，制订了包括不准带球走在内的 13 条规定，篮球运动开始走上正轨。由于比赛中出现运动员动作粗野的现象，1908 年又规定队员 5 次犯规即罚退出场。1910 年又进一步规定，无论对方运动员持球与否，对其冲撞，也算犯规，篮球从此成为受人欢迎的文明竞技运动项目。进入二十世纪，尤其是一次世界大战后，篮球运动又有了新的发展。20 年代时，篮球运动的球篮从铁丝网编成的遮板移到了坚硬木料做成的长方形板上，使比赛技术战术变得更加复杂、精彩。美国人在 30 年代后期采用的“8 字进攻”战术，让运动员沿阿拉伯“8”字线路跑动，使篮球比赛从站着的“静态”进攻发展为跑动的“动态”进攻。

1895 年，美国麻萨诸塞州的霍里奥克基督教青年会总干事威廉·摩根，综合了网球和手球的特点，创造出不如篮球剧烈的室内球戏——排球。1896 年，最原始的排球比赛规则问世。这规则同现代规则差异很大，如网高定为 1.83 米，允许多次传球过网，比赛中，可以利用场边墙壁送球（故有“墙球”之称）等。比赛用球经历了过轻的篮球胆和过重的篮球两个阶段，后来被巴

尔丁兄弟商会生产的一种近似今天的赛球所代替。1917年，美国人制定的规则规定每局比赛的比分由21分改为15分，1918年上场比赛人数规定为6人。网高8尺左右。1922年规定每方在本场最多击球3次。1923年规定球场面积极长60尺、宽30尺。这样，现代排球的比赛人数、场地规格、击球次数等都已基本形成。但是，在美洲，排球运动很长一个时期内都是作为一种娱乐形式存在的，所以技术水平提高不快。1917年，6人制排球运动传入欧洲。开展排球运动比较早的苏联，1925年规定排球为全民项目，1932年第一届全苏运动会就有了排球比赛。由于排球运动在苏联比较普及，所以水平也比较高。

<3>其它竞技运动项目的成形与发展

1898年，古老的手球也进入了现代发展的历程。二十世纪初，现代手球运动在欧洲诞生。1917年，德国柏林一个名叫马克思·海恩的体育教师，从男孩子踢足球，互相追逐中得到启示，并囿于当时的社会环境，发明了一种不能互相冲撞，适合姑娘们的手球游戏。1919年，柏林的另一位体育教师卡尔·斯凯劳恩茨选用了比较小的皮球，规定持球者在传球前可以跑三步，双方身体可以接触，这样，比赛就更加精彩激烈了，致使原来喜爱踢足球的小伙子，手球也玩得很出色。卡尔·斯凯劳恩茨还制订了手球比赛规则并逐渐为其他国家所采纳，从而为开展国际比赛奠定了基础。因此，卡尔·斯凯劳恩茨被大家公推为现代手球的奠基人。1925年德国与奥地利举行了有史以来第一次国际手球比赛。翌年，国际业余体育协会指定一个特殊委员会审查手球标准规则，以便更好地开展国际间的比赛。1926年由德国发起举行了国际手球比赛，从此，手球运动逐渐流传到北欧和东欧，四十年代传入非洲，五十年代传入美洲和亚洲一些国家。从1936年在德国柏林举行的第11届奥运会起，十一人制手球被列为正式比赛项目。

1873年，英国少校温菲尔德为网球制订了规则；次年，他又设计出专供网球比赛的场地。1877年7月，全英槌球和草地网球俱乐部在伦敦的温布顿第一次举办了网球锦标赛，它标志着现代网球的开始。此后，由于高手发球和“杀球”技巧的出现，使网球逐渐丧失昔日的悠闲性，成为一个既要技术，又要力量，耐力，尤其需要速度的运动项目。

在十九世纪后期，冰上运动也有了极大发展。“哈里法克斯”派铁冰鞋在60年代的问世，以及继而出现的薄冰刀钢鞋，使滑冰分化为速滑和花样滑冰。这时，在北美，芭蕾技术已经与花样滑冰结合。杰克逊·汉斯1868年和1871年的两度旅欧，带去了美洲的这一新成果，欧洲人又在此基础上进一步创造出冰上舞蹈的表现形式。1876年，英国伦敦“切尔西”冷冻厂开设了第一处机器人造冰场，使滑冰运动成为“全天候”项目。

滑雪运动是在十九世纪60年代，由于挪威人截短了雪杖，将滑雪板固定在脚上，才成为一个近代运动项目的。1888年，南光滑雪穿越格陵兰成功，使欧洲滑雪进入高潮。他两年后出版的《穿越格陵兰》一书，介绍了里里延费里德地区用一根长竿完成急转弯动作的滑雪新技术。这种技术是对传统挪威双杆滑雪法的改进。至此，里里延费里德滑雪术诞生了。新技术同传统挪威技术争论的结果，又产生出兼有二者之长的滑雪新方法——“阿伯尔技术”。

1880年，举行了首次现代形式的摔跤比赛，由于有了地毯，摔跤运动中摔抛之类的动作已经通行。1911年，国际摔跤联合会（简称国际摔联）正式

成立，总部设在瑞士的洛桑。

拳击运动这时已开始使用手套，拳击台四周也拉上围绳。《伦敦拳击比赛规则》的 1853 年修订本于 1891 年得到世界公认，脚踢、头撞等动作被禁止，每个回合的时间也有了规定。拳击运动在 1904 年举行的第三届奥运会上被列为正式比赛项目。1924 年成立了国际业余拳击联合会。第二次世界大战期间该组织曾停止活动。1946 年又重新成立。

这个时期，游泳运动也进入了项目分化阶段。1908 年分化出蛙泳技术，1912 年仰泳也得到世界承认。在英格兰和苏格兰已经出现 100 码、220 码、440 码、500 码、半英里、1 英里、以及更长距离的游泳比赛项目。

自行车运动是各种运动中较为年轻的项目。早在 1790 年法国人梅·西弗雷克伯爵设计出的一种两脚踏地式木质“两轮走兽”，可称为自行车的老祖先。这架“怪兽”有两个轮子，人骑在上面靠自己两条腿的力量使它移动。1816 年德国人巴隆·德莱斯，在蹬地车上设计了一个方向控制系统，这辆车被世界公认为第一辆真正的自行车。此外，苏格兰的达尔热尔、英格兰的特列弗、法国的拉尔曼和米梭、德国的弗谢尔都对改造和完善自行车的结构作出了可贵的贡献。1869 年，英国工程师塞尔让给自行车装上链条，1888 年苏格兰兽医邓洛普使用橡皮充气内胎，大大减轻了车身的颠簸，从此自行车成为受人欢迎的交通工具和参加比赛的运动器械。在 1896 年举行的第 1 届奥运会上，自行车就被列为正式比赛项目，以后历届奥运会都被列为比赛项目。

二十世纪以前，人类的跳伞活动主要以气球作为起跳工具。自 1903 年莱特兄弟制造了第一架飞机以后，人类的跳伞活动逐渐转为以飞机作为起跳工具。1911 年，美国人格·莫顿在加利福尼亚首次从飞机上跳伞成功。不久，他的同胞阿·贝里（1912 年）和布罗德威克（1914 年）完成了机上跳伞试验，尤其是后者采用的背挂伞包跳伞法，使飞机跳伞活动变得更为安全和受人欢迎。

3. 现代体操的形成

十九世纪晚期仍在欧洲流行的德国施皮斯体操和瑞典体操，由于其后继者们一直因循保守，没有对它们进行任何改造、发展，以致于正变得越来越呆板、僵化和注重形式，因此，新的时代生活正在淘汰旧的体操体系，新的体操体系——现代体操的雏形开始形成。艺术性体操和提高军事、生产能力的体操便是这时出现的两大体系，另外，捷克民族解放斗争中诞生的“雄鹰”体操，则又以其鲜明的斗争性，在本时期体操之中独树一帜。二十世纪初期，一些新的体操体系也随着时代的发展而出现，此一时期的体操体系都与提高劳动生产率、实现医疗保健的目的有关。

<1>艺术性体操

堪称为这个体系鼻祖的是曾作过演员的法国人戴尔萨特（1811～1871）。他在对人的动作姿势和情感间的关系进行研究时发现，外在的动作可以充分表现人的内在感情；而再现这些动作，可以引起人的内在感情共鸣。因此，他选择了简单易行、具有感染力、能表现情感的动作进行传授，进而达到人们对健美、保健、矫正形体的需要。他提出其体操原则是：动作的协调，通过肌肉的张弛来实现。他的理论为现代艺术体操奠定了基础。

后来，他的学生美国人斯特宾斯女士撰写了《戴尔萨特体操体系》一书，对其理论和实践进行了分析和总结，并在此基础上，创造出适合妇女练习，并能提高其工作效能的体操体系。

戴尔萨特的第三代后继者——邓肯家族，使该流派得到了巨大的进步和发展。其中贡献最大、最突出的，是被喻为“现代舞之母”、“新时代曙光”的依沙多拉·邓肯（1817~1927年）。她在继承了自己教师斯特宾斯用动作表现情感的原则基础上，又从现代浪漫主义，自然主义美学原则中吸取了养料，提出了舞蹈表现自然与自然融合的理论。她主张动作不仅要表现情感，而且要展现人体的美与圣洁，她创造并亲自实践的连续动作，不仅把芭蕾从机械程式中解放出来，而且“使女性向美的方向和健全的方向发展，使女性的肉体恢复本来的力量和自然动作”。她的理论和实践，为女性参加体操运动开辟了广阔的前景。

邓肯之后又出现了一些新的派系。如门茨列尔派重视动作的节奏变化与心理过程；匈牙利出生的学者拉班则建立了舞蹈和人类动作的理论体系，并以发明了一种实为群众体操活动形式的所谓“动作合唱”称著于世。

艺术性体操的另一个重要派别，则是以音乐为基础的韵律体操。这个流派的奠基人是日内瓦的音乐教师达尔克鲁茨（1865~1919）。达尔克鲁茨是为使音乐具有视觉效果而走上了改革之途。他主张把体操作为音乐的教育手段使用，因而不重视体操对身体的价值。然而，无论如何，达尔克鲁茨所奠定的韵律体操为现代艺术体操的形成所作出的开拓性贡献是不可抹杀的。

<2>提高军事和生产能力的体操

在这类体操中，有：“法国的德梅尼体操、法国艾伯尔自然体操和丹麦的布克“基本体操”等重要流派。

法国的德梅尼（1850~1917）的体操体系经历了漫长的形成过程，直到第一次世界大战期间，才最终完成。他对德国的施皮斯体操和瑞典体操进行了认真地研究。他提出，体操的动作应当是连续不断的，在完成练习过程中不应发生人为的、不自然的动作停顿；在进行练习时，不参加活动的肌肉应当完全放松，以减小其疲劳程度；并主张动作的线条宜“圆”，不宜呈锐角或直线。德梅尼把运动动作分为7种形式：走、跑、跳、攀登、负重物、投掷、攻防术。每种形式又被进一步细分为多种练习，例如：跳可分为原地跳跃、换脚跳、向前跳、向后跳、向侧跳、助跑跳等。另外，德梅尼还对女子体育规定了不同的任务，主张她们通过舞蹈课、进行跑步、棒操和圈操等练习来达到具有灵巧、敏捷的素质和优美体姿的目的。因而，在当时流行的各种体操体系中，德梅尼体操最为科学，但也最为复杂。

继德梅尼之后，法国海军军官格奥尔格·艾伯尔（1889~1945）创造了一套人们称之为“自然体育法”的新体操。艾伯尔宣称：他要用自己的体操消除现代文明带来的不良影响，以使生活于恶劣环境中的法国青年能成为未来战场上身强力壮的指挥员。因而，该体操具有强烈的军事实用性。然后，从艾伯尔的新方法的内容来看，其自然体育法在很大程度上是古茨穆茨体操的翻版。当然，该体系也具有自己新的特点——更重视耐力的培养，尤其是重视对前庭器官、呼吸系统等机体活动能力的提高，从而也体现了体操发展的时代趋势。

丹麦人尼尔斯·布克（1880~1950）在对体操理论与实践进行长期研究后，于1890年创立了他自己的体操体系，其定名为“基本体操”（又称“原始体操”）。该体系对德国等欧洲国家以及美洲一些国家的体操都产生了较大的影响。而其在体育史上最大的功绩则是促进了竞技体操的发展。

布克的体操体系是以改善丹麦农村青年的身体状况、矫正姿势、恢复人

体关节的柔韧性、增强肌力和神经系统的灵敏性为出发点，对瑞典体操体系的一种成功改造，它继承了瑞典体操体系立足于生理、解剖科学的传统，抛弃了其造成动作脱节的“静态原则”，同时选用了大量能增强人体柔韧性和灵活性的练习动作，并将这些动作按照其对肌肉、关节的不同作用加以组合，使人们在练习过程连续交替进行，以增加练习的实效性和减少枯燥乏味的感觉。布克的体操练习顺序为上肢、下肢、两侧、腹部、背部、步伐以及腾越练习。此外，布克的体操体系还包括一些简单但需要付出极限能力的特技动作，以供身体素质较好、体育成绩较为突出的学生进行练习。这种练习的出现，为竞技体操的发展起了一定的推动作用。

丹麦人缪列尔在第一次世界大战前创立的“新体操”，属于增强个人体质的卫生保健操。其著有《我的体操法》一书，该书对其体操内容进行了详细的介绍。该体系由一些能增强躯干和四肢柔韧性与力量的动作、裸体练习，以及按摩组成。由于效果甚佳，缪列尔体操在国外较为流行，尤其受到德国人的欢迎。第一次世界大战后，这个体系中的裸体练习发展成为一个影响遍及全球，毁誉始终相随的体系——裸体体操。

在所有的体操体系中，捷克的“雄鹰”体操自成一格。1862年，在捷克人民抗击奥地利占领者的民族解放运动中，为了团结、训练自己的同胞，哲学博士米罗斯拉夫·笛尔什（1832~1884）在布拉格创建了称为“雄鹰”的体操组织。这个组织的活动激起了捷克人民的民族精神，在全国各地得到普遍响应。在以后的近10年间，在捷克和摩拉维亚地区，又相继出现了130个这种体操团体，共有会员12000多人。并于1889年建立了全国的统一领导机构——“捷克雄鹰协会”。另外，正在争取民族独立和解放的斯拉夫各国人民也在“雄鹰”精神的鼓舞下，纷纷创办“雄鹰”体操分部。于是，一场带有强烈政治色彩的体操运动遂以捷克为中心在东欧展开。

“雄鹰”体操体系的练习共分4类：1.徒手练习（包括走、跑、自由练习和秩序练习等）；2.器械练习（平衡木、双杠、木马、吊环等练习）；3.集体练习（体操集体表演、体操比赛等）；4.军事练习（如摔跤、击剑、克服障碍等）。此外，为了使体操活动更有生气，还特意补充了不少娱乐活动：夏天有歌咏会，冬天有滑雪赛，而骑马、射击、赛跑比赛和球类运动更是终年不断。“雄鹰”体操的课程也按活动的外在形式分为3个部分：第一部分为准备活动，内容是“秩序练习”或自由练习；第二部分是课程的主体——器械练习；最后为结束部分，活动内容仍是集体进行的“秩序运动”。这一教学结构在十九世纪末到二十世纪初的几十年间，都没多大改变。与德国体操不同，该体系并不重视完成动作的次数，而注意完成动作的姿势美。因此，在体操大会上运动员常常穿着花花绿绿的运动服，在音乐的伴奏下完成各种体现姿势美的动作，并表现出一定的象征意义。

此外，“雄鹰”体操组织还编定了《捷克体操术语集》、《体操原理》等书，并发行了《雄鹰》体操杂志，这一切都为现代体操概念的形成和体操理论的发展起了一定的作用。

<3>提高劳动生产率，实现医疗保健目的的体操。

进入二十世纪以后，尤其是经过一次世界大战以后，由于连发武器的广泛采用，兵操已经不再是提高作战能力的主要手段。因此，此一时期的体育改革者的注意力已经完全转向生产和人的健康需要，因而这个时期新出现的体操体系多与提高劳动生产率、实现医疗保健目的有关。

二十世纪 20 年代时,一些垄断组织的心理学家发现工间休息和锻炼有利于清除劳动疲劳,并可以提高劳动生产率。于是,西方许多国家的企业都编订了在工间休息时实施的生产操,部分较大的垄断组织甚至把体操指导者作为企业的编制人员使用。由于各种生产操都动作简单,并有实效,且易于推广,因此很快传遍世界。

丹麦人缪列尔战前开创的裸体体操,由于既符合卫生保健原则,又能满足一次大战后部分精神空虚的德国人寻求刺激、逃避现实的需要,终于得以在战后德国出现的一群“太阳人”(一些自称为“太阳的朋友”,主张赤身裸体奔向荒野,投入日光、空气和水的怀抱的男女)中间发展为一个有一定影响的体系,开始风行起来。德国军官施勒恩少校是这种新体操的鼓吹者和理论奠基人。他在《人类和太阳》中指出:“把身体裸露在日光、空气和水中,任凭风吹雨打,这本身就是一种锻炼,其效果较之其它各种体操和运动项目更为显著”,此外,他还特别说明,裸体体操并不仅仅是消极地展现身体,还须配上游泳、跑步等活动形式。这个体系以惊人的速度传向世界各地。30 年代时,欧洲和北美已经有了许多裸体体操组织。后来,由于裸体体操者在活动中经常超越“纯体育”的界限,在社会上造成极坏影响,从而在第二次世界大战前夕裸体体操即被各国当作一大社会公害取缔。

