

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小学课堂学习新广角  
— 体育演义



# 体育演义

## 第一回 体育起源各有说法 运动发展自有讲究

死亡的阴影就往他们的头顶上盘旋，为了生存，更为了发展，古代人不得不学会了长跑、狩猎、投掷……在岁月悠悠的泪水之河，血水之河中，我们的先民们深深地懂得，强壮的身体，才是活下去的本钱……

在很久很久以前，这个寂寞而又飘摇的地球上，就开始有了人类，他们艰难地生存着，执著地延续着自己的生命，日子过得很苦很苦。

在天与地之间，他们始终没有倒下去，他们依靠自己的体力，凭借自己的智慧，同恶劣的自然环境，进行了生与死的较量。

岁月悠悠，他们哼着一支古老的歌，进入了原始群居时期，即旧石器时代。

那时候，人类的数量非常少，大地上到处横行的是凶猛的野兽、吃人的恶鸟，人类所面临的，依旧是相当严峻的生存环境，死亡的阴影始终在他们的头顶盘旋。

没有办法，他们为了能够活下去，只有结成几十人的小群体，沿着荒凉的河边、湖岸、林际，过着漂泊天涯的流浪生活。

后来，他们住进了洞穴之中，尽管他们吃的是草种或者树上结的果子，有时随便拾到一个死兔子什么的，连毛也不去，就津津有味地吃了起来；渴了，就追赶一只动物，逮到以后，就喝它的血。但是，他们依旧活着。

他们的体质和外形还保留着猿的某些特征，但是已经能够直立行走。

他们使用棍棒和粗陋的石器防御和猎捕野兽，过着采集和狩猎相结合的群居生活。没有父母兄弟姐妹之分，大家就这样终日厮守，吃在一起，睡在一起。

大约在四五十万年前，生活在古老中国的北京人已经知道用火照明、取暖、防止野兽的骚扰和伤害，并烧烤食物，吸取了更多的动物营养，促进了人类体质的发展。

在西方，也发现了早期用火的痕迹。

火的使用，是人类发展史上的一个重要里程碑，它最终使人与动物分开。

在当时凶险异常的环境下，原始人为了生存和发展，必须跳得高，跑得快，学会攀登、爬越、泅水、投掷……

这一些基本的身体活动，虽然不能被看作是“体育”，但其中孕育着体育的因素。

因为这种生产和技能的学习，不仅是未来教育的源头，而且因以身体活动为内容，也成了未来体育的起点。

又是几十万年光阴荏苒，人们缓慢地却是从不间断地在各个方面取得进步。

他们打制的石器，种类增多了，制作也更精巧了，后来在石器、木器之外，还大量使用骨器，并且发明了鱼叉和投掷武器。

他们还集体住在山洞里或窝棚里，集体内部按性别年龄进行分工，男子集体狩猎，妇女采集野生植物，老人照顾小孩。

他们按血缘关系组成比较固定和持久的集体，形成了一个的氏族公社组织，互有姻亲关系的氏族组成部落。

氏族成员的关系按母亲的系统来维持，妇女除了上山或下水采集，还管理氏族内部事务，那时的氏族公社也就称作母系氏族公社。

母系氏族公社的发展，原始农业的出现并逐渐成为主要的经济部门，人们的生活有了更多的保障，从而减少了居住的流动性。人们还开始驯化动物。

距今大约六七千年前，西亚居民已经掌握了炼铜的技术，开始进入石器时代。出现了铜锄、铜铲等工具。起先人们炼出的是纯铜，后来用铜和锡制成合金青铜。

这些条件为体育的进一步发展提供了可能。

人们在大量的物质生产的过程中，积累了越来越多的生产经验，生产技能的传授产生了原始教育，在原始教育中，也包括一些有目的有意识地提高和改善身体技能的某些训练。

这种与劳动教育分离的，以人的自身作为客体的特殊活动形式，就是原始体育。

大约从 5000 多年前至 4000 多年前，人类社会进入了父系氏族公社时期。

这个时候，由于生产逐步发展起来，扶犁翻地等重体力劳动需要由男子来承担了。

男子劳动地位的改变使他们取代了妇女在氏族中的支配地位。母系氏族公社逐渐变成父系氏族公社。父系氏族公社包括有共同祖先的若干家庭。氏族长由成年男子担任。

这时候，氏族开始分化成许多家庭，尽管土地仍旧属于氏族所有，并定期分配给各家使用，但是劳动产品属于各家所有。家庭变成了社会经济单位。

随着个体化生产的越来越盛行，剩余产品的不断增加，产品交换的进一步发展，一些氏族和部落的首领，也就越来越多地利用职权，侵夺别人的财产，霸占肥沃的土地，从而成为氏族贵族。

而那些被剥夺了土地和财产的氏族成员逐渐沦落为平民甚至贫民，为了能继续活下去，他们只有离开本氏族到别处谋生，在异乡的风雨中哭泣，同那些没有血缘关系的人结成邻居。

这样一来，血缘的纽带便逐渐松弛，生活在一个地方的人不一定是同一个氏族的成员，人类开始重新分化组合。

社会上发生贫富分化的同时，也就出现了阶级的分化，而私有财产和私有观念的出现，一些氏族或部落无法克制自己内心的欲望，而挥舞棍棒和屠刀，疯狂地掠夺邻近的人口和财产，从而导致了部落战争。

部落战争的发生和发展，也促使人类去加速研制更新式的精锐武器，同时，也促使士兵和将领更自觉地去训练战斗技能，这也是推动上古体育发展的重要动力。

随着社会生产力的发展和阶级的分化，人们逐渐加深了对各种事物的认识，同人类生产有着直接联系的原始文化也相继出现，与宗教和各种教育活动相联系的各种游戏、舞蹈、军事武艺、卫生保健等应运而生。

而这种基本脱离生产的身体练习和娱乐活动一旦产生，就具有相对的稳定性，并逐渐发展为有目的有意识的身体练习，这就构成了体育的原始形态。

且说古代体育的起源，由于人们的观点不同，对体育概念的理解不同，因而，对于这个问题，可以说是众说纷纭，莫衷一是，大家纷纷拿出自己的证据，各现说法。

当我们翻开古代希腊人留下的两部宏伟的史诗《伊里亚特》和《奥德赛》

的时候，我们就仿佛置身于古希腊人所生活的社会环境，那个叫做“荷马时代”的久远的以前。

《伊里亚特》叙述希腊人同小亚细亚的特洛伊人战争到第十年的情景；《奥德赛》叙述希腊人胜利之后，希腊将领奥德修斯在归途中历尽艰险的故事。

体育活动作为希腊人生活的一个重要部分，在这两部史诗中多处得到体现。

当时，希腊人的体育活动绝大多数都是以运动竞技的形式出现的，还没有固定的场所与日期，只是在一些比较盛大的场合，如英雄去世、欢迎外宾和宴乐的时候，才偶尔举行。

荷马叙述的人物，所进行的都是一些同生产劳动和战争环境相适应的运动项目，比方说射箭、游泳、投掷、赛车、拳击、跑步以及流血的格斗等等，而对专门使身体强壮的许多锻炼项目还搞得不太清楚。

在《奥德赛》中我们可以看到，荷马为我们描绘的盛大的宴乐竞技的场景，为远古时期希腊人已从事竞技活动的判断提供了又一个有力的证据。

英雄人物奥德赛，经过十年漫长的漂泊生活，在返回故乡途中，经过的最后一个岛屿就是腓农基，这是一个热情、好客的小岛。

腓农基王为这位凯旋的英雄，举行了隆重的欢迎宴会，当宴会快要结束的时候，腓农基人举行了各种各样、五花八门的竞技表演活动。

“他们首先赛跑，场上扬起了尘土，高贵的克吕通留是众人中跑得最快的一个……率先到达人群集合的地点，远远地把别人抛在后面。他们又进行了紧张的角力，……跳高的优胜者是安菲亚特，……拳斗的优胜者是劳达马。”

当时，奥德赛这位凯旋的英雄情绪非常高昂，他也在众人的喝采声中，参加了竞技的行列，而且技高一筹，他“在投石比赛中远远超过旁人”，结果“他获得第一”，大家把他抬了起来，抛向空中。

接下来，能歌善舞的腓农基人又为他表演了优美的舞蹈，其中有一段舞叫做球舞。只见众人拿起了紫色球，“一个仰身把球扔向淡淡的天空，另一个跳起来，不等球落地就轻易地接过球。”

奥德赛兴致勃勃地看完了这些竞技表演，并不时发出朗声大笑，对腓农基人的这些活动表示钦佩，腓农基王也十分高兴，向奥德赛馈赠了许多岛上的土特产，并且派人把奥德赛护送回家。

另外，在“荷马史诗”中，还有许多地方记述了体育竞技活动的一些情景。而这些竞技活动，有的是为了争个你高我低，有的纯粹是为了娱乐消遣。而在运动项目方面，还包括球类游戏、狩猎、翻筋斗和跳水等等。

在“荷马史诗”的另一部辉煌巨著《伊里亚特》中，也有多处提到了体育竞技或体育赛会时的情景，其中“帕特洛克罗斯的葬礼”一节描写得最具体、最形象、最生动：

阿喀琉斯有一位生死之交的朋友，叫做帕特洛克罗斯，他们两人情深似海，亲如手足，可是，帕特洛克罗斯不幸被特洛伊人杀死了，阿喀琉斯得知这一消息后，痛不欲生，他暗自发誓，一定要为自己这位亲爱的朋友报仇，不然誓不为人。

阿喀琉斯足智多谋，又英勇善战，没有多长时间，便在一次战斗中，亲手杀死了特洛伊人的首领赫克脱，为自己的朋友报了仇。

为了庆祝这次战斗的胜利，同时，也为了表达自己对帕特洛克罗斯和其他阵亡战友的深切怀念，阿喀琉斯举行了盛况空前的火葬仪式。

就在这次意义不同寻常的葬礼上，进行了内容十分丰富的竞技赛会。

参加这次竞技的大多是贵族及其子弟，还有从希腊军队的将帅中遴选出来的佼佼者。当时，阿喀琉斯给竞技的优胜者提供了非常贵重的奖品，如铜铸三脚祭坛、金杯、黄金，以及牡牛、马匹、骡子，甚至还有心灵手巧的绝代美女。

这样一来，大家就选择了一块地势比较平坦的地方，然后围坐成一个大大的圆圈，然后开始了热闹非凡的竞技。

首先进行的就是战车竞赛。有5位勇敢的小伙子站了出来，自愿参加这项比赛，阿喀琉斯亲自为他们抓阄排定秩序并指定了一位裁判员，然后竞赛就激烈地开展起来了。

这时，天上的诸神们也没有闲着，他们也都在暗中帮助自己的宠儿，并想方设法给对手制造事端。

经过一番激烈的角逐，名次终于出来了。阿喀琉斯亲自为他们颁发了奖品。冠军获得一个美丽的女子和一具铜三脚祭坛，亚军获得牡马一匹，季军获得的是一只大炊鼎。

接下来进行的是拳击比赛。两个参赛者身穿短裤，手上各自扎好牛皮条，刚一见面便立即迫不及待地动起手来。

只见疾雨般的拳头重重地击打着对方的下颚，两个人都累得汗流浃背、气喘吁吁。

最后，获胜者一拳击中对方的面颊，把对方打得半天爬不起来，然后牵走了阿喀琉斯赏赐给他的一匹骡子。而打输了的一路上嘴里吐着鲜血，头低垂着，他得到的是一只两耳的金杯。

第三项比赛是角力。阿喀琉斯首先为大家宣布了此项比赛的奖品：冠军将获得一个巨大的铜三脚祭坛，它的价值大约等于十二条牡牛；亚军将得到一个擅长手艺的美丽的女子。

两个竞争者立刻投入了紧张的角逐之中，他们的双臂互相搂抱着，打得难分难解，不亦乐乎，最后，阿喀琉斯为他们分别颁发了奖品。

第四项比赛是赛跑。在比赛之前，阿喀琉斯就规定优胜者可以获得一只精工制造的巨大的银调酒碗，第2个抵达终点的将得到一头牡牛，第3个只能得到半塔兰同黄金。

阿喀琉斯站在一个小高台子上，为比赛发了号令。

其实一直跑在最前面并最先到达终点的是竞技者埃阿斯，但是，雅典娜女神不太喜欢这个锋芒毕露的小伙子，便捉弄了一下他，使他最终只得到一牡牛，埃阿斯非常生气，但一点办法也没有。

第五项是全副武装的决斗。一个参赛者一下子就刺穿了对方的盾牌，但对方却径自瞄准他的喉咙，眼看着就要刺下去，大家都把心提到了嗓子眼，为两个比武者的生命而担忧。阿喀琉斯赶紧下令停止这项比赛，并让他们两个人平分了奖品。

第六项比赛是掷铁饼。这项比赛意义非同寻常，因为这是阿喀琉斯所杀死的忒拜国国王厄提翁过去所常掷的铁饼。

最后，波吕波厄忒斯战胜了他的所有对手，他掷得最远，如同牧羊人赶着他的羊群一样，他领走了他所应该得到的奖品。

第七项是射箭比赛。阿喀琉斯用十柄两面斧和十柄铁斧作为射箭比赛的奖品。

竞技的主要方法是，用一根带子绑着一只鸽子挂在船的桅杆上作为目标，谁要是射中了鸽子谁就能得到两面斧；没有射中鸽子而射中了带子的就得到铁斧。

两位竞技者通过抓阄决定了射箭的先后。当时，先射的人没有射中鸽子却射断了带子，使鸽子腾空而飞，后射的墨里俄涅斯没有辜负大家的一片殷殷厚望，开弓搭箭，射中了正在天空展翅飞翔的鸽子，从而博得人们的一片欢呼声，他荣获了两面斧。

最后一个项目是投枪比赛。奖品是一根矛和一只刻着卷须的花朵的大炊鼎。

这时候，军队中的统帅阿伽门农自愿参加，他的投技是举世无双的，所以，没有经过比赛他就获得了奖品。

当阿伽门农的随从把他应得的奖品抬走之后，隆重的殡葬赛会便由阿喀琉斯宣布全部结束了。

然而，参加本次葬礼赛会的，绝大多数都是一些出身名门望族的人，一般社会地位比较低微卑下的人，只能作为观看者，这就影响了竞赛的广泛性。

另外，当时还不可能形成一套规范化的竞赛制度，随意性很大，并且比较注重参与性，只要是参加竞赛的，都能得到一份阿喀琉斯所赐予的丰厚的奖品。

因此，大家都十分渴望通过参加比赛来表现自己的能力，并且丝毫不反接受与巨额奖金相等的奖品，对于他们来说，这类物品的实用价值尤重于因胜利而得到的表扬。

同时，奖品的价值只表示阿喀琉斯的慷慨与大方程度，以及对死者的尊敬与重视的程度。

但是，从体育起源的角度来看，葬礼赛会上出现的竞技项目却反映了荷马时代古希腊人开展体育活动的情况，因而，为我们认真探究人类远古时期竞技项目的起源提供了非常重要的线索。

尽管《伊里亚特》和《奥德赛》所叙述的不一定是历史上的真实事件，但是，却为后人提供了大量丰富翔实的体育信息。

我们不难看出，古希腊人远在荷马时代就已经有了在特征上属于非正式的和自发性的竞技运动。

据后世的考古材料证实，早在公元前12世纪，奥林匹克山下就有一个村庄叫做奥林匹亚，近代从这个遗址中还大量发掘出了公元前9世纪奉献给宙斯神的千万件贡品。

因为这些奉献给大神宙斯的贡品绝大多数都同节日有着密切的关系，而节日又必有竞技运动为之助兴，所以，有的体育学者就推测，早在公元前9世纪，就已有组织了有组织的人数较多的体育赛事。

从《伊里亚特》和《奥德赛》这两部著作中，我们也可以看出，当时各个地方所举办的祭神日也是节日，祭神成了人们节日活动中不可缺少的项目。

而希腊人每逢祭神节日，又常常借助唱歌、跳舞和体育竞技的形式来向神祇表示敬意，并祈求神灵的保佑。

当时的体育运动项目已涉及到了战车、拳击、角力、赛跑、掷铁饼、投

标枪、格斗、跳高、射箭、跳水、球戏、狩猎等，其范围之广，比赛程度之激烈，确实令人赞叹不已。

与此同时，竞技会的主持人还向优胜者颁发各种各样的实物奖品，以示褒扬。所有这一切，都为后来的体育赛事所继承。

由此我们便可以推测到，上古时代的体育大约起源于荷马时代的前期，而其形成阶段则约在荷马时代的后期。

这样，荷马时代的竞技运动既是古希腊原始社会体育的继承和发展，又是后世体育运动会的先驱。

中国是一个有着悠久历史的文明古国，而体育的起源，也同样有着非常悠久的历史。

我们知道，体育是人类有意识的一种社会活动，所以，体育产生的前提必须是人类社会的出现，生产工具的改进，思维的发展，语言的产生等，而这一切先决条件的出现都根源于人类的劳动。

所以，从某种意义上来说，劳动创造了人，劳动创造了人类社会，理所当然地，劳动是体育产生的一个重要源泉。

但是，人活着，并不仅仅是一味地进行劳动，他还要去娱乐，去游戏，去从宗教中获得心灵的慰藉，有时，还不得不被卷入到战争的烽火中去。

这样一来，体育起源就具有了其多元性。概括起来，关于体育起源，主要有以下几种不同的说法：

一、体育起源于娱乐活动。毫无疑问，人除了受社会因素的制约以外，同时，还受生理规律的支配。人饿了就要吃饭，困了就要睡觉，这都是一些人类的本能活动。

同样道理，当原始人捕捉到了许多的猎物，或者采集到了许多的野果，披着金色的夕阳满载而归的时候，抑制不住内心世界的喜悦之情，自然而然地就会流露出手舞足蹈的身体活动，浑身都舞动起来。

而这种辐度较大的身体活动，既能满足人类的心理要求，又能满足人类的生理要求，这种情况一旦被人们所认识，就逐渐同本能活动区分开来，从而形成原始的体育形态。

二、体育起源于原始宗教。我们知道，原始人征服自然的能力有限，他们只能虚构一个无所不能的神灵来慰藉自己苦难的心灵。所以，原始宗教是现实生活在人们意识中的虚幻的歪曲反映。

原始人由于非常迷信，所以常常利用身体的各种动作来表示对神的虔诚，以图影响大自然的神奇力量，体育从而发展起来。

我国古代的各种祭祀、礼仪和一些迎神的赛会都是属于此类。

三、体育起源于部落战争。在父系氏族公社的晚期，由于贫富分化和阶级的出现，一些氏族首领为了掠夺财产和奴隶，经常发动战争。

而为了取得战争的胜利，就必须经常性地运用各种手段来训练士兵，以提高身体素质和掌握兵器的技能。

在战争中，一些最新的兵器被连续不断地创造出来。古书里所说的“蚩尤作五兵”，“轩辕习用于戈”等，说的就是这件事，这里，“五兵”指的是戈、殳、戟、酋矛和夷矛，“干”是防御的盾牌，“戈”是进攻的武器。

很显然，这些兵器对后代武术的发展产生了至关重要的影响。

不管人们的观点如何，无可否认的是，在中国古代体育的发展中，劳动为体育的产生创造了必要的前提条件，而娱乐则是体育产生的直接原因，宗



教对体育的形成起了促进作用，而战争则是体育发展的直接动力。

由此观之，体育起源的多样性是非常明显的，体育既具有健身性，使人们的身心获得全面发展，又具有娱乐性，能丰富人们的业余生活，它还对人类心理具有教育性、美育性等特征。

中国在上古时代，就已经具有了原始形态的体育。

前不久，在山西省襄汾县丁村人文化遗址，出土了少量的石球，而在阳高县许家窑文化遗址则发现了为数不少的石球，这些距今约 10 万年前至 4 万年前的旧石器时代的产物，据考证，不是游戏用具，而是狩猎用具。

在距今约 7000 ~ 6000 年前，处于新石器时代前期的西安半坡是一个母系氏族公社的村落遗址。据考古发现，在一个 4 岁左右女孩的墓坑里，出土了 3 个石球。

据考古学家分析，石球作为一个小女孩的陪葬品，有可能是反映死者在活着时的部分内容，即石球是以手抛脚踢，或以两球相滚碰的游戏用具。

石球在弓箭发明以前是主要的狩猎工具，弓箭发明并得到普遍应用以后，石球在母系氏族公社的全盛期开始成为一种游戏用具。

在远古时代，弓箭既是生产工具，又是战斗的武器。在距今 28000 多年前的山西省朔县峙峪人文化遗址中，发现了不少石箭头，这就表明当时已经开始使用弓箭。

新石器时代的石箭头和骨箭头的大量发现，也说明了当时弓箭已经得到普遍的运用。

比如，《吴越春秋》上记载了一首古老的民歌：“断竹，续竹，飞土，逐肉。”意思就是说，砍下竹子，做成弹弓，发射弹丸，射中野兽。

另外，后羿射日也是一个古老的跟弓箭有关的神话。当时，天上挂有 10 个太阳，当它们一齐照射人间的时候，把所有的庄稼都烤焦了，把所有的草木都烧死了，老百姓因为没有吃的，而一批又一批地死亡了。

后羿是一个神射手，看到这种情景，内心十分焦灼，于是，一怒之下，搭弓射箭，射下了 9 个太阳，使人民又能够安居乐业，有吃有喝，大家都十分感激这位救命恩人。

这个故事反映了人类一旦掌握了射箭技术后，征服自然的能力也就大大增加了，同时也反映了人们对射箭英雄的崇拜和敬仰。

我们知道，武艺的特征是技击，而技击则包括徒手的搏斗和器械的运用。

原始人在与敌人或者凶猛的禽兽的斗争中，对付远方的目标，就要用弓箭，对付比较近的目标，就要用大刀或长矛，一旦手中没有了武器，就要徒手搏斗，用拳头打用脚踢。

如此你死我活的修烈的搏斗，就势必要求人们掌握一定的攻防格斗的技能，这就是军事武艺。

据《述异记》记载，在原始的部落战争中，已经有徒手相搏的“角抵”；“秦汉间说，蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。”

在这里，蚩尤是传说中的炎帝的后人，而轩辕则是传说中的黄帝，这两个人都是部落首领。

在战争的时候，蚩尤部落的人，鬃发竖起来像剑戟，头上戴有两个牛角护具，与黄帝部落的人相斗的时候，用头上的角去抵人家，使敌人无法逼近自己。

这个传说就明显反映了当时部落战争的情况，角力后来就逐渐演变为现

代社会的摔跤。

在上古时代，每当丰收或者是祭祀祖神的时候，人们总要模仿各种运动的形态，踏着一定的节奏，手舞足蹈来表达内心世界或喜或忧的心情，或者表达自己对自然的崇拜和对祖先的敬仰。这就是原始体育舞蹈的萌芽。

根据《吕氏春秋·古乐》记载：“葛天氏之乐，三人操牛尾，投足以歌八阙。”意思就是说，葛天氏的乐舞，手里拽着牛尾巴，脚踏着轻快的节奏，一边唱一边跳。

另据《尚书·益稷》记载：“击石拊石，百兽率舞”，意思就是伴随着击打石块的节奏，模仿各种动物的形态，尽情地舞蹈。

另外，从青海省马家窑文化遗址里，还出土了两件彩绘陶盆，陶盆上记录了原始社会的舞蹈形象，为我们研究原始体育舞蹈提供了相当重要的依据。

这两个彩绘陶盆的盆径约为 24 公分，内壁绘有 4 幅舞蹈图案，每幅上面 5 人一组，手拉着手正在愉快地唱歌跳舞，我们从陶盆上那朝着不同的方向摆动的发辫和尾饰，仿佛听到了那跳动着节奏。

在上古时期，人们还常常通过长时间的奔跑，去获得所需要的各种食物，特别是一些善跑的动物，这就是长跑这项体育项目的萌芽。

据《山海经·海外北经》记载：“夸父与日逐走。入日，渴，欲得饮。饮于河、渭，河、渭不足，北饮大泽。未至，道渴而死。”这显然是一个同长跑有关的壮美的画面。

又据《高士传》记载：“帝尧之世，天下太和，百姓无事。壤父年八十余而击壤于道中。”《逸士传》也有“壤父五十人，击壤于康衢”的记载。所谓击壤，据《艺经》介绍，壤是木块做成的，前宽后窄，形状颇像一只鞋子，长约 14 寸，宽 3 寸。

在游戏的时候。首先把一块壤放在地上，人在三四十步远的地方，以手中壤投掷，击中为胜。

原始社会后期，人们通过长期与疾病作斗争的实践，开始认识到锻炼身体也可以治疗疾病，从而逐渐形成了“医疗体育”。

《吕氏春秋·古乐》说：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁结，而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”

陶唐氏就是传说中的帝尧，当时中原一带经常发大水，空气非常潮湿，人们心中郁闷，手脚肿胀，后来，逐渐摸索出一种类似舞的动作活动肢体，从而使得血液畅通无阻，筋骨舒展，通体通泰，达到治病健身的目的。

当中国上古时期的体育事业开始逐渐发展的时候，古代埃及人在其长期的奴隶社会里，也创造了光辉灿烂的文化，这里面当然也包括体育文化。

金字塔是古代埃及人一座辉煌的艺术杰作。在陵墓和神庙墙壁上装饰的绘画和浮雕，为我们研究当时的体育状况提供了宝贵的资料。

为制作木乃伊，人们对人体进行了大量的系统的研究，促进了医学和体育医学的健康发展。

简言之，古代埃及不同时期的浮雕、墓碑、绘画、文字记载等，为我们研究古代埃及体育提供了丰富可靠的依据，从中我们也可以看出当时人民生活的画面以及体育活动的内容。

游泳是古埃及人生活中的重要内容之一，因为尼罗河是埃及人的一条生命河。

古王国末期（公元前 2200 年）的象形文字，就记载了当时普遍流行的游泳姿势，即类似于近代自由泳的游法。

在中王国王子开泰的传记铭文中，记载着王子和王室少年们一起去游泳的情况，这就说明，当时游泳已经成为那些贵族子弟娱乐或者是身体训练的一部分。

新王国时期还出现了少女游泳的绘画，在博物馆里还保存有少女持球游泳形象的装饰物。

公元前 1250 年，赫梯人在埃及人的追赶下抢渡波涛汹涌的奥龙特河，马会游泳，而士兵们则有的会游泳，有的不习水性，会游的人采用不同的姿势奋力前进，而不习水性的，则只有在水里作垂死挣扎。

这就是在拉美西斯二世葬祭殿的浮雕上，所再现的当时游泳和救护的姿态，这就说明，当时水上运动技术已达到了相当的水平。

狩猎是古代人类赖以生存的一项活动。古代埃及人为了消除灾难和猎取食物而狩猎。他们经常用长竿撑着小船，拿着鱼叉、弓箭在尼罗河三角洲地带捕鱼、打猎、刺河马。

后来，这项活动逐渐从民间走入宫廷，成为法老和贵族十分喜好的娱乐活动。在各个朝代的陵墓和神殿中都保存有丰富的狩猎形象。有的法老还专门任命官员看管划出的狩猎区。

据史书记载，第 18 王朝的托特莫斯第三（公元前 1468 ~ 前 1336 年）到中东作战时，猎取了 120 头大象。阿美诺菲斯三世（公元前 1402 ~ 前 1364 年）非常热衷于狩猎，据记载，他一生共猎狮 102 头。在一次围捕野牛的过程中，他 1 人捕获 56 头，杀死 40 头。

另外，从新王国时期开始，在绘画和浮雕中出现了使用木刀击剑的形象。

在泰勒向马尔奈（公元前 1355 年）墓中发现的绘画上，击剑者通常用右手握着装有短皮带的木刀，左胳膊系有狭窄的木盾用以护面。

如果再从服装上来看，击剑者大多是士兵，他们在国王面前或在各种祭祀中进行表演。从画面上我们还能看到击剑的有关礼节：赛前行站立礼，向观众低头表示问候和敬意，再把木刀交叉表示开始；结束时，优胜者双手高举，失败者单手掩面，低头认输。

划船运动初始的时候，也是生产劳动的一部分，后来逐渐成为上层社会的一项娱乐活动。

据历史记载，第十八王朝皇后泰伊想在王宫附近建一个供游乐的湖，国王阿门荷泰普第三为了迎合皇后，立刻下令挖湖。

该湖长 1850 英尺，宽 350 英尺，只用 14 天就完成了。国王亲自主持了落成典礼，并与皇后乘一条“阿顿之光”号的游船在湖上游览。

1936 年，在吉萨的狮身人面像附近，发现了著名的阿美诺菲斯二世（公元前 1438 ~ 前 1412 年）的练武石碑。铭文说：法老有着惊人的臂力，他在船尾划船能顶 200 个人的力量。法老用 20 英尺长的桨一口气划了 3 英里，而划船手只划了半英里就瘫倒了。

古代埃及比较普及的竞技项目以角力为盛。角力者多为男性，有少年也有成年。比赛的时候，竞技者裸体或系白色腰带，动作多采用站立状态的自由式，近似于现代的自由式摔跤。

最古老的角力形象是在第五王朝墓中发现的，浮雕上有 6 组少年摔跤手的形象，这些形象大多栩栩如生，活灵活现。

在中王国时期的贝尼、哈珊等地的墓葬中，浮雕上的摔跤场面约有 400 幅，其中坐或卧的姿势只占 2%，抓把方法多种多样，摔跤时，有挑战者的叫喊声和成功者的欢呼声。整个场面生动而又热烈。