此外,一种综合了各体操流派之长形成的名为“格泊尔修勒”的体系,也受到德国人欢迎。该体系主要以促进人的身体健康,形成正确的活动姿势为目的,其活动内容包括散步、跑步及徒手体操等。

近代学校体育制度的确立以及学校体育的改革

1. 近代学校体育制度的确立

十九世纪初,学校体育真正开始受到一些国家政府机构的重视,并先后以法律、法规的形式确立了学校体育在学校教育中的地位。

欧洲的丹麦是由国家政府正式确立开设体育课程最早的国家。早在 1809 年,丹麦政府通过一项法令,要求中等学校要对有服兵役潜力的学生开设体操课。又在 1814 年,对小学体操教师、运动场、运动设施等颁发了训令,并指令要把体操课在中、小学普及,使其成为普通教育的内容之一。此后,在 1820 年,瑞典官方也颁布了有关男子中等学校实施体操教育的法令,此后所有公立学校实施了体操教育。德国也是开设体育课程较早的国家之一。德国早在 1804 年、1809 年和 1817 年就曾对开展学校体操问题进行过讨论。但是,直到 40 年代,体操课才最终正式进入学校。

尽管十九世纪初已经有一些国家在学校教育中开设体操课,但毕竟只是少数国家的事情。到了十九世纪后期,情况则发生了根本的变化。

十九世纪 40 年代,德国的普鲁士内阁率先颁布了法令:在德意志各州的文科中学、市立高等学校和师范学校实施体育。60 年代后,体育课被确定为必修课,而不再是选修课。同时还颁发了第一本《小学体操手册》。90 年代,又规定女子学校体育为必修课。这样,到十九世纪末,德国已在全国学校中全面实施了体育教育。

法国在普法战争后,才开始重视学校体育的开展。并先后在 1872 年、1880 年、1887 年和 1905 年的法律中规定学校开设体育课,如:1872 年、1880 年议会正式通过了在男子各学校中把体操列入义务实施的必修课程的规定。总

之，法国学校体育的推广是先男生，后女生；先公立学校，后私立学校和教会学校。但由于法国的体育器材、场地十分缺乏，其学校体育发展较为缓慢。直到二十世纪初期，这种状况才开始有了较大的改善。

体育进入英国学校时间较早，并在 1885 年英政府公布的教育法案中规定小学必修体育课。但它真正引起人们的重视，却是在世纪之交英国与特兰斯瓦尔及奥兰治自由邦进行的一场“波尔战争”后。战争中，英国国民体质的退化，引起了英国政府的注意，国家开始认真讨论和研究学校体育问题。于是，在 1903 年特派“苏格兰皇家军体育考察团”去考察。1904 年又责呈“英国各部门研究体力衰退问题委员会”进行研究，并广泛地听取了他们考察和研究后的意见和建议，逐步采取了一些新的保证体育活动的措施。如增加体育场地和设备的设立和维护，培养体育教师，在中小学全面推行体育必修制，从此，英国的学校体育才真正进入新的发展阶段。

美国在南北战争以前，就进行过有关是否在学校中实施体育的讨论，但真正实施，并先后在各州以法律形式固定下来，则是在十九世纪 80 年代以后。1886 年，俄亥俄州通过法案，对全州各校的儿童均进行卫生教育和有益的身体训练；1892 年，该州又规定，在较大的学校实施体育课；1909 年则改为，在全州学校一律开设体育课。此后，路易斯安那州（1894 年）、威斯康星州（1897 年）、北达科他州（1899 年）、宾夕法尼亚州（1901 年）也先后通过了在学校实施体育的法案。从 1919 年——1925 年，又有 22 个州以立法形式来保证学校体育的实施。

2. 学校体育的改革

从十九世纪末到二十世纪初，伴随着人类社会的进一步发展和进步。欧洲形式主义的旧体操体系已开始受到了有力的冲击，要求对学校体育进行改革的呼声越来越高，并逐渐被提上了改革的议程，遗憾的是，一次世界大战的爆发，延缓了这一进程，直到战后，奥地利人卡尔·高尔霍费尔（1885—1941），在战前就已开始的研究基础上，与自己的同胞玛·施特莱歇尔（1891—？）合作，设计出一种较为符合学生需要的、人们称之为“自然体育”的体育实践形式，初步实现了学校体育的改革。

高尔霍费尔及其合作者在对施皮斯体操进行批判的同时，提出了学校体育必须遵循生理学原理，并采用“自然运动活动形式”达到造就全面发展的人。与此同时，他们又从德国生理学家施米特和体育理论家埃卡尔德的学说中吸收了大量的养料，从而形成了自己的特征：重视户外活动的自然活动、游戏活动；强调体育的循序渐进原则；考虑儿童的年龄和性别特点，地区和社会环境的差异；提倡在实践中使用人体测量手段检验效果。

这个新的体育教育方案采用了大量的跑、跳、游戏一类户外活动的内容，同时也吸收了德国体操的器械练习（如单杠、双杠等）和瑞典体操用以矫正形体的“均衡练习”，以及民间舞蹈，韵律体操，技巧运动的某些动作和“雄鹰”体操中的集体练习形式。其体育教学课的结构可分为三个部分：

<1>起始部分：内容包括疾行、跑步、跳跃性游戏、呼吸运动。主要用以振奋学生参加练习的情绪。

<2>主体部分：这一部分是课程的主要部分，由 5 类练习组成。主要用以增强机体的柔韧性，灵敏性和力量，速度以及耐力素质，促进学生身体的形态、机能协调发展。

均衡练习，用以增强肌肉的本体感觉，确保身体运动各部位协调一致，

使头、颈部位保持正确姿势；

力量和灵敏性练习：主要采用推挡、举重、投掷、攀登、穿行、支撑运动等；

耐力练习和改变仪表举止练习，主要采用走、跑运动；

跳越；

能增大心、肺负荷的游戏和带跳跃动作的舞蹈。

<3>结束部分：自由练习 各种娱乐性游戏以及镇定情绪练习。

“自然体育”一经实施，便产生了较大的实效性。首先，初级学校的体育课开始摆脱施皮斯体操的影响，开始有了生气；其次，由于自然体育的推行，国立学校的设施、森林中的体育设备都在几年间建立起来，午后参加户外运动和假日徒步旅行也最终作为制度确立；最后，体育师资培训制度，学校医务体制也相继形成。学校体育从此进入正常实施阶段。第二次世界大战后，自然体育有了进一步发展。经过二、三代追随着的努力，自然体育进入了一个新的发展阶段。

此外，这一时期，美国的“新体育”思想的形成与发展，也大大地促进了学校体育的改革，并使学校体育的面貌从此焕然一新。

美国的新体育思想是十九世纪末以来美国教育和体育发展中的科学化运动、发展主义教育运动和社会化教育运动的产物。其代表人物是伍德(1865~1951)、赫塞林顿(1870~1942)和威廉姆斯(1866~1966)。他们认为：体育是通过身体活动进行的教育，是教育的一个重要组成部分。因此，必须把体育教育与整个教育联系起来看，不可将它孤立。进而提出应把体育的实际效果与进行体育锻炼者的发展需要联系起来，不应脱离锻炼者的发展需要而去追求体形与矫正的结果。即应通过体育教育形成全面发展的人。他们还以生物学、社会学理论为依据，提出了体育的四个功能：即促进器官发展功能、促进神经肌肉发展功能、促进社会发展(社会活动能力)功能，促进智力发展功能，从而深刻地阐明了体育教育的重要性。此外，在体育教育的方法和手段上，他们主张采用更自然、自愿、活跃的方式，因而他们也被称为美国的自然体育学派。第一次世界大战后，随着杜威(1859—1952)实用主义教育思想地位的上升，尤其是新体育思想对科学的遵从，以及大量科学方法的采用，如体育指数的测验、测量等等在体育教育上的应用，从而为学校体育步入科学化的轨道打下了良好的基础。

总之，自然体育和新体育思想对学校体育的改革和发展作出了巨大的贡献。其体育思想甚至在现代西方世界仍然占主导地位。一些西方学者称高尔霍费尔等人是现代体育的开创者。

近代体育科学的形成与发展

1. 近代体育科学理论的形成与发展

早在文艺复兴时期，近代体育的奠基者们已经开始运用医学和教育学的理论为依据，对有关体育问题进行观察和探讨。但由于时代发展本身的局限，当时的科学和体育本身的发展，都不足以使他们的观察和探讨成为系统的科学知识，因此，当时他们的先进思想更多地来自对古希腊体育和教育的历史研究。然而，十七至十八世纪教育科学和受牛顿力学影响的近代实验医学的深入发展，却为近代体育科学的形成打下了坚实的基础。其中哈维(1578—

1657) 1628 年发表的《心血运动论》，波雷利(1608—1657) 1670 年对肌肉运动机制的研究，哈勒(1708—1777) 的《人体生理学纲要》，则为运动医学的形成奠定了基础。教育科学的不断发展，促进了学校体育科学理论的形成和发展，尤其是竞技运动项目在世界的广泛传播和发展，更加促进了体育的专门科学化研究的形成和发展。

(1) 有关运动医学方面理论的形成

众所周知，体育和医学历来都是紧密联系的。近代体育奠基者们也十分重视从医学的角度来推进体育的合理化发展，并使之科学化。如瑞典体操就是从医学的角度改造德式体操的产物，但真正从医学角度对体育进行专门研究，则主要是十九世纪中期以后的事。1855 年德国施雷贝尔(1808—1861) 出版的《室内医疗体操》一书，则是这方面的重要论著。该书已经开始从医疗、运动创伤的防治等方面，对体操进行了较为系统的论述。此外，曾任俄国私立医疗体操研究所顾问的体育家彼得·弗兰切维奇·列斯加夫特(1837—1909) 于 70 年代末发表的《解剖学与身体教育的关系及学校体育的任务》以及法国人格拉朗热于 1889 年发表的《身体练习的医疗措施》等，也是这方面的重要论著。

(2) 有关运动生理学方面理论的形成与发展

早在 1794 年到 1818 年间，德国的菲特出版了《体育百科全书》，其中第二卷就是对身体运动进行的解剖和生理学分类，并用数学和物理学加以解释。法国的格拉朗热于 1889 年发表了早期的《不同年龄身体练习的生理学》专著。随后，英国生理学家班布里奇也出版了《肌肉运动的生理学》一书，对运动中的能量转换、氧和营养物的供应及其机理等问题进行了探讨。此外，法国的贝尔特(1827—1917) 对呼吸生理、肖汶(1830—1904) 对跑和跳的生理进行了研究；英国医生安霍尔(1790—1857)、法国医生夏尔丹(1825—1893) 则对肌肉神经的受激反射机制作了相当多的研究。1900 年，俄国的巴甫洛夫(1849—1936) 提出了高级神经活动的条件反射学说，从而确立了其在生理学发展史上的伟大功绩。二十世纪 20 年代，伦敦大学的希尔已对人体的激烈运动进行了更为系统深入的探求，并在这一时期发表了《肌肉活动》、《人的肌肉运动——影响速度和疲劳恢复的因素》和《有生命的机器》等著作。与此同时，美国医生麦肯济也从体育教育与运动医学的角度著书论述了运动中呼吸、循环的变化及运动损伤的防治等。总之，从十九世纪末到二十世纪初，有关运动生理学的几乎所有基本问题都已有人进行了初步的研究，从而为运动生理学成为一门独立的学科奠定了基础。

(3) 有关运动生物力学方面理论形成与发展

十九世纪初，德国生理学家维伯兄弟对人的基本位移形式——走进行了研究，并对走和跑时身体重心的移动及动作结构进行了细致地分析，于 1836 年发表了《人走步器官的运动力学》一书。1877 年，俄国的列斯加夫特在陆军体育师资班开设了人体活动的动力理论讲座。十九世纪晚期，法国学者马雷开始利用摄影技术分析身体运动。

(4) 有关人体测定的形成与发展

1835 年，比利时学者奎特莱特首次提出“人体测定”这个概念，并在自己的论著中提到肌力及灵敏性的测定，因此，有些学者称其为“人体测定之父”。1860 年，另一学者库鲁梅尔通过对 8—18 岁学生的人体测量资料分析，得出 11—14 岁女孩的身高与体重超过男孩这一具有普遍意义的重要结论。

1861年，法国的布洛卡（1824~1880）创制了多种人体测量仪器；同年，美国著名学者希契考克首次将人体测定同体育运动相结合，按年龄组测定了身高、体重、胸围、前臂围、上臂围、引体向上等多项指标。1871年，比利时学者奎特莱特（1796~1874）出版了《人体测量学》，从而标志着人体测量学的形成。1880年，美国大学体育的倡导者，哈佛大学的萨金特（1849~1924）进一步发展了希契考克的测定方法，并把身体力量和形态测定作为他体育教学方法的基础。他所制定的40多个项目的人体量表，1885年被美国体育促进会和基督教青年会采纳。1905年，克兰普顿的研究提示，通过观测直位的脉率与血压的变化，可大体上评价个体的身体机能状况。于是，人体测定开始注意到对人体心血管机能的测定。1904年，美国学者梅兰提出了由跑、跳、攀登等项内容组成的一般运动能力的测定方法。至此，人体测定的内容既包含了肌力测定、心血管测定，又包含了一般运动能力的测定，从而为现代人体测量学的确立奠定了基础。1920年美国学者罗杰斯提出肌力指数及体力指数，肌力测定又有了新的发展。到1927年，美国的布雷斯提出了包括灵敏、平衡、柔韧、肌力及调节能力等项内容的协调性测定法，并按学生年龄性别制定出相应的评价标准。尤其是1920年麦卡尔首次将“T分”用于教育测定，使人体测定的评价标准更加规范。此外，从1879年开始，日本也进行了包括年龄、身高、体重、臂围、肺活量、握力和力量等多种内容的运动人体测定。

另外，在世纪之交，有关体育运动中的心理学、社会学、经济学等问题的研究，也日益受到了一些学者的注意。

2. 体育师资教育的形成和发展

在十九世纪前期欧洲大陆体操风行的时代，为了培养体育师资，各国陆续开办了一些体育师范学校，其中较早的有：丹麦王家陆海军体操师范学校（180年）、文职体育教师学校（1808年）、体操师范学校（1828年）；瑞典王家中央体操学院（1814年）；法国儒安维尔军事体育师范学校（1820年）。这些学校除了开设体育实践课和体育理论课，还陆续开设了解剖、生理等课程，从而进一步促进了各学科知识的逐步深化和体系化，同时也显示出学校体育的科学化趋势。

进入70年代以后，由于欧美国家社会娱乐活动急剧发展，且经教育改革后，体育已被列为学校的必修课程，社会体育和学校体育都极需受过专门训练的体育师资。然而，十九世纪前期各国为数不多的体操师范学校的毕业生已经供不应求，而且，他们所掌握的体操知识，也不能满足群众和学生对新运动形式的需要。为此，解决体育师资的严重短缺问题，并提高体育师资的质量，已成为70年代欧美体育界的重要任务。

为了赶上时代发展的步伐，从十九世纪后期起，欧洲开始着手解决体育师资培养问题。1895年，波兰在克拉科大学设两年制体育班，开始了培养首批体育教师的工作。1898年，曾经是世界上最先培养体育教师的丹麦，也在努德森的领导下，办起了为期一年的小学体育教师培训班。随后，英国（1905年）、比利时（1905年）、荷兰（1912年）、奥地利（1913年）、匈牙利等国都在第一次世界大战前创办了体育学校，以解决体育师资短缺，提高教师科学地指导体育的水平。1912年，麦基尔大学也成为加拿大培养体育教师的摇篮。

美国也是较早开始解决体育师资问题的国家。1861年，美国德式体操联

盟创办了美国第一所体操师范学校。同年，刘易斯（1823～1886）创建了体育教师讲习会，开设了解剖学、心理学、卫生学等有关课程。还开设了体育教学法课。此后，一批具有私立性质的体育学校成立。如：1866年，美国体育联合会设立体校；1886年，美国基督教青年会国际体育训练学校（春田学院）和新海文体育师范学校成立；1890年，芝加哥青年会体育教育学校和波西尼逊体校成立等等。此时，这些学校主要开设了矫正体育教育课，人体诊断课，运动力学等课程。体育实践课则配上音乐伴奏，有声乐训练、行军方法、器械操作、女子美姿体操、矫正体操、教学法及各项体育运动。1900年以后，国立院校也开始承担体育教师的培养任务，据统计数字表明：1902年时，美国已有16所公、私立院校在招收体育专业学员，到1914年时，则共有24个教育机构在对2800名学员进行职业训练。因此美国的体育师资培训工作在当时世界已名列前茅。