从大量的考古发掘可以知道，早在史前时代，球便作为儿童们的陪葬品。在出土的许多球中，有皮制的、木制的、粘土及棕榈叶制的。而玩球的方式主要是投掷。

在中王国时期，贝尼、哈珊的两个王子墓室的壁画上，画有少女进行球类游戏的场景，有两人骑在另外两个人身上互相投接，也有的像杂技那样将球向上抛投，自抛自接。

当祭祀或者进行其他庆祝活动的时候，古埃及人也常常举行赛跑和舞蹈。

在古老的舞蹈中，有些动作类似于技巧运动，如下桥、手翻、侧手翻、叠罗汉等。

古埃及蓬勃开展的体育运动，既反映了古代埃及人的智慧和力量，也充分展示了一个文明古国的体育风貌。

古代印度是人类历史上最早进入文明的地区之一。在公元前 6 世纪的中叶，佛教就开始成为印度的国教。

佛教宣扬灵魂上“众生平等”，无需通过祭祀阶层的引导，关键在于个人认真修行。

然而，佛教以说苦为出发点，掩饰了阶级的剥削和压迫之苦，以脱离苦难为目的，要求人们消除欲望，去追求虚无缥缈的来世。

这种要求人们忽视肉体，铸造灵魂，实行禁欲主义的主张，直接影响了古印度体育事业的发展。

而宗教教义中有关清洁卫生的规定，类似于中国的“瑜伽术”。祭祀典礼中的舞蹈却与体育有着密切的联系。

瑜伽一词最早见于《吠陀》经，它的本意就是通过“自我”与“梵天”合一而求得一种永生。

瑜伽术是古印度人采用各种不同的姿势和动作，遵守一定的呼吸规则进行身心修炼的一种方法。它要求修行者盘膝静坐，双目微合，恪守住制欲、遵行、正坐、止息的宗教法典，在一种完全的忘我状态中与冥想的神进行灵魂交流。

瑜伽术要求人们达到“静虑、内省，三分形现，七分神隐”的状态，从而“超脱尘世”求得精神上的“解脱”。当然，瑜伽术具有健身祛病、延年益寿的保健作用。

古代印度的舞蹈同宗教也有着密切的关系，它主要起源于古代宗教仪式的巫术，据说巫师就是最早的舞蹈者，而培养舞蹈表演者是在寺庙的学馆里进行的。

印度古典舞蹈极其富于表情，手和手臂的隐秘象征性动作，都由婆罗门经典《吠陀》确定了标准。

印度人笃信神灵，非常关心修行升天和保持种姓。

宗教教育要求人们保持身心清洁，每日都要行水浴，洗净罪恶，饭前洗手洁齿，反对饮酒致醉，主张以静坐绝食来治疗疾病。

一些医生还鼓励通过身体活动、涂油和按摩等手段来维护人体健康。比如卡拉卡就主张通过运动预防疾病，减少肥胖，帮助消化，修整容颜，推迟

衰老。

按摩是古代印度土著人的传统之一，他们运用按和揉来消除身体各部分的疼痛。他们还把按摩分成运动、医疗、卫生 3 种类型，按摩技术主要有擦、捋、搓、揉、活动关节、振动、扣敲、指压、抚摸、发汗等手法。这说明当时按摩术已发展到了一定的水平。

亚洲西部的两河流域，即幼发拉底河与底洛里斯河的中间地带叫“美索不达米亚”，位于今天的伊拉克，是世界古代文明的另一摇篮。

公元前 3000 年左右，这一地区已形成了若干奴隶制城邦国家，亚述（公元前 15 世纪～公元前 612 年）就是其中之一。

亚述地处古代西亚贸易交通中心，公元前 9 至前 8 世纪，亚述人以极其残酷的手段先后征服小亚细亚东部、巴比伦和埃及等地，建立起空前庞大的中央集权制军事帝国。

亚述人十分注意军队的体育锻炼，训练出了一支机动灵活，进攻威力强的军队。

亚述军队的军事操练包括骑兵、驾车、射箭、投枪和斗剑等，其中马术尤为精良，能在马奔跑时上下自如。

游泳也是一种军事技术，现存英国博物馆的一件亚述浮雕，绘制着亚述军队用充气的皮袋作为漂浮工具在水中游进，并且已采用近似于俯泳和侧泳的姿势。

狩猎也是锻炼士兵体质的一个重要手段，因而倍受统治者的重视，有的帝王还详细记载了自己所杀野兽的数目。在萨尔贡国王的宫内浮雕中，细致地描绘了战争、狩猎、宴饮等场面，其中以狩猎描绘得最为逼真。

与两河流域邻近的伊朗高原，是古代波斯人的故乡。波斯人信仰拜火教、实行与宗教信仰混合一体的卫生习惯。而爱清洁、讲卫生是波斯人的特征之一，这使得他们的军队保持了较高的战斗力。

波斯也是一个强大的军事帝国，它的武功强劲与否在很大程度上得力于对青少年的严格要求，从而培养出勇敢善战的士兵来。

男孩从 5 岁开始就要受到骑马、射箭的体育教育。

7 岁以后，就交由国家统一管理训练，日出前就开始练习跑步、射箭、骑马、投石、投枪等活动。

其中，骑马和打猎最流行。马术训练是从骑马开始到普通马术，直至在疾驰的马上射中目标，然后参加狩猎活动，狩猎中要锻炼忍饥挨饿、野外露营、日夜行军、忍受严寒酷暑、渡河时不使武器沾水等本领。

波斯的这种教育，曾创造了古代亚洲最有战斗力的骑兵部队，波斯的骑射技艺对亚洲许多国家的治兵与体育都产生了较大的影响。

根据以上所叙述的体育起源及体育运动的发展情况，西方学者对运动起源这一复杂问题的解释，大致归结为以下 3 种假设，这就是席勒的精神游戏论，列依拉克最早提出来的巫术论，斯宾塞的精力过剩论。

但是，当我们面对体育的原始形式，我们便不能满足于类似“生物能过剩”、“游戏”和“巫术”这样一些概念。

因为即使要完成一个最简单的体育动作，都必须具备一定的身体能量。有些运动形式的游戏，其中的单个动作，从一开始就包含在使人的动作模式化的活动之中。

同时，高度发展、技术纯熟的古希腊体育，也有巫术的影子，但是，我

们不能把巫术加以绝对化，使它变成人类体育的唯一源头。

那些为生存而茹苦含辛，随时都有死亡危险的古代人，哪里会有闲情雅兴去享受所谓“纯游戏”的活动。

以此类推，巫术也同样能产生出与体育有联系的独立的活动，只不过是现存的形式，诸如狩猎、长跑、打斗和舞蹈的动作形式加以无节制的发挥罢了。

还有另外一个事实，我们不能熟视无睹，这就是，连最原始最单纯的体育活动，同样也是社会发展的产物，而不可能仅仅出于生物本能的因素。

因为我们人类不仅仅是在劳动工具的发展过程中，而且也是在人类的身体本身，主要是生产力的机体本身不断完善的过程中成为人类的。

在这一个漫长的历史过程中，狩猎作为一种生产形式起到了关键性的作用。而使用工具狩猎，就要求狩猎者具有一定的动作技巧，首先要求狩猎者增大力量的作用，提高速度、耐力和主动性的机能。

当人类终于摆脱了生物规律的无限统治，社会历史规律便在人的发展过程中开始起着决定性的作用了。

体育，作为原始人类获取生存所必需的物质财富之外的一个社会活动特殊范畴，大约产生于原始社会的晚期。据考古发现，在这一时期，出现了嵌有骨尖的投掷武器和齿状鱼叉。

捕获的大动物已成了人类赖以生存的主要来源。由于，一些凶猛的诸如猛犸、洞熊等动物，对原始人构成了最大的威胁。他们只有依靠预先做好的经过多次试验的武器、以及全体氏族成员有组织的共同行动，获取这些动物才有可能躲避伤害。

在这样一个生存体验中，古代人学会了合理的使用各种投掷武器，比方说棍棒、石头、叉和矛等。

他们还发现了能够大大增加飞行距离的投掷方法，而且在使用这些投掷武器的时候，由于控制自己的肌肉，因而能根据目标的远近，考虑用力的大小，不断调节自己的动作。

在漫长的岁月中，从本能的攻击到防卫动作再到调配动作，以至到掌握最有效的使用武器的经验，史前人类经历了充满无数艰难困苦的漫漫历程。

无数次成功和失败，他们就明白了自己所采取的哪些动作有效，而哪些动作不光成事不足，还败事有余，他们渐渐意识到了学会最有效地使用武器，掌握攻防动作，是非常有用处的。

很显然，生活所必需的一些动作技能，是借助于观察和模仿来加以掌握的，但是发展在巫术活动中表现的抽象思维、音节分明的发音及符号记事等，已经开始表现出了越来越大的作用。

人们正是出于这样一种目的，才在岩石上或其他的什么物品上画出了一些被枪矛或弓箭所伤害的野兽。

史前人类还越来越经常地观察和运用那些有助于出没水中、步行松雪、穿越泥泞和沼泽的运动规律。

他们还慢慢学会储存寒冷季节能长时间不致于腐坏的动物肉，为从事与获取食物或者保全生命无直接联系的社会性活动提供了可能。

终于，传授经验的过程用直接的生产劳动分开实施的条件产生了。

诸如，在追捕野兽或从敌人手中逃命时所经常加以采用的奔跑和跳越障碍，在巫术活动的范围内开始独立发展。

于是，长短距离的跑步、跳跃、舞蹈和投掷运动的综合形式便出现了。

这一时期人类发展的一次大飞跃，是由弓箭的发明所引起的。从新研制出来的机械射击武器所发射出来的箭，能够获得许多小动物、飞禽和鱼类。

由于弓箭的使用，人们的生活方式也发生了巨大的变化，在野兽较多的低地和河谷地带，出现了比较固定的居民点。

几乎与此同时，最初只是表现狩猎场面的洞穴画，也开始描绘人与人之间的相互格斗。军事训练开始进入青年必须系统学习的动作内容。有组织的教育形式和教育活动的初级形式正在形成。

从另外一个角度来加以审视，远古时代的巫术同现代意义上的宗教，绝对不可能同日而语，它不祷告，不崇拜君主，也不相信阴间鬼魂。

几乎所有的迹象都表现，巫术除了具有经济、自卫的功能之外，还起到社会调节的作用，也就是说，它象征了人类对某些自然现象的认识，补偿人对自然的依附。

如果从体育的角度来看，巫术的迷信寓意主要在于，如果在表现搏斗的图画上或者半浮雕上的人，“捆住”、“战胜”了被穷追猛打的动物或自己的敌人，那就意味着他似乎真的战胜了自己的对手。

这就表明，如果人们围绕动物图画跳模仿狩猎动作的舞蹈，投掷标枪、放箭，那就是“战胜”了代表敌人的人，这是他们所要达到的真正目的。

所以，这里所指的不是某种象征性的功能，而是实实在在的，有明确目的的行为。

同时，巫术的仪式还有制定狩猎或者作战计划以及分配任务的含义，而且，在巫术仪式过程中，表演或者努力地跳出模仿狩猎和获胜动作，这一切都有助于做好获胜的准备，也有助于把经验传给后代。

在公元前 8000 年至公元前 3000 年，也就是到了中石器和新石器时期，农业和畜牧业成了生存的主要源泉。一些部落过上了定居生活，后来还出现了一些酋长制氏族社会的分散中心。

在从事畜牧业民族的体育中，跑、跳、投掷和追捕野兽逐渐丧失了它们在人们生活中的重要地位，而骑马和骑马围猎上升到了首要位置。

而在农业村社，人们所感兴趣的是摔跤、举重、舞蹈以及建筑在宗教观念基础上的瑜伽术一类的凝神静思。

社会逐渐向定居过渡，这就使得争夺土地的斗争越发尖锐起来，也就使得培养青年一代独立生活能力的过程更加复杂。

而为适应新的更加严峻的考验，青年人授封仪式的重心，越来越向着具有军事训练特征的动作形式转移。

类似于追击野兽和围猎这样一些实际上是部落全体男性成员参加的活动，已经具有军事演习的性质，战斗之前为“试力”或“预演”而进行的决斗，总是作了使象征参战者和体现部落力量的英雄不被战败的安排。

从原始公社制度向阶级社会过渡时产生的一种美学理想，赋予神话传说中的英雄人物以超自然的力量，这种力量包括身体的和精神的。

他们敢与阴曹地府的邪恶势力进行殊死的搏斗，他们能为人类探索一切无从知晓的天机，他们全都战无不胜，攻无不克，他们的机敏和技巧，哪一个猎人、赛跑手以及铁饼、石块和标枪投掷手，都只能望尘莫及。

具有自我认识能力的人类，成了自己杜撰出来的英雄，一种梦中偶像，开始向自然界的力量发起挑战。

这时，在奴隶制正在形成的时代，出现了体育的未来理想：成为体魄强健、威武轩昂、所向无敌的巨人。

从公元前 7000 年到罗马帝国繁荣时期，原始公社制度的体育的分化过程，只发生在地球上很小一部分有人居住的地区，而在诸如热带和亚热带非洲等大部分地区，直到现代文明传入之前，都还保留有它的遗迹。

东非的瓦胡姆人能赤着脚从低矮的白蚁堆上，纵身一跳两米多高，生活环境迫使他们首先发展弹跳力，这是男子进入成年人的授封仪式上的主要测验标准。

测验时，凡不能跳过自己身高的人，便不能进入自己部落那些享有充分权利的男子之列。

综上所述，在原始社会的体育发展过程中，出现了两次质的飞跃：首先是猎获大型动物导致了逐步完善的动作体系从劳动过程中分离出来，并开始出现直接生效的身体练习、舞蹈动作和游戏活动的分化；

其次是发生于原始公社解体时期，产生了成为社会统治手段的训练和选拔的通用标准。

人类从形成于原始巫术中的运动基本动作形式起，跨过了阶级社会互相矛盾的环境，逐渐进入了当今体育动作体系的高级阶段。

在这一漫长的过程中，体育的动作在不断地形成自己特有的风格，不断地分化，最后又融为整体。但是，即使体育运动常见的项目，也都包含着反映人类渴望征服自然的基本动作。

岁月悠悠哼着那一支古老的歌，这就是人与自然的歌，人与社会的歌，人与他自己的歌，这支歌一直流传下来，到了希腊和罗马帝国时代，第一次被哼唱得那样波澜壮阔，那样振奋人心。

这支歌为什么是那样地令人热血沸腾、魂荡神迷？欲知后事如何，且听下回分解。



## 第二回 西方竞技竞力 古希腊为特征 外国狠打狠拼 大帝国作准绳

你可以拿走我们的面包，拿走我们的空气，但是，你不能拿走我们的奥林匹亚精神，天之下，地之上，便是我们厮守终生的信念，我们别无选择，我们只有使它更快、更高、更强……

且说在美丽的爱琴海诸岛和小亚细亚海岸边，有一个古老的民族，这就是古代希腊，这块欧洲文明的发源地，它有着与东方诸国完全不同的社会体育。

希腊半岛层峦叠嶂，连绵不断，在山峦之间形成了一块又一块不大的平原，内地交通十分不方便，各自独立的小部落只能充分利用每一个成员的能力，为自己的生存和富裕进行着不懈的努力。

希腊文明渊源于爱琴文明。爱琴文明先以克里特岛为中心，在公元前2000年代中期如日中天，辉煌一时；后以希腊半岛南部的迈锡尼为中心，兴旺约两个半世纪。到公元前12世纪爱琴文明突然衰落下去，爱琴海地区也顷刻间变得黯淡无光。

古希腊人所孜孜不倦地追求的人格特征，就是不停地超越自己、超越过去、锐意进取、探索未知世界，并全力发展自己的智力和身体能力，他们渴望能够独立、自由，在生活的一切领域里都创造出最佳的生命业绩。

古希腊人所具有的这种生活方式，对体育的发展具有至关重要的作用。他们承认体育的社会自我调节作用，把强身健体当作一件必须去做的事情。公元前12世纪至公元前9世纪，古希腊处于原始社会向奴隶制社会的过渡阶段，这就是著名的荷马时代。

从公元前8世纪开始，社会生产力有了很大增长，贫富差距越拉越大，希腊半岛建立了200多个城邦国家，前期以斯巴达为代表，后期以雅典为代表。

大约在公元前490年，正处于生命顶峰状态的雅典受到了波斯帝国的疯狂侵犯，雅典军队奋力抵御外敌的入侵，创造了一次又一次大大小小的战绩。

有一次，在雅典城东北60公里处的马拉松小镇，雅典人再次以少胜多。为了赶紧向全国人民报告这一喜讯，雅典军队派出了自己的传令兵菲力比斯以飞一般的速度跑回雅典。当他跑到广场上时，只喊出一句话：“欢乐吧，我们胜利了！”然后就倒在地上，心脏停止了跳动。这就是以后马拉松赛跑的由来。

这次胜利，极大地增强了希腊人民抗击波斯侵略的决心和信心，在公元前449年，终于取得了这场战争的最后胜利。

希腊创造了古代文化的高峰，他们在发展科学、文化、艺术和体育方面为人类作出了卓越的贡献，成为后来欧洲文化的先导，因而希腊文化被称为欧洲文明之母，希腊被视为欧洲文化的家园。

奴隶制本身对希腊体育的发展起到了决定性的作用，体育形成了一套完整的教育体系，无论从思想、内容和形式上都为近现代体育提供了可以借鉴的模式。

同时，奥林匹亚竞技已从希腊半岛的各个城邦飞越洲际，跨过无数个充满风雨的时代，成为现代国际性的体育盛会，对后世体育产生了无法估量的

深远影响。

大约在公元前 11 世纪的初期，希腊各个部族完全占据了巴尔干半岛南部和周围的岛屿。这时，在克里特岛上的克诺斯，一种类似东方体育的模式正处于逐步发展之中。

伴随着过去的腥风血雨，奴隶主的贵族经济和政治地位也不断巩固，以前那种为庆祝授予名位而举行的有好几个氏族共同参加的一般比赛，越来越具有民族节日的竞技性质。

他们这些达官贵人所参加的竞赛，不仅仅是为了竞技，更是为了炫耀统治手段、力量和勇敢精神，以此证明他们比普通人更加高贵。

从已经出土的壁画和岩画上可以看出，完成这些动作的困难还是很大的，比如用腿把牛绊倒在地，姑娘们在牛背上从容跳跃翻滚等，这些都证明了完成动作的人是经过认真的专业训练的。

另外，在为庆祝丰收而举办的竞技会上，还出现了宗教舞蹈、摔跤、武装赛跑、投掷梭镖、拳击一类的内容，这些项目的形式逐渐趋于完美。

在公元前 9~8 世纪，为了加强城邦的防卫和对被统治阶层的控制，统治者们觉得一些训练方法迫切需要向专门学校中的体育训练方法过渡。

以前那种按部落所进行的非系统的传授军事的形式，被符合城邦特点、地理位置、当地武器类型和宗教祭礼传统的训练所取代。

到了公元前 8 世纪，一种全新的希腊体育制度，即古希腊体操被正式创造出来。

“体操”一词源于希腊词的“裸体的”。

平时，希腊人在服装方面是极其简单并且很少加以修饰的。希腊男子一般只穿着一件没有袖子的背心或用一块披布把身体遮住；女人则往往穿一件没有袖子的长至脚背的单衫，它的边沿在肩部是用别针别着的。

而那些有钱有权的人，他们的服装大多是用羊毛制成的，上面织着十分鲜艳的花纹和图案。

这些遮体的披布、单衫只要一举手就可以立刻脱掉。在练功房内、竞技场上，以及一些祭祀舞蹈中，他们干脆就脱掉衣服，全身赤裸渐渐成了希腊人特有的习惯。

在马其顿统治希腊的时期，即使是亚历山大这样的帝王，也和同伴在阿喀琉斯墓上的柱子周围裸体舞蹈，以表示对远古英雄的敬仰和膜拜之情。

在当时希腊人的心目中，展示矫健美丽的肉体是一种崇敬神的异常纯洁而高尚的活动。当时，曾经有一门研究人体姿态与动作的学问，叫做“奥盖斯底克”，专门教人美妙的姿态和敬神的舞蹈。

因此，希腊人便把炫耀赤裸的健美人体，看作是慰藉神明的无与伦比的典雅活动，在古代奥运会上“裸体运动”风靡一时，成了一种体育运动的独特风尚。

每逢奥林匹克运动会召开之时，希腊各个地方都有大批的贵族子弟赶来参加。在奥林匹亚竞技场上，当掌声响起来，他们便毫不介意地赤身裸体，参加各个竞技项目的角逐。他们把展示矫健的身躯和夺取竞技会的胜利视为最高的荣誉。

在热烈的气氛中，他们的动作是那样地单纯、洒脱，神情又是多么自然、悦目，超尘脱俗。他们那裸露的身躯、隆起的肌肉和剑拔弩张的力量，都给观众一种强壮健康的英武感受。

比如，雅典在庆祝萨拉米海战大捷的庆祝会上，年轻的索福克里斯当众裸体跳舞唱歌；而斯巴达的祭祀仪仗队常常是妇女裸体走在最前列。宗教教义或祭司集团并没有因此责难他们。

在裸体竞技的时候，运动员们都用橄榄油涂在自己的身上，这样既可以保护皮肤，防止日光曝晒，又可使裸露的古铜色皮肤在阳光下熠熠闪光，给人一种美的享受，同时还可以使皮肤滑润，肌肉灵活，富有弹性，更加有利于比赛。

根据传授和训练的目的，可以把古希腊体操分为 3 个部分：

一是 1 至 7 岁的儿童在父母或教师的带领下参加户外活动，在体育的范围内进行儿童游戏，包括球戏、轴环游戏、赛跑和其他一些增强灵巧性的练习。

二是所谓的帕列斯特拉训练。帕列斯特拉这个名称，同摔跤馆房有关系，这样的馆房是公元前 8 世纪代替露天比赛场而修建的，在训练体系方面，有 5 项运动是练习整个身体的基础。

这 5 项运动包括有跑、跳远、投掷梭镖、掷铁饼和摔跤。在其他属于帕列斯特拉学校的练习中，作用最大的有徒手搏斗、拳击、自由式摔跤、投石块以及骑马、射箭、游泳等。

三是奥尔赫斯特里卡训练，它是在宗教舞蹈基础上形成的，同古老的祭礼仪式联系很紧密。其内容包括动作艺术和一些被认为是发展灵巧性所必不可少的训练，包括技巧练习、宗教舞、表演舞和军事舞蹈。这些舞蹈动作本身和它们的主题，也反映出了当时的狩猎传统，以及周围民族的风俗习惯。

在古希腊的时候，竞技比赛也开始产生，早在希腊神话中，就已经有奥林匹亚竞技赛会的美丽传说。

公元前 884 年，古希腊突然陷入了一场空前的劫难之中，瘟疫流行，战火不断，人民生活在水深火热之中。

伊利斯城邦国王伊斐托斯为伯罗奔尼撒半岛的天灾人祸而感到深深地恐惧和忧虑，为了把人民在死亡的陷阱之中解救出来，他便派出了自己的使臣去向太阳神祷告，祈求阿波罗降幸福和平安于人类。

阿波罗的代言人是神庙的女祭司皮蒂亚，她居住在一个神秘而又古老的庙里。这个庙里有一个很深很深的地洞，里面不断有硫磺气喷涌出来。

这位女祭司在传授太阳神的神示之前，先在泉水里洗净了自己的身体，然后便坐在地洞的一个三脚祭坛上。

当那股浓烈的硫磺气从洞口熏遍她的全身时，她便受到了神的灵感，只见她两眼放光，头发耸立，浑身颤抖不止。

在这种如幻如梦、精神恍惚之中，她高声叫喊着，说出了断断续续的话语，这些话语就是她替神所讲的话，坐在她一旁的祭司把这些话给记录下来，然后编成韵文，这就成了太阳神阿波罗的神示。

阿波罗对使臣说，你们“要拜谒神殿，供奉牛羊，听从伊里斯预言者的传达，并尊重祖先的传统”。

同时，又对使臣说：“由于轻视奥林匹亚祭典，宙斯神发怒了。一定要使奥林匹亚祭典再兴，那样神就会使欲休战的城邦得到和平，人民从此便可以安居乐业。”

于是，伊斐托斯就成了神的意志的宣布者。他下令重新整修宙斯神殿，在奥林匹亚圣地每 4 年举行一次祭祀，奉献牲畜作为祭品，并进行一系列的

祭神竞技活动。

这时，斯巴达国主力库尔斯乘机入侵伊利斯，伊斐托斯当即警告斯巴达国王说：“我什么都可以给你，唯独奥林匹亚圣区不能给你，你若侵犯圣区，我们就同你决一死战！”

力库尔斯看到伊利斯国王的態度如此强硬，没敢贸然下手。没过多长时间，这两位国王便结成联盟并签订了《神圣同盟条约》，为此达成了一项停战、举行奥林匹亚竞技赛会的协议。

这个条约规定，奥林匹亚是一个神圣不可侵犯的无战区，凡是携带武器进入奥林匹亚的人都是神灵的叛逆，应该受到惩罚；姑息叛逆而又有力量不予惩罚的人，也是对神灵的背叛，因而也应受到相应的惩罚；人们遵照神祇的旨意欢聚在圣地，将是他们最盛大的节日。

因此，《神圣同盟条约》贯彻生效之日，便被认为是古代奥林匹亚竞技赛会开端之时，而伊斐托斯和力库尔斯就成为它的创始人了。

还有一种说法，说奥林匹亚是众神居住的地方，体育比赛首先由众神开始。比方说，大力神赫拉和他的弟兄们在奥林匹亚山下发生了争吵，难分上下高低，于是用比武较量来决一雌雄，由此逐步演化成了古代奥运会。

还有一个神话说的是，英雄克库洛斯打败了伊利斯国王，为了庆祝这一重大胜利，在奥林匹亚举行了600呎长的赛跑会，优胜者被戴上用橄榄枝编成的花冠，以示光荣和奖励等。

公元前8世纪的希腊，奴隶制城邦国家林立，战争频繁，烽火不断。

这个时期，唯一能使战争平息、人民和平的，就是每4年一度、在奥林匹亚圣地举行的以祭祀宙斯神为主旨的奥林匹亚竞技赛会。

为了确保这一人类盛会的如期举行，大家一致同意，无论战争进行得怎么如火如荼，在赛会举行前夕和举行期间，交战双方都必须临时议和并且文刻中止一切战争，以实现“神圣休战”。

凡是胆敢违背这一条约的，就会受到神灵的制裁和城邦最严厉的制裁，并且，各城邦届时都要选派最优秀的代表前去参加奥林匹亚的祭祀庆典活动。

在奥运会将要举行的那一年春天，有3个神的使者，在宙斯神殿的圣火坛前，接过一个纯洁无暇的希腊少女点燃的太阳火炬，从奥林匹亚出发，分赴希腊各地，通知盛会开始的日期和有关注意事项。

当火炬回到奥林匹亚村时，竞技赛会就在“圣火”的照耀下宣告正式开幕，而且，这“圣火”按照神示，必须要到运动会全部结束时方能熄灭。这也成了现代奥运会上点燃圣火仪式的渊源。

奥运会开始的前一个星期，各个城邦都有众多的人，像赶大集一样，从四面八方涌向奥林匹亚。人们身穿节日的盛装，带着祭神的贡物珍品聚集到这块欢乐的土地，共同参加壮观而又隆重的庆贺盛典。

由于没有足够的地方住宿，人们临时搭起了一个个色彩斑斓的帐篷。

各国使节也来到这里，进行频繁的外交活动。艺术家们展示他们的作品，诗人高声朗诵他们的诗歌，商人极力推销他们的商品，竞技者比试各自的技艺……

这一切，都使奥林匹亚成了当时的经济、政治、文化活动中心，人们运用共同的语言和宗教、共同的习俗和行为准则，来表现自己美丽的人生。整个希腊都成了一片欢乐的海洋。

整个开幕式显得庄重而又典雅，人们抬着丰厚的祭品，载歌载舞来到宙斯的神像前，进行宣誓，表示对神的无限忠诚。

当时宣誓的誓词是：“我谨以公正、纯洁和真诚的态度，遵守本章程的各项条款，决不以任何不正当的方式用于竞技，违背者甘愿接受神的严厉惩处。”

之后，各城邦的运动员便在一种浓郁的宗教氛围中，一面从事着各类祭祀庆典活动，一面在各种体育场所进行竞技比赛。

随着时间的推移，参加的人数和城邦越来越多，比赛项目也越添越多，比赛日期由原来的1天延长到5天。

第1天是开幕式。这一天的大部分时间都被用于公共和私人的游览观光，以及对宙斯神的祭祀活动。

各城邦的体育官员们带领本邦的教练员、运动员向宙斯神坛奉献贡品。并站在牲畜的内脏上进行集体宣誓。而赛会的工作人员则忙于审查运动员的比赛资格等准备工作。

第2天，伴随着宗教祭祀活动，竞赛正式开始。上午进行双轮战车竞技和赛马比赛；下午，进行“五项全能运动”中的3个项目的比赛，即掷铁饼、投标枪和跳远。

第3天举行宗教祭祀和竞技活动。上午，举行大规模的祭神庆典活动；下午，举行3个少年项（年龄从14周岁至18周岁之间）的竞赛，即“斯泰德”竞技、角力和拳击。

第4天，在祭祀诸神的气氛中，继续举行全天比赛。上午，进行五项全能运动中剩下的两个项目，即“斯泰德”竞技和角力，及3个跑步项目，200码、400码、4800码的竞赛；下午进行角力、拳击和拳角联合运动3个竞技项目的竞赛。

第5天要举行隆重的祭祀和闭幕仪式。在这一天，将宣布比赛的成绩，并为优胜者颁发奖品；同时，用象征虔诚和力量的100头公牛作为祭神仪式的上等佳品，宴请各国来宾和优胜者。

据历史记载，古代奥运会有24个项目，其中只有8项是成年运动员角逐的项目，其余的都是未成年运动员的比赛项目。

短跑是最早开展的一个比赛项目，距离是192.27米。公元前724年，短跑被正式列为第14届奥运会上的竞赛项目。短跑是在直道上进行的。比赛的时候，在终点处埋一根柱子作为标志，并要求竞技者从其左侧转变返回起点，以此来决定优胜者。

长距离赛跑是在公元前720年第15届奥运会上被正式列为比赛项目的，其赛程距离一般为短跑距离的8至24倍，这是一项比耐力和毅力的竞技项目。

在奥林匹亚竞技场上曾有一位运动员与马赛跑，他由哥维尼亚一路狂奔直到底比斯，最终赶上飞奔的马并战胜马，这位运动员曾一度成为希腊青年心目中的一位无与伦比的英雄。

五项全能是竞技中最重要的项目，目的是培养协调均衡发展的理想的希腊人，内容包括赛跑、跳远、铁饼、标枪和摔跤，于公元前708年第18届奥运会时确立。

跳远可分为立定跳和急行跳两种。

跳远的场地非常简单，只是把地上的土给刨松，然后在前面放一条木制

的“门槛”，竞技者必须踏在“门槛”上起跳，这条“门槛”就是后来起跳板的前身。

对跳远成绩的测量不是用皮尺而是用线绳。运动员每跳完一次后，即在着地点上划一条线，当每个运动员跳完3次后，才决定看谁跳得最远。

在论定成绩的时候，不仅仅要看每个人跳跃的距离，而且还要看运动员跳跃时的姿势是不是优美，同时，还规定运动员在落地时如果朝后退，就算输。

在比赛的时候，运动员还常常手持哑铃状实物用以摆动增加距离。为了掌握从助跑到起跳时的节奏，有时还吹奏长笛伴奏。

最初的铁饼是用石头制成的，后来才逐渐演变成各种金属制作而成的铁饼，它的规格不一样，直径为16.5~34厘米，重量为1.25~5.7公斤。当时在铁饼的表面，一般都刻有文字，有不少还装饰有各种造型以及运动员的画像等。

在比赛的时候，一般来说，不限定运动员的姿势，铁饼从一个被称作“巴尔比斯”的场地上掷出。

所谓的“巴尔比斯”，它的占地面积非常小，只够一个人活动，周围有标线。投掷时，运动员可以在这小场地里由后面向前走几步，但不得踩着或超越前方或侧边的界线。

然后，运动员双腿并拢站在距“巴尔比斯”前方标线一步远的地方，右手握住铁饼，同时向身体右侧转动，头部略微后仰，这样经摆动数次之后，左腿即向前迈出一步，随后利用腿部和躯干的力量使身体向左急速旋转，同时张臂、松手，最终把铁饼掷出去。

不光在比赛场所，平时，投掷运动也是一项开展得比较普遍的群众体育运动。

据史料记载，有一个叫费列吉的投掷运动员，他在一次做练习的时候，奋臂一挥，居然把铁饼掷过了大约50米宽的阿尔菲河。

当时，比赛用钠标枪的重量比较轻，通常用水松、松木等制成，其长度同正常的希腊男人差不多，大约有人食指粗。在标枪的手握的部位，缠有一条15英寸左右长的皮带子，在投掷的时候，食指和中指插入耳中，从而有助于标枪保持飞的方向和飞得更远。

比赛时，对于运动员助跑的距离和投掷的姿势也不加以限制。比赛的种类有投远和掷准两种。

在进行投远比赛时，运动员的标枪上需要配置一个没有锋刃的金属矛头，用以增加力量并且保持平衡。

如果进行的是对准目标的竞技，就得换用一个有锋刃的金属矛头，以中的多少来最后确定优胜者。

另外，我们从古希腊出土的一些陶器瓶画中，还可以非常明显地看出来，有些竞技者，骑在高头大马上，面对前方的靶心，进行掷准比赛。由此也可以看出来，当时掷标枪的实用程度已可以称是一种纯粹的军事运动。

摔跤又称角力，不按体重分组，以把对方摔倒3次为胜，每次摔倒规定为：只有使对方的双臂和背脊的一部分着地，才能算赢。

传说在公元前6世纪的时候，有个被誉为大力神的摔跤手，叫做米隆，他曾经连续保持了近30年的冠军称号。

为了使自己的力量不断增长，小时候起，他就坚持每天举小牛犊。

小牛犊一天天长大，米隆的力气也在一天天增强，一直增强到能够举起一头壮硕的大公牛。

有一次，米隆和一头公牛进行赛跑，在追上了这头公牛的时候，又很轻松地把它摔了个仰八叉，并把这头公牛很轻松地背在背上，在观众如潮水一般此伏彼起的掌声中绕场一周。在人们为他举行的庆功酒会上，米隆又一口气把这头公牛吃了个精光。

据说，米隆的力量非常之大，他只要握紧他的拳头，任何人也甭想把它扳开。有那么一次，一个不知天高地厚的家伙，提出了一个非常苛刻的条件，他要米隆把一个石榴捏在手心里，然后他来扳米隆的手指，如果石榴被捏出汁液来，米隆就算输。

米隆毫不犹豫地答应了他的条件，那个大力士把吃奶的力气都使出来了，米隆的拳头仍然擦得紧紧的，而手心中的石榴连一滴汁水也没有挤出来。

还有一次，米隆和几个对手在涂满了润滑油的铁台上角力，他站在光滑的铁台子上面，别人站在地上，并事先说好，谁要是能够把米隆从铁台上拉下来、推下来或摔下来，米隆就算输。

好多人争先恐后地上去，轮番和米隆较量，但是，谁也没有能够使米隆离开涂满了油的铁台子半步。

米隆之死也是非常具有传奇色彩，非常悲壮的。

据说有一天，米隆独自一人离家出走，他要去寻找那总是在天外边退缩着逗引他的地平线。他走到了一座茂密的森林深处时迷了路，他不知道自己的脚下下一步该朝哪一个方向迈。

这时，他看见一截树干上端的裂缝中夹着一个木楔，他想把这个木楔子拔下来，再占上一卦。他很自信。但是，当他取出了木楔子的时候，4个手指却被树干夹住，怎么拔也拔不出来了。

后来，米隆这位一代枭雄，在无数野兽的进攻面前，无力拔出他的铁拳头，他被野兽活活吃掉了。

为了纪念英雄米隆为奥林匹克运动所作出的卓越的贡献，17世纪法国雕塑家为他成功地塑造了《角力者》这一不朽的艺术作品。

拳击是在公元前688年第23届奥运会上被正式列为竞赛项目的。

当时，这项比赛没有场地，也没有时间的限制，更没有制定出严格的规则。取胜的因素，主要是依靠身体的耐力和勇敢的拼搏。

在比赛的时候，竞技者右脚在前，左脚在后，双拳曲向胸前，昂首挺立面向对方。然后便采用右拳进攻左拳防卫的方式，不间断地用拳头攻击对方的头部。

拳击者还可以继续击打已经倒在地上的对手，直到对方昏迷过去或举起右臂伸出他的食指承认失败时为止。

在比赛的时候，不流血是不可能的。据史料记载，在一次异常激烈的较量中，一名身负重伤的拳击手由于劲下得太大，竟然使自己的五个手指深深地刺入了对方的内脏，并且一把将他的内脏拽了出来，从而使自己取得了胜利。

早在远古的荷马时代，拳击者是用在油脂内浸过的柔软的牛皮带缠绕在自己的手掌以及手指上作为护具而进行比赛的。

到了公元前8世纪以后，为了战败对手，防护自己，有的运动员就把牛皮带换成了边缘非常锋利的硬皮带，并逐渐把硬皮带由手掌缠绕至手腕乃至

小臂上进行角逐。

到了罗马时代，为了迎合寻求刺激的贵族阶层的胃口，有的运动员居然在皮带上嵌上了数量众多的金属扣，这样一来，受伤致残的情形常有发生，流血的场面更是屡见不鲜。

拳击逐渐演化成了一项激烈而又凶残的竞技运动，渐渐地，这种残忍的拳击搏斗被淘汰出奥林匹克运动会。

战车竞技是在公元前 680 年第 25 届奥运会上被正式列为比赛项目的，这同样是一项古老而又受欢迎的竞技项目。

当时，由于战争的需要，各个城邦都重视培养和选择那些身体健康、勇敢顽强的人，所以，奥运会上的双轮战车竞技，就成了各个城邦国家用来显示军事实力、物色优秀勇士的一项活动。

战车竞技通常都在直线形的跑道上进行。由于跑道被制作得坑坑洼洼，每次参赛的战车数量不等，再加上每辆车子都急于靠上标志柱转弯而返回起点，所以，比赛的时候使用急转弯的现象非常多，从而经常造成互相撞车以致车毁人亡的惨剧。

战车竞技之前，组织者制定了一系列的比赛规则，比如，每辆双轮战车只准套上两匹战马并只能由 1 名车手驾驭；竞赛的全部里程是 12 圈，估计有 14 公里，并由抽签来决走道次；竞赛的优胜者可以获得一顶至高无上的橄榄枝桂冠以及一笔相当可观的财富。

这是一种需要花费很大气力，同时需要高度灵敏的赛事，而且常常以发生不幸事件而告结束。

所以，每当战车高速驶向转弯的标志柱时，吹鼓手就吹起了嘹亮的号角，一方面提醒车手要注意安全，另一方面也是为那些勇士们加油助威。

据史书记载，在公元前 460 年的第 80 届奥运会的战车比赛中，共有 40 多人参赛，最后只有一个人因为神灵的庇护没有受伤并到达了终点。

古代奥运会上战车竞技的获胜者，往往属于马匹和战车的主人，而不属于驭手。显然，这时体育里所渗透进的政治因素，是为了维护希腊奴隶主贵族阶级的特权地位。

一些争强好胜、沽名钓誉的贵族，竟同时派出好几辆战车参加竞技赛会上的角逐，以显示他们的财富和威望。

在公元前 416 年的第 91 届奥运会上，雅典的一位贵族同时派出了 7 辆四驾马车前去参赛，这在当时的贵族阶层中引起了极大的轰动。结果，这位贵族的战车获得了第 1、第 2 和第 4 名，使得他出足了风头。高兴之余，他宴请了所有在场的观众。

武装赛跑是在公元前 520 年第 65 届奥运会上被列为比赛项目的。

竞技者在参赛时都要穿戴紧身的甲冑、头盔与护胫，手里还要拿着盾牌。

后来考虑到甲冑太重，才规定竞技者只带头盔、手持盾牌参加比赛。

到了公元前 4 世纪的时候，参赛者只要手拿一块盾牌就可以了。

竞赛距离在各个竞技场上规定不一，而当时在奥林匹克竞技场上，赛程约为 800 米。

赛马项目是在公元前 648 年第 33 届奥运会上被列为比赛项目的。

当时，奥林匹克的赛马活动主要是在竞技场里举行的，它是紧接在双轮马车比赛之后，在同样的跑道上进行的。

整个竞赛的规则比较简单：赛马全程约为 14 公里；竞技者通过抽签决定



马匹排列的位置，谁先到达终点谁就获胜；赛后向获胜马匹的主人授予一定的荣誉和奖品。

比赛的危险比较大，马上没有鞍，也没有脚蹬，全凭骑手的技术进行紧张激烈的角逐。

在比赛的过程中，经常有参赛者由于马失前蹄或骑术欠高明而被摔下来折断了手脚，有的甚至当时就被摔死了。

令人耳目一新的是在第71届奥运会上新增加的一项母马比赛的项目。比赛时，角逐的骑手策马扬鞭，跑完了第一圈以后，就一个纵身跃下马来，手逮缰绳，脚不停步地同母马共同奔驰，直至向最后的目标冲刺。

这种比赛情趣盎然，因为它需要骑手在飞速驰骋中掌握高超的赛马技术，才不会出事。

为人类的进步事业作出了不朽贡献的奥林匹亚圣地及其所象征的奥林匹亚精神，人们是永远也无法忘怀的。同时，古代奥林匹亚竞技赛会竞技竞力，构成了古代希腊各民族文化的一个重要组成部分。

古代奥运会是宗教节日的一个部分。它不是一个独立的体育活动，而是以祭神作为自己的主体，伴随有各种政治、经济、军事、文化艺术的综合性盛会，而体育竞技只是祭祀活动中的一个项目。

古代奥运会还是一个盛大的民族聚会。在奥运会的章程里规定，具有正宗希腊血统的自由民才可以参加。在古希腊的末期，这个规定导致了50%生活在希腊的人口（指男性）被取消资格。后来，这个规定才渐渐有所松动。

古代奥运会是裸体运动会。裸体运动是希腊民族文化艺术的独特风格和传统，这项运动早在公元前5世纪就已经盛行。希腊雕塑家米勒所创造的掷铁饼者的雕像，成为“裸体运动”的经典作品，至今仍然是世界文化艺术上的一件珍品。

古代奥运会还有严重的性别歧视，不准妇女参加和观看，违者一律处死。为祭祀赫拉女神，女青年虽获允许进入奥林匹亚参加裸体赛跑，但这只是宗教仪式的一个部分。

古代奥运会对竞技优胜者推崇备至，各城邦对运动员的奖励也十分丰厚。公元前600年，雅典城曾付给冠军500希腊银币，这个奖励相当于一个工人的3年工资收入总和。

公元前5世纪，各个大小城邦为了争夺冠军，出现了求购运动员的现象，有的优秀运动员为金钱和美女所诱惑，也轮流到各地参加比赛。

这样一来，世俗战胜了对神的顶礼膜拜，功利代替了人类崇高的理想，这就促使运动竞技一步步走向商业化、职业化。

公元395年，拜占庭人和哥特人在希腊的阿尔菲斯河附近发生激烈战斗，古代奥运会的会址及其建筑设施遭到了严重的破坏。庙宇绝大部分都倒塌了，当时在原地只能看到一些神殿残存的遗址，以及一些浮雕塑像的残缺形体。

公元426年，罗马教皇又纵火焚烧了奥林匹亚庙宇和奥运会会址的残存部分，并把宙斯神殿的残存部分改建成基督教的教堂。

同年，这个神圣的地区一度变成了一片野草丛生、蛇虫爬行的沼泽地带。

公元522年和公元551年，在希腊南部地区又接连发生了两次强烈的地震，使奥林匹亚遭到了彻底的毁灭，运动场的遗址成了一片废墟，被深深地埋在了地下。

从此以后，这个曾经光华夺目的地方成了一个荒凉的采石场。奥林匹亚的名字逐渐地在人们的脑海中淡漠了，甚至连它的名字也从地球上消失了。

历史翻过了 1500 年，近现代奥林匹克运动，在顾拜旦及其同代人的不懈努力下，遵循古代奥林匹克的精神，又重新放射出了夺目的光华。

当然，现代奥林匹克运动（1894 年开始），无论是从规模还是从竞技水平来看，都是古代奥运会所望尘莫及的，它已成为全世界的体育盛会，它已经并且将继续为人类的体育事业作出自己卓越的贡献。

从某种意义上来说，公元前 6~5 世纪，近东君主制诸国以及中国和罗马等国家，在技术、科学和财富方面，都远远超过了希腊的各个城邦。

但是，从体育的角度来看，无论是初级身体训练、职业性竞技比赛、定期比赛制度还是体育场所，希腊各城邦所达到的水平，都是当时其他任何一个民族都望尘莫及的。

希腊各个城邦体育体制的空前繁荣，在斯巴达和雅典的体育中，表现得最为明显。

斯巴达是希腊最大的农业城邦国家，它是由北方迁入的一支多利亚人，于公元前 8 世纪在以武力征服当地人的过程中形成的。

斯巴达人只有 9000 户左右，他们都是奴隶主，是享有一切政治特权的特等公民，他们统治着 25 万居民，所以，斯巴达人总是处于高度紧张的军事戒备状态。

斯巴达由少数奴隶主贵族实行统治，这种社会现实就决定了这是一个崇尚武力的国家，它非常注意军事训练，注重对人种实行严格的选择。

作父亲的斯巴达人，必须把自己的新生婴儿送给元老院，经过长老检查，体弱有病的扔到深谷里，只有健康的才允许活下来，而且不准用襁褓包裹，让他们锻炼出坚强的体质。

婴儿在家里长到 7 岁以后，就必须离开自己的父母，集中住宿，并编入军事小组，过半军营式的集体生活，由国家训育员严加管教。为了磨炼意志，常年穿单衣睡草垫，为了培养顽强精神，经常无故遭受鞭打。

在体力练习的过程中，允许孩子们用脚踢、口咬、指甲抓。为了证实孩子们在茁壮而又勇敢的成长，有时，还特意在他们中间挑起事端，让他们争吵打斗。

15 岁的少年，还必须要通过授封前的残酷的考验，以使他们习惯并热衷于大屠杀，15 岁这一年，其实是充满考验的一年。

在这一年里，几十名没有受封的少年所组成的特别小组，接受培养杀人嗜好的特殊训练。他们和他们的领导常常各自为战，对那些被视为最危险的奴隶的房屋和乡村进行夜袭，将预先想好的要杀害的人带到无人知晓的地方处死。

年满 20 岁的男子才正式成为军人，30 岁才被允许结婚，一直服兵役到 60 岁。

因此，斯巴达男子几乎一生都在过着紧张的军营生活，每天都要进行一定强度的军事训练，如跑、跳、击剑、掷铁饼、游泳、狩猎、拳击、摔跤等。

还有一种拳击和摔跤相结合的搏斗，在较量的时候，可以拳打脚踢咬牙头拱，只要对方承认失败，什么手段都可以采用，包括挖眼睛和咬下身等野蛮的动作在内。这种训练可以获得全面的身体训练。

未满 20 岁的青年女子，也要接受类似男孩的训练，一方面，是当男子出征后，她们留在家里好维持治安；另一方面，也包含了斯巴达人改善人种的愿望。

因为让女子接受一系列的军事化训练，无疑是为了使她们身强力壮，生育出更好的后代，如果她们嫁给与她们一起受训的青年男子，那么他们的后代就会更强壮，从而，才能使斯巴达拥有更多更好的能征善战的大力士。

但是，由于斯巴达人只是注重于武功方面的训练，忽视对青年一代人的文化教育，所以，他们培养出来的人往往头脑简单，四肢发达。

所以，斯巴达人既没有给后世留下优美的文学作品、深刻的哲学思想，更没有造就出才华盖世、流芳千古的优秀人才，终因保守落后而日趋衰落。

雅典位于希腊东南部的阿提卡半岛上，是一个以手工业、商业和航海业闻名的奴隶制城市国家。

雅典的经济状况和政治生活，要求其教育不仅要把奴隶主子弟训练成身强力壮的武士，更要使他们成为有一定知识的上层统治者、有文化教养的商人和能说善辩的政治家。

因此，雅典人除了身体训练以外，还采取了一些发展智力的措施。雅典人把美育和德育的发展同体育有机地联系在一起，同时，将对妇女的身体和心理训练的任务，交给了歌舞学校。

雅典的新生儿由双亲决定取舍，学龄前的教育由家庭安排，在家里聆听古老的神话或英雄传说，并进行各种游戏。

儿童的体育从 7 岁起在特别的机构——帕列斯特拉（古代雅典体操学校）开始进行，孩子们被送到身体练习教师那儿去，好让他们的身体受到训练、听从他们高尚心灵的使唤，不要固体弱而在战争或其他情况下扮演懦夫的角色。

12 岁的时候，开始接受比较正规的体育训练，其内容有赛跑、跳远、投标枪、掷铁饼和摔跤五项运动，此外，还有游泳和舞蹈等。

比较富裕人家的 15~18 岁的子弟，可以到国立学校学习，和成年人一起参加各种社会和文娱活动，以谋取高官厚禄。

最富有的人家和贵族的年满 18 至 20 周岁的子弟，要在青年组里获取管理国家、哲学和军事指挥的知识，接受两年的军事训练，第 1 年学习军事知识和技能，第 2 年到边远地区的军队中去见习。毕业以后既可以服兵役，又可以从事自己所喜爱的职业。

公元前 2 世纪，罗马征服者结束了希腊世界的长期动乱，取得了地中海一带的霸主地位。在物质和精神文化方面，它吸收了古代希腊和古代东方文化的优秀成果，对后世的西方文明产生了很大的影响。

早期的罗马包括王政时期和共和时期，是罗马发展史上的顶峰阶段。当罗马贵族还没有完成地中海的霸业的时候，战争是罗马市民的主要任务，参加战争是每个青年人的神圣职责，所以，军事训练是必不可少的教育内容。

婴儿在出生以后，父母如果决定了要抚养这个孩子，就会把他送到冰冷的河水里去接受强化训练。

7~16 岁的男孩由父亲负责对他进行全面的教育，既要让他在农业劳动中学习农业知识的技能，把他培养成未来的农民，又要让他学习骑马、角力和游泳，使用剑、矛和弓箭，使他成为未来的军人。

16 岁以后，这个男孩便成为罗马公民，开始服兵役，在军营中接受狠打

狠拼的严格训练，训练的内容主要有：跑、跳、游泳、掷标枪和击剑，骑兵部队还要学习骑马和射箭，进行实战演习等。

通过这一系列系统而又严格的训练，青年人渐渐懂得效忠国家和强身健体是军人必备的素质。

到了共和后期，罗马大帝国在完成了地中海的霸业之后，依靠掠夺来的大量财富，在罗马广场极尽铺张奢华之能事，大肆兴建凯旋门、记功柱、圆形剧场等。

在奴隶占有制度下，罗马帝国有着一支在身体方面接受过最佳方式训练的军队。而那些一般的市民为了健康和消遣，只进行一些轻松而简单的运动，他们认为希腊人的裸体运动有失尊严。

从大量发掘出来的瓶画和伊特拉斯坎人坟墓的壁画上，我们可以发现公元前8~6世纪这一段时间里，古罗马的田径、摔跤和游泳比赛的情景。

大约在公元前8世纪，罗马及其周围的村落结成了以阿尔隆加为首的城市联盟。

这个城市联盟有着公用的教堂，在这个教堂里，也许还举行过有宗教仪式的一般竞技比赛。

联盟所举行的各项运动竞赛，跟祈祷神灵保佑风调雨顺、战争胜利的宗教仪式，跟图腾崇拜的遗迹，跟氏族宗教的祭礼以及对家神的祭祀、祖先的膜拜，都有着十分密切的关系。

联盟的竞赛项目主要有击剑、赛跑、摔跤和赛车等。

随着力量对比的不断变化，庇护神的头像、宗教的仪式和竞技会的本身，都越来越具有更浓的“罗马”味道。

后来，城市联盟所举办的节日庆典逐步地消失了，而贵族则开始为了显示自己强大的实力，常常进行一些军事表演比赛。

这些贵族总是抓住一切可以利用的机会，出征前或战斗取得胜利以后或宣誓的时候，进行军事性质的表演，使自己的虚荣心获得最大程度的满足。

他们还常常在一些比较固定的地点，进行赛马和赛车比赛，从而使这些地点渐渐地获得了“竞技场”的名称。

比如，在巴拉金河和阿维金河之间的一个竞技场，就曾经举行过一场所谓的特洛伊竞技会，也举行过军事舞蹈会。

公元前6世纪末，罗马赶走了最后一个伊特拉斯坎人的国王，建立了共和国。

在罗马的远征时期，社会结构逐渐发生了变化，罗马体育的性质也在发生变化，贵族和平民的显示运用武器能力的表演活动，从竞技场上消失了。

这时候，由于战争的需要，青年男子全都来到了军队里，所以，组织一些体育练习和体育比赛活动，已经没有多少必要。过去年代里那些传统的体育项目，如体操等，正在逐渐被忘却，或者说，正在逐渐转入军队里，变成了军事训练的内容。

军营里的军事训练可谓既全面又严格。

开始的时候，裸体进行跳高、克服障碍、跑步、跳远、游泳等的训练，渐渐地，开始配上全副武装的训练，并且还十分重视培养运用武器的能力。

部队里，无论是新兵，还是老兵，都经常安排有负重20~50公斤，距离为30~40公里，时速为6公里的行军，以使他们保持旺盛的精力和灵敏的反应以适应各种恶劣环境。

骑兵还要有些特别的训练，飞速上马的技能一般是在木马上训练完成的。

除了部队里的军事训练，罗马的上流社会也还保持有跑步、跳跃、持哑铃练习的良好风气。在贵族居住地的旁边，有一些圆形场地，这块场地上，常常有人进行持球健身练习。

在每一天的任何时候，这里都聚集有许多贵族，有的练习驾车、玩球，有的练习骑马、摔跤，还有的在清澈的台伯河里练习划船和游泳，观众们对每一个灵巧和力量的表现都报以长时间的热烈的掌声。

竞技场的车赛也被赋予了新的内涵，它成了贵族、老百姓和穷人共同的消闲方式。

竞技场的表演变得越来越残忍，罗马的一帮游手好闲之徒们对过去那种美感和道德的需要越来越少，他们渴望、追求一种强烈的感官刺激，他们希望目睹一些血淋淋的场面。

正因为如此，那些谨小慎微的赛车人被喝倒彩，被轰出竞技场，而那些不要命的力图博得有着畸形心理的观众欢心的职业竞技家，却成了人们崇拜的偶像。

共和时代，还出现了一种非常残忍的体育形式，这就是模仿伊特拉斯坎人的角斗士进行格斗。这种格斗在最初的时候，是悼亡仪式的一个组成部分，后来，格斗渐渐脱离了葬礼仪式，而变成了纯粹的生与死的较量。角斗士们大多是一些走投无路的战俘、奴隶和罪犯，他们是被迫走上这条路的。

角斗士的格斗在共和时代非常流行，而且几乎成了剧场和竞技场的主要节目，这主要是由于格斗给非常迷信的罗马人以很大的心理影响，因为只有这样的流血表演中，他们才能够使自己憎恶的权力同死者一起魂归西天。

同时，格斗意味着普通的民众也可以参加行使对罪犯和骗子的审判权，并且，还可以达到使罗马青年对死亡习以为常，对人的痛苦无动于衷、麻木不仁的目的。

角斗士的结局只能有 3 种：

用角斗士的剑判决。受这种判决的人要同有经验的角斗士比赛。在这种格斗中获胜的，通常都是技术熟练的斗士；

把受判者扔给野兽。这种情况下要给受判者一些简单的武器，以便能使得他稍微多活一点时间；

根据判决，受判者进入角斗士学校。作为罗马教育的特殊现象，这个学校所培养的是年轻的战俘和逃亡未遂的奴隶，他们在教练的严密监督下，训练刺杀和摔跤，夜间被关在各自的囚房里。

他们的任务是被驱赶到竞技场上互相搏斗，或与野兽拼杀，随时都会丧生。

一个名叫斯巴达克的色雷斯人，在一次作战中被俘，被卖到卡普亚的一个角斗训练所受训，他实在无法忍受这种非人的待遇和残酷的训练，便密谋逃亡。

公元前 73 年，200 多个角斗奴发动起义，最后只有 78 人逃离虎口，到了维苏威虎山上。次年，队伍发展到 12 万人，占据了意大利的大部分地区。

斯巴达克起义是古代被压迫阶级最光辉的一次解放斗争。斯巴达克表现了无比英勇的斗争精神和卓越的军事才能。这次起义沉重地打击了罗马奴隶主的统治，严重地动摇了奴隶制的基础，立下了不朽的历史功勋。

就在希腊诸城邦竞技竞力、罗马大帝国狠打狠拼、把古老的体育精神进一步发扬光大、为人类的健康和进步不懈努力的时候，在太平洋的东岸，在太阳升起的地方，华夏体育已形成了自己独有的特色，灿烂神州，竞技的百花处处开放。

中华民族的体育之花是怎样的鲜艳夺目？欲知后事如何，且听下回分解。

### 第三回 千古华夏体育一脉自成 灿烂神州竞技百川归海

当元宵观灯的人们荡起秋千，你可以看到，有一朵特别的花，有一种特别的芬芳，近乎于温柔，近乎于敦厚，这就是千古华夏的体育之花，在风中舞蹈，在雨中歌唱。

且说当西方文明在拼拼杀杀、血雨腥风的岁月的巷道里，跌跌撞撞，找不到出路的时候，西洋的体育也几乎碰到了南墙之上。

而东方中国所走的却是另外一条道路，一条在中庸的旗帜之下，近乎于温柔、近乎于敦厚的道路。在原始的星光之下和初绽的黎明之中，千古华夏的体育所绽放的，是另外一种花朵，是完全不同于西方体育的、另外一种的芳香，尽管这里面也有征战，也有杀戮。

在原始社会后期，由于生产力的长足发展，特别是工具的改进，青铜器的出现等，直接导致了父系氏族公社的彻底崩溃，随之而起的便是奴隶制度的形成。

当时，为了争夺地盘、奴隶甚至王位继承权，古老的中国也变得硝烟四起、战火不断。

长期游荡于关中平原一带的各个氏族部落，被传说中的另外一个部落首领黄帝所征服，从而奠定了华夏族的基础，勾勒出了华夏族的大致轮廓。

此后，作为炎黄后裔的夏人、商人和周人陆陆续续进入奴隶社会，并逐渐与黄河中下游的其他部落相融合，形成华夏族。

华夏族的形成，直接孕育出了华夏文化这道灿烂的长虹。

作为华夏文化一个重要组成部分的体育，在各级各类学校中，慢慢形成了一套完整的教育体系，而尤以“六艺”的教育为其精华所系。同时，原始社会后期崇拜祖先、迷信鬼神的宗教观念及其隆重的祭记活动，对当时体育的发展，也带来了深刻的影响。

同时，在频繁的军事活动中，也逐渐兴起了服务于军事目的的军事体育，从而优化了军队的组成，促进了兵器的改进和操作，并且出现了武人专政和整个社会的尚武风气。

另外一个具有中国特色的是长寿观念的产生，一吸一呼、动静养生的养生方法的形成，以及具有节奏感的武舞和文舞等，这一切都标志着古代中国体育雏形的形成。

早在夏商时代的学校里，就已经开始实行文武兼习的教育，且偏重于武。在学校中，除了德育和类似习礼等方面的内容外，还有“习射御”和“习武”的教育。

西周比商代又有了较大的发展，主要有德、行、艺、仪四方面的教育。小学以礼、乐、射、御、书、数为基本教学内容，又称“六艺”；大学则春秋散礼乐、冬夏教诗书，又称“四木”，春夏兼教干戈，秋冬兼教羽籥，另外，还要习射御。