早期的体育师资培养学制，各国差异较大，分别为1～4年不等，但也有2—3个月的短期培训班。各国的课程设置也不尽相同。但仅从美国当时的课程设置内容和结构来看，已经较为全面和合理。如美国奥白林学院1892年两年制体育专业学生的课程，除包括体育实践操练课外，还包括化学、物理力学、生理学、解剖学、骨学、肌肉学、动物学、组织学、比较解剖学、心理学、绘图学、体育史、整形外科学辩论术、急救学、卫生学等。

高层次的体育师资培养也于本世纪初在一些国家开始。如：1908年，比利时开始授予博士学位；1910年，美国也开始培养硕士研究生。

随着户外娱乐活动的蓬勃发展，二十世纪初期，体育教师的培养方向也进行了一些适应性的调整。1908年，美国新体育思想倡导者之一的海施林顿就建议，将培养娱乐活动的师资作为体育师范院校的任务之一。第一次世界大战以后，对于指导娱乐活动师资的培养，受到了欧美各国的广泛重视。

3. 运动训练方法和原则的改进

十九世纪后期，竞技运动得到了蓬勃的发展。然而，此时较为严格的、合理的训练体制却还没有产生。在当时大多数运动项目中，都采用对所选项目连续进行长达3—4周的重复练习的方法，运动员一般每周训练3次，每次训练长达3—4小时。在具体的训练过程中，教练员和运动员们有的模仿优秀运动员的训练，有的凭教练个人的经验进行传授，有的以其它项目的训练方法为借鉴（如赛马的训练方法被生搬硬套地运用于田径、划船等项目的训练中），有的还从饮食制度中寻找捷径，有的教师甚至在训练中使用自己凭空杜撰的方法。因此，此时的训练由于缺乏严密的科学性，训练实效很差。

但是，此一时期已经出现的有关生理学的研究成果，以及医学和运动训练的日益紧密结合，使运动训练的方法和理论显露出科学的曙光。尤其是前面提到的美国人对跳高技术的一次次改进及运动成绩的相应提高，都使运动训练向着实效性和科学性方向发展。

进入二十世纪，尤其是第一次世界大战以后，随着各单项运动成绩的显著提高。运动员们逐渐丧失了成为“万能运动员”的可能，于是，运动员们的训练逐步由对众多运动项目的广泛训练向进行单一运动项目转变，从而促进了单项运动和整个竞技运动水平的大幅度提高，但是，此时在运动训练方法、原则的改进上，仍然局限于从前的改进器材、完善技术和战术，以及增大训练强度的范围。

直到20年代末30年代初，上述情况开始有了改变。首先是“辅助训练

法”的产生。一些运动项目的运动员和教练员根据自己长期的实践经验发现，单纯依靠老办法并不能大幅度提高运动成绩。于是，他们开始在直接改进运动器材、技术和战术的同时，也采用一些与运动项目只存在间接联系的训练内容，如在短跑训练中加入一些长跑活动；在游泳、自行车训练中加入一些球类练习等等，用这些辅助性活动来增强运动员的耐力、速度、力量、灵巧性等身体素质，从而达到提高运动成绩的目的。由于大量辅助训练内容在运动训练中的使用，因而人们常称其为“辅助训练法”。其次则是辅助训练法在 30 年代时演进成的所谓“螺旋训练模式”，即按奥林匹克周期安排耐力、速度、力量和灵巧性等身体素质训练的新模式。这种新模式还为二次大战后综合训练法的创立奠定了基础。再其次，则是 30 年代初，美国医生雅科布森介绍的肌肉松弛法在运动训练中开始采用，此法可以减轻因过分紧张产生的剩余肌肉张力。与此同时，德国精神病学家约翰·舒尔茨已开始对其著名的“自生训练”进行研究。这种将意念集中于肌肉和植物神经系统，采用大量手法放松肌肉的练习，后来被作为运动员恢复体力和放松精神的手段广泛使用。最后，则是拉乌里·皮卡尔拉的《田径手册》一书（1930 年）出版，该书不仅讨论了负荷和休息问题，而且涉及了负荷的交替节律，并为 40 年代后期间歇训练法的创立奠定了基础。

此外，珍妮·达乌尼 1930 年提出的按体格区分个性的方法，以及谢尔顿《体格类型》（1940 年）和《气质类型》（1942 年）两书中的原则，都成为教练员指导训练的重要参考，从而体现了心理学在运动训练中的应用。

4. 体育科学学术组织的建立

随着竞技运动在世界范围内的广泛传播和竞技运动水平的逐步提高，以及学校体育的科学化发展趋势，都极大地促进了体育科学的发展。于是，有关体育科学学术组织开始建立。1911 年，北欧国家建立了国际体育学会；1913 年，在巴黎召开了国际体育学术会议；德国在 1912 年成立了世界上第一个运动医学学会，1924 年成立了体育医学振兴委员会；法国在 1921 年成立了运动医学协会；日本在 1924 年成立了国立体育研究所；在美国，则革新了教材，加强了健康和素质测试。在 20 年代各国体育科学迅速发展的情况下，1923 年成立了国际运动医学联合会。

国际体育组织和竞赛的发展

1. 国际体育组织的发展

十九世纪后期，各种竞赛活动和运动组织迅速越出学校和上层社会的圈子，遍及欧洲社会各阶层。为了适应竞技运动的蓬勃发展，各种单项的全国性协会在欧美各国陆续出现，其中较早的是全美棒球协会（1858 年）和英国足球联盟（1863 年）等。这些全国性运动组织的成立，使原来仅限于学校或俱乐部水平的国际比赛活动逐步升级，导致了各种国际单项运动协会的诞生，成立最早的是国际体操联合会（1881 年）、国际赛艇联合会（1895 年）。进入二十世纪，又有一大批国际体育组织成立。截止到 1945 年，有 30 多个单项国际体育联合会相继诞生。它们是：国际自行车联盟（1900 年）、国际足球联合会（1904 年）、国际摩托车联合会（1904 年）、国际汽车联合会（1904 年）、国际航空联合会（1905 年）、国际冰球联合会（1908 年）、国际业余游泳联合会（1908 年）、国际业余摔跤联合会（1911 年）、国际业

余田径联合会(1913年)、国际马术联合会(1921年)、国际摩托艇联盟(1922年)、国际有舵雪橇和平底雪橇联合会(1923年)、国际旱冰联合会(1924年)、国际曲棍球联合会(1924年)、国际皮划艇联合会(1924年)、国际象棋联合会(1924年)、国际滑雪联合会(1924年)、国际无线电爱好者联盟(1925年)、国际滚球联合会(1925年)、国际乒乓球联合会(1926年)、国际象棋通讯比赛联合会(1927年)、国际业余手球联合会(1928年)、国际业余橄榄球联合会(1934年)和国际羽毛球联合会(1934年)。

国际竞技体育组织的建立,使各运动项目有了统一的国际领导核心,从而促进了竞赛活动的兴盛,运动技术和规则的进步,并使运动项目摆脱了原来的地域传统,真正走向了世界。

2. 国际竞赛活动的发展

从十九世纪90年代起,在新建立的国际体育组织的主持下,欧洲和世界的单项比赛开始正规进行。1891年,汉堡举办了第一届欧洲花样滑冰锦标赛。1892年,欧洲速滑锦标赛在维也纳举行。次年,第一届世界速滑锦标赛又在阿姆斯特丹拉开战幕。在世界和欧洲的赛艇、自行车、射击等项目的史册上,也是在这时开始出现正式的冠军。而1894年国际奥林匹克委员会在巴黎的成立,及第一届近代奥林匹克运动会在希腊雅典的举行,则是体育史上具有划时代意义的大事情,从而为运动竞赛在世界的蓬勃开展拉开了序幕。进入二十世纪以后,伴随着各单项国际体育组织的建立,一个以奥林匹克运动会为核心的,各单项世界体育竞赛为补充的国际体育竞赛活动在全世界范围内逐渐开展起来。

(1) 近代奥林匹克运动会的产生和发展

早在文艺复兴运动时期,对古希腊、罗马的研究就唤起了人们对古代奥运会浓厚兴趣,从十九世纪初开始,英、德、法等国家先后考查、发掘了奥林匹亚遗址。1881年,德国学者们经过六年时间的挖掘,获取了大量文物并运回德国展出,激起了各国对古代奥林匹克运动会的极大兴趣。希腊为了激发爱国主义热情,从1859年到1889年先后举行了4届奥运会,成为奥运会复兴的先声。由于国内外新闻界对这些运动会的报道,使其造成了巨大的国际影响,以致于恢复奥运会的呼声越来越高。在法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵(1863~1937年)的积极倡导,以及不少国家特别是德国和法国的大力支持下,于1894年6月16日在法国巴黎召开了“恢复奥林匹克运动会代表大会”。34个国家或体育组织的79名代表参加会议并进行了热烈的讨论,一致通过了在国际范围内恢复奥林匹克运动会的决议,成立了国际奥林匹克委员会,并选举了希腊人泽麦特里乌斯·维凯拉斯(1835—1908年)为国际奥委会第一任主席,顾拜旦为秘书长。

大会批准了由顾拜旦草拟的第一部奥林匹克宪章,从而确立了奥林匹克运动的宗旨是:在奥林匹克理想指导下,鼓励组织和发展体育运动、体育竞赛,促进和加强各国运动员之间的友谊,保证奥运会的按期举行。宪章强调了奥运会的业余性。规定除击剑项目外,职业运动员不得参加其它所有项目的比赛。奥运会永远不设物质奖,只设荣誉奖。宪章还确定了国际奥委会的委员自选制度。规定新委员须懂英语或法语,其居住国应有被国际奥委会承认的国家奥委会,新委员应是该国公民。而新委员不由某一国家委派,而是由国际奥委会自行选任,即是国际奥委会委员在奥委会内并不代表自己的国家,而是国际奥委会派驻自己国家的代表。并确定了奥运会的比赛项目为田

径项目（包括跑、跳、投掷项目）、水上运动项目（包括帆船、划船、游泳）以及滑冰、击剑、摔跤、拳击、马术、射击、体操、球类等。规定运动会每隔四年在某个国家的大城市举行，某届运动会因故未能举行，也不能更改运动会届次和两届运动会之间的四年间隔。

1914年，顾拜旦在纪念奥林匹克运动会复兴20周年的代表大会上，向人们展示了他制作的奥运会五环旗图案，并指出：“五环——蓝、黄、绿、红和黑环，象征世界上承认奥林匹克运动，并准备参加奥林匹克竞赛的五大洲，第六种颜色白色——旗帜的底色，意指所有国家都毫无例外地能在自己国家旗帜下参加比赛……”。从1920年起，五环旗便正式飘扬在奥运会比赛场上。

在1894年召开的“恢复奥林匹克运动会代表大会”上，与会者要求在希腊的雅典举办第一届现代奥运会。由此，于1896年在希腊的雅典举办了第一届现代奥运会。尽管由于当时一些体育界人士把体操和竞技运动对立起来，而造成一些国家的体育组织反对举办奥运会，但还是有13个国家的311名男运动员参加了田径、游泳（含跳水）、举重、摔跤、体操、自行车、射击、击剑8项比赛。1900年在巴黎举行第二届奥运会时，已有22个国家1330人参加，其中包括11名女运动员。1924年，在法国的夏蒙尼又举办了第一届冬季奥运会，并有16个国家239名运动员参加，设立了4个大项和14个单项的比赛项目。

从此，随着时代的不断发展，无论是夏季奥运会，还是冬季奥运会都得到了巨大的发展。参加奥运会的范围越来越广，竞赛项目和运动人数越来越多，运动项目及其竞赛规则越来越规范化。到1984年第23届奥运会，参加国家和地区达到140个，运动员人数达到7960人，竞赛项目达到21个大项、221个单项；1984年第14届冬季奥运会，参加国家和地区达到49个，运动员人数达到1590人；竞赛项目达到10个大项，39个单项。

（2）其它的世界性单项或综合性运动会

在奥林匹克运动的推动下，进入二十世纪以后，各国和国际竞技活动有了进一步的发展，产生了许多定期举行的国际运动会。单项的世界性运动会有世界乒乓球锦标赛（1926年）、世界体操锦标赛（1930年）、世界杯足球赛（1930年）等；地区性的综合运动会有南美运动会（1910年）、远东运动会（1913—1935年）、巴尔干地区性运动会（1930年）、拉丁美洲——玻利瓦尔运动会（1937年）等；此外，第一届世界大学生运动会于1924年在波兰华沙举行。从1928年起，冬季大学生运动会也开始举办。

近代体育的国际传播

至迟从十九世纪初开始，近代体育开始越出欧洲传播到世界其它地区。其传播方式大致有三种主要类型。第一类以欧洲移民为主要媒介，如美洲和澳大利亚的近代体育就是这样发展起来的；第二类是通过改革走上资本主义道路的国家，如俄国、日本等，一般是在改革的同时积极地推行近代体育，同时对传统体育进行适当的改造；第三类，在那些殖民地、半殖民地国家中，近代体育的传播常常是帝国主义文化侵略的组成部分，近代体育的形成往往伴随着新旧文化之间的长期斗争，并且和这些国家的民族解放斗争交织在一起。

近代体育在北美的传播

1. 在美国的传播

美国原是英国的殖民地，经过从 1775—1783 年的独立战争后建立了美利坚合众国，并迅速成为后起的资本主义强国。由于美国人 90% 是欧洲移民，再加上美洲在欧洲移民进入以前几乎没有有组织的体操和运动，所以，在美国所流行的活动项目大多是从欧洲传入的。十七世纪末以后，随着新教徒移民渐渐增多，一些欧洲的户外活动项目如：九柱戏、溜冰、撞球、雪撬、滑雪、拳击、摔跤、冰球、角力、射击、跳跃、竞走、远足、赛马、狩猎、划船、板球都开始在美国流行起来。此外，在美国独立战争时间，棒球已经传入美国，并有了打棒球的记载。十八世纪 20 年代末橄榄球也已传入美国，其中 1827 年美国哈佛大学的一场班级比赛则是见诸文字记录的最早的橄榄球比赛。十八世纪 60 年代，船赛便已经开始举行。田径运动直到十九世纪 50 年代才传入美国，其中掷链球、推石块、跳远、赛跑、竞走、跨栏等项目很快在青年中广泛流行。进入 70 年代后网球又在美国落户，并且很快受到美国人的喜爱。

从十九世纪初，欧洲大陆的各种体操体系也相继传入美国。1809 年，约塞夫·尼夫受裴斯泰洛齐之托赴美，在费城创办了一个裴斯泰洛齐学校，该校的体操活动成为美国体操活动的先声。1825 年，德国移民贝克（1798—1866）、福林（1796—1840）等人又开始逐步把德式体育传入美国，并促使了大批体操俱乐部在美国建立。1850 年，美国德式体操联盟成立，并于次年举办了第一届国民体操节。从此，德式体操得以在美国生根。而瑞典体操直到十九世纪 80 年代才传入美国，并成为美国体操中的一员。

当然，美国在引进近代欧洲体育的同时，也根据自己的需要进行了创新。如美国的刘易斯和比彻女士，就根据美国的具体情况，分别设计出适合美国的刘易斯体操和柔软体操。而基督教青年会的奈史密斯和摩根则按照近代欧洲竞技运动的原则，以印第安人的运动项目为素材创造出篮球和排球运动项目。

2. 在加拿大传播

曾作为英国殖民地的加拿大，也有大量的欧洲移民，其中以英国人最多。因此，近代欧洲和各种户外活动和竞技运动多被引入，并广泛地开展起来。由于加拿大所处地区的特点是冬季长，以致于在殖民初期，冰上雪上运动如冰上掷石游戏、滑雪、滑冰、雪撬等项目极为盛行。后来，随着欧洲移民数量的增加和人们对于娱乐要求的增加，来自欧洲的橄榄球、体操、拳击、摔跤、高尔夫球、板球、举重、网球、羽毛球、田径、射击等运动项目也在加拿大广泛开展起来。

二十世纪初，大批德国人来到加拿大，并带来了德国的“图尔伦”体操，还于 1906 年举办了第一次德国式的运动会。但是，在加拿大始终受到人们广泛重视的则是英国式的体育项目。

此外，加拿大也在引进近代欧洲体育的同时，根据自己的需要创造出新的竞技运动项目——冰球和长曲棍球。

近代体育在拉丁美洲的传播

巴西是最先跨入实施近代体育行列的拉美国家。早在 1823 年，即建立君主立宪制的第二年，在塞亚拉立法会议上，便提出了对拟订出德、智、体全面发展方案者予以嘉奖的建议，尽管这个建议未能兑现，但却标志着对包括体育在内的整个教育的重视。1851 年，通过国家立法，把体操列为小学的必修课。4 年后，在少数中等学校，也开设了体操课程。到 1882 年教育改革后，女生也开始正式参加体操活动，并得到了人们的理解。1907 年，法国军事顾问团赴巴西，则促使了巴西警察部队体育专业学校于 1909 年的建立。

阿根廷则经过 1898 年的教育改革后，使体操正式成为中学的一门课程。到 1905 年，体操的实施也一步扩大到小学。并从这年起，体育课的内容由体操和竞技运动共同构成。此外，1906 年，第一个体育教师培训班在布宜诺斯艾利斯创立。数年后，在政府的授权下，布雷斯特博士将其组建成“国立体育学院”。