夏商时的学校非常重视习射教育，到了西周，更是把射、御列为学生的必修课。

习射就是学习射箭的技术。学校中教的射法有5种，故称之为“五射”，即白矢、参连、判注、襄尺、并仪。

“白矢”指的是射穿箭靶；“参连”指的是连续射箭的方法；“判注”

意为水平射；“襄尺”是平时射箭的方法；“井仪”指的是4箭射穿箭靶，形如井字。

以上5种技术，其实就是射箭的全过程，包括持弓、开弓、瞄准、发矢，为后世的习射提供了一定的依据。

西周的学校，除了习射外，也习御（驾车），当时又叫“五御”，也就是5种驾车的方法或礼节，即“鸣和鸾、逐水曲、过君表、舞交衢、逐禽左”。

“鸣和鸾”指的是“和”在轼上，“鸾”在衡上，马行车行，两相呼应，合于节奏。

“逐水曲”指的是车傍水而行，道路蜿蜒曲折，能驾车逐水势之曲而不致于掉到水里去。

“过君表”指的是驾车经过国君所在地时，御车向辕门直入，中而不偏，表示行礼致敬。

“舞交衢”指的是御车于十字街道中，马的步度，车的旋转，彼此合拍，应于舞节。

“逐禽左”指的是驾车田猎时，要能够把猎车驾御到禽兽的左侧，以便射杀。

这5种驾车控马的基本技术，是适应车战的需要，体现了由浅入深，由易而难，循序渐进的教学原则。

由于西周盛行乐舞、歌舞、巫舞和武舞，在各种场合多有舞蹈出现，而且舞、乐与礼同时成为社会道德的准则，所以，学校也把舞蹈作为主要的教育内容。

年未滿20岁的，习“小舞”，20岁以上的，习“大舞”，都由专门的乐师任教。

小舞共包括（音fù）舞、羽舞、皇舞、旄舞、干舞、人舞6种，前3种用不同颜色的羽毛装饰舞者，属文舞；后3种属武舞。

大舞属综合性舞蹈，内容多难度大，它也包括6种：大卷、大咸、大磬、大夏、大磐、大武，分别是黄帝时、尧时、舜时、夏时、汤时、武王时的乐舞。

小舞大舞都是西周对前代乐舞的加工和整理。这些乐舞被分别用于不同的祭祀或典礼，贵族子弟在学校学习这些舞蹈，在于使受教育者身心健康，熟悉各种礼仪和典制，以备成人以后参加各种社交礼仪活动。

奴隶社会时期，军事活动十分频繁。由于长期战争的需要，直接推动了兵器的制造，促进了军事训练活动的发展。

与此同时，体育逐渐脱离生产劳动，与军事活动结下了不解之缘，军事体育也随之兴起。

作为狩猎工具的弓矢，在原始社会后期转化为用于战争的利器，到夏商时代，更成为战争中的主要武器之一，并获得较大的发展。传说禹时已经有了紫铜镞，其杀伤力比石镞要大得多。

夏商时期，已有教射习射的专门机构。夏代叫做“序”，“序者，射也”，就是说序就是学射的地方；商代叫做“痒”，也是练武的场所。

射箭在周人的社会生活中占有重要的地位。它成了男子本领的象征和执礼的标志，以不会射为最大的耻辱。

西周时，还把礼和射结合起来，从而出现了射礼。

射礼因射箭具有严格的礼仪程序和等级规定而得名，分为大射礼和乡射



礼两类，前者是天子、诸侯、卿大夫的射礼；后者是卿大夫、士、庶民的射礼。

不同的射礼，所奏的乐不一样，设的箭靶也不一样，目的是为了“明君臣之义”和“长幼之序”。

在射箭的时候，要求每个人的动作如进、退、周、还，都要合乎周礼的规定，真是愚腐透顶。

御车就是驾车。战车普遍用于军事活动是在商代，后期车兵成为作战的主力。

据考证，当时战车的编制是：一乘车士十人，徒二十人，其中的士多由奴隶主担任。后面尾随若干名徒兵，由平民或奴隶组成，手持棍棒等简单武器，不得上车。

在车战中，御术的高低对战争的胜负关系重大，要求有一整套规范化的精湛技艺，因此，驾车技术的高低不是几戏，对它的训练便成为整军备战的重要内容，这就使御成为一种特殊条件下的军事体育技能。

西周的军队还十分注重用武舞来训练士兵。

武舞又可以分为象舞和大象舞两种，这两种武舞，都是为了表彰军功的军事舞蹈，在军中演练，以鼓舞士气。

象舞是周文王时的武舞，象是一种乐曲名，象舞就是手拿兵器的击刺之法。

大象舞，又名“武凤夜”，它是一种歌颂武王武功的大型兵器舞，曾被西周以后的学校列为必学的纪念历代“先王”的多种“大舞”之一。

田猎活动本是原始人类早期的一种主要生产活动，后来逐渐演化成为奴隶主贵族阶级的娱乐享受和练兵阅兵活动。

西周时把田猎作为校阅军队的手段，在一年春夏秋冬四季，每季都举行一次大规模的田猎活动。

据《左传》记载：“春蒐、夏苗、秋狝（音 xi n），冬狩，皆于农隙以讲武事也。”所谓“春蒐”指的是在春天进行编队训练，打不孕之兽；“夏苗”指的是训练野外宿营，除禾苗害兽；“秋狝”的任务是进行基本技术战术的训练，猎取壮大之兽；“冬狩”是进行全面的军事演习活动，猎取百兽。

田猎把军事训练与狩猎活动高度结合起来，既增强了体质、提高了武艺，又使军事训练的内容丰富多彩，取得了良好的效果。

中国古代极有特色的传统雄身术——养生术的发端，与古代医学和哲学的发展关系极大，人们在长期斗争实践中积累了一些有益于身心健康知识。

在原始医疗知识积累的基础上，夏商的医术有了初步的发展，但医术又掌握在巫师的手里。

夏商医术的发展，对争取长寿的思想也产生了一定的影响。

据《尚书·洪范》记载：“五福，一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”其中的“寿”、“康宁”、“考终命”都是关于健康长寿的内容，这是中国古代的养生思想。

在“五福”之后，接着又提出了“六极”：“一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”其中的“凶短折”、“疾”、“忧”、“弱”都是关于不能健康长寿的原因。

作为养生思想发展的另一个重要事件，是在这个时期我国出现了一部十

分有名的学术著作——《周易》。

这是中国著名的古典哲学著作，其中也反映了一些古代的养生思想，它利用八卦及六十四卦来阐述阴阳消长变化的道理，以揭示天地自然和人类社会的某些客观规律，进行指导人类如何顺应和利用自然规律去修养生息，反映了古人对生命科学的朴素认识。

早在西周初年的金文上就有了能和马车一道奔跑的长跑能手，此即“先马走”。

“先马走”是周王的步行侍卫、在车兵和步兵混合作战的情况下，要求“先马走”的武士具有很高的奔跑能力。只有平时进行跑的训练，并具有相当的速度和耐力的人，才能胜任这一职务。

中国古代从公元前 770 年至公元前 221 年，是春秋战国时代，这是从奴隶制社会向统一的封建国家转变的时代，也是铸造中华本土文化的关键时期。

在这一时期，绝大多数古代体育已有记载并具有初级形态，从而为后世体育的发展奠定了坚实的基础。

春秋战国时期空前繁荣的经济为体育事业的长足发展提供了必需的物质条件，而频仍不断的战争又成了体育发展的直接动力，同时，蓬勃发展的教育事业又对体育提出了新的要求，从而，使中国古代体育一步步走向辉煌。

在春秋战国诸侯争霸的年代里，不少有识之士在政治、经济和军事方面，实行了不同程度的改革，从而直接推动了军事体育的发展。

公元前 613 ~ 前 591 年，楚庄王在位，为了增强国家的军事力量，他正式决定通过田猎来挑选勇猛的武士。

“当时就有人问他，现在天下大乱，大王你怎么会有闲心去打猎呢？”楚庄王说，我哪里是在打猎呢，我是在猎获人才呀。因为在狩猎的时候，我才能发现谁最勇敢，而在分配猎物的时候，我还能看出谁最有道德。把既勇敢又有道德的人挑选出来，楚国的安全才有了保障。

由此可见，楚庄王是把狩猎作为锻炼和遴选勇士的一种手段，而不纯粹是为了享乐。

赵武灵王继位时，国力不强，步履维艰，边疆的胡人，邻近的小国，不断前来骚扰。为了强壮国力，赵武灵王于公元前 307 年，下达了“胡服骑射”的命令，采用胡人的衣冠和军事技术。

赵武灵王聘请了擅长骑兵战术的匈奴军官帮助赵国训练军队，并且使用皮制小扣串成的伊兰式铠甲，以取代从前用犀牛皮制成的硬重铠甲。

赵武灵王凭借这支经过改革的武装力量，不仅打败了胡人和中山国，而且还向北扩地千里，成了威震四方的一代君王。

春秋战国时期，像孙武、吴起这样一些杰出的军事家政治家纷纷著书立说，强调军事训练，他们所提倡的一些军事技能对后世的武术和其他体育活动都产生了一定的影响。

力量是古代将士体质必备的条件。春秋战国时代多以扛举铜铸重鼎作为练习力量的手段和较力的比赛，也出现过一些著名的举重大力士。

孟子在与人们讲解“事在人为”这个道理时，就举了大力士乌获为例：“今日举百钧，则为有力人矣。然则举乌获之任，是亦为乌获而已矣。”这就说明举鼎较力是春秋战国时期流行的一种体育运动。

《孙子》云：“兵之情主速，乘人之不及。”强调了速度对于作战的重

要性。所以，各个国家都十分重视对士兵进行跑的训练。早在西周时期，武士们就很重视中长跑训练，到春秋战国时代，诸侯的近卫部队仍以长跑为必习项目。

战国时魏国的武卒，要求全副武装，在半天之内跑完一百里路。而达到这个标准，就可以得到各种奖励，如免除家庭赋税等。这是对耐力和速度的严格要求，可以说标准是很高的。

春秋战国时期军队中最为流行的跳跃活动，便是“曲踊”与“距跃”。晋国大将魏疎因违反军令，在家养伤，晋公派使者探视，如伤重，则杀之以正军法，魏某深知来意，于是“距跃三百，曲跃三百”，以表明自己依旧强健能战，可以继续为国效力。于是被免于死罪。

距跃就是以立姿跳跃登车的动作；曲跃则是以跪姿变为立姿的动作。很显然，他的这种技能只有经过长期跳跃训练才能够具备。

在古代战争中，投掷石头是杀伤敌人的手段之一，因而，也就成了一种练兵的手段。据《史记》记载，秦将王翦率领一支队伍与楚军相对峙，迟迟没有先动手，好以逸待劳，同时，也暗中强化对士兵的体能训练。

“久之，王翦使人问军中戏乎？对曰：方投石超距。于是王翦曰：士卒可用矣。”王翦采用了“投石超距”的方法来训练士兵，鼓舞士气，最后取得了这次战斗的胜利。

剑在春秋战国时期，既是近战和防身的武器，又是尚武的标志和高档装饰品。

吴越一带的剑以锋利精巧而著称，干将、莫邪等人以铸剑而久负盛名，有的统治者还以斗剑为乐，“昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌”，这就说明当时有不少人善于剑术。

《吴越春秋》还记载某越女善击剑的故事。这位美丽的侠女被推荐给越王，越王问她什么是剑道，她侃侃而谈：

“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪。具之似好妇，夺之似俱虎。”

这位越女潇洒而形象地陈述了自己对剑道的看法，明了动与静、快与慢、攻与防、虚与实、内与外、呼与吸等相反相成的关系。

在春秋战国频繁战争中，水战也成了战斗的重要方式。对水上战斗的战士，要求具有较高的游泳技巧，能够越深水渡江河。因此，游泳作为水兵训练的重要内容。

齐国的管仲为打败善于水战的越国，加强水军训练，修建游泳设施，开展游泳活动，并提出“能泳者赐千金”的奖励，使得齐民的游泳水平迅速达到与吴越不相上下的程度，并在曲蓄一战中打败了越国军队。

春秋战国时期，经济的发展、城市的迅速兴起，逐步形成了一定的商业和文化中心，与此同时，适应市民生活需要的文化活动，尤其是体育活动也随之出现。

我国古代的足球运动有史料可证者，最早为战国时代。汉刘向《别录》言：“蹴鞠者，传言黄帝所作，或曰起自战国之时。”

战国时代诸侯兼并，战事不断。蹴鞠在民间和军队中流行起来。那时已由蹴鞠舞发展成两个队以一定行列进行踢球竞赛的形式，而球是一种皮革缝制的内充毛发的圆球。

《史记》中记载，当时著名的政治家苏秦就曾经把踢球作为国家繁荣昌

盛的标志之一。为了联合六国抗秦，他在向魏王介绍齐国情况时就说，齐国十分强盛，其国都临淄富裕而繁荣，市民没有不会玩乐器、下棋和踢足球的。

秋千是一项流传至今的体育游戏，尤其为广大妇女儿童所喜爱。《古今艺术图》说：“秋千，北方山戎之戏。以习轻蹴者，齐桓公北伐，此戏始传中国。”这里的“蹴”是指缘木攀登的技巧，“习轻蹴”是指借秋千在空中锻炼悠荡的技能，这就说明，秋千是由北方传到南方来的。

弄丸、弄剑都是战国时代流传于民间的一种游戏，属于杂技类。

据《丸经·序》云：“昔者，楚庄王僵兵宋都，得市南勇士熊宜僚者，工于丸，士众称之。”意思就是说，楚庄王的军队包围了宋国的都城，熊宜僚在军前弄丸，垂九丸于手中，宋军停战观看，不战而败。它充分反映了熊氏的弄丸技术精湛无比，居然吸引了正在打仗的军队，以至于名噪一时。

与弄丸相类似的游戏，在春秋战国时代还有“弄剑”，以数把短剑抛接。《列子》说“宋有兰子者……，弄七剑，迭而跃之，五剑常在空中”，真是技术超群，令人叹为观止。

飞鸢，又名风鸢，就是后来的风筝。最早的风筝是由木片制成的，始于战国时代。

据《韩非子》记载：“墨子为木鸢，三年而成。飞一日而败”。又据《墨子》记载，“公输子削竹木以为鹊，成而飞之，三日不下。”

飞鸢、飞鹊的出现，在世界体育史上具有相当重要的意义，一方面，它开创了人类放风筝的历史先河，另一方面，它也反映了古代人征服宇宙空间和实现飞天梦想的美好愿望。

随着造纸术的发明，纸代替了木，变成了“纸鸢”。据传，在五代的时候，有一个人在纸鸢上扎上竹管，风入竹管，发出类似古筝的声音，因而得名“风筝”。

我国古代两种主要的棋类活动围棋与象棋都起源于春秋战国以前的时代。

围棋是中国古代的棋戏之一，古书中曾有“尧造围棋，丹朱善之”的说法，认为围棋起源于尧舜时期。

唐代诗人皮日休认为，围棋起源于战国时期，因为这段时期各诸侯国家大混战，大家都要用计谋策略，围棋正好是这些活动在棋盘上的反映，所以，才有人发明了围棋，这种说法恐怕也不够准确。

从古书上看来，关于围棋的最早记载，到目前为止所发现的是在《左传》、《论语》和《孟子》三本书中，在这些书里都把围棋叫做“奕”。

比如，《论语》这本书，提到孔子不喜欢那些一天到晚吃完了饭什么事情也不干的人，倒不如下下围棋，学会一技之长。

孔子云：“饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之，尤贤乎己。”从而充分肯定了围棋是有益于人们的思维的。

围棋到了战国时期，已发展到相当成熟的阶段。

孟子就曾经以下棋作比喻，教育学生应该全身心地投入到学习中，“奕秋，通国之善奕者也。使奕秋诲二人奕，其一人专心致志，唯奕秋之为听；一人虽听之，一心以为鸿鹄将至，思援弓缴而射之，虽与之俱学，弗若至矣！”

由此可见，因围棋活动的普遍开展，才有如“秋”那样的围棋高手。

围棋是商周军事斗争的一种反映，频繁战争和城市文化娱乐的兴起，直接推动了围棋的发展。

象棋大约产生于战国时代前，为模仿当时兵制而形成的一种棋艺游戏。

春秋战国时期，战争的主要形式是车战和步战，或车骑并重。统帅军队的称将帅，军队中有甲士、徒卒的编制，这就是象棋棋子名称的由来，而“炮”等名称则是以后发展中加入的。

春秋时重车战，其后重骑兵，因此，象棋中“车”、“马”仍为主要的进攻兵力。

伴随着春秋战国时代科学文化事业的巨大发展，这一时期养生的思想与方法日趋成熟。在商周时代的长寿观念的基础上，进一步萌发了长生不老的神仙观念，以及为实现长生愿望而发展起来的导引术。

在古老中国这块神奇的土地上，自春秋战国时代始，在诸子百家，尤其是道家思想的直接影响下，逐渐形成了一种统一的形神一体思想及运动与静养相结合的养生思想，从而揭开了具有东方神秘色彩的中国古代养生史的崭新的一页。

导引术是我国传统的卫生保健、祛病延年的体育项目。它主要由肢体运动配合呼吸控制及按摩等组成，所以又叫导引行气术。

导引有着非常悠久古老的历史。据传说，在久远的“阴康氏”时代，洪水连年泛滥成灾，人们长期生活在潮湿寒冷的环境中，得了关节凝滞、肢体肿胀等疾病。阴康氏就编制出一套治疗这种疾病的舞蹈，这就是最早的导引操。

在奴隶制的殷周时代，随着生活的相对稳定和人民生活水平的提高，人们逐渐产生了“长寿”的思想和愿望。

据《尚书》记载，当时人们认为有5件幸福的事，第1件就是“寿”。《诗经》中，也出现了许多祝福人们健康长寿的诗句，如“使君寿考”、“万寿无疆”等。

为了增进健康，祛病延年，人们十分注意总结有关卫生保健方面的成功经验。

在我国最古老的医学巨著《内经》中，就已经有了“食饮有节，起居有常”的卫生知识。到了战国时代，古代养生保健思想已发展到了相当高的水平，《吕氏春秋》一书，就用“流水不腐、户枢不蠹”的道理来说明运动的重要性。

在这些运动养生的观念的正确引导下，人们创造出了导引术。

“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”，庄子的这一段话，是表明所谓的导引术，有两个方面的内容。

前者是锻炼内脏器官的呼吸吐纳，后者是模仿各种动物形态的肢体运动，这也是最早的仿生学。它们的核心是突出一个“动”字。

古代的导引术还有另外一个特点，就是肢体的动作常常模仿某些动物的形象。

如汉代人们所创造的“六禽戏”，便有“熊经”、“鸟伸”、“鳧（fú，野鸭）浴”、“猿躩跟 jué 跳”、“鸱（chī，鹰）视”、“虎顾”等名称。

古人发现某些动物的寿命很长，认为模仿这些动物，便可以长寿。有这么一个很有意思的传说：有人在很小的时候，曾经拿了一个乌龟来垫床腿，几十年之后，这个人死了，他的家里人来抬床时，发现这只几十年不吃不喝的乌龟还活着。

古人认为乌龟不死，是因为它的头一伸一缩在“食气”，于是创造了导引行气术。古人认为只要“食气”，就不但可以“辟谷”——不吃人间烟火，而且还能长生。

老子、庄子还提出“静以养生”的思想。

所谓“无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生”，又所谓“目无所视，耳无所闻，心无所知，汝神将守，形乃长生”。

这些思想构成了我国古代养生界主静派的思想基础。

庄子还提出了“心斋”、“坐忘”的养生思想，要求人们力争做到静心宁志，归于虚无，意识中什么也没有，忘掉一切人和事，达到一种无知无识、物我两忘的人生最高境界。

与老庄养生思想截然不同的，是《吕氏春秋》里所提出的一整套运动养生的概念，认为“动”对养生有着更普遍、更积极的意义，而不运动就要生病，并告诫当时的权贵们，不要“出则以车，入则以辇”，对身体没有什么好处。

秦汉三国（公元前 221 ~ 公元 280）是我国历史上继往开来的重要发展时期，也是我国古代体育活动发展的重要时期。

在这一时期，体育活动的规模都比较大，竞技性和娱乐性比以前有明显增强，百戏已形成一定的体系，医疗体育独具特色，场地设备、竞赛制度和练习套路的规范化等等，都标志着古代体育的兴盛。此外，中外文化的互相交流，也为古代体育注入了新鲜的血液。

汉代的足球运动有了进一步的发展，所谓“里有俗，党有场，康庄驰逐，穷巷蹋鞠”，讲的就是蹴鞠活动。

尤其在军队中，这种活动更为风行。由于汉代面临着匈奴的巨大威胁，所以统治者就把足球运动正式列为训练士兵身体的一个重要的手段。

《史记》和《汉书》都有过记载，汉武帝手下的著名将领霍去病，在塞外抗击匈奴入侵的战争中，在缺粮的困难条件下，仍然设法在驻扎的营地设立球场，亲自带头开展足球运动，以增强军队的战斗力和凝聚力。

汉代的蹴鞠同现代足球已经具有许多相似之处。

据《汉书》记载，汉高祖刘邦就是一个蹴鞠爱好者，他在宫苑里营造了规模宏大的球场，称为“鞠城”。

球场上还有围墙、看台。并有被称作“鞠域”或“鞠室”的球门。

竞赛方法也与现代足球颇为相似。上场队共有两个，每个队有 12 名球员，攻守各为 6 人，以踢进“鞠室”多少定胜负。比赛时还有专门的裁判员。

汉代初期还出了世界上最早的一部足球技术书，即《蹴鞠新书》共 25 篇。后汉的李尤写过一篇专门谈裁判的文章，叫《鞠城铭》，也是世界上最早论述裁判的著作。

三国时候蹴鞠也颇为盛行，这和当时的战事有关系。据《太平御览》记载：“汉末，三国鼎峙，年兴金革，上以弓马为务，家以蹴鞠为学。”

这就说明了当时为适应兵役的需要，民间开展蹴鞠活动极为普遍。曹操也是一个足球迷，当时有一位名叫孔桂的人，球踢得非常出色。曹操见后十分喜欢，就把他留在自己的身旁。

百戏，是古代乐舞杂技表演的总称，秦汉时就有，汉代又称“角抵戏”。最初的角抵戏是比赛力气和表演技巧的通称。后来逐渐分化演进，其中一些

扭摔形式发展成相扑、摔跤，一些杂技表演形式的就演变成了百戏。

汉代的百戏，丰富多彩，色彩缤纷。统治者十分重视百戏，曾以百戏招待少数民族首领和外国客人。

百戏在一些出土文物以及汉赋中可以看到当时极其生动的体育活动形象。

汉代的角抵形象，解放后曾在陕西西安客省庄汉墓中出土过，有两块铜牌上，两人互相搂腰抱腿的角抵形象，左右两边两匹骏马相向而立。

寻撞，又叫“都卢”伎，此戏是那些体轻善缘者在竖立的长竿上表演各种险技。

走索，又名“履索”、“绳技”，类似于现代的走钢丝。“走索上而相逢”是西京赋描写的两人在绳上相向而行的技艺。

舞蹈，在汉代名目较多，竞放异彩。比较著名的有巴渝舞、七盘舞、长绸舞和折腰舞等。

巴渝舞原是西南少数民族的民间舞蹈，以粗犷矫健为特色。刘邦平定关中地区以后，就将巴渝舞引入宫中，跳的时候以鼓伴奏，激昂慷慨，颇能振奋士气。

七盘舞是盘鼓舞的一种。表演时，地上七盘分两行，并置一鼓，舞者穿长袖舞衣，在盘鼓上回旋腾踏，发出有节奏的声音，它是舞蹈与杂技的巧妙结合。

拳术是从角力衍生出来的一种徒手攻防格斗形式，它可以相互纠缠摔打，因称相搏，这是近于摔跤与拳技之间的一项运动。

西汉末拳术发展成为一种表演项目，通称“下”或“弁”，又叫“手搏”。“手搏”以体现攻防格斗技巧为其运动特征，以提高掌握各种兵械技术水平为目的。

它是汉代选拔御林、期门等的重要考核项目。到西汉后期，手搏开始纳入消闲娱乐之中。东汉的时候，“手搏”发展比较快，特别是在表演规律的驱导下，注重提高技术水平，增强表现效果，产生了诸如“空手入白刃”之类的表演内容或练习方式。

在汉代的时候，“自天子至于百官，无不佩剑”，当时舞剑和佩剑的风气也很盛行。

在鸿门宴上，项庄借口“军中无以为乐，请以剑舞”，说明当时已经有了在酒宴中舞剑的习惯。

魏文帝曹丕是一位善于“以短乘长”的击剑能手。他在《典论·自序》中，介绍了自己学剑的经过，“予幼时学剑，阅师多矣。……学之精熟”。当时剑术已有许多流派，并出现了一些名噪一时的剑师。

汉代，弩射有了比较大的发展。弯可以单射和连发，又分力“臂张”（手拉）和“蹶张”（脚踏），在抗击匈奴的战争中发挥了很大威力。

当时，善于弩射者“十发十中，中皆同处”。三国时，诸葛亮“损益连弩，谓之无戒”，“一弩十矢俱发”，对弩的改进做出了贡献。

这一时期，精于射术的人很多，如李广，平时“专以射为戏。其射，见敌非在数十步之内，度不中不发，发即应弦而倒”。有一次，“广出猎，见草中石，以为虎而射之，中石没矢”，至今传为佳话。

战国时期兴起的神仙方术，经秦汉统治者的提倡，曾盛极一时。两汉时期，因不同群体对神仙方术的不同需求，促使它向不同方向发展。

战国末至西汉中叶，神术主要表现为“召神劾鬼”之法；“仙术”则集中体现在对“不死药”的渴望和追求之中。

东汉时，神术与仙术“渐渐分家”，神术与早期道教相结合，在民间广为流行。仙术则适应长生不死的企求，在统治阶层和士大夫中得到提倡。

以后，仙术的一部分被士大夫改造为养生保健术，另一部分则被发展成为道教的炼养术。

导引是一门专门的学问，在西汉时已有专著出现。1973年，在湖南长沙马王堆汉墓中出土了一批医书，其中，《却谷食气》和《导引图》为我们提供了珍贵的历史资料。

《却谷食气》讲的是导引行气，在同一帛上的《导引图》是由朱、褐、蓝、黑色单线平涂的，图中绘有44个各种不同人物的导引姿态，有男有女，有老有少，有裸背者，也有著衣者，其衣冠均为当时一般庶民打扮。

从功能方面讲，既有用于健身的，也有用于治病的。图中很大一部分标明“引”或“挽”什么病的，“引”是“引体令柔”，“挽”是指屈身俯地，“引聋”就是通过一定的身体活动从而治疗耳聋病。

从动作方式讲，有徒手的和持器械的，有纯肢体运动和配合呼吸的导引，有立式和坐式，还有大量模仿动物形态的导引。

同先秦导引术相比，西汉初年导引术发展较快，术势大量增加，强调动作幅度，以疗治疾病的单势导引术已趋于成熟。

东汉后，华佗“五禽戏”的问世，标志着导引术发展到了一个更高的水平。

华佗不光精于医道，长于外科手术，对追求保健长寿的养生学也颇有研究，他创编了以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物活动形态的五禽戏。

虎戏是模仿虎的刚威勇猛，以增长气力；鹿戏是模仿鹿的奔驰反顾，以灵活腰腿；熊戏是模仿熊的倒卧翻滚，以畅通血脉；猿戏是模仿猿的攀援跳跃，以灵敏身躯；鸟戏是模仿鸟的展翅高飞，以愉悦心情。

五禽戏突破了过去那种单势导引的局限，表现为动作各异，势势相承的特色：它还突破了单一疗疾手段的局限，具有强身健体、消除疲劳的重要作用。

五禽戏的发展，对后世的八段锦、易筋经、太极拳等在某些方面产生了一定影响。

秦汉以来，经统治者的大力提倡，方仙术颇为流行，“服食”大为盛行。“服食”可能起源于古代的“食养”，《周礼》上有许多关于饮食搭配的要求。这一时期，医生与养生家都较为广泛地采用“服食”方式来增进或改善身体状况。

“食气”是指吸纳大自然中的清新之气，以求延年益寿的方法，又叫“服气”，它是一种主要以采集日精月华、松涛流泉等自然精气，来更替体内之浊气为主的呼吸吐纳运动。

两晋南北朝（265—581），是中国历史上一个大动荡的时代，也是民族融合最为迅速的时期，在这种大动荡大分裂的情况下，体育发展极不平衡。

南方重文轻武，娱乐性体育活动获得了较大的发展，北方则崇尚武功，军事武艺受到高度重视。

同时，政治的不稳定性，为各种宗教的滋生与蔓延提供了肥沃的土壤，同宗教有着密切关系的导引养生学，可谓泥沙俱下，鱼龙混杂。



两晋南北朝是我国导引行气术发展的重要时期。这与神仙道教徒的提倡和实践，有着密不可分的关系。

当时，“竹林七贤”之一的嵇康（223～262）就认为，养生的目的是长寿。他说：“导引得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年。”

嵇康养生思想的核心是“使形神相亲，表里俱济”，也就是说，形神互相依存，形神要兼养。他还认为，养生应包括“保神”和“养身”两个方面。

在“保神”方面，嵇康强调“清虚静泰，少私寡欲”，他把名利不灭、喜怒不除、声色不去、滋味不绝、神虑转发视为养生的五难。

在“养身”方面，嵇康主张“辟谷”和“服食”，所谓辟谷就是少吃或不吃粮食，所谓服食，就是吃神丹妙药。

葛洪（284～364），自号抱朴子，是东晋的医学家和金丹道教的代表人物。《抱朴子》一书，集中反映了葛洪的神仙思想。他在这本书里所阐发的长生不死之理，使道教的神仙信仰系统化、理论化，从而为神仙道教的创立奠定了理论基础。

葛洪的养生术可以分为“内修”与“外养”两部分。

所谓的“内修”指的是修心养性，宁静淡泊，它主要指的是精神方面的修炼，宗旨说法是“守一”，即思想专一，无有二意。具体方法就是“内视反听，尸居无心”，“寂静无为，忘其形骸”，即忘掉芸芸众生，忘掉大千世界，忘掉一切人世间的烦恼，说这样可以长生不死。