1885 年，一批德国教师应邀在智利创办赫尔巴特师范学校，并开设体操课，从而标志了智利与近代西方体育接触的开始。1889 年，在智利的教育会议就开展体操活动、军事训练和卫生保健活动以及创办体育师资专门学校问题进行讨论后，近代西方体育在智利则进入了正式实施阶段。1900 年，加西亚教授被派往瑞典研究体操，并在回国后，为瑞典体操在智利的实施作出了贡献。1906 年，法尔帕拉索建立了“体操和工艺专科学校”，开始为智利培养早期的体育教师。

早在 1890 年，德国体操便已经开始在墨西哥各学校开展并得到了政府的认可和鼓励。1902 年，墨西哥又引进了瑞典体操，并在一些学校中实施。

1903 年，法国军事代表团把阿莫罗斯体操体系传入秘鲁，从此秘鲁开始开展体操活动。1905 年，阿莫罗斯体操体系进入学校，1906 年，阿莫罗斯体操成为秘鲁学校的必修课。

在欧洲体操于十九世纪末到二十世纪初传入拉丁美洲的同时，竞技运动也由欧洲和北美传入拉丁美洲各国。诸如：篮球、网球、足球、棒球、田径、高尔夫球、游泳、划船等运动项目就是这一时期传入并在各国广为流行。其中足球、篮球、棒球最受拉美一些国家的喜爱。对于这些竞技运动项目的传播，美国基督教青年会作出了巨大的贡献。

近代体育在大洋洲的传播

1770 年澳大利亚沦为英国的殖民地，1771 年后，英国又开始向新西兰殖民。随着英国殖民者的进入，一支英国型的派生性文化开始在这里形成。而作为近代西方体育重要组成部分的英国户外活动和竞技运动也随着移民在这里的定居而落户。

由于澳大利亚、新西兰气候温暖，且多晴朗天气，加上早期资本主义在这里发展较快，人们的闲暇时间相对较多，以致于欧美的一些户外活动和竞技运动如：曲棍球、篮球、网球、排球、足球、板球、高尔夫球以及划船、游泳、冲浪等项目，一经传入便广泛地开展起来。而其中板球、网球、游泳和冲浪运动最受人们的喜爱。据记载，早在 1803 年在“加尔各答”号轮上就有了板球比赛。而且，在十九世纪时，澳大利亚划艇运动员、拳击运动员、摔跤运动员、射击运动员已经开始经常地同外国运动员进行比赛。

此外，澳大利亚还利用得天独厚的自然条件，大力发展水上运动。1900年，成立了“澳洲皇家冲浪救生协会”，其为冲浪运动在澳大利亚的广泛开展及成为澳大利亚人引以为自豪的运动项目作出了贡献。

二十世纪初，瑞典体操在澳大利亚的初级学校广泛开展。而教会中学则完全模仿英国体育制度，开展了各种竞技娱乐活动和游泳活动。

近代体育在亚洲的传播

正当欧洲资本主义生产方式不断发展，资产阶级逐渐登上历史舞台之际，建立在小农经济基础之上的亚洲各国，却还在封建专制制度的统治下缓慢地发展，以致于最终成为西方资本主义势力侵吞的对象。除日本自1868年“明治维新”后走上发展资本主义的道路外，不少封建国家都相继沦为资本主义、帝国主义的殖民地。因此，近代西方体育在日本和其它国家的传播过程具有不同的特色。

1. 在日本的传播

1868年明治维新以前，日本还处在封建社会，文化和体育受中国的影响很深，骑术、剑术、箭术、游泳、柔道、马球、蹴鞠等在贵族和武士中十分流行。

到了明治维新前夕，日本面对列强的不断叩关，为了民族存亡，开始注意到西方可以强兵御辱的兵操和体操。于是，荷兰的步兵操首先被系统地介绍到日本。接着，英国和法国的兵操也相继传入，并逐渐取代了荷兰兵操在军队中的地位。与此同时，在英国学校流行的户外活动和竞技运动也开始受到日本教育界的重视。如：1866年时，一直致力于教育改革的福泽渝吉便在自己创办的庆应义塾中，开始按英国学校的方法开展体育活动，并在其《西洋事情》一书中，介绍了英国学校体育状况，并高度赞扬了英国学校采取驱使闭门苦读的学生参加体育活动，以维护其身体健康的措施。

明治维新以后，日本迅速走上了资本主义道路，日本体育的发展也进入了新时代。

1872年，日本颁布了《教育基本法》，从此，体操和兵操被列为学生的必修课。其中德国的徒手体操和器械体操由于被认为是能促进“文明开化”和强健体魄的有效手段，因而受到了特别重视。1900年，瑞典体操又经美国辗转传入日本，并在学校站住了脚，成为体操课的主要内容。由于学校体操的迅速开展，师资十分缺乏，为了解决这一问题，1878年，日本创办了第一个体操师资培训中心。

此外，体格检查制度也随同西方体育传入日本学校并形成制度。1879年，受聘于体操培训中心的美国人利兰德先后在培训中心、东京师范学校、东京女子师范学校对学生进行体格检查，用以检验体操的实施效果，以便更有效地指导体操实践。从此，体格检查便开始作为一种制度逐渐在日本各级学校推行。1896年，日本又仿效欧美学校设置了学校卫生指导员，1900年，在此基础上增设了学校卫生科（1903年撤销，1921年恢复），学校卫生保健制度逐渐形成。

伴随着西方体操的传入，户外活动和竞技运动也相继进入日本。早在1871年，介绍西方体育法的译著《泰西训蒙图解》已在日本出版，从而促进并增加了日本人对西方户外活动和竞技体育的了解。1876年前后，英国人克

拉克把划船和田径项目介绍给日本大学生。本世纪初，基督教青年会总干事布朗又把篮球、排球和团体游戏传到日本，并组织日本青年开展。此后，足球、橄榄球又成为高、初中学生和工厂企业运动队的流行运动项目。另外，乒乓球、帆船、高尔夫球、爬山、冰上和雪上运动也都很快在日本人中传开。

在保持柔道、剑道、箭道等传统项目的同时，日本人逐渐成为竞技运动的热爱者。从十九世纪 90 年代起，各校纷纷创办体育组织，举办运动竞赛。到十九世纪最后几年，几乎所有的男生学校都组织了运动俱乐部，校际竞赛也日渐频繁，竞赛项目也丰富多彩，既有划船比赛，又有各种球类比赛。进入二十世纪后，日本的竞技体育开始正式走向世界。1905 年，早稻田大学的运动队便远征美国。1911 年，日本业余体育总会成立，并于 1912 年首次参加了奥运会。到二十年代后期，日本实际上已经成为亚洲第一体育强国。

2. 在亚洲其它国家的传播。

近代西方体育进入亚洲殖民地、半殖民地国家并被其吸收从而完成体育近代化的历程，从菲律宾、印度等国的近代体育状况中可以反映出来。

菲律宾是亚洲较早沦为殖民地的国家之一。从十六世纪 60 年代起，它受到了西班牙政教合一的黑暗统治，1902 年以后又被美帝国主义占领。

近代西方体育直到西班牙人统治晚期才开始传入菲律宾。此时，由于英国人、德国人和法国人旅居菲律宾，当地人才得以了解近代西方体育运动。在马尼拉的英国人每逢星期日进行的足球比赛则使菲律宾人开了眼界。1902 年，美国占领菲律宾后，美国军队中的一些中学和大学毕业生，便把他们在学校掌握的棒球、田径、排球和篮球等运动项目传入菲律宾，其中有些人还成了学校的体育教师和管理人员。美国基督教青年会对近代西方体育在菲律宾的传播作出了更大的贡献。青年会的早期领导人在马尼拉和其它一些城市广泛开展体育运动，从而促使了一些体育俱乐部和体育联合会成立。如：1904 年南吕宋体育联合会成立，1909 年马尼拉校际体育联合会的成立。1911 年，又在青年会马尼拉分会负责人爱·布朗的促进下，成立了“菲律宾体育协进会”。这个组织为所有运动项目制订了统一的比赛规则，并推动了公共运动场所和娱乐设施的建设。此外，它还负责为菲律宾参加国际比赛选拔、训练运动员。在基督教青年会的促进下，远东体育协会于 1911 年 11 月成立，并于 1913 年 2 月在马尼拉举办了第一届远东运动会。从而为推动菲律宾乃至亚洲体育运动的发展作出了贡献。

在 1902 年美国占领菲律宾后，体育也进入了菲律宾的学校。1903 年，菲律宾制订了各级学校的体育运动计划和体育教学内容，但完全是对美国学校体育体制的照搬。1911 年出版了教育司所属学校体育通用教材《体育课本》一书，书中仅涉及了从美国传入菲律宾的篮球、排球、棒球、田径运动等项目。1919 年出版的《体育教师手册》也是由美国人弗雷德里克编著的。而且，此一时期菲律宾各级学校的体育教学也主要由美国军人或美国教师担任。

总之，菲律宾的近代体育深深的打上了殖民主义的烙印。

近代西方体育传入印度开始于十九世纪 30 年代。在这一时期，麦克拉伯体操开始逐渐传入印度，并在国立和私立学校流行。在英国殖民者占领印度后，体操和军事训练都曾作为学校体育的核心内容实施。但随着户外活动和竞技运动于十九世纪中期起的大量传入，体操在学校的地位逐渐被取代。到十九世纪末、二十世纪初，学校已经很少实施前期的体操练习。而引入的曲

棍球、橄榄球、板球、足球等曾在英国流行的球戏，却受到初、中等学校学生的广泛欢迎。

此外，美国人亨利·格雷博士于1908年在加尔各答创立的印度第一个基督教青年会，以及随后在印度全国各地建立的青年会组织都为近代西方体育在印度的传播作出了贡献。青年会的体育指导者在印度除开展英国户外活动外，还大力推行篮球、排球、田径运动等项目，并兴建了一些运动场，以吸引和促进体育运动的开展。

十八世纪70年代前后，西亚的土耳其封建地主阶级面对欧洲资本主义的不断发展，开始对本国进行一些改革。他们模仿欧洲的作法，创办了一些军事学校或学院如海军工程学校（1773年）、陆军学院（1793年）等，并聘请欧洲军人执教。从此，欧洲的兵操传入土耳其。在十九世纪末至二十世纪初，民族资产阶级改良派和革命派，又把瑞典体操带进了学校，其中被誉为“土耳其近代体育之父”的塞利姆·西里·塔尔坎对引进和推广瑞典体操作出了贡献。与此同时，西方竞技体育也传入了土耳其。据记载，土耳其运动史上最早的一次比赛，就是在这一时期进行的由伊斯坦布尔的居民对英、法占领军的早期足球赛。此后，各种运动项目的俱乐部纷纷在土耳其建立起来，并在此基础上诞生了“土耳其体育俱乐部联盟”。

在黎巴嫩，1896年，足球游戏由一个职员从欧洲引入。稍后，篮球、排球、田径运动也进入该国。1897年，瑞典体操开始进入黎巴嫩的学校，学校体育从此逐渐变得正规。

近代体育在苏联的发展

沙皇俄国是欧洲近代资本主义产生和发展最落后，最缓慢的一个国家。其近代教育和近代体育的形成与发展也远远落后于其它欧洲国家。直到十九世纪60年代初，欧洲的兵式体操才开始在军队中推行。而体操陆续被列入各级学校课程中，则是十九世纪70年代以后的事情了，并且仍以兵式体操为教材主要内容。尽管有少数体育先驱者如列斯加夫特在90年代前后曾著书《学龄儿童体育入门》，并办师资培训班和学校，试图推行新的体操体系，但影响较小。直到二十世纪初上述状况才略有改变，逐渐在上层社会和民众中出现了一些运动俱乐部或其它体育组织。

1917年俄国十月革命后诞生了社会主义的苏联，从而开辟了体育发展的新道路。早在苏维埃政权建立初期，由于遭受到国际国内反革命势力一连几年的内外夹击，无产阶级只得重新拿起武器，投入到保卫革命胜利果实的武装斗争中。为了加强无产阶级红军后备力量的培养，成立了普及军训部，先后制订了为军训服务的体育大纲和战时体育发展纲领。其中在体育手段的采纳上，体操、游泳及竞技运动等占了绝大部分。这样，体育便一度被纳入为战争服务的轨道。与此同时，苏联的社会体育和学校体育逐渐活跃起来。一些以军事项目为主的各种运动俱乐部逐渐建立起来，开始举办了一些地方性和全国性的运动会，如1918年的全国举重比赛，1920年的全国滑雪比赛和运动节，西伯利亚、中亚、北高加索等地也召开了地区性的“奥运会”，足球开始实行等级比赛。

1920年连续几年的战争结束后，苏维埃共和国开始进入了和平建设时期，体育的重点也转移到解决民众的卫生保健问题和教育群众上面来。由于

作为战争年代主要是对公民进行军训的普及军训总部，已经难以承担和平时期赋予的体育重任。在共青团、工会和军训总部的共同努力下，苏共中央于1923年3月举行了特别会议，对体育问题进行了专门探讨和研究，并于6月27日，全俄中央执行委员会通过了成立最高体育委员会的决议。此时的最高体育委员会附属于中央执委，对各体育运动团体起联合和协调作用，并开展科学研究工作。

然而，全国性体育协调机构的成立，并未使存在的问题全部得到解决，特别是来自理论方面的干扰，严重地妨碍了体育运动的正常发展。如：所谓的“无产阶级体育派”打着“革命”的旗号，借口竞技运动项目及其运动会是由资产阶级发明创造的，因而反对劳动人民参加足球、拳击、网球、体操等活动；并提出要“设计出无产阶级的身体练习形式和体育器材”，试图用劳动工具和生产车间取代运动器材和体育馆，用生产劳动动作取代竞技运动和体操等身体练习形式。又如伪科学的儿童论派和“卫生工作者”派的代表人物认为，工人因祖辈身体羸弱，遗传基因较差，不宜参加足球、拳击、重竞技和器械体操练习等运动，只宜从事轻微的身体练习，如卫生操、游戏、散步等活动，以致于在举行运动会时限制上述项目的设立。例如：第一届工会运动会就因受其影响未列入竞技体操、足球和拳击等运动项目。这些理论上的混乱局面，直到1925年7月13日联共（布）中央政治局通过具有拨乱反正意义的《关于党的体育任务的决议》以后，才逐步得到澄清。从此，竞技运动和体操作为苏联体育重要组成部分的地位得以正式肯定。

由于1923年成立的“最高体育委员会”仅是协调机构，难以消除管理中的混乱局面，1929年9月成立了由苏共中央执行委员会直接领导的全苏体育委员会，1936年又改组为体育运动委员会。从此，苏联体育的领导工作开始走上正轨。

1920年国内战争以后，尽管苏联体育走了一些曲折的道路，犯了一些错误。但是，苏联体育在这个时期还是取得了可喜的成绩。

1923年，根据全面发展的人必须从幼年时期培养的理论，最高体育委员会建议把体育列为学校的必修课。1923年，又在最高体育委员会的直接参与下，制订并通过了《学校体育教学法基本条例》。1924年秋，全国开设体育课的学校已有824所。到1925年中期，又增至2182所。1927年，人民教育委员会的国家科学委员会又制订了第一个统一的教学大纲，使得学校体育教育中的混乱状态得到基本解决。1930年，苏联政府又正式颁布了“全面开设体育必修课”的法令，并开始对学校体育教学工作进行全面检查。从此，体育作为一门独立的课程开始开设。同时，统一的教学大纲以及教材的常规要求也得到了确定。

1931年，根据共青团的建议，全苏体育委员会制定并颁布了“准备劳动与卫国制”（简称“劳卫制”）一级。劳卫制一级包括15个达标运动项目（跑、跳、投掷、游泳等），以及一些有关体育理论、军事知识、自我控制、救护及生产劳动等方面的要求。1933年1月，又颁布了劳卫制二级。该级对青年的身体训练水平要求更高。它包括25个项目：3个理论测验和22个达标运动项目。要达到劳卫制二级标准必须付出极大的努力，并进行系统训练。1934年又颁布了劳卫制预备级，是最低的级别。其主要在中小学中实行。其中列有16个运动项目，凡能从事一个运动项目，会一种球类运动，能充任其裁判工作，并且有最低限的卫生知识者，即可达标。总之，三级劳卫制的实行，