所谓的“外养”指的是修炼人体的具体方法，主要有以下三种，即导引、胎息、运气。

导引指的是肢体运动，也配合运气。葛洪在华佗五禽戏的基础上创编了多种导引式名，如龙导、虎引、龟咽、燕飞、蛇屈等。在导引的应用方面，葛洪不追究形式，而比较注重于实效。

胎息指的是模拟胎儿呼吸的行气方法，实际上是一种细而长的若有若无的停顿呼吸法，其方法就是以鼻作缓慢的深呼吸，闭气默数，做到静、松、深、长、缓、匀、细、微。

所谓运气，是指一种意念活动，其方法是“心沉其体，而九窍、五脏、四肢乃至毛发皆令自觉，其气运行体中，故于鼻口达十指末”。类似后世气功的周天搬运法。

陶弘景（456～536），是南朝齐梁时的医学家。小的时候即热衷于神仙术，曾在南齐做官，后辞职入山修道，推崇道家养生思想。

陶弘景撰有《养性延命录》共二卷六篇，上卷为“教诫”、“食诫”、“杂戒忌穰害祈善”，下卷为“服食疗病”、“导引按摩”、“御女损益”，对前代道家导引作了一个总结。

陶弘景通过探讨和总结前人的养生要语，实际上也反应了他自己的养生观，以及他对生的执著追求和“我命在我不在天”的求生信仰。

颜子推（531～590），是北齐的文学家，遗有《颜氏家训》一书。

颜子推一方面从立身出发，继承了先儒们重生、贵生，但不贪生、偷生的养生思想，这与神仙道教的一味追求长生成仙、超脱尘世烦恼的思想是不可同日而语的。

另一方面，颜子推从“辨谬”出发，批判了长生成仙的虚妄，提出了易行有效的养生方法。他认为一个人“终当有死，不能出世”，从而否定了神仙道教鼓吹长生不死的奢望。他认为只要“调护气息，慎节起居，均适喧寒，

禁忌食欲，将饵药物，遂其所禀，不为夭折者”，才是一套切实可行、行之有效的养生方法。

两晋南北朝时期，战争的主要形式是骑战和步战，因此，骑射受到高度重视。

比如，北魏的拓跋氏就经常举行射箭比赛。“初，孝武在洛，于华林园戏射，以银酒卮容二升许，悬于百步外，令善者十余人共射，中者即以赐之”，结果，濮阳王元顺获得了银杯。

孝武帝是北魏的末代皇帝，他在洛阳东郊所举行的以银杯作奖品的射箭比赛，非常富有独创性，开创了我国体育史上以银杯作奖品的先例，杯上还刻有优胜者的姓名。

魏晋以后，主要以娱乐为目的的田猎活动开展得也是有声有色，人们在“阳春嘉日，讲肆余暇，逍遥于郊野，聊娱乐于聘射”，当他们满载而归的时候，“目送归波，手挥五弦，优哉游哉，聊以永年”，又显得是那样地飘逸自在。

古代的角力或摔跤一类活动，到了晋代以后就被称为相扑，它既是军中习武的内容之一，也是一项单独的竞技活动。

在南方一些地区，角抵伴随节令活动在老百姓中广为开展，《荆楚岁时记》说：“荆楚之人，五月间，相结伴为相扑之戏。”从季节上来看，五月份正是春耕之后夏收之前的农闲季节，从气候上来看，五月尚未入伏，但不冷，可以袒露身子，相与角试。因此，五月是南方角抵的黄金季节。

角抵还受到了统治阶级的高度重视，出于安全考虑，北魏皇帝的警卫部队有“角抵队”的建制，这一规定，一直延续到北齐。

杨大眼是我国历史上一位著名的长跑健将，他是一名北魏将领。据《魏书·杨大眼传》记载，皇帝为了攻打南方，派尚书李冲到各地搜罗可以领兵的帅才，杨大眼毛遂自荐，要当带兵的官，李冲没有答应，杨大眼说，如果尚书你不介意的话，本人可以略施小计，于是，就找了一根三丈长的绳子，系在自己的发髻上，然后不要命地跑了起来，而那根绳子却像脱弦的箭一样直，在场的人无不目瞪口呆，从来没见过跑步跑得这么快的，简直是飞人出世。

魏晋时期，围棋日益兴盛。到了南北朝时，围棋发展到一个高峰阶段，当时围棋有“手谈”、“坐隐”的雅称。帝王将相、文人墨客，无不喜爱，有的下棋下到通宵达旦、不吃不喝的地步。

南北朝时，棋制有了重大的改进，由东晋以前的 17 道改为 19 道，289 路改为 361 路，还出现了不少和现代围棋十分相似的术语，如“方四聚五”、“花六持七”等。

当围棋成为一种社会时尚的时候，便涌现了许多精于弈棋的高手，为了鉴定他们之间棋艺水平的高低，开始建立了围棋位制，把棋艺分为九个等级，一品最高，九品最低。得过“品”的人，死后把品级写入传记，视为一种荣誉。

南朝的梁武帝在位时（502～549），曾经举行过两次规模盛大的围棋比赛，每次参赛的都有好几百人，这在一定程度上反映了围棋活动开展的普及性。

同时，南北棋手有时举行互访比赛。北魏曾派围棋高手范宁儿随使南齐，与江南上品王抗对弈，“宁儿制胜而还。”这充分反映了南北之间的棋艺交

流和北方的围棋水平。

隋唐时期，特别是唐代，中国封建社会获得高度发展，是当时世界上的先进国家之一。

这一时期，除了继承和发展了传统的足球、角抵、导引、弈棋、竞渡、拔河、秋千和各种兵器武艺外，又兴起了击鞠（即马球）、驴鞠、十五柱球、步打球和众多的女子体育项目。

这一时期，参加体育活动的人数与前代相比，具有更大的广泛性，从宫廷到军队，从政府到民间，都有人热衷于体育活动，反映体育活动的诗人，为数也不少。

这一时期，朝鲜半岛的新罗国和日本国曾先后派过很多人到长安留学，在互相交往中，他们也吸收了中国的体育，其中包括围棋、投壶、蹴鞠、马球等。相扑早在唐以前就已传入，而唐玄奘到西天取经，则把《秦王破阵武》带到了天竺国（今印度），这些交流既增进了友谊，又对邻国的体育发展产生了深远的影响。

击鞠是一项骑在马上挥杖击球的运动，又叫做击球或打球，后人又称之马球。唐代盛行击鞠，并发展为具有代表性的体育项目。

唐代击鞠的兴起，源于皇帝的提倡。唐太宗提倡击鞠运动，主要出自于对这项运动具有的价值的认识，即通过打球，能有效地提高骑马技术，有利于加强军队的凝聚力和战斗力。

唐太宗提倡打球，也是他对外来文化采取兼收并蓄这一正确政策的必然结果。正是由于唐太宗的提倡，唐朝的击鞠风气才日渐兴盛，并走上了良性循环的道路。

自唐太宗提倡打球之后，击鞠（即马球）首先在宫廷里不胫而走，成为唐代宫廷体育的主要内容。

唐中宗李显是唐代马球运动的积极参与者，他贵为一朝天子，多次率领文武百官，亲临梨园亭球场观看马球赛。

景龙四年（710）月，唐中宗在梨园下令三品以上官员抛球、拔河，沈佺期对这种场面曾作过精彩的描述：“宛转萦香骑，飘摇拂画球。俯身迎未落，回辔逐傍流。”

唐玄宗李隆基是对唐代马球运动起过继往开来作用的皇帝。公元712年，他仍打球不辍，虽到花甲高龄，还同御林军将士在骊山华清宫北绣门外舞马台旁的球场上驱马争夺。

唐代的马球场十分讲究，分有围墙与无围墙两种。

宫苑的球场多设有围墙，并没有类似于现代的观礼台。部队里的球场一般是不设围墙的，也有特殊的，如徐州刺史张建封的球场就有围墙，其长一般约为120米，宽约为50米。

唐中宗的驸马杨慎交在自己的宫苑内建的马球场，赛前用“油洒地以筑球场”，防止尘土飞扬。五代十国时，吴王杨行密的儿子杨渥，“喜击球饮酒，昼夜作乐。燃十围之烛以击球，一烛费钱数万。”这说明当时的球场已类似于现代的灯光球场。

唐代，由于球的结构发生了巨大的变化，改原来的实心球为充气球，大大提高了踢球技术，增加了踢球的趣味性，使足球向非对抗性与娱乐性方向发展。

唐代的“鞠”是“以胞为里，嘘气闭而蹴之”，是用动物的胎衣作球胆

充气而成的，球的外壳是经过加工的八片皮革镶嵌而成的。

唐代足球的踢法已呈多样化的趋势。

如打鞠，这是不用球门的踢法，当时叫“一般场户”，从一人场到十人场有十种比赛方式，没有比赛对象时，可以单独表演，或用于个人健身运动。

再如白打，这也是不用球门的踢法，当时称为“白打场户”，是两人或多人分队对踢，是适合女子的一种踢法。

到了隋唐时期，由于经济发展、社会安宁，节令体育项目也丰富多彩，从另一个侧面显示了唐代体育的空前繁荣。

唐代在每年的正月十五晚上即元宵节，家家都有燃灯的习俗，“九陌连灯影”就描写了老百姓燃灯过节的情景。根据唐政府规定，元宵节期间，取宵夜禁三天，让市民上街观灯，纵情欢乐，这时连那些常年深居简出的宫女，也允许出宫夜游，所谓的“暂得金吾夜，通看火树春。停车傍明月，走马入红尘。”

唐代的元宵观灯，不光局限于看灯，还开展有多种多样的文体活动。而最有特色、最引人注目的，莫过于踏歌。所谓“踏歌”，就是“连手而歌，以跳踏地为节奏”，边跳边唱，载歌载舞。

唐代的端阳竞渡，比前代也有很大的发展。

唐代竞渡的船只，被称为“龙舟”，在船首建起龙头，船后竖起龙尾，船的两侧刻画龙纹，气势非凡，壮观豪华。

唐代竞渡的目的，不再只限于纪念屈原或其他英雄人物，而是一种以赢得胜利为目的的竞赛活动。竞渡时，在终点“爱挂锦彩，从风为标”，以夺得“锦标”者为胜。

竞渡这一天，士民百姓、文人学士、达官贵人，都纷纷涌向现场，或呐喊助威，或一饱眼福。其规模之大，气势之伟，“崇山可破也，青天可登也”。

唐代于农历九月九日，即重阳节，登高风气的盛行，也为历代所罕见。

在秋高气爽、丹桂飘香的季节登高远眺，对身体健康是非常有益处的。

许多文人骚客在登高远眺时，抒发怀念故乡、故人的无限情怀，王维的“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”，岑参的“下窥指高鸟，俯听闻惊风”，这些千古名句都是重九登高的真实写照。

唐代社会由于受西北少数民族的影响，宗法束缚相对要少，加上一代女皇武则天登上皇帝宝座，女子的社会地位也有所改善，从而使隋唐时期，在女子体育方面，出现了我国历史上空前的繁荣景象。

唐代，女子也参加了足球运动。女子蹴鞠的方式主要是活动量比较小的“白打场户”。唐代诗人王建就曾经写过一首反映女子踢足球的《宫词》，“宿妆残粉未明天，总在朝阳花树边。寒食内人长白打，库中先散与金钱”，描写寒食节期间，宫女参加“献球”活动的情形。

在击球成风的唐代社会，不少女子和男子一样挥杖争夺，只是由于身体条件的限制，她们打球时，多数是骑驴而不是骑马。《新唐书·郭知运传》说，知运子英在出任剑南节度使的时候，曾“教女伎乘驴击球”。

步打球是从骑马打球发展而来的一项运动，这是不用骑马而以杖击球的活动，被认为是早期的曲棍球。到金元时期，又逐渐形成捶丸运动，跟现代的高尔夫球又有一点类似。

每年寒食节的时候，宫廷里举行“献球”活动，就有一项由宫女们参加

的步打球比赛。比赛分两队，先胜第一球的一方得到奖励，并向皇帝跪拜谢恩，然后比赛继续进行。

唐代的舞蹈在搜集和整理民间舞蹈的基础上，又吸收了大量的西域舞蹈的成份。女子是舞蹈的主要参加者，她们的舞蹈婀娜多姿，美不胜收，使人产生爽心悦目的感觉。

唐代的舞蹈同体育保持着密切的关系，如踢踏舞、剑器舞等。

唐代，围棋盛行，由于封建帝王们对围棋有着浓厚的兴趣，并加以大力的提倡，使围棋在妇女中也广为流行起来。新疆阿斯塔那唐墓出土的仕女围棋绢画就是一个很好的证明。

此外，在唐代女子中，还有射箭、秋千、拔河、抛球等体育项目，形式多样，内容丰富，开展广泛，参加者众，说明唐朝社会的妇女地位有了明显的提高。

从夏、商、西周至隋唐五代，千古华夏的体育在自己既定的道路上，如一树艳丽的鲜花，鲜艳而又芬芳地发散着持久的诱惑，在世界体育史上写下了辉煌的一页。

到了宋元时期，这一树美丽的鲜花，变得更加成熟，更加丰满，市民体育发展到了一个前所未有的高度，神州武术也大放异彩。欲知后事如何，且听下回分解。

#### 第四回 挽弓射日市民体育展雄风 舞枪弄剑神州武术放异彩

一声断喝，倭寇屁滚尿流，少林武术天下无敌；大刀翻飞，英军身首异地，少女婉贞威震敌胆。夕阳西下，踢足球荡秋千，真乐也融融；大雪纷飞，滑冰踏雪，活着真是太好了……

且说历史的车轮碾碎了一路上的风风雨雨，踏平了一路上的坎坎坷坷，又一路走一路唱，先后经历了宋元明清的无数个春来春去，日出日落，它怎么也没有停止自己的前进步伐。

公元 960 年，后周禁军统帅赵匡胤，断然发动陈桥兵变，建立了北宋（960—1126），并定都东京。当时和北宋并存的有北方契丹族的辽和党项族的西夏两个政权。

东北的女真族迅速兴起，并以锐不可挡之势灭亡了辽，又于 1127 年攻入东京，北宋灭亡。宋高宗无奈只好南渡建立偏安的南宋政权（1127—1279）。

1209 年，在漠北高原崛起的蒙古族在成吉思汗的领导下建立蒙古汗国。1234 年，蒙古灭金。1271 年，忽必烈从开平迁都燕京，建国号元（1271—1368）。1279 年，元灭南宋，中国又实现了多民族的统一。

宋朝的时候，由于阶级矛盾和民族矛盾都异常尖锐，统治者为了维护自己的统治，极力加强了军事教育和训练，以骑射为中心的武艺训练得到了进一步的完善，为抗击少数民族的骚扰和入侵，有组织的保甲制和自发的弓箭社，都有力地促进了军事武艺的普及。

宋元时期，文人对养生的研究和应用，道家对导引的发掘的完善，在中国气功史上，都起到了一种继往开来的作用。

当时，农业经济的持续稳步发展，城市商业贸易的进一步繁荣，都促使市民体育迅速勃兴并一展雄风，民间娱乐活跃异常，体育组织不断出现，这时，足球、马球等竞技性项目逐渐开始向娱乐性方面发展。

宋朝的统治者还大力提倡所谓的程朱理学，这样一来，在一部分中产阶层中，主静避动，重文轻武的现象有所抬头，体育的发展特别是妇女体育活动的开展受到种种束缚。

宋朝是中国封建社会的转折时期，政治、军事、经济、体育、卫生、文化等各个方面都在经历着前所未有的变化，汉唐时期，中国封建社会的文化是外向的、开放的，而到了宋元明以后，却逐渐变成内向的、封闭的。

体育的发展也同样没有逃离这一历史发展的总趋势。

宋元时期流行的球类活动包括蹴鞠、马球和捶丸等。运动方式趋向娱乐化，规则、方法、场地、器材初步规范化。

足球在宋代得到了较大的发展和提高，这主要是因为足球在宋代是作为一种社会的娱乐活动，从而得到了统治阶级和广大人民的喜爱。

宋代的足球有两种踢法，而且这两种踢法分别存在于两种不同场合的娱乐活动之中。

一种是用球门的足球比赛，又叫做筑球，这是在皇帝和贵族的宫廷大宴中进行表演的节目，而且在外交宴会上也必须有踢球表演。据《宋史》记载：“（金国）使人到阙筵宴，凡用乐人 300 人，百戏军 70 人，筑球军 32 人。”

筑球的比赛方法是间接比赛，两队隔着球门站立，球门“约高三丈许，杂彩结络，留门一尺许”，参加比赛的两队人马各有 12 人或 16 人，每队各

有正队长 1 人、副队长 2 人。

开赛之前，双方的队长商定或赛三筹，或赛两筹，然后抓阄决定开球的先后顺序。开球的队首先由球头（队长）把球传给骁色，骁色接住，再传球与其他队员，最后把球传到球头脚上，球头用大脚射过球门。如射门不过，球撞在网上落下来，只要不落在地上，由本队队员接住，也依次作几次传球，最后传球给球头射门。如此一来一往，直至球落地为一筹（局），以进球多少来定胜负。

踢的时候，左队穿“红棉袄”，右队穿“青棉袄”，这种踢法运动量小，技术要求比较高，从而增强了娱乐性。

宋代另外一种足球的踢法是不用球门，以踢出花样动作为输赢，叫做白打。

这种踢法的场地很简单，用丝围子围成 12 小步平方的圈子，在这个小圈子中，3 个人轮流踢球，以动作失误和不够规范计输赢筹数。

如果踢给对方的球不到位，输一小筹，踢出了围子则输一大筹，踢出的球不够高，太毒，太重，不该转身的转身了，都要输筹，最后以得筹多者为赢。这种踢法除用脚踢外，头、肩、臀、胸、腹、膝等部位都可以接球，使球高起落下称为“飞弄”，使球起伏于身上称为“滚弄”，由于动作的排列组合不同，变化无形，花样繁多，故《赋鞦韆》上说，白打的踢法是“脚头十万踢，解数百千般”。白打踢法是宋代社会极其广泛的群众性自娱性活动，上自皇帝下至百性，都喜欢以此作为娱乐。

如元代钱选所画的蹴鞠图卷，就描绘了宋太祖与近臣踢球的画面，属于 6 人场的“大出尖”。

又据《挥麈后录》卷七记载，高俅原来是苏轼门下的小吏，后侍王晋卿。一次极其偶然的的机会，高俅显露了他的球技，被端王看中，收作亲信，天天陪他练球。后来，端王当上了皇帝，高俅也从此官运亨通，光宗耀祖。

宋代城市经济的发展，和市民阶层的壮大，使足球逐渐流入民间，并得到了较好的发展。而北宋的南迁，大量民间艺人也随之流入临安，为球会的建立奠定了基础。

南宋的足球艺人们终于有了自己的组织，即齐云社或称圆社，而想参加圆社的人，都要经过一套严格的拜师手续，并花费一些钱财。

圆社踢球的技术都比较全面，社员们出身名门望族，常常为皇帝表演。

圆社还有自己的一整套规章制度，即社规，社规详细地规定了单球门足球运动的参加人数和比赛规则，“白打社规”也规定了各种“场户”的比赛规则和要求。

圆社组织为提高足球技艺起到了积极的作用，它要求社员能把许多动作有机地组合在一起，每个动作都要踢到恰到好处的位置。

据《中山诗话》记载，宋真宗时有个叫柳三复的穷秀才，他的踢球技艺可以说已经到了运用自如、出神入化的地步。

但是，他在仕途上始终不得意，多年努力奋斗，仍没有能混上个一官半职，他想用钱买官，可惜家贫如洗。

后来，他听说当朝宰相丁谓喜欢踢球，便想了一个点子，在丁谓休假的日子里，天天从早到晚守候在丁谓家的院墙外。

皇天不负有心人。果然，有一天下午，丁谓踢的球飞出了墙外，他赶紧拾起球飞也似地跑进了相府，“戴球以见公。（丁谓）。出书再拜者三，每

拜，球起复于背脊幞头间，公乃笑而夸之，遂延于门下”，柳三复终于如愿以偿，美梦成真。

把顶球和跪拜巧妙地结合在一起，跪拜既规范合礼，球始终在头背之间没有落地，这充分表现了当时球员们高超的玩球技巧。

宋代的相扑又叫角抵、争交，这是一种纯粹的娱乐活动。它是宋代朝廷宴会上的表演节目，也是城市中最受群众欢迎的表演。《东京梦华录》记载皇帝寿辰宴会，“第九盏御酒，慢曲子。……左右军相扑。……驾兴”，就把相扑表演作为皇帝大宴的最后一个压台节目。

宋代的相扑同唐代一样，也是光着上身扭摔的。

在山西省晋城南社发掘的一座宋墓里，墓室的南顶上就画了一幅相扑图，图中一共是4个人，都是赤膊光腿，只穿一条短裤，但却都戴头巾和穿靴子，中间两人搂抱相扑，争斗凶猛，两边的两个人站立观看。

当时的女相扑手同男人一样，也是光着上身进行比赛的，被以维护礼教自居的司马光认为是“妇人裸戏”，并于嘉祐年间上书给宋仁宗赵祯，奏请加以制止，“……而使妇人裸戏于前，殆非所以隆礼法示回方也”，“伏望陛下……严加禁约，今后妇人不得于街市以此聚众为戏”。

南宋的时候，相扑活动颇为风行，吴自牧《梦粱录》中有“角抵”专条记述其事：瓦市相扑“先以女 数对打套子，令人观睹，然后以膂力者争交”，说明当时的演出，常将女演员排在前面，她们主要表演一些设计好的摔跤方法，让观众既看热闹又能懂点技术，然后才进行真正用力决胜负的争交。

宋代的相扑比赛已有正式的规则，叫“社条”。“社条”中最主要的原则是保证双方公平的比赛，不准玩鬼搞小把戏。在比赛中执行规则的裁判叫部署，部署在比赛前要向双方申明规则。

宋代民间相扑艺人成立了自己的组织，叫做“角抵社”，艺人世代相传，以此为生，其中的成员多是著名的相扑高手，它表明摔跤已经从杂技百戏中分化出来而成为独立的专门组织。

宋代相扑比赛的场地有两种，一种是普通的高台，也叫露台，又称“角抵台”；另一种是铺上地毯的，《水浒传》写高俅与燕青相扑，便是“两个在剪绒毯上，吐个门户”。

公元1271年，忽必烈入主中原建立元朝，带来了他们的传统活动——摔跤，并且还出现了内地闻所未闻的，以摔跤争胜为择婿条件的趣事。

忽必烈侄儿海都王有个身强体壮的女儿叫爱扎路克，到了女大当婚的年龄，她对父亲说，任何贵族青年和她角力，并能得胜，才可以作她的丈夫，反之，如果败在她的手下，不但婚事不成，还要赔上一百匹良马。

据《马可·波罗游记》记载，这一消息传出去以后，许多人前来求婚，但是，在比赛中都失败了，她先后赢了一万匹良马。

至元17年，普马儿的王子带着随从和一千匹马，前来和爱扎路克比试，不少人都劝她让这位英俊富贵的王子获胜而许婚，但她主意已定，坚决要按既定条件进行比赛，结果普马儿王子也败北了，输光了马匹以后扫兴而归。

宋代已有相扑的专著问世，署名调露子所著的《角力记》，是我国最早的一部摔跤史书。

全书分述旨、名目、考古、出处、杂说五章，记载了从春秋战国至五代十国的近1700多年间的摔跤历史，介绍了相扑的流行与发展情况，考证了相扑名称的沿革。



击球又称“击鞠”、“打球”，南宋的时候曾被当作一种练兵的手段加以运用，并受到统治者的高度重视。

据《程史》记载，宋孝宗为了收复被金国夺去的大好河山，以洗雪国耻，坚持每天和军官们一起打马球，练武功，以强身健体，磨砺意志。

有一天，由于练球时间太长，马太疲乏，逃到矮檐的走廊里，眼看着骑在马上的孝宗就要撞上横梁，大祸将临，手下人一个个吓得不知所措，而孝宗却敏捷地用双手攀住横梁，两脚悬空，身体安然无恙，马从廊檐下跑了过去。手下卫士忙上前扶他，他却镇定地叫大家去追马，可见孝宗当时的身体已练得相当矫健。

马球作为一种宫廷娱乐活动，深受统治者的喜爱。宋太宗专门“令有司评定其仪”，对球场的布置、音乐伴奏、服装识别和比赛胜负，都作了具体的规定。

比赛时分两队进行，由裁判掷球，两队争击开始。每局球的比赛是以进12个球为12满，得1球即插1旗，24面旗分插两个虚架，一架是以12面为满。每进一球，除插旗外，还要奏乐击鼓，皇帝得筹，“从官呼万岁”，球门有“承旨”2人看守，察看是否射中，

宋代的马球有两种比赛方法，一种是双球门的对抗比赛，以射中对方的球门为得分；另一种是分队比赛共争一个球，共击一个球门，以射中球门为得分。

很显然，这是两种不同性质的马球比赛，军事练武性质着重在对抗方面，娱乐性质的马球则偏重于技巧方面。

辽、金时，马球活动继续流行。宋朝时金人就十分向往汉人的文化生活，曾积极向宋朝索取打马球的高手，到他们那里去传授球艺。

金世宗是个十足的马球爱好者，《金史》中写他常常在宫中打马球，手下的一位大臣马贵中说这项运动太危险，劝他不要参加，他却说自己这样做的目的，就是让天下人都效仿自己，锻炼身体，以保家卫国。

宋代宫廷礼乐中，除了击鞠和其他的项目之外，“又有步击者，乘驴骡击者，时令供奉者朋戏以为乐云”，步击又名捶丸，它吸收了古代步打和球穴的长处，形成了一种间接对抗的形式，并设有专人经常为统治者表演，或陪他们一起寻乐。

这一段时期中，捶丸活动也受到了儿童的喜爱，如北宋官吏滕甫幼时“爱击角球”，其舅舅范仲淹“每戒之，不听”，这就反映了当时儿童们是十分喜爱这项运动的。《宋人画册》中就绘有两个儿童各持小杖正在捶丸的生动形象。

唐宋时早已流行的步打或日步击，到元世祖至元19年（1282），才有详尽的规则方法专著问世，这就是署名为“宁志斋”的老人所著的《丸经》，捶丸成为步打的新名称也是从此书开始的，这是我国较早而又珍贵的一本体育专著。

《丸经》二卷，包括作者叙言及正文“承式章”、“运筹章”、“决胜章”……等凡32章，详细地叙述了捶丸的场地器材，竞赛规则，技术方法，以及其对身心健康有哪些好处。

捶丸所用场地不限，平地、凸地、凹地和斜坡地都可以。在旷地上画约一平方尺的球基，离球基数十步或百步之外挖一定数目的球窝，用弯曲的木棍从球基击球入窝，这种活动同现代的高尔夫球十分相似。

宋代还是我国武术的成熟时期，宋太祖非常重视在兵士中加强武术训练，军队中颁布了“教法格斗图象”，对野战格斗以及使用器械的技术有了明确的规定，军士必须背诵规定的口诀，以便严格按照规定进行，掌握技术动作。

在考核方面也有明确规定，依技术高低分为及格与不及格两种，及格又分为上、中、下三等，按等级赏银。不合格的，上等降下等，无等的撵回家。以致于诸道禁军“日夜练习武艺，终日不得休息”，既推动了军队的训练，又促进了武术的规范化。

两宋以来，商业化的习武卖艺也逐渐发展起来。“瓦舍”是市民们的游艺场所，艺人在这里表演多种技艺，其中与武术有关的有使拳、使棒、掉刀舞、舞刀枪、舞剑等。

有时参加表演的人数多达一百余人。还出现了以卖艺为生的女艺人“女”，她们在表演前“打套子（对练）”。一些行医卖药的江湖术士，为招徕顾客，也常进行一些武术表演。

宋代的武术除了单打之外，还有“刀对牌”，“剑对牌”等两人以及多人的对练，有时还出现过一百余人的集体武术表演。另外，对抗性的攻防技术也有发展，出现了打擂台式的比赛。

宋代已有武术艺人的组织——“社”，“自相推择家资武艺众所服者为社头、社副、录事，谓之头目”，见于记载的有“锦标社”（射弩），“弓箭社”，“英略社”（使棒），“角抵社”（摔跤）等。

社的出现，使习武者有了彼此学习、切磋比赛技术的场所，密切了武术爱好者的联系，扩大了武术活动的社会影响，对武术的发展起着重大的推动作用。

宋代民间盛行的节令体育活动是荡秋千，这是一项以女子为主体的体育活动。苏东坡“墙里秋千墙外道，墙外行人墙里佳人笑”，李清照的“蹴罢秋千，起来慵整纤纤手，露浓花瘦，薄汗轻衣透”，所描绘的都是荡秋千时的情景。