极大地促进了苏联体育的发展。

针对劳卫制中三级存在脱节现象和考虑地区、民族特点不够的缺点，1939年11月又颁布了新的劳卫制标准和章程，从而使劳卫制内容和结构也更为合理完善。

此一时期，竞技运动在苏联也有了较大的发展。

早在1922年，一些外省和加盟共和国的地区运动会以及部分单项运动的全国比赛除滑雪、滑冰和冰球外，曾一度受到反对的足球、田径、摔跤、举重、游泳等项目也开始举行。到1928年第一届全苏运动会召开时，苏联的竞技体育已经达到了新的水平。此次运动会共举行了两个星期，设立田径、足球、篮球、游泳、自行车、重竞技、射击、跳伞、划艇和民间舞蹈等运动项目，其比赛项目之多，在苏联体育史上是前所未有的，进入30年代以后，苏联的竞技运动则有了更进一步的发展，在田径运动方面，仅1938年赛季，就有21个成绩进入了当年世界50个优秀成绩之列；在1939年的50名世界优秀运动员中，苏联运动员便占了36名，其中，铁饼运动员打破了世界纪录，标枪和铅球选手也同世界纪录保持者实力接近。在足球方面，苏联足球队根据一些优秀队的经验采用“三后卫制”寓攻于守，取得了良好的效果；并且在训练上，已经开始采用辅助运动项目的全面训练法。另外，举重、拳击、摔跤、游泳、排球等项目已经有了自己的一套行之有效的训练方法。其中游泳项目也已有人打破了世界纪录。总之，此一时期苏联竞技体育的飞速发展，不得不令世人刮目相看。

此外，苏联的体育科研工作也开始有了发展。早在20年国内战争结束以后，随着国民经济的好转，一些体育学者、医学家、教育学家便开始重视起对体育的科学研究工作，并开始着手对苏联体育体制的科学原则进行研究。同时，也已开展了对体育的医务监督工作。进入30年代，苏联的体育科研工作已有了较大发展，取得了较大的成绩。戈利涅夫斯基在人体测量学、生理学、心理学和社会学方面的研究成果，已经超过了同时代的先进水平；克利斯多夫尼科揭示了运动活动的反射结构，训练的需氧和缺氧过程，以及训练过程的机制和特点，从而为运动生理学奠定了基础；在伊万尼茨基和沙尔基佐夫——谢拉任教授指导下进行的动力解剖学和医疗体育、运动按摩研究，都取得了突出的成绩。

现代外国体育 (1945~1989)

第二次世界大战(1937~1945)以后，欧洲各国迅速医治好战争的创伤，开始了新的经济建设；占世界人口70%的亚、非、拉和大洋洲殖民地、半殖民地国家纷纷独立；包括苏联中国在内的一些国家进入了社会主义时代；从本世纪50年代开始，一场以信息机器——电子计算机为标志的新技术革命浪潮在世界兴起，这些因素为现代体育发展开辟了广阔的前景。现代体育正朝着进一步国际化、高科技化和终身化、娱乐化的方向飞速发展。

竞技运动的科学化和国际化

竞技运动的高度科学化发展

1. 竞技运动项目的完善和发展

二次世界大战以后，运动技术和器材的不断改进，促进了竞技运动项目的完善。

田径运动项目在战后的完善尤为显著，战后苏联短跑界创造的摆动式跑法曾风行一时。这种跑法充分发挥后蹬的力量，用力摆腿，前蹬时不用小腿，用前掌着地，并注意送髓以减小后蹬度，近年来，优秀短跑运动员都采用高抬膝盖的跑法，这样既可以促进蹬地腿增加蹬地，又可以保证充分送髓、缩小蹬地角度加长步幅。美国田径派则强调步幅，快速摆臂和折叠后腿，注意动作放松协调的跑法，使美国短跑选手在田坛处于领先地位，并把 100 米跑成绩提高到 9.95 秒以内。长跑的技术也有了明显变化。过去那种大步跑法逐渐被淘汰，取而代之以现代的重心高、步频快、步幅小、重心起伏小的跑法，这种跑法可以有效地节能，经济地利用氧。两种摆臂姿势——新西兰的低摆姿势和一般的高摆姿势都为各国运动员接受。此外，多数优秀长跑运动员也都采用了腰部转动技术，这种技术可以节约能量，其中跑比赛中尤有实效。

现代跨栏在短跑技术基础上形成了跨栏跑的技术规范：挺胸、臂由上向下压摆、高抬膝盖和提高身体重心。

踏跳技术在 70 年代以后的改进，使跳远运动更进一步完善。50 年代时，苏联运动界曾提出运动员跳远时应意想“把踏跳板踏入地下”，同时用力蹬伸跳腿以提高成绩的主张。但实践证明，这个主张不能达到预期的效果。于是，到 70 年代，一种踏跳时意想“跑向空中”，同时摆动腿有力向上摆动的新的跳法出现了。这种新跳法可以在不降低速度的情况下增大踏跳效果，联邦德国的跳远运动员则由于采用此法而取得了优异成绩。与此同时，三级跳远技术也得到了较大的改进。波兰人借助助跑速度，采用臂前后摆动的跳法和苏联人采用踏跳时两臂前摆的跳法，都可增大跳的力量。并进一步成为各国运动员所广泛采用的波兰的“平跳”技术法和苏联的“高跳”技术法，从遭遇促进了三级跳远运动的发展。

在跳高运动中，俯卧式跳高技术经苏联教练员的多年改进，已经日趋完善。到 1968 年，美国选手福斯贝里在墨西哥奥运会上以他创造的“背越式”技术夺得金牌。从此，背越式跳高技术因其简单易学，特宜于女子采用而得以流传。到 70 年代时已成为与俯卧式一样受人欢迎的跳高法。

此外，长期以来一直被运动员视为有效方法的背向滑步推铅球投掷技术，70 年代时已以腰部为中心，上体向投掷方向猛力扭转的投掷法所代替。二战后诞生的背向铁饼投掷法淘汰了战前因姿势过高、不能用尽全身力量的侧向旋转技术。经过 20 多年对旋转技术的改进，最大限度利用四肢和躯干的动作幅度、采用快速旋转方法掷饼的技术，使得铁饼成绩超过 70 米大关。

足、篮、排三大球技术、战术的完善代表了球类运动的发展趋势。从 50 年代到 70 年代足球战术的 3 次大变革，使足球成为球类运动中最有影响、最受欢迎的项目。在 1953 年时，匈牙利队采用“四前锋”阵形并以悬殊比分击败了以“WM”阵形称雄于世的英国足球队，从而标志着“WM”阵形 20 余年来一直统治足坛的局面结束以及新的阵形形成。这种新阵形是“WM”阵形的发展，它将“WM”阵中的中锋拖后，2 个内锋突前，与 2 个边锋形成 4 个前锋，用以进攻“WM”阵形中的 3 个后卫，尤以 2 个内锋攻击 WM 阵形中 1 个中卫左右的两腰空档，因而增强了攻击力。这一阵形破了 WM 阵形中 3 个前锋对 3

个后卫的平衡局面，使得攻守出现了新的不平衡，从而推动了足球运动的发展，并实现了现代足球战术的第一次变革。1958年，巴西足球队又把“四前锋”阵形发展为“四二四”阵形。这一新设计的阵形减少了队员的排列层次，保持4个前锋，中场任务则主要由2个前卫担任；同时，用2个中卫盯住对方的2个内锋，形成4个后卫对4个前锋的局面，使攻守继“WM”阵形之后再度达到平衡。巴西人靠4个后卫排列的踢法，登上了第六届世界足球锦标赛冠军的宝座，并且完成了现代足球的第二次战术革命。1974年，在第十届世界点球锦标赛上，出现了荷兰人的全攻全守的打法，这一新的战术的问世，再次把足球运动推向了一个新的水平，并被誉为足球战术的第三次变革。这种新的足球战术要求队员技术全面，能根据场上的攻守需要，到任何一个位置上发展该位置队员的作用。这一战术打破了阵式对队员的束缚，充分调动和发挥队员的积极性和才能，同时，对队员在身体素质、技术、战术和意志品质、战术作风诸方面，也提出了更高的要求。

二战以后，篮球运动的飞速发展，使篮球成为最吸引人的项目之一。在40年代末，美国教练员布鲁斯·德雷克创造了换位进攻战术，提高了篮球的投篮命中率；到50年代中期，美国教练员罗伯特·道尔又提出了“移动进攻”的概念。进入70年代后，美国，继而南美、欧洲以及亚洲的不少运动队都相继接受并开始运用这一战术概念。于是，在篮球运动中形成了一个新发展方向。此外，40年代末3秒种规则和后来的30秒钟规则的制订，使比赛变得更加激烈。由于业余和职业篮球的结合，1984~1988年的篮球新规则又扩大了球场，长由26米增加为28米，宽由14米增加为15米；球队犯规次数每半场由8次改为7次，并新添了3分线。这些新的规则对运动员的个人体力和技术，尤其是全队的整体配合提出了更高的要求，并迫使对篮球战术进行大的革新。以致于在新规则实施后，篮球运动中，各队的“突击小组”、“包夹小组”、“铁三角”、“长短篮板球”、“复位中锋”等的训练都被列为专门训练的内容。由于上述变化的发生，篮球运动成为一种战术复杂、战况多变的现代运动项目之一并受到了世界各国的广泛青睐。

二次大战后，随着国际排球联合会于1947年的成立，以及1949年第一届世界男子排球锦标赛和1952年第一届世界女子排球锦标赛的举行，排球在世界各国广泛开展起来，技术水平有了突飞猛进的发展。

五十年代，东欧各国排球技术水平最高，特别是男子，世界性比赛的前4名多为苏联、捷克斯洛伐克、保加利亚、罗马尼亚、波兰等国。他们的打法也基本上相似，发球大多采用上手发球，进攻采用“两次球”及高举高打战术，防守多采用双人拦网“心跟进”形式。

六十年代初，日本女排崛起，在著名教练员大松博文的带领下，表现也超人的精神和毅力。比赛中她们广泛使用垫球技术，发明了勾手飘球及滚动防守技术，进攻战术着重于快速打法。1962年一跃成为世界冠军之后，1964年在东京奥运会上再次夺魁，并创造了在国内外比赛中连胜156场的奇迹，使世界排坛受到了巨大冲击。当时，世界上逐渐形成了苏联型力量派、捷克斯洛伐克型的技巧派和亚洲型的快攻派三种打法。

七十年代，日本男排首创了“短平快”、“时间差”、“位置差”等打法，丰富了排球战术体系，并使日本男排因此而赢得了1972年第20届奥运会的冠军。七十年代末，强劲的“加勒比海旋风冲击着世界，以“黑色橡胶”著称的古巴女排以其惊人的弹跳、凶狠的扣球、严密的拦网，以及上手砍式

发球异军突起。这期间，其他各国的排球运动也有了较大的发展，排球运动向着既有强攻又有快攻、既强调整体配合又重视个人能力突破、战术变化多端、各个流派相互融合和相互补充的综合方向发展。

八十年代，中国女排以全攻全守、高快结合的打法；苏联男排以技术全面、前后排进攻相结合及注重拦网技术的打法，既使中国女排连续五次夺得世界冠军和苏联男排多次称雄世界，又极大地促进了排球运动的发展。

虽然竞技性体操有着悠久的历史，但直到二次世界大战后才经分化成为现在包括有竞技体操、技巧运动和艺术体操的一个大项。1956年的苏黎世会议把竞技体操动作分为ABC3个难度等级，是完善其评分制度的重要一环。70年代出现的“三性加分”（即按体操动作的惊险性、独特性和熟练性加分）的评定规定，促使运动员去努力攀登难度高峰，创造新的技术动作，把技巧娴熟并且有个人特色的动作用于比赛。50和70年代，“第三种比赛”（即单项决赛）和第二种比赛（即全能决赛）的相继确定，形成了现行的比赛体制。技巧运动则是50年代才由自由体操中逐渐分离出来，成为一个独立比赛项目。而艺术体操自1963年被列为比赛项目后，球操（1967年）、绳操（1967年）、圈操（1967年）、带操（1971年）、棒操（1973年）也相继被列为比赛单项。从此，竞技性体操体系基本确立。

在上述运动项目逐渐成熟的战后几十年间，其它运动项目也同时得到了完善。如：1968年，跳水运动从游泳运动中分离出来；1977年，举重比赛按体重分为10级；1982年，射击已由1897年的用1种枪支进行5个项目比赛发展为用12种枪支进行54个项目比赛的大项；另外，冰上、雪上、划船、自行车、马术等运动也伴随运动战术、技术、器材的成熟和完善，变得更加完善。

此外，一些新的项目也在群众体育蓬勃发展的过程中相继出现。如苏格兰人的转球和掷水壶游戏；50年代兴起的冰上跳越障碍；以及60年代在美国兴起的帆板运动、飞盘运动和飞旋镖运动等等，都在欧美各国普遍流行起来，并且开始举行国际比赛。

2. 科学的训练原则和方法

二次世界大战以后，随着竞技运动在世界范围的广泛开展，运动竞赛成绩有了大幅度的提高，其最重要的原因则是教练员和运动员创立并采用了科学的训练方法。

二战以后，一些教练员认识到，要打破纪录，除要像以往一样继续在改进运动技术和器材方面作出努力外，更重要的则是加大运动训练量。于是，捷克斯洛伐克运动员爱弥尔·扎托别克首先在他的医生帮助下开始采用一种所谓“超量训练”的方法。这种方法一般每天跑40至50公里，整个训练都按严格的综合制度施行。按新方法训练后，作为长跑运动员的扎托别克的业绩扶摇直上。他在包括有三届奥运会（伦敦、赫尔辛基、墨尔本）在内的一系列重大比赛中，曾19次打破世界纪录，并成为竞技运动史上第一个闯过5000米14分大关和10000米29分大关的运动员。面对扎托别克取得的辉煌成绩，从50年代初起，不仅各国的长跑运动员，连其它田径项目选手，以及举重、划船、游泳、球类的选手，都开始按他的训练方法来改进训练方案，增大训练的运动量，并取得了好成绩。扎托别克的“超量训练”直到今天仍被运动员们作为取得好成绩的训练手段之一。

早在十九世纪70年代使用的持续跑的训练方法，到二十世纪40年代时，

经过瑞典长跑家的改进，创造出“法特莱克”（也称“速度游戏”）训练法。这种方法是在郊野的不同地形上，以不同的速度进行跑的训练，训练的间歇时间休息形式都按运动员进行的专项特点和本人的自我感觉而定。因此，其有利于培养运动员独立工作的能力，并能对其产生良好的心理影响，正是由于采用此法，戈·赫克曾成为1500米、1英里、2英里、5000米的世界纪录创造者。50年代以后直到现在，新西兰、澳大利亚以及西德的一些世界一流的优秀长跑运动员，也都是采用此法培养出来的。

为了提高短距离跑的训练效果，本世纪20年代，人们又创造了重复训练法。这种训练法通常要求运动员以接近比赛的速度跑一段距离，而后进行较长时间的休息，在基本上达到完全恢复的情况下，再重复跑。这对短跑和中跑运动员速度素质的提高，培养其速度感和节奏感，降低甚至消除其机体器官在比赛中的不良反应效果显著，从而使跑的成绩有了很大提高。但是，如此采用此法不当，却也易于给运动员造成单调、枯燥感。

二十世纪30年代末到40年代初，德国著名教练凯什列尔又创造了“间歇训练法”，从而为运动员提高速度耐力，增强呼吸和心血管系统的机能提供了有效的方法。此法把整个训练过程分为若干段，各段训练之间按严格规定的休息时间进行。早在40年代，凯什列尔就用此法培养出优秀的中长跑运动员哈尔贝克。他的另一名学生、卢森堡运动员巴捷尔又在1952年的赫尔辛基奥运会上夺得了1500米金牌。从此，此法被广泛地应用在游泳和田径训练中。如：50年代初，由于采用了这一训练方法，在美国全国大学校际比赛联合会举办的游泳锦标赛上，过去全部纪录都被刷新。总之，间歇训练法的创立使跑的成绩和游泳成绩又产生了一次显著的提高。

50年代初期，德国人缪勒尔和赫廷格尔研制出的肌肉对抗练习法，则为提高运动员的力量素质提供了较为有效的辅助练习形式。1961年，鲍勃·霍夫曼在进一步发展了肌肉对抗练习法的基础上，又提出了“等长性练习”方法，从而为运动员提高力量素质提供了更为有效的方法。

1957年，极具实用价值的循环训练法诞生，它是由英国人摩根和阿达姆逊设计的。该法要求教练员根据训练的具体任务，建立若干个练习站，并指导运动员按照规定的顺序、路线，依次完成每站所规定的练习和要求，周而复始地进行训练。由于此法要求运动员对每个练习站进行往复循环的练习，以致于可以有效地增大练习密度和运动负荷，并提高运动员的兴趣，从而提高运动员的机体能力。直到现在，此法仍被各国教练员重视和运用。

1968年，在墨西哥奥运会上刮起的“非洲黑旋风”即一些来自高山民族的非洲运动员在许多项目，尤其是中长跑和马拉松比赛中的胜利，促发了高山训练法的诞生。从此，高山训练法成为各国教练员研究的热门课题。一些专家认为，此法就是利用人体对于缺氧环境的被动性适应现象，进而实现预期目的一种训练方法。然而，另一些研究者很快发现，虽然高山训练法可以改善呼吸循环机能，但训练质量却并不比平原训练更好。有的运动员经过训练，不仅成绩未提高，甚至有所下降。近十年来，专家则普遍主张高山训练应与平原训练交替进行，并随着运动员对高山环境的适应，应当相应提高高山训练的质量。这一主张受到了教练员和运动员的广泛采纳，并使训练取得了良好的效果。