另外，击壤、放风筝、踢毽子等，都是广泛流传于民间的体育活动，它们对强健当时人们的体质，丰富当时人们的生活，陶冶当时人们的情操，都起到了非常重要的作用。

明清时期，作为中国文化一个重要的组成部分的体育，深受当时政治、经济的影响和制约，经历了一个由继承、发展到逐步走向定型的过程。

除了棋类和投壶以外，多数项目都有明显提高，规则方法也更加完善，体育显得不再幼稚，而是逐步走向成熟。

清代王室是北方的少数民族，从立国之初，就确定了联合蒙古族统治中国的基本国策。康熙、乾隆两朝经常借“木兰行围”与蒙古各部举行联欢。

联欢会上，有“塞宴四事”，都是满蒙两族所喜爱的摔跤、赛马活动，清王朝还沿袭本民族的旧习，每年举行哨鹿、狩猎活动以及冰嬉表演，使民族体育得以进一步发扬光大。

明清时期，武术得到全面发展，形成了一套完整的体系；市民体育逐渐兴起，农民练兵习武相对增多，这些都反映了古代体育在进一步向民间发展。

明清时期，享乐养生的观念得以滋长。而以道教为主的养生方法，在经历了求神、炼道、服食的失败之后，渐趋于科学。

明末清初，由内家拳发展并与中国古代养生哲学相结合的太极拳产生，

起初只在河南温县陈家沟陈氏族内传播，后由河北永年县人杨露禅传入北京，不到二百年的时间，便发展成为 6 个流派，遍及全国。

武术在古代统称“武艺”或“技击”，所有一切军事技能技巧、徒手和器械的技击术都属于武术的范畴。

武艺既是作战、防身的手段，又具有健身娱乐的作用。

从明代开始，武术产生了质的飞跃，具有健身作用的武术日益被人们所认识，作为娱乐价值的武艺向商业化发展。

明代的朱元璋主张“文武兼备”的原则，规定文科考试也包括骑射在内。应试武举者，规定“先之以谋略，次之以武艺”，这项制度的推行，促使应试者文而兼武全面发展。

清康熙 28 年（1689），皇帝也谕旨：“考试举人、进士，亦会骑射。”明清时期，由于制度规定文人习武和武人习文，不光使武术的范围进一步扩大，研究武术的人也明显增多，因而，对武术理论和技艺的发展起了促进作用。

明清时期，武术有了更大的发展，以戚继光、程宗猷等为代表，对前人的经验作了系统的总结和整理，把原来主要是口传身教的武术技术用明确的文字和图形记载了下来，作为习练武艺的教材。

同时，明清时期民间习武更为广泛，出现了丰富多彩的套路，形成了风格各异的流派。

明代无论武术套路或是对抗性攻防格斗技术，都日趋完善。当时的套路大都有势、有法、有歌诀、有动作图象以及动作路线图，便于传授和交流。

戚继光的《纪效新书》、程宗猷的《耕余剩记》、茅元仪的《武备志》等都详细记载了各种套路。

明清时期武术发展的另一个标志是武术流派的产生，有所谓“内家”、“外家”之说，“长江流域”、“黄河流域”两派之分，有“南派”、“北派”之别，还有以门类划分的“少林门”、“太极门”、“八卦门”、“形意门”、“地蹉门”以及长拳类、短打类不同风格的派别，这些都标志着武术发展已经到了一个崭新的阶段。

打开明代的历史，我们可以看到一段少林寺武僧英勇抗击倭寇的动人事迹。

明朝嘉靖年间，一帮日本海盗乘了几百艘战船，明目张胆地入侵我国沿海一带，沿途占我领土、杀我人民，使江浙一带的许多百姓陷于水深火热之中。

这时，少林寺月空和尚接到都督万表的檄文，立即组成了一支由 30 多个和尚所组成的僧兵队伍，手持长 3 尺、重 30 斤的铁棍，上下翻飞，势不可挡，杀得敌人屁滚尿流，狼狈逃窜。

他们在上海的松江、吴淞等地大败倭寇，屡战屡胜，为中华民族建立了不朽的功勋。后来有 20 名少林寺僧兵，陷入倭寇的重重包围之中，因没有后援，寡不敌众，全部壮烈牺牲。少林寺武僧勇抗倭寇的英雄业绩，在中华武术史上写下了光辉的一页。

少林派的武术源远流长，名扬海内外，是我国古代武术的主要流派。

少林派武术在长期的实战中，不断取得新的进展，内容越来越丰富，有小红拳、大红拳、罗汉拳等几十种少林拳术，有小武功、阴阳功等气功，以及刀、枪、剑、棍等各种长短、软硬器械的技击法。

少林寺还订立了 10 条戒约，规定入少林寺学习武术的，必须“主张尊师重道，忍辱敬人”，“以健身为要旨，以自卫为信条”，“反对好勇斗狠，恃强凌弱”。

据历史记载，到少林寺学习武术的人，要先练筋骨，一进门就要挑水 3 个月，每天从山腰的涧边，往寺里挑水，路上还必须走一段难度很大的梅花桩。

然后学烧火，出烟的火口有数十个，烧火时来回要跳跃着进行。

如此苦练一段时间后，才开始学习少林武术的基本功。

满师后要离寺出走还得过一大关——从庙后装有机木人的夹弄中走出。这些木偶机关见人经过就“拳杖齐下”，毫不客气地向来者攻击。这位门徒如果能够抵挡过去，他的武功就已达到了一定的水平，可以闯荡江湖云游天下了，不然，就得回寺重练。

随着时光的流逝，少林武艺更加趋于成熟，在武林中独树一帜，自成一派，在百花齐放的各派武术中，有着特别高的威望。

那些谙熟少林派武术的门徒们，无论是僧还是俗，都不同凡响，武功盖世。

比如，明代有个叫做边澄的和尚，对少林寺武术仰慕已久，便在一个月黑风高之夜，独自一个离家出走，来到了少林寺，并在寺里当了一名烧火工。

边澄是个有心的人，而且悟性很高，经过数年悉心的观察和虚心的学习，终于精通了少林功夫，后来他就离开这里，做了一个云游四方的和尚。

有一天，他不小心冒犯了一位大力士，被迫答应同这位大力士比武，交手没几个回合，就把这位狂妄至极的大力士掀倒在地。

大力士不服气，又跑回去找了一百多个武林高手来围攻边澄。边澄没待他们逼近，就拉下自己的佩巾，随手一挥，紧紧地缠住了为首者的武器。后来他又施展少林轻功，奋力一跃就越出了里三层外三层的包围圈。这帮家伙见状，一个个被吓得魂不附体，只好与他讲和。

有一次，边澄和尚还同来我国朝贡的日本人比武。比武时，十几个身强力壮、膀大腰圆的日本武士手持长枪哇哇怪叫着向他袭过来，而边澄只是沉着地举扒一挡，就把对方的枪纷纷震落在地。

在一旁观战的日本人也一齐冲上来围攻边澄，边澄大吼一声跃出圈外，并立即举扒向一名日本武士身上打过去，眼看对手就要被击中，只见边澄猛地住手，避了过去，没有把这个武士打伤。这一群日本武士直看得心惊肉跳，一个个跪下来磕头认师傅。

清朝初年，少林寺僧因参加反清复明活动，寺院被一把大火烧个精光，僧徒四散，少林拳术进一步向外扩散，直接推动了民间拳术的发展。

武术门派的分立，恐怕是在少林拳法闻名之后，而关于外家拳和内家拳的说法，实际上是一个流派的门类，其区别在于拳术特点和风格的不同而已。

外家拳的主要特点是：以搏为主，先发制人，以刚克柔，以动制静，即侧重于对抗与进取。属于这一派拳的有长拳类、短打类等。

内家拳的特点是：以守为主，后发制人，以柔克刚，以静制动，即偏向于健身和防卫。属于内家拳的主要有太极拳、八卦拳、形意拳等。

太极拳既是一种拳术，也是一种导引术。它是二者相结合的健身运动。

因为武术家用太极阴阳哲理来解释拳义，其动作多呈圆形弧形，与太极图相似。又因其要求动静、阴阳、虚实互相转化，配合成为一个完整的统一

体，故名太极拳。

陈王廷是陈家沟陈氏的第9世，他所创拳套，沿袭至今，有五式太极拳。陈家沟陈氏世代传习其拳法和推手、粘枪，因而名手辈出，但一概不外传。

第13世陈长兴仍习陈王廷所传架式舒展的第一路太极拳和炮捶（后人称老架），有族人陈有本开始减少老架难度较大的动作，称作新架太极拳，陈家沟人称之为“略”。

陈有本教了族侄陈青萍，陈青萍把新架改成架式小巧紧凑并逐步加圈，熟练后全身都在转圈的架式，称作“赵堡架”，陈家沟人称之为“圈”。从此，陈家沟太极拳有3种架式。

后又经杨露禅、武禹襄、孙禄堂等人不断发展、完善，便成了所谓五式传统太极拳，一直流传至今。

太极拳练功是按照“心静用意，身正体松”的原则，始终用意识指导全身内外放松来进行运动，提高感官功能，加强灵活性和可变性。

同时，太极拳还注意运用“主宰于腰”的缠绕圆转动作，意注四肢尖端，通过螺旋式的弧形动作使全身内外一动全动，动中求静。

其次，太极拳初练时自然，逐渐结合腹式逆呼吸，使呼吸与动作自然协调，即攻击性的动作为呼，防御性的动作为吸。

如此练功日久，可免除疾病，增强体质，特别适用于中老年人。

明清时期，导引术在前代的基础上又取得明显的成绩，这一时期导引术在理论上和实践上都发展到了一个新阶段，导引术的主要著作有《遵生八笺》和《赤风髓》两部。

易筋经是在我国传统导引术的基础上，采用立势，吸收武术的动作，强调肢体运动而加以创编的。“易”是改变的意思，“筋”是指筋骨肌肉，“经”是指方法，易筋经就是增强筋骨机能的方法。

易筋经具有全面锻炼身体的价值，书中所提出来的“内壮神勇”，指的就是内脏器官的锻炼与坚实；“外壮神勇”就是指肢体的锻炼与强壮。

书中还规定“内壮既熟，再练外功”，说明古代导引侧重“内功”，不注重练习力量。

清王室是女真族的后裔，世代居住在长白山一带，在天气寒冷的环境中，不仅擅长骑射，也掌握了滑雪滑冰的技术。

清王室统治全国之后，仍旧坚持了以滑冰训练军队的旧俗，每年都要在太液池（北海）进行一次大规模的滑冰检阅，称之为冰嬉。

但是随着天下太平，平安无事，军队例行的冰嬉检阅便成了一种纯粹的娱乐活动，军队参加也只是为了例行赏赐。

因为是表演项目，冰嬉内容也有了增加和变化，不只是速度滑冰，更多的是花样滑冰。

当时的花样滑冰已达到了一定的水平，名目繁多，姿势多样，不光有大蝎子、金鸡独立、哪叱闹海、双飞燕等花式姿势，还有各种杂技式的动作，在竿上、杠上、肩上、掌上、冰上的倒立、扯旗等难度较高的表演，显示了当时冰嬉表演的丰富多彩。

速度滑冰比赛是冰嬉中的重要内容，名曰抢等。速滑的姿势有扁弯子式、大弯子式、大外习式、跑冰式等。乾隆皇帝即兴赋诗赞叹“迅似岩飞电”、“拟议弦摧箭”，形容滑冰的速度之快，当时的滑冰已穿着冰鞋，有双刃的，也有单刃的，表演完，头3名赏银十两。

除了速度滑冰、花样滑冰之外，清代还有一种打滑挞的滑冰，据《清稗类钞》记载，“禁中冬月打滑挞，先汲水浇地使冰，遂成冰山，高三四丈，莹滑无比，乃使勇健兵士着带毛猪皮履，其滑更甚，从其巅挺立而下，以到地不仆者为胜”，这种滑冰游戏，有点类似于高山滑雪。

举重和走跑都是明清时期练武活动的项目。明代的军事家都十分重视对战士的力量训练。

俞大猷曾以“力举二百斤”为标准来选拔战士；何良臣《阵纪》中记载，挑选战士时，用铁或石制的二三百斤重的器械进行测验。

明代军队中重视身体力量的训练，也重视跑步的训练。“凡平时各兵须学趋跑，一气跑得一里，不气喘才好。如古人足囊以砂，渐渐加之，临敌去砂，自然轻便，是练足之力。”既要练快速的跑步，也要用囊砂练腿部力量，这是为了增加军队的运动能力。

清代的队舞跟现在的大型团体操有点类似，在音乐伴奏下作各种队形变换，并排成各种文字以象征吉祥。

清代在正月十五元宵节，放烟火之后即有大型的队舞。据《檐曝杂记》记载：“日既夕，则楼前舞灯者三千人列队焉，口唱《太平歌》，各执彩灯，循环进止，各依其缀兆，一转旋则三千人排成一‘太’字，再转成‘平’字，以次作‘万’‘岁’字，又以次合成‘太平万岁’四字。”

清代的队舞是继承了唐代队舞的遗风，但又有所不同：晚间持灯操练，并口唱太平歌，先排单字，后排组字，更复杂了。

作为百戏娱乐的杂技技巧，在明清时期，也有了较大的发展，反腰的技巧和杂技的蹬梯相结合，具有了较高的单人或双手的技巧。

技巧的又一发展是和戏剧的剧情结合起来表演各种高难动作。有名的武戏《目莲救母戏》，在明代已经开始形成。

扬州城每年7月上演目莲戏3天3夜，戏台“四围女台百什座，戏子献技台上”，结合剧情的发展，艺人作度索、翻桌、窜火窜剑之类技巧表演，这种艺术的结合不但丰富了戏曲表演，也促进了技巧技术的进一步发展。

我国是一个统一的多民族国家，除了汉族以外，还有50多个少数民族。因宗教信仰，生活方式等的不同，这些少数民族也创造了富有浓郁的民族风格和独具地方色彩的传统体育形式。

那达慕，蒙古语是娱乐或游戏的意思，已有700多年的历史，这是蒙古族特有的体育盛会，具有浓郁的草原民族特色。

到元、明时，射箭、赛马、摔跤变成了男子三项竞技的固定形式。方圆百余公里的牧民兼程而至，赛马距离近则三四十里，最远的达一百多里。到了清代，那达慕变成由官方定期召集的有目的有组织的游艺活动，以乡、旗、盟为单位，半年、一年或三年举行一次，其规模、形式和内容比以前均有发展。

达瓦孜，又名高空走绳，约在汉代从西亚传到天山南北，《清朝野史大观》以“回人绳技”写道“回人有能绳技者，与内地不同……，则步履而上，直至木之颠，并跷一足，而仅以一足踏于绳，口唱歌，良久始下，真绝技也”，回人，即是维吾尔族，这段文字，说明他们的“达瓦孜”已达到了炉火纯青的地步。

此外，如苗族的划龙船，壮族的抛绣球，高山族的竿球，以及藏族的摔跤、赛跑、举重、射箭等项目，都是少数民族所特有的体育形式，这些从古

代传至明清的体育活动是中华民族文化宝库的一部分。

鸦片战争失败以后，外国列强用坚船利炮摧毁了中国封闭的大门，再不能按照原先的方式生存下去了的中国已不得不背负着传统社会的因袭重担，蹒跚地从中世纪走向近代，并在其后的一百多年时间里，一步步沦为半封建半殖民地的社会。

这一时期的中国体育，也深深地打上了这种历史的印记。

中国近代史发展表明，这一时期的体育，中国固有以武术为基本内容的传统体育，在其自然延续演变过程中，逐步退出了占主导地位而流行于民间，而西方近代体育随着在中国传播的扩大而渐渐发展成为中国近代体育运动的主流。

中国在两次鸦片战争中的惨败，清政府借助列强的军队镇压太平天国起义，这两件大事促使清朝统治集团中产生了一批带买办性的官僚军阀，这就是洋务派。

洋务派深刻地认识到，列强的侵入，不同于往昔或夷狄“入主中原”，中国正面临着几千年未曾有过的大变局，依靠现有的力量，重复传统的做法，已经难以渡过这一难关。

他们开始着手将魏源提出的“师夷长技以制夷”的思想主张付诸行动，出面倡导和主持了以学习西方科学技术、引进机器生产为中心内容的所谓“自强新政”，这就是洋务运动。

洋务运动最早接触到近代体育的某些内容，并引进了西方的一些近代体育。

从19世纪60年代初，洋务派先后在广州、武昌等地聘请外国军官，废弃传统的骑射、弓、刀等，改练洋枪、洋炮、洋操，训练新式的陆海军。

华尔于1859年来到中国，1860年在上海组织“洋枪队”，并曾经“设局松江，练放洋枪洋炮”，华尔亲自“教习，并演西洋各项阵势，半载以来，已教成一千二百名”，并出任一些军阀军队的教练。

华尔是外国军官用西法（包括近代兵操的某些内容）训练中国军队的第1人，他在1862年被太平军击毙。

后来，英国的戈登走马上任，并仿照英制，把“洋枪队”扩充到4000人左右，他对教练中国兵使用火炮非常感兴趣，在他的教导下，中国兵进步很快，不久就学会了执枪、射击和分队，不过，当时的主操主要是英国兵操，包括列队刺杀、战阵与战术等。

在洋务运动中，洋务派还开办一些军事学堂，如北洋水师学堂、广东陆师学堂等，这些新式学校，聘请外国人担任教习，开始设置体育课堂，如德国式的体操、日本式的竞走等。

洋务派还派遣了不少留学生赴英、美等国，这一批留美的30多名青少年学生，在学习之余，还非常热爱棒球运动，并组成了“中华棒球队”，他们学成回国以后，对棒球等近代体育项目在我国的兴起起了重要的作用。

以康有为为代表的中国资产阶级维新派，在中国面临亡国的严重危难关头，毅然奋起，以救亡图存为己任，要求学习西方，实行变法，倡导资产阶级新学，在中国社会掀起了一场近代化开路的思想启蒙运动。

在体育方面，以康有为为首的维新派，从近代教育的角度提出了明确的体育主张。

康有为特别重视少年儿童的体育。他认为，少年儿童的身体强弱，关系

到终身健康，他主张儿童阶段，应把体育放在第一位，在实施儿童体育过程中，他主张对儿童既不要过分束缚，“以苦其魂”，也不要完全放纵，“以陷于恶”。

康有为还主张学校应分小学、中学、大学三级，在“小学院”里，“体操场、游步场无不广大适宜，秋千、跳水、沿竿无不具备”；在“中学院”里，也应有“体操场、游步园、操舟渚”等设备；“大学亦重体操，以行血气而强筋骸”。

康有为这一主张，不光提出了我国最早的一个全面、系统的教育制度，而且是我国近代最早倡导在学校全面实施近代体育的人士之一。

维新派的另一位大将谭嗣同，对体育也有着浓厚的兴趣，而且，在体育理论和实践上都颇有造诣。

谭嗣同同样重视体育锻炼，他曾经跪拜大刀王五为师，精研中华武术，并练就一身功夫，康有为曾盛赞他，“神剑吐光莹”，他还曾经与另外一些维新人物组织过“延年会”，“每日六点半钟起，学习体操一次”。

在体育理论上，谭嗣同主“动”辟“静”，认为人们只有“喜动”，社会才会“崛起”，他还进一步以西方为例，分析道：“西人喜动而霸五洲，驯至文士亦尚体操，妇女亦侈游历，此其崛起为何如矣。”对于“主静”论，他给予了严厉的驳斥，“言静者惰，归之暮气，鬼道也”。

严复则是中国近代史上一位系统介绍西方社会政治学说的启蒙思想家，他以“物竞天择，适者生存”的社会进化论为依据，论证了民之强弱决定国家强弱这个普通的道理。

严复进一步指出，当时世界“莫不以民力、民智、民德三者断民种之高下”。在谈到民力时，他强调运动健身，他说：“今夫人身，逸则弱，劳则强，固常理也。”因此他大力提倡尚武精神，反对封建礼俗，尤其反对女子缠足和早婚早育，强调力、智、德三者为强国之本。

在中国近代体育史上，教会学校和基督教青年会对传播西方近代体育起了重要的作用。

通过这一途径，西方的田径、球类及其竞赛活动得以在中国广泛传播。

教会学校通过校内课外活动和校际运动竞赛，在中国传播近代体育。建立体育组织，成立各种运动代表队，开展田径、球类等活动和举办运动竞赛，是教会学校体育活动的特点。

如圣约翰在 1890 年举行的以田径为主要项目的运动会，是中国最早的近代运动会。

北京的汇文书院与通州协和书院于 1895 年前后也开展了棒球运动，并组织了棒球队，同时还开展了墙球、网球、足球等运动。

我国近代体育的发展，还与基督教青年会的工作有着一定的关系。基督教青年会通过讲学，组织体育表演和出版体育刊物等方式，宣传近代体育。基督教青年会还组织与操纵了中国早期的运动竞赛，并培训了不少体育专业人员，从而多多少少地促进了中国近代体育运动的引进和初期的发展。

我国近代早期学校体育，是随着废除科举制度，提倡实用科学，停办书院，改为学堂的教育改革过程中兴起的。

清政府于 1903 年颁布《奏定学堂章程》，这个章程是中国近代教育史上第一个普遍实行了的学制，它标志着近代教育制度和体系逐渐在中国确立起来，也为近代体育的普遍实施创造了重要条件。



这一学制基本上是模仿日本的，它规定了各级各类学堂都设“体操课”（体育）。小学每周3学时，所教内容除“普通体操与有益之运动”外，“宜以兵式体操为主”，其目的“在使身体各部均齐发展，四肢动作敏捷，精神畅快，志气勇壮，兼养成其乐群和众动遵纪律之习……”

中学每周2学时，“宜讲实用。其普通体操，先教准备法、矫正法、徒手、哑铃等体操，再进则教以球竿、棍棒等体操。其兵式体操先教以单人教练、枪剑术、野外演习及兵学大意。”

高等学堂每周3学时，体操内容同样是普通体操和兵式体操。

近代教育制度在我国的确立，对学校体育的普遍实施起了重大推动作用。

刀是我国传统的武术器械之一。随着铁器的出现，逐渐演变成铁制的大刀，后进一步发展为钢制的大刀，几千年来在我国流行最广，成为广大人民群众强身抗暴的工具之一。

1840年，鸦片战争失败以后，广州三元里人民抗英斗争，太平天国、义和团等农民革命军，都以自己日操夜练的中华武术同携带洋枪洋炮的帝国主义军队奋力拼斗，谱写了一曲曲惊天地泣鬼神的英雄的壮歌。

1860年9日，英法联军在通州八里桥大败清军后，长驱直入，直捣北京，一路上烧杀抢掠奸淫妇女，无恶不作。

距北京西郊圆明园十里，有个村子叫谢庄，村子里面住的大都是猎户。其中有个冯三保，武功非凡，人品又好，他的女儿婉贞，19岁美丽温柔，自幼随父学武。他们是团练里的人。

一天晌午，侦察敌情的人回来报告说敌人的骑兵来了。随即，一个英国军官率领着百来名印度兵，骑着马向谢庄逼近。

冯三保立即命令团丁们装火药、上子弹，做好歼灭来犯敌人的一切准备，并一再叮嘱大家，不要轻易开枪，要节省子弹。

敌军已逼近村子，枪声密集地响了起来，村子里的人都蜷伏着身子，没有还击。过了一会儿，敌人逼得更近了，冯三保见时机已经成熟，立即挥动旗子，高声断喝“打！”，于是大家一齐开枪，敌人像落叶一样纷纷落马下来。

等到敌人醒过神来，开枪还击时，村里人又像鸭子一样趴下了。攻打一阵，敌人退走了，村子里又恢复了往日的宁静和祥和，冯三保非常高兴，打开酒瓶，开始自斟自饮。

只有冯婉贞愁容满面，因为她深深知道，小股的敌人退却了，大股的敌人就要来了，如果他们回去带着炮来攻打村子，村子肯定要被炸个稀巴烂。冯三保一听女儿的分析，觉得有道理，就问女儿可有什么办法。

冯婉贞说，西洋人长于枪炮，但是不擅长武术，武术利于近战，而村子十里以内都是平原，要是跟他们拼枪炮，我们必败无疑。我们不如利用自己的长处，去攻打敌人的短处，拿着刀、带着盾，像猿猴那样敏捷地前进，像鸷鸟那样迅猛地攻击，如果侥幸能够得胜，或许能够避免灾难。

于是，小小年纪的冯婉贞，集中了村子里所有精通武术的青年，穿着黑色的衣服，带着雪亮的大刀，乘月黑风高的时候，埋伏到离村庄四里地远的一片树林里。

不久，敌军果然抬着大炮来了，大约有五六百人，当他们走进这片树林的时候，婉贞拔刀而起，一声断喝“杀！”大家便一起抡刀砍杀。敌人一片

恐慌，只好用枪上的刺刀来搏斗。婉贞挥刀猛砍，越杀越勇，碰着的无不命归西天，敌人纷纷败退。

冯婉贞又挥舞大刀对乡亲们喊道：“各位！敌人远离我们，是想用炮火围困我们，赶快追击，别让这帮敌人跑掉了呵！”于是，大家用尽全力追杀敌人，敌我双方混在一起，敌人的枪炮始终不能发挥作用。被杀死的敌人起码有百来人。

自18世纪末至19世纪初以来，中国各族穷苦民众以各种民间秘密结社、堂号为中心，多次举行起义，反抗清政府统治与封建势力。

在这些农民起义中，传统武术发挥了重大的作用，有些组织如“平英团”、“小刀会”、“义和团”等，直接采用了民间的武术组织形式，促进了武术事业的发展。

鸦片战争爆发后，旧的社会矛盾加深，西方资本主义又给中国人民带来新的负担和灾难，终于酿成了洪秀全领导的太平天国农民起义。

太平天国为了提高自己的作战能力，十分重视军事训练，强调练兵习武。在地方设立“大馆”，打拳习武，操练兵马。太平天国明文规定，“凡各馆兄弟，……俱要磨洗刀矛，操练武艺，以备临阵杀妖，不得偷安”。

为鼓励练兵习武、选拔武术人才，太平天国还颁布了武考制，分乡试、县试、省试和天试。各级考试，先试马射、步射，其次开弓、舞刀、举石等，后试军事理论。

各级武试合格者，分别授予武士、英士、毅士、猛士、武状元等称号。此外，太平天国还实行“招贤”制，“不论门第出身”，凡同情革命又精于武者，均召集任用。

太平天国也有不少能征惯战、武艺精通的女将。洪秀全的妹妹洪宣娇，在战斗中“解衣纵马，出入清军，刀术妙速，一军骇目”。苏三娘勇悍异常，“两百健儿听驱遣，万千狐鼠纷藏逃”。杨二姑更是“马上刺人，百发百中”，“冲锋陷阵，人莫能敌”。

1900年爆发的反帝爱国斗争的义和团运动，以“习拳练艺”为中心内容，开展了一系列的习武活动，对中国传统武术的继承和发展产生了深远的影响。

义和团是在民间流行的操演拳术的结社基础上逐渐建立和发展起来的结社团体。

义和团的武术活动十分丰富，它是通过设置拳坛或拳厂来传授武艺、组织群众的。义和团鼎盛时期，山东、河北等地形成了一个群众练武的热潮。光山东花平县就有拳厂800余处，北京城内设坛800余所，练拳人数不少于10万人。

义和团传习武艺，一般以25人为一团，每团设一团首。

习武的主要内容有拳术和硬气功，如少林拳、梅花拳、五祖神拳及气功、铁布衫、排打、排枪等。

轰轰烈烈的农民运动不仅给帝国主义和清王朝以沉重的打击，而且推动了传统武术的进一步发展，使之在人民群众中有了更加深厚的基础。

义和团运动以后，清朝政府采取了一系列措施，严禁民间练拳习武，但老百姓可不管这一套，仍私下传授或习武练艺。

他们自发形成了许多武术组织，如南方的武馆，北方的拳厂等，暗中继续进行习武活动，使古老的武术等强身健体的传统项目得到继承和发扬。

清末民初，武术派别有所谓“南派”、“北派”之说，南派以太极拳、形意拳、八卦拳为主，北派的门类较多，有弹腿、少林、迷踪、猴拳等。此外，还有“长江流域派”和“黄河流域派”两大派别之说。

人们还常常利用节日集会表演武术。如北方民间逢节日所举行的“武会”，其中有习矛枪的名为“白蜡杆会”，表演飞叉的有“开路会”，弄棍的有“少林棍会”、“五虎棍会”，表演杠子、皮条之术的“盘龙会”等。

晚清民间传统体育活动中，流传较广的有五禽戏、八段锦等保健体育以及球类、棋类、水上运动以及一些民俗体育活动，如秋千、观潮、舞狮等。欲知后事如何，且听下回分解。

## 第五回 中世纪西方体育出现新风向 准贵族欧洲运动铸成真循环

在中世纪的漫漫长夜里，体育没有窒息，它睁着凝重的双眼，终于，在古老的天空下，出现了踢足球的人，跳高跳远的人，他们举起自己一生的重量，跟那个时代摔跤。

且说不同的社会需要、条件、地方习俗及其相互影响，在中世纪创造出了丰富多彩的封建体育形式。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，为后来的体育发展做出了贡献。

但是，中世纪初期，是西方体育的衰落时期。基督教对体育的遏制清楚地反映出这种衰落状况。

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。

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。

正由于此，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了必须消灭的祸患。

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，它将随人的死亡而归为尘土。

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。

亚历山大城的教父克雷门和边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：人即使在镜子里看到自己的形象也属于犯罪行为；后者宣称：人剃掉自己的胡须，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上天堂，只能下坠地狱，饱受烈火烧炼之苦。

这种神学思想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，特别是对身体的否定。

上述一切导致人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。

德国宗教改革的首倡者马丁·路德的早期经历，便是这个时代饱受基督教毒害，丧失了一切人生乐趣的人的生活缩影。

路德从童年时代起，便开始受到宗教神学的熏陶。长期的耳濡目染使他厌恶人生，最后，为了自己的“灵魂获救”进了修道院。

他全力履行各种教规，认真斋戒，克己禁欲，甚至自我鞭笞，但是，他仍然感到自己罪孽深重，不能受到上帝的恩典。于是，他悲观、绝望，打算悬梁自尽，了结一生。

在紧要关头，长者开导了他，他这才抛弃了轻生的念头，又重新振作起来，继续研究神学，最后创立了“因信称义”（人因信仰上帝即可得救，得救不靠其行为）的学说，从而为人的精神解放和参加体育活动提供了理论依据。

基督教对体育的阻碍并不仅仅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。

例如，有些教会把民间游戏视为异端行为而加以禁止。当时教会的一张通知上写道：“如果有人节日、礼拜日或圣诞节的晚上去参加游戏、赛马或带假面具，则在7年内禁止他外出，令他每天鞠躬100次，祈祷200次。”

基督教的魔爪也伸进了学校，教士们把持了学校，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。

学生的身体锻炼被排除，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，使他免下地狱。结果，不少学生被打伤致残。

中世纪初期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有所反映。画师们笔下、贵族、商人、平民都神情呆滞，面容憔悴，瘦骨嶙峋。

在当时，人们主要以拯救人类而受尽折磨、被钉在十字架上的耶稣的身体为标准。它不是体力的象征，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世界的人的理想。也许，任何东西也不能像“苦行主义”概念的变化那样再明确不过地反映两种世界观的背反性质。

希腊词“苦行主义”首先指的是身体练习，“苦修者”指的是竞技优胜者。而在中世纪的基督教时期，“苦修者”一词已指蔑视自己、折磨身体和只磨炼精神的人了。否定体育的“苦修圣徒”的身体，是整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，这个标准也逐渐被列入苦修教徒的共同标准。

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。

在教会直接控制下的教育机关里，忘却了古代的教育原则，并且在相当长的时间内都没有注意儿童的年龄和过渡期的特点。它把儿童视为小成年人，不理解对个性发展必不可少的儿童户外游戏的作用，此外，它还认为这些游戏是罪恶的根源。

但是，中世纪的教会，在自己策略和其他方面，都曾对它已经或正在使之皈依基督教的各个民族作了必要的照顾。这些民族根深蒂固的传统，比如日尔曼人春节举行的比武会，诺尔曼人一年四季进行的对打，爱尔兰人从 632 年到 1169 年间举行的那些毫无忌讳的竞技会，都未被视为违背教规而遭禁。

在民族大迁徙期间，东方游牧民族的战斗经验和方法，同地中海民族在金属制品方面所取得的成就结合在一起。

因而，已经逐渐使大多数居民听受节制、取得了罗马贵族地位的新的统治阶级，便能够以更具作战威力的重武器来保护自己和自己的庄园，并能保证较高的训练水平。

在有所寓意的活动中，教会一贯只取用古希腊的舞蹈哑剧，然而、鼓吹赎罪的福的“天使舞”甚至也可以在教堂演出。

另外，从基督教中分裂出来的东正教就并不过分提倡禁欲。根据亨勒尔·基尔米斯特从语言学角度进行的分析可知，中世纪粗野的网球和足球正是经教士们的改革才变得文明起来，并易于推广的。

且说到了 1000 年时，封建制度在全欧洲巩固下来了。在封建社会体育的各种发展形式中，西欧最为典型。

骑士制度是欧洲中世纪土地制度的产物。在西欧，当时国家的土地名义上属于国王，但国王实际上无法统管广袤的领土，于是把土地分封给公爵、伯爵、大主教、主教和大修道院院长，将其作为自己的封臣。

这些世俗的和宗教界的封臣又以封主身份，再把自己所得的封地转封给下层武装贵族——骑士。

这些骑士作为最低一层的封建主，又把土地分成小块租给农民耕种，收取地租赋税，供养上述各级封建主。骑士的人数最多，封建国家的军队主要由他们组成。

在 9 世纪抗击摩尔人和诺尔曼人入侵的斗争中，身披重甲的骑士们所占的优势已经相当明显，法国各代国王都将他们作为自己军队的骨干，以取代很难招募而且又是生产中必不可少的雇佣步兵。

因眼兵役而得到封地和骑士称号的军人，与国王之间保持有臣属关系。在 11 世纪至 12 世纪期间，骑士制度已经遍及整个西欧。国王赐予的封地可以继承，于是骑士出身成了加入骑士团的必备条件。

非骑士出身的人，只有国王才能使之进入骑士行列。同时，为了协调防卫和战斗训练，以及为捍卫自己的局部利益或为实现受宗教驱使的特殊目的，便创建了第一批独立的宗教和世俗的骑士组织。

这些骑士组织有约翰骑士团、神殿骑士团、德意志骑士团。每个骑士团都由该团选出的总团长率领。

在 11 至 13 世纪骑士制度的兴旺时期，曾严格规定只有贵族才可以受封骑士，至 14 世纪以后，由于城市的发展，骑士制度开始衰落，获得骑士出身的出身限制有了一定程度的放松。

从 11 世纪 90 年代开始的十字军东征，提高了骑士的地位，并且，由于骑士与东方文化和生活方式的接触，逐渐形成了所谓的“骑士精神”。

骑士作为封建统治阶级的成员，必须遵守封建社会逐渐形成的军事、宗教和社会道德的惯例，既要听从自己封主的驱使，又必须为教会充当打手，对“异端邪说”进行镇压。

然而，由于他们处于封建阶级的底层，他们也有扶弱抗强的一面，而且，

他们往往不顾基督教会的束缚，贪图生活享受，沉溺于谈情说爱。

再说骑士机构内的体育标准，是由封建主充满内证的现实和当时军事行动所必需的高度的身体要求所决定的。

众所周知，使用冷兵器的打斗，直到16世纪都还是西欧和中欧进行战斗的最重要的成分。而战斗力则首先取决于身披甲冑的骑士的体力和坚韧不拔的精神。

与此同时，身披重甲使用武器又提高了平衡的作用：平衡说到底是骑马时稳坐马鞍、步行时脚下踏实所必不可少的条件。当时，对于不骑马、不披甲冑所达到的速度和灵巧，并没有得到应有的重视。

在其他方面，骑士体育的标准与中世纪骑士团在文化方面的经院哲学思想密切相关。这些思想，在七艺和必须遵守的七德教义中都有所反映。

9世纪第一个骑兵团的创始人，布罗温斯省的法国骑士戈德弗鲁阿·德·普列依，便把掌握在与数字有关的神秘教派范围内形成的7种技巧，当作对自己成员的基本要求。

根据这一点，贵族家庭出身的子弟必须学会：（1）骑马；（2）游泳；（3）打猎；（4）射箭；（5）厮杀；还要训练他们：（6）台桌娱乐游戏和球戏以便为宫廷服务以及（7）风度高雅的内侍所必须的吟诗艺术和基本舞蹈动作。

晚些时候又出现了很多地方的骑兵团条例，但其中骑士七艺仍然是体育的基础。

前面提到的平衡训练，是铁甲骑士骑术中最重要和最难掌握的练习。动作要领是在练习场用作装饰的木马上学习的，然后在少年时便转为就地骑马练习。

游泳实际上是指骑马游泳，骑士在游泳过程中要使用皮囊和干树枝捆，以免下沉。封建时期狩猎的主要形式是同野牛、熊、鹿等大动物搏斗，搏斗时骑士要使用武器。

但从16世纪中叶起，射箭和步兵作战的作用提高了，在战斗技能方面不仅更加注意骑士使用枪、双刃剑和盾牌的打斗训练，而且也更加注意掌握步兵单人搏斗的技术和战术成分。

在塔尔霍菲尔的摔跤书（1443—1467间出版）的插图中所描绘的徒手自卫动作，与日本武士的摔跤技术很相似。

可以肯定，从15世纪起骑士的双人军事训练，已经同传统的农民摔跤形式——迫使对手跪下的摔跤和抱腰——失掉了联系。

书中描绘的把对方从大腿或头上摔过的技术，使用脚绊、扭手和其他使四肢关节脱位的手法令对手无法反抗，其目的已经不是为了再现象征性的胜利者，而是为了真正战胜对手，并使周围的人感到害怕。

借助所谓“神意裁判”来训练步兵接受考验（水、火等的考验），同时也促进了徒手自卫术的传播。

15世纪末盔甲已经相当完善，当时的刺杀和打击武器只能造成挫伤和大脑受震引起眩晕。

因此，武士们力图使对方疲惫到不能站立的地步，然后用徒手自卫的动作将其掀翻在地，再拔出轻剑从盔甲的缝隙中插进去，向他索取赎金，迫使其赔偿损失或发誓做自己的奴仆。

从14世纪起，在德国骑士团成员训练的标准中，也包括了攻城训练必不

可少的部分——要求用云梯和长竿攀登。在列为宫廷服务范围的台桌游戏中，象棋在伊比利亚半岛（西班牙）首先得到了传播。

在 15 世纪的诗作《骑士之镜》中可以看出，骑士们除掌握有关身体训练的七艺以外，还应当具有骑士的七德，这包括对教会和封建领主的绝对忠诚、勇敢、遵守比武规则、信守诺言、对败者和弱者宽容以及在宫廷对贵妇人必须尊重。

总之，封建时期的社会意识全部都包括在骑士理想的概念之中。当时对于骑士美德的表现，是按封建道德来解释的。

一个骑士早在年轻的时候便已掌握了军令和宫廷生活必不可少的技能。

骑士的培养制度基本如下：7 岁前的贵族子弟都在家接受家庭教育，7 岁以后，即开始其骑士教育的第一阶段——侍童阶段。

他们被送往世俗封建主的城堡或著名的牧师家里学习。在那里，他们侍候女主人，陪同男主人接待贵宾，学习上流社会的各种礼节，熟悉其生活习惯。

所谓“七艺”则是这一时期学习的主要内容。侍童在 15 岁时，经过简单的仪式——他抛下儿童时代佩带的短刀，接过牧师手中的长剑，便成为骑士随员。

成为骑士随员后，青年们大部分时间都同封主在一起。他们除继续巩固和完善前一时期所学的技能外，要在专业教师的指导下进行一般身体训练和进一步掌握军事技术。

他们学习骑马、击剑，练习武装和轻装跑步，跨越壕沟，翻越障碍，利用攻城梯或徒手攀登城墙。

此外，他们还经常参加游泳、武装泅渡和打猎活动。为了提高身体素质，还开展欧洲古代网球、欧洲古代足球训练，骑士随员有时被允许参加骑士比武，甚至军事行动，如十字军远征等。

除了军事技术的训练外，骑士随员还根据契约对封主承担如下义务：充当领主的侍役和卫士，并在实战时充任封主的助手。为封主看守战俘，若封主被俘，则尽力去营救。

作战回来，骑士随员要洗刷封主的盔甲，照顾他们的战马，侍候它们吃喝。平时在家，他们还得帮助夫人和小姐料理家务，陪伴她们下棋、唱歌跳舞等。

随员大约经过 7 年这样的训练，便成为一名骑士。当时，也有部分随员在战场上立有战功被破格授予骑士称号的，这种提升对随员乃是莫大的光荣。

在授封仪式中，既有当地多神教的古老习俗，又有基督教的封建主义特点。在举行授封仪式之前，要进行斋戒、忏悔和献祭。

授封当天要对受封的骑士进行测验，内容有骑在全速奔驰的马上，用矛刺悬在空中的草人。两个受托人证实他的忠诚、出身和财富之后，受封的人便宣誓以自己的生命为骑士的美德效劳。

最后，他跪在骑士总团长或自己封主面前，团长或封主用自己的剑脊象征性地敲着他说：“为了上帝和圣玛丽娅，绝不再为任何一个人，忍受这打击吧。”仪式之后，受封的骑士得到头盔、盾牌、剑、骑士腰带和金马刺，从此成为骑士团的成员。

封建主女儿的教育要比儿子的教育简单的多。她们在少年时期也被送到



某个熟识的骑士或亲戚家，她们在那里除学习宫廷生活必须的游戏和舞蹈外，也学习骑马、射箭等的基本技术。骑士经常开展各种游戏和竞技比赛活动。这些活动既可以达到娱乐消遣的目的，也可起到军事训练的效果。骑马、射箭、打猎、投掷、游泳，以及各种球戏都是当时十分流行的项目，最受重视的却是骑士比武活动。

11 世纪末，骑士比武开始在法国和普罗旺斯开展，并向外传播。起初，这种骑士比武是一种特殊的军事训练形式，其中照例有当时风行的决斗。

有位史学家对骑士比武的作用是这样解释的：“如果骑士不经过这种训练，他们不可能在战场上建立赫赫战功。就是要他流血，就是要他被对手打得牙齿嚙吧响，就是要他在地上尝尝对手压身的滋味，要他 20 次被打下马来，20 次从地上爬起来。这样的骑士在战斗中才会无所畏惧。只有这样，他才能去承担艰巨的兵役，才有希望成为胜利者。”

流传最广的骑士比赛形式主要有两种：双人比赛和集体比赛。决斗是两名全副武装的骑士搏斗。他们都拚命用锋利的或钝的枪矛将对手打下马去。

如果两个骑士的“对峙”或他们的轻剑搏斗未分胜负，那么比赛便以摔跤来见高低。有时候，整个比赛的内容却只有充满欢乐气氛的打鬥。

据史料记载：“安如的查理王子通常在各个不同的地方，主要是在那玻利圣彼得大教堂旁举办比武会。比武会上，根据法国比武的传统，骑士们分成两组。然后，按国王的手势，从意大利和法国军人中各抽派一名戴头盔的骑士走上比武场……宣布谁用枪矛刺伤对方的坐骑，必须照价赔偿。……常常可以看到这样的事：一个骑士并没有刺中对方，可是对方却因剧烈震动失去平衡，一头栽倒在地。这是再丢脸不过的事了。……”

所谓大比武和集体搏斗，是比赛的第二种形式。这种比赛通常先使用钝矛，按商定的条件进行。有时也使用锋利武器。虽然比赛规则订得很周详，并且又有坚甲护身，但这种群众性的搏斗仍是十分危险的娱乐。

比赛中，死亡事件除个别因武器所致外，大都死于碰伤和脑震荡。另外，在尘土飞扬、热气熏天的情况下被压在重重叠叠的人马下面憋死的也很多。

骑士比武场上的裁判是由老年或有经验的骑士组成，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，多半落到比赛组织者或国王的头上。

第一个比赛章程是法国人戈特弗里德·德·普列乌斯于 11 世纪制定的。章程就比赛武器，特别是参赛者的出身作了明确规定：凡非贵族出身、与教会和国王为敌者、与赛会组织人有隙者，均不得参加比赛。这些基本原则也为后来问世的比赛章程所效仿。

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，应无条件服从裁判裁决等。

欧洲中世纪的骑士比武充满节日气氛。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 1—2 日，几月前接到邀请的各路英雄和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（也有的长达 9 天）。临赛前，传令官跑遍全城或城堡，发出开赛的通知：“戴上头盔！骑士们武装起来！”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，有名望的封主在随员的陪伴下偕同夫人及其儿女在上等席位就座，妇女们的首饰在阳光下闪闪发光。

当国王和王后入座后，裁判一声令下：“勇士们，杀呀！”拚杀就开始了。“赛场上震耳欲聋的砍杀声盖过雷声”，看台上贵妇人在喝彩叫好，流浪乐师和歌手也大献其艺，为场上的拚杀者助威。

比赛要进行几个钟头，期间还经常穿插击剑、跳跃、跑步、马术、摔跤、象棋和球类等比赛，并有音乐表演为其助兴，每次赛会总以盛大的舞会结束。

有很多骑士在比武活动中丧生。有记录说，在诺伊斯一个德国封建主于1241年举办的比武会上，一次死了100人；而在1290年举办的比赛会上，死了60名骑士。

16世纪，为了防止再发生此类不幸事件，许多地方都在搏斗双方之间划定了界线，同时还制造了几种专用于比武的武器。这些武器不能刺伤对方，握住它锯齿状的一端，只能用来把对手打下马背；如果比赛双方力量相当，矛杆便一折两断，“断矛”一语即由此产生。

从比赛规则看，14世纪，意大利的规则占了主导地位；而15世纪时，则是布尔戈尼宫廷礼节占上风。11世纪起，除东欧诸国外，只有贵族出身的人才能参加骑士比武大会。那些受赐得到骑士称号的人，根据传统原则是不得参加比赛的。所谓“国王恩赐一农夫以骑士称号，但陛下虽赐给了称号，却不能授以参加骑士比武资格，因此举有违骑士法规”。

在12至14世纪，要是一个骑士违章参加了骑士比赛，便要将他的马刺丢进垃圾中，表示完全剥夺他的骑士称号。这条规则曾载入海尔登堡和海尔布隆骑士比武章程中。

他们还规定：“……凡居住城市、纳税、为人仆役，或某职务者及事事平庸者，均不得有介骑士比武。”

15至16世纪，没有土地的流浪骑士已经不太注意他们偶然遇上的对手的身出了。为了得到事先规定的奖金，他们参加任何表演活动，甚至同最受人歧视的人比赛。

按照规则，每次比赛前要检查比赛场地，协商比赛方法，确定武器使用顺序和可以打击的身体部位。比赛的结果，不仅要以骑手是否被打下马来为依据，而且还要看是否打落对手的头盔，是否把盾牌打成两半，是否把矛杆折断。

锋利的武器必须刺到对手的头或胸部，也可以刺到盾牌上。如果骑上伤了对方的手腿或坐骑，他便得退出比赛。此外，裁判可以没收他的战马和武器。提前离场或退缩的骑士同样被认为是败者。

然而，比赛规则虽然订得很周详，封建伦理的大比武仍然十分粗野和残暴。起初，败者的武器和坐骑归胜者所有。但从12世纪起，这个惯例被打破了，败者的军徽、比武会主办者赐予的金杖、高脚杯、花冠、战马、猎鹰和装饰佩剑全都交给得胜者。

在中世纪，还多次举行为争得爱情（胜者可以娶君主或某权贵的女儿为妻）的比武。封建君主还从比武和决斗中挑选军队指挥官和贴身侍从。

以军事训练为目的的马球比赛，几乎在西欧风行了5个世纪。规模较大的比赛最初在普罗旺斯举行，12~13世纪是该项目比赛的极盛期。

到了14世纪时，虽然火器尚未广泛使用，但骑士军队已多次被瑞士、英国和土耳其步兵，以及东欧各国比较灵活、装备轻的部队所击败。

由于老打败仗，骑士的作战方法和骑士比武失去了自己的意义，但它们仍然作为全欧洲强化了了的中央集权保持人员编制和团结力量而继续存在。

封建主的体育并不仅仅局限于骑士比武，参加十字军东征归来的骑士，把马球推广到了整个欧洲。除了连续几天在封建主庄园里狩猎之外，在城堡附近地区也经常举行跑、跳、摔跤和投掷比赛。

15世纪时，跳越桌子和跳上墙壁的比赛十分流行。从慕尼黑皇宫走廊上的题字看，取得这项最好的成绩是巴伐利亚公爵克里斯托芬，他拔出了一颗钉在三四米高处的钉子。

不应将跳上墙壁和跳越桌子的比赛视为奇怪之举，这两个比赛项目都能增强骑士的平衡感和灵巧性，而平衡感和灵巧性则是在已成为首要军种的步兵中服役所不可缺少的。

另外，宫廷生活的改变，也影响到了骑士舞蹈艺术的发展。在15世纪骑士阶层第二个兴盛时期，除文雅的轮舞外，来自民间的双人踢踏舞也越来越盛行。

11~12世纪骑士团在整个欧洲建立，作为奴仆的奴隶得到了解放，劳役退居到次要地位，实物和现金代役租的作用日渐增大。农民法律上的关系多半由书面或口头订的法规调节，这些法规通过村社在一定程度上保护了农民。

11~15世纪农奴地位的改善，为发展特殊下层体育创造了条件。这种体育的内容、目的和习惯标准，都是由欧洲封建关系特点决定的。

当地的习惯准则产生了包括传统比赛在内的农村居民的游戏。产生这些传统活动的内在原因之中，有一些现在很难理解的特殊威信标准：它们首先反映在村社受到攻击时可以指望某

从早期的史料和用民族志的类推方法可以断定，在评判农村居民时起作用的不仅是出身的高低和财产的多寡，而且还有在青年时代凭体力争得的威信。

赛马的优胜者，村里最有臂力的投石者，跳舞最有耐力的，机警的猎手和摔跤手受到普遍赞扬，并享有物质上和社会上的特权。

体育活动之所以逐渐经常举行，这是因为它们在各地都与农闲期、盛大的宗教节日，集市、婚嫁联系在一起。

体育活动的种类很多，主要有摔跤、投石、跑、斗棍、滑冰、赛马、跳舞、使用各种敲打用具的游戏、假人游戏和棒球戏。

在舞蹈比赛中，十分清楚地反映出了中世纪民间体育矛盾的内部世界。

10~11世纪期间，舞蹈因动作粗野和含有多神教的成分，被禁入教堂和墓地，而且即使在圣地范围之外也必须在宗教的气氛中方可使用。

基督教会也默默地为发泄不可遏止的激情，满足自我表现和取得威信的欲望，为各种土风民俗开了绿灯，在多神教仪式形成的数世纪时期还确定了过宗教节日的期限，并正式允许在圣诞节、受洗节和谢肉节期间跳舞。

因其他原因举办的民间环舞，13世纪时已为基督教教会严格禁止。

据汉斯·霍尔拜因的版画，我们也可以对舞蹈者们过分的崇拜舞蹈有所了解。这种崇拜通常是战争、瘟疫和其他自然灾害的附属产物。

在1233年意大利流行“黑死病”期间，曾有过这种舞蹈风：村民组织鞭身教徒的游行，企图用痉挛的舞蹈动作驱赶流行病。

由于有摆脱不可救药的尘世和阴间的欲念，于是便也出现了特殊的、会

进入速迷状态的死亡舞，一小批人或才死者的亲人在一间单独的屋子里跳这种舞来麻醉自己。

在英国，9世纪便已开始踢足球。但是，很难从历史的角度准确地确定群众性足球产生的时间。法国的阿登和皮卡尔迪是从13世纪才有足球的。

在西方各国里，各村之间的“群众性足球”与多神教驱妖魔的习俗有着千丝万缕的联系，因而教会人士对它非常反感。

中世纪西方人把“足球”当作“球戏”，现代评论对该游戏本身的看法都完全歪曲了事实真相，使之要么成为一场“为得分而进行的打斗”，要么就是一种牧歌般美妙的“农村群众性的运动”。

其实，没有任何根据说明这些“驱魔”的游戏是群众性的打斗，并带有得分欲望。

游戏的实质是基于笃信：如果在适当的仪式中将邪病的危险“塞进”皮包袱（足球）并将其赶出村去，那么在冬末或春季的某一无可以摆脱这些危险。

老少村民就是出于这个目的在谢肉节快完的时候，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，这便是争斗激烈的目的。

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，谁就能躲避灾难和病痛。

在很多情况下，如果人们怀疑死掉了的敌人或罪犯中了邪的话，也要以同样的方式来驱逐他们的头颅。

高加索盆地流行的列洛—布尔季游戏不同于西欧的群众性足球戏，列洛—布尔季游戏主要是由争夺战利品产生的。由某些乡村居民组成的骑手队的竞争，早在16世纪就已不是争夺活家畜，而是争夺一个填满干草的球形羊皮袋，这个填草皮袋必须被抢过村界。

一种类似俄国棒球的游戏是通过商旅传播的。此外，一些向欧洲方向迁移的印度部落也是传播者。这种游戏多在农民中进行，不过，也很受学生和行会学徒的喜爱。

游戏的玩法是：开球运动员把球击出后，他的同伴便趁球在空中飞行时，跑过“各家”之间的危险区。得分多少得视被运动员接住带回“家”的球数而定。

这些游戏基本内容不断吸取当地的活动方法，由于国家和民族有异，游戏的目的也有所不同。圆场棒球、板球和槌球（由法国和荷兰传到英国）就是这样形成的。

摔跤和棍棒打斗的风气在西欧农村流传甚广，在禁止农民携带武器之后，这些活动具有更加重大的意义。

所有关于罗宾汉的故事和其他英国民间传奇故事中，都一定有一个会用拐杖搏斗的英雄形象。在民间故事和传说中，主要讲的也是整个欧洲受人欢迎的农村角力士。

斯堪狄纳维亚和罗马尼亚的民间口头创作更值得注意，根据这些民间创作，甚至可以查明技术和战术成分。

摔跤的特殊风格在冰岛、英国的康沃尔半岛、瑞士、加拿利群岛、高加索，以及通过土耳其入侵者在巴尔卡内形成了。冰岛的格利姆式摔跤，格鲁

吉亚的奇道巴式摔跤等，这些摔跤原始形式，一直保存到了今天。什温根式摔跤的获胜者今天得到的奖品也仍然是一头公牛。

除摔跤外，马术比赛、跳跃、跑步、投掷竞赛以及攀登陡坡或盘旋形坡地的游戏，流传得也非常广泛。

在弗雷德尔斯洛赫，从12世纪起至1874年每年都要举行马术比赛，胜者奖给花环以资鼓励。

斯堪狄纳维亚农民的滑雪，荷兰的高跷和滑冰，爱尔兰和苏格兰的掷竿、链球，巴斯克人的回力球，瑞士和巴尔干农村的投石游戏极为普遍。

受到整个欧洲欢迎的打猎，既是农民的一项有益的娱乐活动，又同时使他们在利益上与地主发生冲突。因为按照惯例，小动物归农民，而大动物归贵族享用。

亚美尼亚有两个庆典——纳瓦沙尔德和瓦尔达瓦尔与古代奥林匹亚竞技会相似，同宗教仪式也有关系，后来变成了定期的大型民间竞技会。

现代运动的重要项目——赛马，同样与封建制度兴盛时期城乡居民的体育有联系。据可靠消息，从1161年起在伦敦城门外斯密斯尔德集市上，定期举行有农民参加的马术比赛：赛马和通过障碍。

中世纪的民间体育虽有其特点和个性，但它并不是一个封闭的体系。封建社会的阶层差异和习俗甚至渗透到了保持有过去传统的儿童游戏之中。

游戏中有老鹰捉小鸡，这个游戏是用“皇帝—王子—主教—贵族—市民—古丝理琴师—乞丐”的儿歌来选择领头人的。

杂技是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。有时，城市市民也进行这些表演项目的比赛。如在匈牙利的一些城市，每到节日期间，便在广场上进行叠罗汉比赛，叠得最高的队，可以得到奖励。

下面谈一下中世纪城市居民的体育活动。

大约从10世纪起，随着城市的巩固和封建依附关系不断削弱和消除，城市居民的生活条件也发生变化。

在11~15世纪期间，大多数城市已同中央政权结成同盟，反对阻碍生产力发展的封建主义的无政府状态。在这种情况下，便产生了形成保卫城市所必须的身体练习的特殊形式，以及设计资产阶级生活方式所需的舞蹈和游戏的良好条件。

为了训练掌握武器，建立了一些有组织的射箭协会和击剑学校。这些学校起初诞生在荷兰、意大利北部、英国、法国和德国各城市，随后在克拉科夫、基辅和诺夫哥罗德也出现了。

据史料判断，第一个城市击剑协会的会徽，是1042年根特会议上被认可的。1399年由佛兰德联合会在土伦市举行的弓箭手比赛，便已有30个城市和16个村庄的选手参加了。

弓箭手和击剑手联合会是按类似行会章程的原则开展活动的。按当时的规则，联合会的成员必须在一定的时间内参加训练活动，训练时，队长要检查武器和负责指导工作。

众所周知，中世纪城市居民的摔跤和击剑，同样也仅限于使用现代所谓的冷兵器。但是，在竞技比赛的情况下，则是以某一军事训练项目或按当地

规则进行的一对一比赛法为主。

例如，西班牙城市中较受欢迎的是冷兵器决斗和赛马，南英吉利较受欢迎的是拳击和摔跤，瑞士喜欢射箭和摔跤，罗马帝国和荷兰则较喜欢拳击和摔跤。

在行会间的劳动分工发展的情况下，有关职业所必需的身体训练领域，以及比赛和舞蹈也占有特殊的地位了。

阿·维特写道，易北河上舍内贝克和扎勒河上哈勒的煮盐工人，便是划船、游泳和跳水的高手。船夫的撑篙打斗成了整个西欧的渔民和船员所喜爱的竞赛形式。

例如，这样的活动在乌尔姆就被看作是检验少年是否有资格进入青年行列的标准。比赛过程中，体弱和不会游泳的人被淘汰，而比赛则由所谓的“裁判员”主持。

中世纪城市体育的内在动力，可以根据最发达的意大利城市共和国的民俗加以最清楚地说明了。

这些城市共和国的居民举办的大型竞赛活动，是同在抗击封建武装力量包围城市、威胁生存的斗争中产生的，它与热爱自由的志向分不开。

所有市民分成两批，每一批照样也由小队组成。竞赛通常使用木制武器，有时一齐动手，有时是两人对打。大家头上都戴有头盔，以减轻打击力量。头盔正面有明显的队别标志。面部用牢实的藤条网防护。胜利者可得到奖金。

在威尼斯和其他沿河城市，常常举办象征争夺桥头的“桥上假战”。描绘在这样桥上奋力搏斗的人群，是这个时代的版画家们所喜爱的题材。

版画上描述：前景是划船手在打捞落水者，四周房屋的窗户里和房顶上有很多的“助威者”。

在罗马，山上举行的“特斯培科”比赛，早在11世纪就很有名了。参加这项比较的是附近村庄的代表。从1469年举行的这项活动的计划可以看出，传统项目包括4项赛跑、撑竿跳远、摔跤表演和追赶动物。

其他欧洲国家的城市居民，也很热心参加春季节日、秋收和送旧岁举办的比赛。威廉·菲茨特方修士最早提到这一情况，1175年，他在《伦敦富裕市民生活记实》一书中，专门用一章篇幅来描写伦敦青年的体育活动。

他描述：每年斋期的头个礼拜二，学生们带着斗鸡去见老师，整个上午就玩斗鸡。午饭后青年们全到户外玩球，每个学校的学生手里都拿着球和球棒。

他还写到：复活节期间进行的是水上战斗。在河中央的木椿上钉了一块盾牌，然后将没有桨手的小船一只只地放出去，让水流将其冲向木椿。船头上站着—个青年，准备用手里的矛刺穿盾牌。如果矛刺在盾牌上折断而人又未落水，大家就评他取得了成功。

最后他总结：想想一个夏天男孩子们都在进行跳跃、射筋、舞蹈、摔跤、投石和使盾牌的练习，而女孩子则敲鼓跳舞到黄昏。

就在这本史书里，还提到了伦敦大学生和年轻手工业工人之间的第一次足球比赛。根据这一记载可以看出，比赛和游戏还没有严格分开，场地也没有划定界线，比赛规则几乎没有。球是用麦麸或稻草充填的，可以用脚踢、盘带，也可以用手滚和带球。比赛的目的是不是得分，而是把球送过一定的界线。