进入70年代，为了适应现代竞技场上越来越激烈的竞争，人们根据心理学和控制论的理论，分别创立了心理训练法和模式训练法，从而大大地促进

了运动员成绩的提高。

其中心理训练的主要内容有自我暗示训练、念动训练、放松训练、集中注意力训练、意志训练等等。它既可用于一般的心理训练，还可以用于专项的训练以及根据个人特点拟订的专门心理训练。由于心理训练对于提高运动员成绩甚佳，以致于心理训练在现代训练中占有极为重要的地位。例如：苏联设计的“心理调整训练”，其中后一部分的活动便是专为提高运动成绩而设的。

而模式训练则主要是对优秀运动员创造优异运动成绩所起作用的各种因素制订出的模式进行训练的方法。这些因素包括从事运动的年龄、各项身体素质的指标，训练过程中各个阶段的身体素质、技术、战术、以及与某一专项有密切关系的其它因素等的指标，事先进行收集或测定，然后将所得到的数据进行处理，从而得出各因素的具体指标及各个因素在某专项训练中应占的地位和所起的作用，制定出优秀运动员的“模式”，再根据“模式”的要求来选拔和训练运动员。

80年代初，又出现了一种“无形训练法”。所谓“无形训练”即是对运动员训练以外的生活作息制度、社会关系等进行分析研究，以帮助解决实际训练过程中的部分问题。在苏联、东欧、西欧、美国，这种训练方法已经越来越受到教练员的重视。

现在，各国的教练员和运动员都已经普遍地认识到，运动竞赛是最好的训练形式。因此，合理的比赛制度已经成为整个训练过程的有机组成部分。运动员为达到训练目的，参加比赛的次数越来越频繁。如：曾是田径强国的前民主德国和足球强国意大利、联邦德国等便出现了比赛全年不断的现象。也正因为如此，这些国家的运动竞技水平很高。

总之，随着战后竞技运动的迅猛发展，竞技运动训练方法日益丰富，并向高度科学化方向发展。与此同时，这也要求教练员们在具体的实践中，要有效地完成训练任务出发，创造性地运用各种训练方法，并在训练实践中创造和发展新的训练方法，从而进一步促进运动训练的不断发展和完善。

3. 竞技运动器材和设备的高度科学化

60年代以来，许多重要科技成果，如计算机、激光、现代传感技术、新型材料、新型纺织品、电视、机器人等，加速应用于体育运动，不断改变着运动器材和设备的面貌，也改变着训练和竞赛的面貌。1963年，由于撑竿跳高运动员开始使用玻璃钢竿，使得这一年撑竿跳高成绩提高的幅度相当于过去20年的总和。1976年，美国计算机生物力学公司的艾里尔博士应用电子计算机帮助铁饼运动员维尔金斯改进了掷铁饼时腿部的技术动作，3天后成绩提高了3米，并刷新了世界纪录。1984年冬季奥运会上，美国运动员在决赛中使用了新型雪橇，最后名次从预赛时的第十五名提高到第五名。而各种汽车赛、摩托车赛、摩托艇赛、帆板帆船赛等，更是科技实力的对抗。此外，斯太洛泡沫塑料包（海绵包）、塔当跑道（塑胶跑道）以及人工草皮等科技产品的问世和采用，都极大地促进了竞技运动项目的技术、战术的发展，从而提高了运动员的竞技水平，促进了竞技运动的飞速发展。

总之，战后竞技运动水平的提高，已不仅是运动员和教练员体力、脑力的较量，在某种意义上也成了各国科技和经济实力的竞争。

竞技运动的进一步国际化

战后东、西方之间的“冷战”和随之而来的所谓对话时代，都使国际竞技成为不同制度、不同历史背景的国家争强竞胜的特殊战场，成为激励民族精神的重要途径。体育与外交斗争、国内政治生活的关系从来没有像战后几十年中那样密切。因此，许多国家都以在以奥运会为代表的国际竞赛中取得更好的成绩作为制订国内体育政策、尤其是竞技运动政策的重要出发点。如前苏联、前民主德国、罗马尼亚、保加利亚等国，为了能在奥运会上取得好成绩，就实行了以奥运会为中心的举国体制，国内的学校体育、群众体育都与此相衔接。同时，奥运会上名次的升降则常常会导致体育政策乃至整个体育体制的调整。如罗马奥运会上法国的惨败、墨西哥奥运会上苏联名次的下降、蒙特利尔奥运会上美国的失利，都引起了这些国家对体育体制的改革。

国际比赛规模的日益扩大和多样化，也表明了竞技运动的进一步国际化。在国际奥林匹克运动的推动下，竞技体育的国际规模日益扩大。目前世界上除了4年一届的夏季和冬季奥运会外，还有各大洲综合性运动会和地区性运动会，如亚洲运动会、泛美运动会、加勒比海地区运动会等等。此外，各种单项国际体育组织还定期举办世界锦标赛、世界杯赛、洲际和地区性锦标赛。总之，这些竞赛大大地促进了竞技运动国际化的发展。尤其值得一提的是，50年代后期电视实况转播的出现，更增加了体育影响传播的速度和规模，发奖仪式上的升旗、奏国歌，更强烈地激荡着蕴藏在各国人民心底的爱国热情，从而更进一步促进了竞技运动的国际化。

此外，体育方面国际合作的加强，也表明了竞技运动的进一步国际化。随着战后国际局势的缓和，进入70年代以后，在各种双交流和合作的基础上，各种多边的协作进一步加强。从70年代开始，国际奥委会和各个国际运动联合会逐步实施了通过奥林匹克基金援助体育落后国家的计划。先后有百余个国家获得了国际奥委会的物质和技术援助，其中仅国际足联在70年代就为亚洲、非洲和美洲各国举办了80期足球裁判员和教练员培训班。此外，从1973年开始不定期举行西欧各国体育部长会议；1976年12月成立了各国体育运动政府间委员会；80年代初，为了更有效地分配和使用奥林匹克基金，建立了亚、非、大洋洲的各国奥委会区域性联合会。从而使得国际间体育合作得到了加强，并促进了竞技运动的国际化发展。

竞技运动的国际化发展促进了整个体育事业的发展，增进了各国人民之间的团结和友谊。但也产生了一些问题。如：屡禁不止的服用兴奋剂问题；贿赂和收买裁判、运动员问题；运动竞赛中运动员之间、观众之间常发生的暴力和斗殴问题；政治干扰体育的问题；以及商业化所带来的道德方面的问题等等，急待解决。

总之，要使竞技运动能更好地为人类的和平、友谊和发展服务，还有待于全世界各族人民的共同努力。

社会体育的娱乐化、终身化发展

社会体育的娱乐化

二次世界大战后，随着劳动生产率的提高和粹的进步，人类的闲暇时间有了较大幅度的增加。与此同时，随着人们生活水平的不断提高和日益丰富，

人类的平均寿命却迅速增加，退休后的时间大延长，这些既为体育的发展提供了时间保障，也产生了丰富闲暇活动的客观需要。高度紧张的现代社会要求人们通过余暇消遣和娱乐来充分恢复体力脑力，这就促进了社会体育的娱乐化趋势，以致于各种业余爱好、游戏和娱乐方式不断产生并得到发展。根据人们通常实施的娱乐项目形式和特点，有人将其分为以下几大类：

娱乐性健身类：包括有现代舞、家庭体操、健美体操、艺术体操造型等；

旅游类：包括远足旅行、旅游、野营、登山攀岩等，驾舟渡洋等探险性活动也归入此类；

冰上、雪上、水中、空中活动类，包括各种传统冰上、雪上、水中和空中运动项目，以及另一些娱乐性极强的活动形式，如冰上溜石运动、冰上障碍赛、转球、带翅滑雪、狗拉雪橇、摩托雪橇、风帆滑雪、飞翼运动、空中冲浪、“打水片”、滑水、冲浪、水下曲棍球等。

球戏类：包括篮球、排球、网球、乒乓球、滚球、保龄球、高尔夫球等。

此外，还有钓鱼和狩猎类、棋牌类和民间游戏类。其中民间游戏类内容较为丰富，既有如飞旋镖、藤球游戏、吹箭运动等传统民间游戏，也有如飞盘、陆地风帆等新创立的民间游戏。

在世界性娱乐热潮中，旅游和健美性娱乐活动的发展最显著。

二战以后，国际官方旅游联合会(1947)、太平洋地区旅游协会(1952)、阿拉伯旅游协会联合会等组织机构的建立，表明旅游活动已经成为社会体育的一个重要组成内容。在荷兰、挪威、瑞士的旅行活动形式已经成为传统。如荷兰每年的4日旅行便成功地进行了多年。另外，骑自行车环球旅行在世界已经十分流行，滑雪旅行在欧美、日本也蔚然成风。

健美练习主要采用节奏感极强的现代舞和器械体操，并辅之以桑拿浴。由于其融保健、娱乐、审美需要于一体，因此，健美活动现在已经风靡全球。在英车，每日清晨就有270万人在电视台辅导下进行各种健美锻炼；在法国，仅报名参加健美中心活动的便达400万人，而美国有7000万人在从事各种类型的健美练习。此外，健美活动在前苏联、东欧、拉美、亚洲也同样受到了群众的欢迎。

为了适应社会体育娱乐发展的需要，早在二次世界大战前，美国等国就率先开始培养娱乐指导者。二次世界大战以后，更有一批大学附设有娱乐学院。亚洲的日本也于1981年4月决定创办培养社会体育指导者的专科大学——鹿屋体育大学。该校于1984年正式招生，娱乐体育的教学和研究是其重要内容之一。

社会体育的终身化

第二次世界大战以后，随着人们闲暇时间的增加和生活水平的提高，发达国家和有一些经济发展较快的发展中国家的人民越来越追求生活的高质量。其中把体育作为闲暇生活重要内容的人日益增多，从而打破了过去那种有组织的体育活动多局限于学校和军队的状况。体育不仅成为青少年时期，而且逐渐成为贯穿人们一生的生活内容。50年代时，在终身教育思潮的影响下，终身体育的概念在英美开始萌发。60年代，苏联和东欧学者也开始对“终身体育”问题进行探索。到60年代末，苏联学者明确提出对从0岁至100岁的人实施体育的主张。70年代时，“终身体育”思想开始在日本出现。1971

年，文部省社会教育审议会召开的“从终身教育角度进一步开发社会体育的咨询会议”，要求各界学者对终身体育的概念、任务和实施方法进行讨论。次年，保健体育审议会通过的《关于普及、振兴体育运动方案》，便指出体育不仅是人的发展手段，而且也是贯穿人的一生的内容。此外，1976年联合国教科文组织召开的关于青少年体育运动的会议，也确认终身体育对学龄前儿童、在职人员、妇女、高龄人和伤残人的生活具有极大价值。现在，体育正以全社会的规模向着体育的终身制发展。对婴幼儿体育、中老年体育、妇女体育、残疾人体育和体育康复、企业体育等的研究，都已形成专门的领域。追求儿童少年的健康聪慧、中青年的精力充沛和健美、老年人的健康长寿等已成为世界潮流。

现代学校体育的发展

第二次世界大战以后，学校体育也同竞技运动和社会体育一样有了飞速的发展。尤其是近20年来，竞技运动和社会体育的发展趋势，强烈地冲击着学校体育，并使得学校体育的目的、任务、教学内容、方法和原则等方面都发生了较大的变化。

许多国家在坚持把体育作为增强体质的根本任务的同时，开始强调学校体育要培养学生终身从事体育锻炼的能力和态度。如：美国健康、教育、娱乐协会在关于学校体育任务的分析中提出：“在体育教学中培养的运动技能，应能够促进人们终身从事运动的能力”。日本在学校课程审议会修改中小学体育课程标准的方针中也提出：“要培养终身进行运动实践的能力和态度，过着健康的生活”，在高中进一步提出“培养终身进行运动实践的能力和态度”。苏联则提出：“培养学生具体独立进行体育锻炼的技能和习惯”。与此同时，许多国家也开始强调使学生在参加体育运动中尝到乐趣和幸福，培养学生有兴趣和主动精神，发展学生的个性如：日本在1977年公布的新大纲中，特别强调：“使学生爱好运动”，“尝到参加运动的乐趣，使学生从过去的被动搞体育转为主动搞体育”。芬兰则提出：“使学生愉快与快乐地从事体育，以发展个性与身心健康”。

从上述体育指导思想出发，一些国家开始对体育的教学内容和方法等进行改革。美国健康、体育、娱乐协会便曾协助学校推行钓鱼、射击、射箭、划船等活动；1965年成立的终身运动基金会也在学生中传播羽毛球、滚球、网球、高尔夫球、滑水、潜水、花样滑冰、自行车等运动项目，从而提高了学生参加活动的兴趣和主动精神，使学生从活动中尝到了乐趣。日本、前联邦德国等也曾大力地推行“快乐体育”。这仅从日本在教学方法上出现的变化便可见一斑。70年代末开始，日本采用了新的教学方法，即首先考虑学生的个体差异，而施以不同的教学内容和提出不同的要求，从而使过去由学生适应体育课标准的状况改变为体育课顺应学生需要的状况。如：小学低年级的“跳箱”教学便不再硬性规定克服障碍的难度，而是让学生根据自己的能力，选择力所能及的障碍，向其挑战，并在克服障碍过程中掌握技巧，获得乐趣。

此外，一些国家为适应竞技运动的空前发展，并在国际大赛上取得好成绩，也纷纷对学校体育进行了相反的调整，把提高运动技术、培养竞技能力作为学校体育的任务之一。如：1972年匈牙利在制订新的体育教学大纲时，

便在传统的普通体育课的基础上，又增设了附加体育课。前者由学校体育教师担任，其任务是向学生传授多方面的体育知识，以促进学生身体的全面发展；后者由各运动俱乐部专业教练员承担，任务是向学生传授某一专项运动的知识，使之掌握某一专项运动技术。匈牙利的这一改革既为国家培养了全面发展的人材，也为国家各运动队和运动俱乐部输送了大量运动人材。而前民主德国和古巴在这方面更为突出。他们把学校作为培养优秀运动员选手的重要环节，学校体育的任务之一就是发现有运动才能的少年儿童并加以培养，使之成为未来的优秀选手。并为适应这种需要，经常在学校举行各种类型的竞赛活动，此外，美国、前苏联、日本、芬兰等国也都把提高运动技术、培养竞技能力作为学校体育的任务之一加以实施。

现代体育的科学化

体育科研活动的蓬勃发展

二次世界大战后，体育科学研究不仅在各个国家内迅速发展，而且越来越成为国际体育界瞩目的一个方面。在各体育强国的科研迅猛发展的形势下，国际间或洲际间体育科研机构地相继建立及其举办的体育科研论文报告会，大大地促进了各国体育科研成果的交流，从而促进了体育事业的发展。

早在二次大战结束后首次举行的伦敦第十四届奥运会（1948年）时就召开了题为“体育、闲暇及康复”的国际会议。1949年，全美大学女子体育协会又在丹麦首都哥本哈根主办了第一届国际妇女体育会议，并有25个国家的代表参加了会议，此后，在1952年，1956年举行奥运会间也都举行了世界性的“体育与闲暇活动会议”。这些形式的国际学术交流奠定了当今国际体育科研活动的基础。到了六十年代末七十年代初，国际体育运动学术交流更加广泛，学术会议规模也日益增大，如在1972年举行第二十届奥运会期间召开的国际体育运动科学会议，就有来自44个国家的1000多名代表参加。大会主题为“运动在今日世界的期望及其问题”。所报告的论文也分为：（一）人类学、哲学、宗教；（二）社会学及社会心理学；（三）教育学；（四）医学4个专题进行。进入80年代以后，国际体育学术交流活动更加广泛，会议及报告的内容也日益丰富。如：1985年2月在日本鹿屋大学举办的首届国际体育科学报告会，参加会议的各国专家学者近200人。报告会的内容分A、B两大类：A类是以提高运动员的竞技水平为主；B类是以提高大众的体力和健康水平为主。又如：仅1988年举办的国际体育学术活动就有：1月在智利召开的“体育发展趋势国际讨论会”；3月在澳大利亚召开的“妇女与运动国际讨论会（奔向2000年的女运动员）”；5月在加拿大召开的“锻炼、健康和卫生国际讨论会”；6月在民主德国召开的“体质测定的目的、内容和科学基础讨论会”；8月在澳大利亚召开的“第十届国际人类环境改造协会讨论会（关于运动和娱乐的人类环境改造）”；8月在瑞典召开的“学校体育和运动国际讨论会”；8月在香港召开的“第六届国际比较体育运动讨论会（运动中的竞赛）”；9月在韩国召开的“1988年奥林匹克科学大会”；12月在塞浦路斯召开的“国际运动、宗教和艺术讨论会”等几十种国际体育科学学术会议。此外，还有一些国际体育科学论文报告会定期在各大型比赛