在城市，类似的比赛总有很多人参加，因而经常发生危险事件，难怪伦

敦、纽伦堡、巴黎等地很早便下令禁止运动，当局也就利用这些禁令来减低运动员们的狂热。

通过足球和其他一些比赛项目的例子可以看出，城市体育的开展，决非仅仅与军事和生产活动有关。各类球戏之所以能得到广泛传播，主要是因为人正在摆脱压迫的阶层、教会和行会的束缚。

骑士的比武活动也被城市居民效仿。在城市，骑士比武被市民们以闹剧的形式加以再现。他们以木桶为马，以扫帚代枪矛，以盛水果的篮子代盾牌，相互对打。

军事体育活动也是城市居民体育的一个重点。城市居民要保卫自己，抵御骑士的进攻，都得进行必要的军事训练。从 15 世纪初期胡斯起义者的情况看，市民不仅对当时使用的常规武器，如剑、矛、锤等进行训练，还经常进行跑步、跳跃、投掷等练习，甚至还创造性地发明了“车阵”战术：用几十甚至上百辆战车连接成阵，用以抵抗骑士马队的冲锋，并取得了战果。

城市的居民组织了进行身体训练的自愿团体——“兄弟会”。射箭、击剑、摔跤等技术的练习是各兄弟会活动的主要内容。14~15 世纪火器问世以后，又创立了传授枪炮技术的兄弟

在西方的个别地区，如瑞士的某些州，还形成了青年的身体训练体制：16~18 岁的男青年要接受跑、跳、投掷方面的基本训练，学习使用长矛、板斧的技巧，参加队列操练，从事各种球戏。

由于各国历史、传统文化和地理环境不同，各个国家的社会体育内容和形式也存在着很大的差异。

例如，巴斯克人的回力球，北欧各国的滑冰、滑雪运动，英国的足球、板球，法国的网球，西班牙的斗牛，德国的各种打斗项目等，都是形成于这一时期的代表各国体育个性的体育活动形式，它们是未来民族体育内容的胚胎。

再看一下欧洲封建社会崩溃时期的体育，这时正处于文艺复兴时期。

文艺复兴时期的体育是在各种社会因素的影响下产生的，而在它形成的过程中，有两种相互密切联系的思想曾起过积极的作用，这就是人文主义和宗教改革。

人文主义摒弃了中世纪的神学文化，向以人为中心的文化、教育、价值体系和行为准则渗透。

宗教改革则是将建立于个人知觉和动机之上的新教，与教阶制度的权威信仰分庭抗礼，并建立与这种新教相适应的教育体制和生活方式。

中世纪欧洲的体育，由于基督教神学世界观的影响和教会的钳制，不能得到正常的发展。要改变这一状况，就必须纠正由宗教世界观所形成的人的畸形心理，恢复人的正常理智。人文主义的产生及其对社会生活的各方面的影响，在一定程度上起到了一定的作用。

意大利是文艺复兴的发源地，这里的一些人文主义者最先对体育问题进行探索。

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，做过教师。

他认为，人的教育和体育训练应当从幼年开始，才能使其在成人之后担当各种重任。在体育教学的活动中，他利用古罗马奥古斯都时代青年们喜爱的各种游戏，要求青少年坚持做早操，参加户外活动。

维多里诺·德·费尔特雷（1378—1446）是意大利当时从事教育改革的最有影响的人物。

在教育中他规定，无论天气如何，学生都必须参加体育活动。其活动内容基本上是沿袭中世纪宫廷学校的几种身体活动形式：骑马、击剑、跳跃、赛跑、射箭、游泳以及远足旅行、球类运动和军事活动等。

而宗教改革者借助因信得救说，反对旧教对人思想的钳制，提出了信仰自由的主张。

马丁·路德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的抨击。他强烈呼吁，不能再把学生“当作牢笼中的小鸟”，要给予他们自由活动的机会。

总之，在欧洲历史上的这一时期爆发的文艺复兴和人文主义、宗教改革运动，使西方沉寂了千年之久的体育得以复苏，进入新的发展阶段。欲知后事如何，且听下回分解。



## 第六回 国际传播 全球体育成大统 世人瞩目 世界运动变奇观

全球一家，传媒体系牵线搭桥，体育成大统，要乐大家同乐；  
世人侧目，运动无需温文尔雅，想法子变奇观，要玩就玩得心惊肉  
跳。世界永远是不会老的，因为体育运动之树常青。

且说标志欧洲历史巨大转折的德意志民族统一时期，正值德国体操繁荣时代。体操不仅在学校体育，而且在运动协会中也占有优势。

但是，就在这一时期，社会经济结构也发生了极大的变化。各“体操体系”已经越来越不能满足它对体育的要求。这时，非难体操之词开始出现。

一些评论家根据教育学、生理学、社会学和游戏理论的资料，对建立在体操基础之上的体育教育制度的片面性展开批评。但是，他们当时谁也不曾发现，在学生、军人和运动俱乐部成员的体育中出现的矛盾，并不是由“各体操流派的退化”，而是由体育的新要求所引起的：

1) 体操练习教材本身，越来越不能满足由劳动过程和军事训练引起的已经改变了的运动的需要。

2) 体操评判的呆板规则，那种因循守旧的原则，已经越来越不能满足新生活方式在闲暇娱乐活动方面的情感需要。这些规律和原则也不能对体育成绩进行直接比较。

3) 学校体操实践不适应教育学先进代表人物提出的要求。

由于条件变化的影响，目的在于统一体育各个领域的体操运动范围分裂了。体操作为一个分支适应了20世纪初期的要求，它的各个变体——普通竞技体操、艺术体操和医疗体操成了当代体育的有机组成部分。

新的生活节奏需要赋予体操更多的游戏性与更复杂的动作，现代社会的竞技运动作为动作的综合体，较之分解的、孤立的体操动作素材，更能满足人们的体育需要。

除游戏性活动外，滑冰运动员和自行车运动员的竞赛也必然为现代运动铺平道路。

在一些专门会议上和有关保健、教育问题的国际会议上，围绕这种或那种体系展开的争议已经逐渐被一些科学概念所取代。在这些科学概念中，身体训练承担了以传授教材的形式来完成的专门任务。

大多数私立初级学校和专科学校都认为瑞典体操作用甚微，以致国立学校的体育的重心，又从体操练习转移到运动游戏和田径运动之上了。

后来，经过欧洲教育改革，重新出现的体操，能使人身体各部分按一定需要进行训练，能培养人的动作技能，特别是适合于这个时期刚刚产生的线形作战方法——军人作战时列队行进、射击的方法，而且，能培养人准确地执行命令、行动整齐，因此，受到欧洲各国的重视，致使各种体操派源得以在一些欧洲国家形成，并迅速传播。

欧洲的体操运动虽然带有强烈的军事性质，但是，它对西方体育的形成却起到了十分重要的作用：体操从个别私立学校进入更加广阔的社会规模，从而它从自然实施状态进入到器械练习阶段，从军事等实用性工具过渡到健身手段的时期，终于将其推向更加成熟的水平。

瑞典和德国的体操为这个时期欧洲体操运动中的两大流派，在丹麦、法

国和英国也涌现出一批积极的体操推动者，他们中的一些杰出的人物也对近代体操的形式贡献过自己的才

智。

19 世纪初，曾经一度是北欧强国的瑞典，沦为割地赔款的国家。国家的危亡激发了瑞典人的民族主义精神，其体操运动也在这样的背景下开展起来。

瑞典体操的奠基人比尔·亨利克·林（1776——1839）生于瑞典的斯马兰德州。林在哥本哈根读书时，曾参加击剑等体育活动，当他参观了丹麦体操奠基人纳赫特加尔创建的体操场后，最终使他走上了体育之途。

1804 年，林回到瑞典，在伦敦大学教授神学、诗歌、历史，并指导学生的剑术和体操。不久，传来芬兰割让给俄国的消息，这一事件强烈地震动了林。

他力图通过体操活动和文学创作恢复瑞典民族昔日的勇气和力量。因此，他开始为军队编写训练指南。不久，他认识到，体操活动应从儿童时代开始。

在林看来，体操应当具有教育的功能，即“体操的目的是在于通过人类自身的正确运动使之受到教育”，但最终目的则是达到身体各部分的协调发展，进而实现精神和身体的均衡发展。

林根据体操的性能将其分为 4 类：兵士体操、医疗体操、教育体操和健美体操。他本人亲自研究前两类体操。

1836 至 1838 年，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，该体操不仅为瑞典军队，而且为其他国家的军队所采用。

医疗体操是用以矫正人体未能得到正常发展部位的体操。其动作可分为 3 类：

- 一、主动动作——病人自行完成的动作；
- 二、被动动作——不由病人进行，而由他人任其身上实施的动作；
- 三、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。

林曾对教育体操作过一些原则性的论述。他认为体操是一种体操者按自己意愿进行的自由活动，并且，他也曾为这种体操制订过一些简单的“动作图表”，但是，他却未能将其发展为一个完整的体系。

而林的儿子小林为他完成了这一目标。他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。为使体操宜于在学校推行，他还特意设计了适合儿童的器械。

健美体操是以身体的匀称发展为目的，并且使人的身心协调发展的一种教育方式。虽然林未能最后完成这一体系的设计，但是，他却指明了体操的一个发展方向——健美。

除上述分类法外，林又根据体操的形式将其分为徒手体操和器械体操两大类。

林从军训需要出发，对徒手体操推崇备至。他认为这种体操不择场地，无须器械、设施，且能容很多人同时参加，所以简便易行、宜于推广。

林的器械练习是以身体的需要和特点作为动作编排的依据。他多采用一些当时已经流行的简单器械（如木马等），作为自己体操的器材。

林的体操比起费力、危险的德国体操来，是任何人都能进行的安全体操，全身各部分承担的负荷能得到合理分配，不同的练习也可对某一身体部位具有针对性。

而林的体操为体操者提供了选择练习的很大余地，所以它很快传到丹麦、比利时、希腊。罗马尼亚、美国、英国等所有推行体操的国家，其中包括德国。

在很长一个时期，林的体操都被认作是科学体操，但是，这个体系后来的前途却不幸被林生前言中。他说过：) 他的体操只不过是一次“实验”，如果医生和体操家不科学地培育它，人们对它的热情将会消失。

由于林的后继者死守林确定的原则，因循苟且，缺乏突破精神，甚至同林的实际思想背道而驰，结果瑞典体操成为僵死呆滞的体操体系。

由于它强调动作对称、平直，硬性要求手、脚、躯干的姿势准确，动作完成过程中有多次停顿——以致瑞典体操的反对者不认为它是由动作组成的体操，而是“停顿”体操。

但是，由林创造的瑞典体操在体育史上的地位却十分重要：

1) 它为包括有单人体操在内各种形式的体操的发展打下了基础；

2) 它创造的不少器械——肋木、体操凳、平衡木、木马、体操梯、垂直绳、水平绳、斜绳等今天仍然在继续使用；

3) 它规定的“起始动作”保证了后来动作的完成质量，后继者们将其发展为准备活动；

4) 它本身再经改进以后，成为一种有效的学校体操实践形式，并沿用至今。

德国的体操运动可划分为两个时期，一是杨氏体操时期，另一个为施皮斯体操时期。这两个体操系在 19 世纪 50 年代爆发的体操争论后，发展为“德时体操”。

弗里德里希·路德维格·杨（1778——1852）生于普鲁士的宁泽恩。年轻时正遇上拿破仑战争。德国战败后，他受到极大震动，并从此走上了体操救国之途。

1810 年，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、双杠、单杠和荡桥等器材。

杨将自己的体操活动视为民族解放和国家统一运动的一部分。为了激发同胞的民族意识，他在体操活动中采用了德国用语。

由于杨的体操活动符合当时反抗法国占领者的需要，因而得到群众的欢迎和部分上层人物的支持。

在杨的追随者把体操活动进一步推向全国的几年间，越来越多的要求资产阶级革命的群众投身到体操洪流中来，他们是杨氏体操运动中的左翼力量。

体操运动以及杨本人，已经使德国封建势力大为恼火，他们尤其惧怕体操运动所蕴藏的巨大革命力量。

1819 年 3 月 23 日，一个参加杨氏体操运动的大学生卡尔·桑德，刺杀了俄国奸细科采布。这一事件成为反动当局取缔体操活动的口实。1820 年 1 月，政府颁布了体操禁令，德国体操运动的第一阶段遂告结束。

杨曾说过，体操一方面是增强体力和增进健康的手段——他指责当时德国人忽视身体训练的现状——同时又是实现政治目的的工具：体操可以唤起

全民族的共同意识、爱国主义精神,把民众培养成具有坚强意志力的“男子”。

为了唤起同胞的民族感情、共同意识,杨让参加体操的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,在重大纪念日举行体操表演等。

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。他把木马上进行的支撑运动发展为双杠运动,他还给木马去掉马鞍,蒙上皮面,使之更适合于练习。

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、荡桥、举重物跳跃、跳绳、投掷等竞赛活动。

由于受生理学、解剖学的限制,杨的体操缺乏科学性。但杨在体操术语方面所做的探索性尝试,为后来体育术语的形成迈出了可贵的一步。

同期,阿道夫·施皮斯(1810—1858)生于德国赫森公国的福格尔斯堡。在后来他流亡瑞士时,施皮斯受裴斯泰洛齐体操的启发,创立了自己的体操体系。

19世纪40年代初,德国出现了复兴体操的征兆,施皮斯从瑞士返回,开始为“将体操列入国民教育”而奔走。

后来,他负责体育教学领导工作。由于施皮斯对学校体操制度的确定、学校体操内容的系统化以及创造体操教学方法等做出了巨大的贡献,他被人们尊称为“德国学校体操之父”。

施皮斯的体操共分为3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1次课的第一部分活动内容,其活动形式有似古代兵操,但比兵操有生气。

这套运动包括行进、转向等动作,配以唱歌、音乐进行。这一活动形式,按施皮斯看,对人的身体无多大作用,也不存在形式意识品质的价值,但可使人养成规律地运动的习惯。

第二部分为徒手体操(即自由体操)。施皮斯对这一部分活动十分重视,他认为是“人类活动的基本动作”。

施皮斯的徒手体操多半采用跑步(蛇形跑、耐力跑、跳绳跑等)、跳跃(立定跳、跳高、跳绳、跳马等)、竹马运动、攀登运动、投掷标枪、拔河、角力等项目。

第三部分是器械体操。出于培养集体感的需要,施皮斯对一些只宜于个人活动的器械并不太提倡,而多使用攀登架、阶梯台、长双杠等可供多人同时练习的器材。

他反对杨根据运动器械的特点来决定人身体运动的观点,主张“将器械遵循运动特点、运动需要而排列”,从而使德国的器械练习进入合理实施的阶段。

施皮斯也是开展女子体操的先行者。早在19世纪30年代,他在瑞士任教期间,就已经为实施女子体操进行了最初尝试。

他回国后,在公立女子学校教书期间,更加有计划地、系统地推行女子体操。他每周给女生开设2小时的体操课。课程主要内容包括徒手体操、秩序运动、跳跃、竹马运动、平衡运动、游戏等。他所推行的女子体操活动,成为后来学校女子体操的起点,其实施原则、方法以及项目等,为毛耳等著名女子体操家所继承和发展。

在德国、瑞典体操体系形成、发展的时期，欧洲其他国家，甚至素以户外活动、竞技运动著称的英国都被卷入了体操风潮。虽然这些国家并未形成像德、瑞体操那样有影响的体系但它们吸取德、瑞体操流派之长而形成的体操实践形式，也各有自己的特色。

先谈法国的体操状况。在拿破仑帝国崩溃后，法国当权者采取措施增强军事实力，措施之一便是仿效欧洲各国推行体操。不过法国人并未自己创立出自己的体操体系，他们的体操运动是由西班牙逃亡者阿莫洛斯和瑞士体操家克里亚斯推动的。

阿莫洛斯逃到法国后，于1817年在巴黎社丹的1所私立学校创立了法国第一所体育馆。体育馆的活动很快引起了法国军界的重视。不久，军队派人学习该校的体操，以备今后在军内开展体操活动。阿莫洛斯由此受到极大鼓舞，遂于1820年创立了一所体操学校。

克里亚斯认为体操是最适宜人类的运动方法之一，能增强人的体质、培养人的精神、道德素质和社会品格，他的《体操初级教程》、《体操》等书具有广泛的国际影响。

直到19世纪20年代，欧洲大陆的体操风潮才进入以户外活动和竞技运动为其体育内容主体的英国。

阿·麦克拉伦（1820—1884）生于苏格兰，曾赴巴黎研究体操、医学和击剑术，回国后，成为体操和剑术教师。后来，奉政府之命，修订军事体操实施计划，其体操遂成为英国陆海军的主要训练手段。

欧洲体育达到了顶峰后，开始向世界各地广泛传播。近代西方体育进入世界各地是通过多种渠道完成的。

在殖民扩张过程中，蜂涌而来的殖民主义者——即商人、军人、传教士，都直接或间接地充当了西方体育传播的媒介，而各国的封建主，对引入西方体育起了极大的作用。

东方各民族在为其存亡而不得不“采用资产阶级的生产方式”，并“在自己那里推行所谓文明制度”的过程中，终于逐渐接受了近代的西方体育。

由此产生的结果是：东方各国过去主要是建立在封建伦理道德基础上的体育宗旨，转变为以满足资本主义发展需要的体育原则；东方各国的体育增添了新的内容和形式，它形成了具有揉进了东西方体育内容的、带有鲜明色彩和民族个性的新的体育形式。

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上的亚洲各国，却由于封建制度的阻碍，经济发展十分缓慢，以至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”后走上了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。

同其他亚洲国家一样，日本近代体育也是在继承传统，并大量吸取西方体育营养的基础上形成和发展起来的。但是，由于日本和其他国家，特别是与各“文明古国”的历史传统和现实条件不同，因而近代体育的发展道路和归宿也不同。

由于日本民族较其他一些亚洲古老民族相对年轻，其所受传统观念的制约和束缚也相对较小，从而为大规模地、迅速地引进近代西方体育的手段、方法、思想和制度创造了良好的条件。

因此，日本在短短几十年中，其体育便完成了西方国家用了两个多世纪

才完成的体育近代化的过程。但是，在军国主义的作用下，日本的近代体育演变为帝国主义对外扩张掠夺的武器了。

近代西方体育是在日本封建时代的末期开始传入的。面对列强的叩关，为了民族存亡，日本上下把眼光首先转向可以强兵御辱的兵操和体操。于是荷兰步兵操被系统地介绍到日本，明治维新前夕，英国和法国的兵操又相继传入，取代了荷兰兵操。

明治维新后，日本开始根据发展资本主义的需要，从振兴国家、民族的长远目标着眼，主动将欧美国家作为学习对象。把引进“兰学”（“西学”在日本的别称）列为时代的急务，这为近代西方体育在日本的传播创造了条件。

1872年，随着《教育基本法》的颁布，体操和兵操被列为学生的必修课。被认为能促进“文明开化”和强健体魄的德国徒手体操和器械体操受到特别重视。

在体操传入的同时，户外活动和竞技运动，也大量进入日本。

1876年，英国人向学生推荐了划船和田径运动，1900年基督教青年会在日本青年中开始推行篮球、排球等集体运动。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、帆船运动、高尔夫球、爬山运动、冰上运动、雪上运动也很快在日本人中传开。

在明治维新后的最初10年间，曾经出现过只重视西方体育的引进，忽视挖掘传统体育的现象。但此后，这一现象得到了纠正。

1882年后，嘉纳治五郎在对古代各派柔术进行整理后，创造了现代柔道。在19世纪的最近几年，出现了将传统武艺同西方体操相结合的倾向。此时问世的小谷卯之助的女子大刀体操、中岛笃一郎的武术体操法、中岛贤三的“木剑体操”、“长刀体操”等等，便是进行这种结合的最初尝试的部分实例。

近代西方体育进入亚洲殖民地、半殖民地国家的过程，与这些国家沦为殖民地、半殖民地的过程几乎同步，也与各族人民反对殖民主义、封建主义的斗争有着密切的联系。

亚洲殖民地、半殖民地国家吸取近代西方体育营养和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可以看出轮廓：

菲律宾是亚洲最早沦为殖民地的国家之一，在西班牙人统治晚期，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使菲律宾人开了眼界。

美国占领菲律宾后，美国军队中的中学和大学毕业生，把他们在学校掌握的校棒球、用径、排球和篮球的知识也带来了。他们中不少人成了学校的体育教师和管理人员。

在美国占领下的菲律宾，美国军人，继而是美国教师把持了各级学校的体育教学。他们制订的各种学校通用的《体育课本》，涉及了美国传入菲律宾的篮球、排球、棒球、网球、田径运动等项目。

在德国、西班牙、法国留学期间，他曾接触了欧洲先进的教育和体育体制，学习了拳击、击剑、体操、射击、板球等西方流行运动项目。

1892年，黎萨回国后，他提出了教育改革的主张，要求将体操、游泳、击剑、马术、舞蹈、散步、田径和室内游戏活动引入学校。他将实施体育列为教育改革的内容之一，体现了菲律宾民族资产阶级对体育的高度重视。

18世纪中叶，英帝国主义乘莫卧儿帝国无力抵御外来侵略之机，以沿海为据点，对广大民众的印度进行了军事侵略，最终把印度变成了殖民地。

在英国侵略印度初期，曾利用印度人组建雇佣军，对他们进行军事训练，西方军事技术因而首先传入印度。

在英国殖民者占领印度后，体操和军事训练曾作为学校体育的核心内容实施，但由于指导者都是些只有作战经验，缺乏起码体育知识的军人，他们习惯于采用强制手段维持纪律，使得学生对体育课普遍不满，以致体操和军训并未收到多大的实际效果。

从19世纪中期起，户外运动和竞技运动开始大量传入，逐渐取代了体操的地位。到19世纪末20世纪初，学校已经很少实施前期的体操练习。

此时，充任体育教师的英籍教师把英国流行的曲棍球、橄榄球、板球、足球等球戏引入初级和中等学校，这些生动活泼的运动深受学生欢迎。

1908年，美国人亨利·格雷创立了印度第一个基督教青年会，青年会的体育指导者在印度除开展英国户外活动外，还推行篮球、排球、田径运动等项目。

在反对殖民主义的斗争中，印度民族资产阶级也力图利用教育手段为民族解放运动培养骨干。他们十分重视体育的教育作用，在青年中大力开展近代西方体育运动。

从16世纪起，泰国一直受到葡萄牙、荷兰、英国、法国殖民主义者的侵略，1896年沦为英属缅甸和法属印度支那的“缓冲国”。随着殖民主义势力的不断渗透，西方体育也逐渐传入泰国的学校和社会。

1863年，面对英、法、美等国的侵略，朝鲜颁布了锁国令，但锁国政策很快以失败告终。1873年，朝鲜被迫打开门户，从此西方体育也开始进入朝鲜。1876年，不平等条约《朝日友好条约》签订后，日本把体操和兵操传入朝鲜。1881至1886年间，英、美、德、意、俄、法各列强也纷纷强迫朝鲜签订了不平等条约，随着西方文化的大量涌入，足球、田径、游泳、自行车、篮球、滑冰、网球等近代西方运动项目也在朝鲜开展起来。在19世纪末20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”的塔尔坎对引进和推广瑞典体操起了重要作用。

在黎巴嫩，1896年，一个职员从欧洲引入了足球游戏，稍后，篮球、排球、田径运动也进入该国。在黎巴嫩的近邻——巴勒斯坦，从20世纪初，体育也开始了近代化的历程，雅法·耶路撒冷也出现了最初的运动团体。

在18世纪末到19世纪初，一场几乎席卷了整个拉丁美洲的独立运动，赶走了西班牙、葡萄牙、法国殖民主义者，建立了一系列的民族国家。

在独立后的拉丁美洲各国，也存在着严重的国内问题：政局不稳，城乡差异过大，文化教育水平低下等，这些都是妨碍拉美国家进一步发展的不利因素，因此，不少国家都相继开展了政治、经济和文化教育方面的改革运动，拉美国家的体育也随之开始了新的历程。

巴西是最先实施近代体育的拉美国家。1851年的国家立法，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。但是，体操的推行不顺利，如女生参加体操活动在很长一段时期内都受到反对。

阿根廷经过1898年的中学教改后，体操成为中学的一门课程。1905年，体操的实施进一步扩大到小学。从这年起，体育课的内容为体操和竞技运动各半。

20 世纪初，德国和法国军事代表团给玻利维亚带去了德国体操和法国艾伯尔自然体操法，1914 年，比利时教师代表团又在玻利维亚传播了瑞典体操。

智利接触近代西方体育是从创办赫尔巴特师范学校开始的。1885 年，一批德国教师应邀在智利创办了赫尔巴特师范学校，这种学校的课程中设有体育。1889 年，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了讨论后，智利的体育才进入了正规的实施阶段。1900 年，加西亚教授被派往瑞典研究体操和工艺问题。回国后，他成为瑞典体操的积极提倡者。1906 年，法尔帕拉索的“体操工艺专科学校”建立，开始为智利培养早期的体操教师。

20 世纪初，一批外国教师曾把体操传入厄瓜多尔，但是，由于政局不稳定、经费缺乏、宗教和道德偏见的存在等原因而未能得到应有发展。1910 年，智利军事代表团把德国体操带到厄瓜多尔军事学校，然后传入部分中等学校。另外，西班牙教育代表团团员也为厄瓜多尔培养了小学教师。1915 年，北美体操团派员来厄协助开展女子体操，次年，德国教育代表团访厄，也为体育普及和正规化做了不少工作。

早在 1890 年，墨西哥各学校开展的体操活动便已经受到政府的鼓励，当时采用的是德国体操，1902 年墨西哥又引进了瑞典体操。

在同一时期，竞技活动也由欧洲和北美传入拉美各国。篮球、网球、足球、田径、高尔夫球、游泳、划船等在各国内广为流行，特别是足球、篮球、棒球成为拉美许多国家的最受人喜爱的项目。

与北美相比，拉丁美洲保留了更多的传统体育项目。

深受各国群众欢迎的斗牛表演、委内瑞拉的摔牛活动、阿根廷大草原上的“帕托”骑马掷球戏、哥伦比亚的“特和”游戏、墨西哥北海岸的“特拉奇特里”球戏等，都是从古代流传下来的、至今长盛不衰的传统体育项目。

自 1492 年，哥伦布发现美洲以来，西班牙、葡萄牙、荷兰、法国、英国的殖民者相继侵入北美，展开了争夺殖民地的激烈战争。

在进入北美的最初阶段，欧洲移民多半开展从原居住国带去的体育活动项目。欧洲古老的民俗游戏，如玩纸牌、掷骰子、斗鸡、掷环套游戏、九柱戏等，都是早期移民体育活动内容。

在美国独立战争期间，就有了打棒球的记载。橄榄球最迟在 19 世纪 20 年代末就已传入美国，1827 年哈佛大学的一场班级比赛是见诸文字记录的最早的橄榄球比赛。

18 世纪 60 年代，船赛便已开始举行。19 世纪初，由于商船船员的积极参加，比赛更加频繁。19 世纪 50 年代，田径运动传入美国。掷链球、推石块、跳远、赛跑等田径项目已在青年中广泛流行。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 19 世纪初起，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，在费城创办了一所裴斯泰洛齐学校，该校的体操活动成为美国体操活动的先声。

1825 年，德国体操也接踵而至，最初并未引起人们的兴趣。直到 1848 年，由于流落美国的德国工人的推动，才得以在美国生根。稍迟，瑞典体操也进入了美国，并成为美国体操家族中的一员。

由于加拿大气候条件不同，在殖民初期，移民中通常流行荡木舟、划船、



快艇、冰上掷石游戏、滑冰、雪橇等运动形式。

后来，随着移民数量的增加和人们对于娱乐的要求的增强，来自欧洲的橄榄球、体操、拳击、摔跤、高尔夫、板球、举重、网球、羽毛球、田径、射击等运动也在加拿大广泛发展起来。

北美在引进近代欧洲体育的同时，也根据自己的需要进行创新。比彻女士的柔软体操和刘易斯体操便是由美国人自己设计的。而奈史密斯的篮球、摩根的排球和加拿大的冰球、曲棍球等也是以印第安人的运动项目为素材，按照近代欧洲竞技运动的原则创造出来的新的运动项目。

1770年澳大利亚沦为英国的殖民地，1771年后，英国又开创新西兰殖民地。至此，英国势力已经进入太平洋地区的主要地域。英国故土的体育运动——近代西方体育的一支，也随着移民在这里定居而落户。

澳大利亚、新西兰气候很温暖，天气晴朗，劳动报酬也较高，且闲暇时间也相对较多，这一切为移民们从事体育活动创造了良好条件。

长期生活于新的文化环境中的移民，逐渐形成了与祖先不同的生活方式，共同的心理素质的出现，标志着一个新的民族正在形成。随着经济的发展，殖民地脱离宗主国控制的愿望也越来越强烈。这在殖民地的体育运动中也表现出来。

19世纪澳大利亚的划艇运动员、拳击运动员、摔跤运动员、射击运动员经常同外国运动员进行的比赛，都具有证明一个民族存在的价值，特别是以英国为对手的板球比赛，更被“视为一个国家真正价值的检验”。

引进的体育运动在殖民地有很大的发展。由于澳大利亚得天独厚的自然条件，水上项目发展尤其显著。爬泳正是在澳大利亚形成的。英国的足球也深化为每队20人、上场参赛18人、每场可得百分以上的澳式足球。

由于本地一些活动，如夏威夷人的冲浪、澳大利亚土著和新西兰毛利人的娱乐活动的影响，殖民的体育虽然同宗主国体育有着血缘关系，但毕竟已发展为具有民族个性和地方特点的新的体育形式了。

近代西方体育已向世界各地传播，我们再谈一下国际竞技运动的发展。

在19世纪60年代，在除非洲以外的任何一个国家，现代运动形式都已经植根。越野赛马和射箭的国际竞赛已举行，后来驰名全球的汉堡、维也纳、布拉提斯拉伐和布达佩