前后召开。总之，二战后，国际体育学术交流活动日益广泛。

与此同时，世界性体育科研机构也相继建立。如：1958年7月在法国巴黎成立了世界体育科学和体育教育理事会，该会属于联合国教科文组织有关体育运动和体育教育的咨询机构。1984年10月，国际奥林匹克委员会主席萨马兰奇同世界体育科学和体育教育理事会主席基尔赫签定了一个合作协订，由国际奥委会提供经费资助世界体育科学和体育教育理事会开展一些体育科研课题的研究。1986年为了适应国际体育科研合作的需要，世界体育科学和体育教育理事会于4月在波兰的旦泽召开了第41届执行委员会会议，会议决定改革该理事会的组织结构。该理事会目前按地理位置划分为西欧、东欧、非洲、中东、北美、南美、亚洲和大洋洲等8个地区局。队1989年起改为3个部：体育科学学部、体育科学应用部和体育科学服务部。现有约20个委员会和国际体育学术组织将分属这些部管理，每个部由一名副主席须导，具体协调所属各内部组织的关系以及与外界其它组织之间的交流和合作活动。

随着竞技运动和群众体育以及国际间体育学术交流与合作的蓬勃发展。当代体育科研的规模也越来越大。如苏联莫斯科体育科研所的专职工作人员1982年就已达1200余人；仅有1700万人口的前民主德国就有1200名体育科研人员，男子体操队科研人员数竟达一线队员的1/3。体育科学也早已经越出了传统的教育学和医学保健理论的范围，日益发展为综合现代生物学、物理学、化学、信息科学、社会人文科学和电子技术等的生命科学的重要组成部分，成为探索人体潜能、研究如何以社会规模完善和发展人类自身的重要手段。随着研究手段和方法的不断进步，定量研究和综合研究已逐渐成为许多学科的常规研究方法。据外国学者研究，影响运动员成绩提高的因素有150多种，涉及数十个学科领域。总之，体育科学日益发展成为高度综合又高度分化的独立的学科群。

现代体育师资的培养

现代体育师资的培养是现代体育科学化的重要环节。虽然早在十九世纪初叶，就已经在欧洲一些国家的体操学校中进行有组织地培养体育师资，并且经过一个多世纪的发展积累了许多经验。但是，直到第二次世界大战前，各国的体育师资培养机构的课程设置仍然不够合理，学员的修业年限也较短。以致于体育师资的培训工作还未走上正轨。第二次世界大战结束以后，随着学校体育的迅速发展和逐步完善，以及各国对体育师资培养体制等有关问题几十年的不懈探讨和研究，使得现代体育师资的培养逐步走上了健康发展的轨道。

现在，许多国家的专业体育教师的培养都要通过大学或学院的四年制课程方能得到公认的学位。其组织模式一般通过与大学相联的体育教育学院来完成。意大利的10所高等体育教育学院及比利时洛范大学的体育教育学院都与有名望大学的医学院有关联；法国的地方体育学院通常附属于大学的医学院，奥地利有四所体育教育学院，分属于维也纳大学、格拉茨大学、因斯布鲁克大学和萨尔茨堡大学，学生需修完四处课程。联邦德国的大学大部分都有一所体育学院，未来的体育教师进行3~3.5年的学习，必须通过考试，然后进行另外1.5年的师资培训和教学实习。在西班牙，国家体育学院座落在

马德里大学里，提供获得体育教师称号的四年课程。苏联则有 20 多所独立于大学的体育学院，学制为 4~5 年的毕业生得到毕业证书后，就可以就任中学高年级、学院或大学水平的教师，专职讲师，兼职讲师。也有一些国家的组织模式与上述不同。丹麦体育专业学生进哥本哈根大学从事 3 或 4 年的理论课学习和在属于大学一部分的体育师范学院里进行为期二年的实践课程。在意大利，也不把学科与术科的学习分开进行，其理论课在大学里进行，技术课在完全分离的运动学院里进行。加拿大的安大略省，学生通过大学三年的学习获得学士学位或者通过四年课程获得优等成绩学位，但是，他们必须到安大略教育学院进行为期一年的学习，才能得到教学证书。此外，挪威的“国立体育学院”和瑞典的“体操与运动学校”的学制目前为二年，而希腊的国立体育学院学制则为三年。

体育师资培养体系重要的组成部分——课程结构的设置，则由于各国国情不同而差异较大。多数国家倾向于学科、术科课程各半的比例；也有一些国家倾向于实践课（术科）高于理论课（学科）的比例。如法国和奥地利的实践课为 50%，理论课约 40%。但一些体育发达国家如美国、苏联、加拿大、日本的课程则有 3/4 以上的理论课，1/4 左右是实践课。近年来甚至出现了几乎把全部课程定为理论课的趋势。据认为，经过这种课程结构培养的学生，毕业后在大学执教，可成为有创造力的学者，在职业体育团体就业，可促进其知识水平的提高。

为提高体育师资的质量和水平，一些国家已经开始重视高级人才的培养工作。美国、前德国、奥地利、日本、加拿大、比利时、澳大利亚、芬兰、南非、前苏联和一些东欧国家已经在授予体育博士研究生。一些尚不具备培养高级体育师资条件的国家，也把自己的学生送往其它国家深造，以提高教师的专业水平。

此外，许多国家培养体育专业人才的学府已经开始为有工作的教师提供在职培训，而且还开设了各种诊疗所，实习班、短期课程等。匈牙利开设了五年制的函授课程；意大利和新西兰则分别开设了三年制和一年制的函授课。匈牙利则要求教师每五年返回体育学院接受最新动态介绍课，从而为提高体育师资的质量发挥了作用。

东西方体育的共进与比较

发展中国家体育的兴起

第二次世界大战以后，随着第三世界国家掀起的民族解放运动的高涨，由 120 多个国家组成的，占世界总人口的 70% 以上的亚非拉第三世界国家，先后有 70 多个殖民地半殖民地国家走上了独立发展的道路。而作为一个国家的教育、文化事业重要组成部分的体育也随之逐渐摆脱了原有的殖民地特点而走上了独立发展的道路。

许多发展中国家（第三世界国家）从其成立起便着手发展自己的体育事业。为了加强对体育运动的领导，大多数年轻的独立国家都成立了全国体育管理机构。如当时摩洛哥的青年和体育事务最高委员会办事处；塞内加尔的青年和体育部办公室；刚果（布）、马里和几内亚的体育部；阿尔及利亚和喀麦隆的青年和体育运动委员会；以及缅甸的国家体育委员会等。这些机构

在政府领导下，与教育、医疗部门通力合作，为发展本国的体育事业作出了巨大的贡献。

随着独立后发展中国家政治、经济的不断发展，其教育事业以及作为教育重要组成部分的学校体育也有了进步和发展。首先，一些国家在对殖民主义的旧教育体制，同时也对学校体育的任务、内容、方法进行了调整。如泰国就在改革 1932 年的教育体制基础上，于 1960 年颁布了自己的《国家教育规划》。规则保留了体育课，又增设了手工劳动，并明确提出了“把学生培养成德、智、体全面发展，富有进取精神的人”的教育目标。菲律宾也分别于 1950 年和 1951 年，对中、小学体育课的内容和方法作了新的规定。其次，独立后的一些非洲国家，随着教育的发展，体育也逐渐成为各级学校的教学内容。如尼日利亚，除小学开设体育课外，全国 13 所大学中，有 6 所把体育列为必修课。再其次，在发展中国家，校际间的比赛活动也已经开始兴起。如在泰国，每年学生们都要参加篮球、排球、足球、羽毛球、拳击、田径等项目的循环比赛。在 9 月下旬的田径日，曼谷各学校的学生都要参加一年中最大的学生运动会。另外，还有颇受学生欢迎的体操和舞蹈的集体表演活动。此外，一些国家和地区，如东非各国，还把传统的体育项目引入学校体育课中，并与国际比赛项目一样受到重视。

一些发展中国家为适应独立后学校体育的迅速发展以及提高教师的教学质量和水平，也开始重视起对体育师资的培养。如泰国除在 1955 年把 1936 年创办的中央体育学校升级为四年制的体育学院外，还在 1958 年创办了两年制的保健和体育师范学校。印度 1961 年创办的潘提拉国家体育学院甚至开始设两年的博士学位课程，以培养高级体育指导人员。

伴随着国际竞技运动的迅猛发展，竞技运动体制已经开始在独立后的亚非拉许多国家形成。如在印度，军队、邮电、铁路职工系统的比赛，一直在定期举行。全国运动会更是全国体育输送的一次盛会。在 1954 年的印度全运会上，有来自印度 20 个邦的 1200 名选手，参加了田径、篮球、体操、自行车、摔跤、拳击、游泳、水球、举重等项目金牌的争夺。并打破了 33 个印度国家纪录。在非洲的马里，每当马里青年周和联欢节时，便举行丰富多彩的活动形式，其中仅色括有田径、拳击、球类等比赛，并且已经形成传统。在拉丁美洲国家，竞技运动也同样受到了普遍的欢迎，并流行着各种各样的运动会，其中足球锦标赛尤其受人青睐。进入 60 年代以后，发展中国家逐渐成为国际体坛上一支不可忽视的力量。在 1960 年巴黎第十七届奥运会上，巴基斯坦和印度运动员分别获得曲棍球比赛的冠、亚军，在自由式摔跤比赛上也登上了领奖台。特别是埃塞俄比亚的阿贝贝和加纳的库尔特尼瓜分了马拉松比赛的金、银奖牌，使世界田径界为之震惊。在 1964 年东京第十八届奥运会上，发展中国家运动员再次引起了国际体坛的注目。在这届奥运会上，他们共获得 3 块金牌、5 块银牌、11 块铜牌。而在 1968 年墨西哥第十九届奥运会上，发展中国家运动员的成绩已经十分引人注目了。其中肯尼亚运动员的成绩最为突出，他们争得了 3 枚金牌、4 枚银牌和 2 枚铜牌。克依诺、特穆和比沃特成了这届奥运会的英雄人物。他们分别在 1500 米、10000 米和 3000 米障碍比赛中获得第一名。突尼斯运动员也在 5000 米比赛中夺魁。埃塞俄比亚人沃尔德继阿贝贝之后，又取得了马拉松比赛的胜利。基普鲁吉特（800 米）、科戈（3000 米障碍赛）、克依诺（5000 米）也夺得了奥运会银牌。喀麦隆运动员巴沙拉和乌干达运动员穆克万卡则夺得了拳击项目的银牌。巴基

斯坦在曲棍球比赛中也夺得了金牌。到 1984 年洛杉矶第二十三届奥运会时，28 个发展中国家的运动员共夺得 172 块奖牌（其中金牌 59 块）；中国运动员时隔 32 年后重返奥运会，就一举夺得 15 块金牌。在 1987 年世界田径锦标赛上，非洲运动员又夺得了 5 个长跑项目的全部金牌。从而打破了欧美选手垄断国际体坛的局面，改变了世界竞技体育力量的对比，并增强了发展中国家人民的民族自尊心和爱国热情，提高了它们在国际体育组织中的地位，从而促进了世界体育的发展。

当然，目前发展中国家的体育与先进国家相比还有很大差距，存在的问题还很多。如：一些国家由于长期政局不稳，以致于经济十分落后，其文化、教育、体育也长期得不到发展，体育场地器材不足，训练水平和教练员水平低，运动员参加大型国际比赛的机会也很少，严重缺乏大型比赛经验；又由于科技落后，体育科研水平比较低；再加上一些发展中国家至今仍然保持着妨碍体育发展的文化传统，如对妇女的歧视使阿拉伯妇女蒙面终日，不能接触社会生活，更不用说参加体育运动了……等等。这些因素都严重地阻碍了发展中国家体育的发展。

东方体育的发展及其特点。

横跨亚非大陆的东方，是世界文明的发祥地，也曾经是人类社会最发达的地区，古埃及、印度、古巴比伦和中国等世界四大文明古国均诞生在这里。上下几千年，纵横数万里，东方人民在这块土地上繁养生息，为人类的进步与发展创造了璀璨的文化。

东方体育是东方文化的精华，它有悠久历史。从原始社会起，东方人就在社会实践中进行着体育活动，东方体育相对于主体育而言，是五光十色，灿烂夺目的，它是整个世界体育中的一支奇葩，在世界体育中占有特殊的地位，东方体育曾为东方乃至世界的文明和进步作出巨大贡献，对当今世界体育的发展仍起着重要的影响。

了解、掌握东方体育的发展阶段，准确估价东方体育的特点，对于把握东方体育的基本脉络，寻求东方体育未来的发展模式和在世界体育中的地位，无疑具有积极的作用。

1. 东方体育的发展阶段。

东方体育，作为世界体育的一个组成部分，除了具有内在发展的逻辑关系之外，还与东方社会的发展过程与东方社会发展的阶段性和生态环境的变化有着密切关系，在东方体育的分期，也是建立在东方社会发展与东方体育发展相统一基础上的分期。参照整个人类社会发展及其体育发展的阶段性，并考虑东方社会的发展和历史特点，东方体育发展过程从宏观角度可以粗略地划分为：上古时期的体育、中世纪体育、近代体育、现代体育四个阶段。

（1）东方上古时期的体育

在远古的人类原始社会时期，东方体育已经孕育萌生，但是由于东方各国体育发展的不平衡性，很难划出一条具体的时间界限来标限东方上古时期的体育时限，大体上讲，东方上古时期体育的范围是指东方各国迈进封建社会之前的体育。

东方在封建社会之前，尤其是原始社会，劳动生产力处于低级发展阶段，与此相应，人们在物质生活生产过程内部的关系，即他们彼此之间以及他们同自然的关系是狭隘的，上古时期的体育正是这种狭隘的生产关系及低下的生产力的反映。体育的一个基本特点是伴随着东方人类早期的生产劳动、艺

术、科学、教育、宗教等活动而萌生，虽后期随社会经济、文化的发展，体育活动内容逐渐增多，但此期的体育从总体上看，仍笼罩在生产劳动、宗教、教育、军事、礼仪等活动之中，还没有独立和分离出来。

（2）东方中世纪体育

东方中世纪体育是指东方进入封建社会之后，西方殖民主义入侵东方之前的东方各国体育。

随着东方国家农业、手工业、商业、科学技术等进一步发展，东方各国或先或后地开始走出奴隶社会，踏入了人类社会发展的高一阶段——封建社会。这一时期的东方，继四大文明古国以后，逐渐形成了中亚、西亚、北非以阿拉伯为中心的伊斯兰文化圈；南亚、部分东南亚以印度为中心的印度文化圈；中国儒学影响的东北亚和部分处于中国与印度文化相互影响下的东南亚文化圈。

在不同的历史条件下，由于东方各国通向封建社会和西方殖民进入各国的途径有各自的待点，所以各国的体育也有各自的面貌。但是在千差万别之中又有一个共同的基本内容，那就是，东方社会历史的发展，使东方人民在社会实践的基础上，对体育的认识发展到新的高度，此期的体育也逐渐从军事、教育、宗教、生产劳动等领域中分解出来，进入一个新的发展时期。

（3）东方近代体育

东方近代体育是指西方殖民主义入侵东方后，东方各国取得民族解放与独立之前的各国体育。

随着十七、十八世纪西方资本主义的兴起，使沉浸在中世纪文明之中的东方变成西方殖民者的“狩猎场”和冒险家的乐园。殖民者的入侵，在经济上瓦解了东方各国的封建自然经济；在政治上，强化了腐朽过时的封建势力，并使它们成为殖民统治的支柱。东方各国社会正常发展的历史进程被西方殖民侵略所打乱，东方被直接纳入了世界资本主义殖民体系。

这一时期虽东方各国遭到殖民侵略的情况不一，程度不同，此期的体育也显示出歧杂多样的形态。但是由于东方所在的地区和民族无一例外地遭到侵略，又使得这一时期的体育在产生巨大的震动和影响的基础上，呈现出一定的共同性。这一共同性主要体现在两大方面：一是源远流长的东方各民族传统体育仍然活跃在东方各国，与西方体育对立存在。二是殖民者入侵带来了西方的体育，对东方各国的体育产生了影响，东方各国在继承本民族体育的同时，广泛地引进与吸收体操、田径、游泳、篮球、排球、网球、乒乓球等西方体育，为东方体育增添了新的内容。

（4）东方现代化体育

东方现代体育是指第二次世界大战之后，特别是东方各国取得独立和解放之后的体育。

第二次世界大战之后，东方各国相继在政治上获得独立，除日本等国外，东方各国绝大部分均为发展中国家。如何发展民族经济、促进社会进步、维护民族独立，成了东方各国所面临的共同任务。这一时期的体育，从总体上看仍循着上一时期的轨道发展。但是，这一时期明显地反映出一个新的特点，那就是：体育的现代化进程日趋加快，东方体育迅速崛起，打破了欧美等一些西方体育发源地的国家在世界体坛上的垄断地位，东方民族的传统体育，如武术、气功、柔道、空手道、跆拳道等在世界范围内得到传播，促进了世界体育的发展。

总之东方体育有其悠久地历史，综观其发展的历史，从宏观角度可分为上古时期、中世纪、近代、现代这么四个发展阶段，东方体育是东方文化的瑰宝之一，是整个世界体育宝库中不可忽略的一个组成部分。几千年来，东方体育受东方社会的政治、经济、文化的滋润和哺育，形成了含有丰富的东方文化内涵，带有鲜明的地域差异性和民族间的相互影响与同化特点，内容丰富，形式多样的具有东方民族文化特色的独特风貌。探讨东方体育的特点及发展阶段，它对于从整体上把握东方体育有着重要的意义。

2. 东方体育的特征

东方体育是东方各国人民进行体育活动的产物，是东方几千年特有的历史文化的伴随物，它处于东方各国的体育文化土壤之中。东方各国的国体、伦理思想、政治、经济、文化和历史的发展等都有各自的特点，这就使得东方体育不能不有别于西方体育，不能不有其自身的特点。纵观东方体育，似可看出一些鲜明的特点，它主要表现在以下几个方面。

(1) 东方体育具有丰富性和多样性

东方幅员辽阔、民族众多，有几千年的文明历史，生存在这块土地上的东方各民族统一于整个东方民族之中，各民族体育构成了东方体育之整体。但是在不同的时代，不同的地区、不同的社会、不同的民族都拥有具有本民族特色的精彩的体育项目。如：日本的柔道、剑道、相扑、弓道；缅甸的藤球、端水赛跑、妇女角力、蛙赛跑；印度的瑜伽、卡巴边、蛇船赛、象球赛；斯里兰卡的拉角、打椰子、爬树；朝鲜的跆拳道、秋千、跳板；蒙古的摔跤、射箭、马术；印度尼西亚的赛牛、跳石马、跑牛赛；马来西亚的陀螺赛、纸鸢赛；中国的武术、气功、舞狮耍龙、斗牛、龙舟竞渡、踢毽子等等，各民族多姿多态的体育活动，为东方及整个人类社会的体育历史画卷，绘上了仪态万千的生动情景，使得东方体育具有丰富性和多样性。

(2) 东方体育具有地域差异性和民族间的相互影响与同化的特点

由于历史上东方各民族各地区文明程度不一，民族间的迁徙、杂居、同化等原因，东方体育也出现了各民族间的融合、影响等现象，这种现象形成了以某一相对文明地区为中心的体育文化圈，使得东方体育存在着鲜明的地域差异性。

上古时期，东方体育形成了以古埃及、古巴比伦、印度和中国这四大文明古国为中心向外辐射，各自拥有一个别具特色的体育文化圈。中世纪东方体育的地域性，一是以印度为中心延伸到整个南亚、部分东南亚地区的体育；二是以阿拉伯为中心涉及中亚、西亚、北非的体育；三是以中国为中心波及东北亚、部分东南亚地区的体育。这种文化圈的形式也可以说印度、阿拉伯的体育影响着南亚、中亚、西亚和北非的体育；中国的体育影响着东北亚、东南亚的体育。这种影响至今仍留有痕迹。如中国武术在马来西亚、新加坡、日本、菲律宾、泰国等地根深蒂固，连这些国家萌发的空手道、合气道、柔道、泰拳、剑道等体育运动，从理论到实践无一不受到中国武术的影响。

(3) 东方体育扎根于东方文化之中，具有丰富的文化内涵，即东方体育是沉浸在东方文化这一特殊气息中，吮吸着独特的东方文化乳汁而产生与成长起来的，它是东方文化的一个组成部分，具有丰富的东方文化内涵。

东方文化包涵着东方民族的哲学、宗教、民俗、文学艺术、道德伦理以及审美观念等。扎根于东方文化中的东方体育，自然同哲学、宗教、民俗等文化诸因素有着密切的关系，受到文化诸因素的影响与制约。如，儒学的重

德重礼，尽忠尽孝的伦理思想与武德中的“一日为师，终身为父”，“徒弟技艺高，莫忘师傅劳”；佛学重视内省，摒虑静思的修炼最终达到无欲无念的思想与瑜伽以其美好的体态，超凡脱俗的精神世界达到“天人合一”的最佳效果；“弱之胜强、柔之胜刚”的中国古典哲学思想与太极拳的以柔克刚，以静制动，四两拨千斤等，都充分地反映出体育受文化的制约与影响，而使得其形成了具有丰富的文化内涵和独特的表现形式。

西方近代体育的长短

1. 西方体育的传统哲学基础：生命哲学

(1) 西方体育精神把外在身体的力量视为生命的本质要素，这与西方文化哲学有关，西方哲学把生命劈为两半：身与心、灵与肉，彼此分属两个世界。“体育”一词的英文有：Physi - cal education(身体教育)、Physical Culture(身体文化)、Physi - cal training(身体锻炼)，三者都以“身体”为对象，日本学者岸野先生指出，从最原始的意义考察，三个词都包含了通过外力作用，引导出个人能力使其充分发挥，这里“能力”指身体的力量、速度和技术，其核心是“力”，所以艺术哲学家丹纳说，古希腊，“体力与矫捷”往往“成为一邦的光荣”，“希腊人把肉体的完美看作神明的特性”，他们“表现力量、健康和活泼的形态和姿势”。文艺复兴时期，理想的人格“首先是天然的人体，就是健康、活泼、强壮的人体”。甚至从《掷铁饼者》、《大卫》等雕塑作品中，那“力”的线索、“力”的运动和那突起的“力块”都折射着这种以力为本质的生命哲学。而最能再现这种生命力量的便是激烈对抗的竞技体育。

(2) 西方的辩证法是一种否定辩证法，总是强调矛盾双方的对立、冲突、竞争，然后在竞争和相互否定中达到新的平衡，强调的是冲突、竞争的动态平衡，典型的便是黑格尔的正一反一合的辩证法，西方竞技体育可以说体现了这种文化精神，国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯把广义体育比作一个三角形，高居于三角形顶端的是 High Athletic Sport(高水平竞技运动)，可见“竞”是体育运动的最高形式，“竞”的特点表现为第一，竞首先是一种外在身体力量的较量，虽包含了智力的、心理的因素，但也只有通过外在身体的运动才得以体现；第二，“竞”不是“和”、“柔”，而是力量、速度、技巧的极度发挥，有时甚至超过了生命载体极限；第三，“竞”是生命本质，“力”的外在化，“力”与“力”两极之间只有通过对抗、矛盾、冲突和竞争，才能再现生命本质，在体育运动中，任何二的平衡、妥协退让，都被视为对体育道德的亵渎，只要符合“费厄泼赖”的公平规律，竞争对抗越激烈，生命潜能发挥越大，越体现了体育道德，体育中的和谐精神不是妥协、退让的和谐，而是激烈对抗、竞争的和谐。所以，养生是在静态和谐中体悟生命，而竞技体育则是在力量爆发和对抗中震撼生命。

(3) 生命意义、价值长寿与生命质量。“养生”这个调整的根本意义就在于追求生命的延续。而体育竞技精神的本质乃在于，生命的意义和价值不仅在于单位时间的延长(长寿)，而更主要是在一定单位时间里的生命质量，也就是说强调的不是无质量无效率的生命重复，而是生命过程的不断创造、征服、超越和进步。体育运动重视的是“更快、更高、更强”，现代奥林匹克运动奠基人顾拜旦(Coubertin)在《体育颂》中赞颂道：“体育！你就是

勇气！肌肉用力的全部意义是敢于拼搏”。体育精神是对怯懦和自卑的挑战，是对重复过去、重复他人的鄙弃，唯一是生命的“冲刺”、“破纪录”，并且时时提醒每个人：必须走完自己独特的不可重复的创造性的生命过程，否则就会被淘汰。授金牌、升国旗、奏国歌的真正意义就在于，让优胜者在分、秒、厘米的竞争胜利的一瞬间，去体验、去享受生命巅峰状态、生命极地境界的无限风光：快感、美感和乐趣，去确证人类征服能力、创造能力的无限性，去再现生命本质力量的不可重复性；而让失败者反复舔尝着羞愧、耻辱从而激励其下一次生命潜能的超水平发挥。所以古希腊一位老父亲得知两个儿子在奥运会上双双夺冠时，人们认为他死都值得。这个故事表明；生命的创造价值远远胜过那种重复生命的长寿价值。所以运动员有时可以为了夺冠不惜以生命作抵押，这绝对不是什么生命“异化”，而是一种创造生命价值观或生命哲学，而这又深嵌在西方文化哲学中。而最能代表西方人的生命价值观的是浮士德精神。当浮士德在无聊、平庸的生活与短暂的一生二者中面临选择时，选择了后者，后者虽然生命短暂，但却可以在生活享受和事业享受中，获得一种痛快而狂欢的生命体验，他可以把丰富的人生压缩在短暂的生命旅程里充分体验。因此在源远流长的西方文化哲学里，生命的质量、效率、生命的创造、征服价值、生命的不可重复性和不可模仿性构成了西方生命哲学的基本内涵，这和中国传统那种“好死不如赖活”的重复生命价值观构成鲜明对比。

2. 工业化与近现代西方体育

二十年前，工业革命从英国开始，而后扩及欧洲大陆，推向美洲，冲击亚洲，成为人类社会发展的主导潮流。从本质上看，资本主义文化和社会主义文化都是工业文化的不同体制形式或发展阶段，既有差异性也有共同性。相应于工业发展，从英伦三岛推展出来的以竞技性的户外运动项目为主的新的体育和运动方式，也就伴随着商品交换，通过新的奥林匹克运动推向全世界，成为世界体育文化的主流，冲击着各民族的体育文化。

近代西方体育文化是在工业生产和商品交换的环境，即工业—商品型为特征的大文化中成长发展起来的，它的性质和发展水平、规模、速度等自然也受社会文化的影响和制约，具有现代工业文明的特征，诸如：

(1) 工业生产是一种严密分工的机在大生产，一方面它对劳动者的身体素质如灵敏、耐力、力量等有新的要求，特别是身体局部功能和动作技术，另一方面由于劳动者成了机器的附属品，劳动姿势、量和强度等均受机器运转的控制，劳动往往只需要身体的某些部位的某几种姿势参与，导致劳动者身体畸型发展，于是就特别需要全面发展的体育运动进行矫，这是工业体育文化得以发展的最根本的前提条件。

(2) 随着工商业的发展，人类的生活方式发生了根本变化，其一，生活在人工制造的特定环境里，拘束大方格局的“笼子”之中；第二，人际交往频繁，生活节奏加快；第三，人的体力活动减少，营养等物质条件变好，各种污染加重，人的体力变弱等等，这就使得人们自感觉到对身体运动、锻炼和观赏运动娱乐的强烈需要，从而促进体育文化的社会化大发展。

(3) 商品交易使每一个商品所有者都成了独立的主体，这就导致了人的主体意识的强化，人们的体育活动排斥那种大规模的组织化形式，要求在体育中发展自由个性，按自己的爱好、意志和愿望自由地选自己的运动项目，并安排自己的运动程序和内容。

(4) 浓重的商品性特色。其一，身体健康程度，人体活动能力与动作技术，都成了劳动力商品价值的构成要素，人们的体育活动变成了一种生产性投资；其二，各种体育活动都和目标的利益追求连在一起，这成为西方体育文化发展的主要动力，各种赛事都具有追求目标，经济的如奖金、奖品，直接荣誉间接经济的如冠军、纪录等，也有各种特权的目标等；其三竞技劳动同社会赌博（包括彩票）联系在一起，活动过程亦程度不同的受赌注投放者的暗中影响，失去所谓公正；其四、竞技能力也成为商品，运动员可以作为特种劳动力即运动竞技能力的所有者、进入到出售、转让的行列，形式有出场费、门票分成、服务转让费等。

(5) 与科学技术紧密结合。首先，人们较普遍地受到了较好的生理卫生教育懂得身体运动的基本规律和技术，能够自主自觉地进行体育运动和锻炼；其次，人们对人体生命活动的本质和规律，对人体机能的变革途径和方法以及人体机能的发掘达到了更高水平，体育和运动的科学研究呈现空前的活跃状态，出现了众多科学新学科，把体育和运动提高到了科学的新水平；再次，学校的体育教学有了充分发展，受到了国家宪法和法律的保证，使体育的发展具有广泛的社会基础；第四、在运动项目中普遍受到技术发展的影响，科学技术的介入，使运动技术和人体潜能及运动竞技的程度有了更高的发展。

(6) 在高度发展的商品经济条件下，价值规律成为社会生活的内在主导，竞争成为社会生活的普遍现象，竞争机制也进入了体育领域，成为西方体育的灵魂和核心，一是对运动赛事利益目标的竞争，成为体育文比发展的内在动力；二是对人类最高荣誉的追求，导致了全世界体育文化的统一化发展；三是由于竞技运动是通过相应的民主程序所制定的共同遵守的规则，保证竞技在“公正”的条件下进行的，这种竞争使人们的竞争意识有利于向合理、正常的方向发展。

(7) 情感发泄和追求心理刺激、娱乐。由于人们生活在高度紧张的竞争中，时时刻刻都受到来自不同方向不同方式的挑战，人们的心中郁积着种种失落感，造成心态失衡，通过对竞技运动的参与和观赏，正可以使之获得发泄，重获心理平衡。

(8) 形成了运动竞技的独立产业：社会出现了对运动竞技娱乐观赏的消费需求，运动竞技能力变成了商品，运动竞技成为社会上的有利可图的事项，于是便产生了专门从事运动竞技能力生产和交易的职业集团，这就是以运动俱乐部为主要形式的职业运动组织，也是一种特殊形式的商品生产行业，这是西方体育文化发展的必然结果。

总而言之，西方近现代体育是在工业生产和商品经济的制约下，以城市文化为基础发展起来的新型的体育，也是适应人的主体意识和个性自由的要求，与市场竞争机制密切结合而发展起来的同竞技文化密切难分的体育形态。它具有明显的科学性、商品性、竞争性、自觉性、社会性等特色，完全适应工业生产的发展和商品经济的种种需求，这是建立在工业文化巨大发展的基础上的体育文化。

3. 西方体育的长处

从西体育的运动的运动的结构方式来看，第一，各种项目运动都规定一个竞争的直接目标：冠军、金牌、纪录，并规定了达成目标的具体标准，促进了人们去追求高难动作、战术和身体机能去争取“更高、更快、更强”；其次，为了争夺目标，特别重视人体的外部运动，即以运动神经系统支配的全身或

局部肢体的外部空间运动为主，按项目特点进行人体运动，特别强调运动专项素质和技术的训练；再次，由于器官（肌肉、骨骼等）激烈运动的刺激或负荷，肌肉产生相当强度的收缩运动，需要大量的三腺磷的分解组合以及因糖、氧的供应，同时乳酸、二氧化碳等废物的排出，进行强烈的内外物质和能量交换，从而也就促进了血液循环、气体交换、食物营养素的消化与吸收、神经系统功能的提高等机能变化，达到了身体功能的强化或优化。这便是西方体育对人体功能进行变革的作用机制，也就是西方体育对人自身自然进行变革的将运动手段与目的相联系的明显程式。

4. 西方体育的局限

第一，西方以竞技为主导的体育，运动和锻炼的直接目标不是对自身机能的优化，而是对竞争目标的追求，也就是讲体育运动和直接追求是在于利益目标，而变革和优化身体功能的目标变成了潜在的，隐藏于竞争目标之后的，使人不易重视的次要目标。这就必然造成了运动同体育目的矛盾冲突，形成了为要追求目标而损害身体健康的有害倾向，诸如过度训练、肢体片面发展、运动片面发展、运动伤患、兴奋药物的伤害、体重变比的折磨、运动竞技中的相互故意伤害等，严重阻碍了体育本质功能的发挥。从某种意义上讲则有违于体育之道。

第二、西方运动结构中特别强调身体的外运动，认为“生命在于运动”就是生命体的空间外运动，不是把人的生命体作为一个内部运动与外部运动协调统一的整体；从生命科学的意义上讲，人体基本生命功能系统即植物性神经系统的运动锻炼更重于运动神经系统的运动锻炼，因此，我们说人体生命机能的优化，首要的是要进行从大脑到腹腔脏器内的运动锻炼，西方运动结构显然有其偏缺与不足。

第三、西方运动方式不重于人体生命功能的整体优化，而重于专项运动素质或运动技术的高度发展，这种运动方式对那些具有特殊身体和心理条件或天然禀赋的青少年有较强的吸引力，而对广大社会成员则成为观赏与娱乐的手段或方式，成为体育的旁观者；社会的大多数成员终日忙忙碌碌，在紧张的竞争中谋求生存与发展，他们缺少的不是身心的激烈运动（当然也有相当的运动不足症患者），而重要的是对身体各部由于积摘过多造成的无序进行调整，使之达到新的有序态，这就需要进行适当的动静调节，即静中有动，柔中有刚，阴中有阳的运动锻炼，从而求得机体的阴阳协调，动静平衡，这才是生命功能整体优化的重要途径。而西方体育恰好缺乏这一点，因此，西方体育的社会有效性便受到限制，特别是老年人更缺乏适应的运动方式，现在，西方许多体育人士也认识到了这一点，也正在探求矫正之途径。

西方体育是人类体育文化发展的更高一阶，具有强大的生命力，是世界各种体育文化都要向之汇流的总潮流，这是不可抵拒的历史趋势，对此，我们必须有明确的认识；但是，它自身的发展也经历了曲折的历程，它也是人类一定历史阶段上的产物，也有其一定的局限性，也存在着诸多不尽合于人类体育之道的因素，在人类社会向更高阶段发展的当代，更应当从人类体育文化发展的更高远的目标出发，对其优劣利弊进行权衡与研究，加以取舍，切不可陷于盲目之中。

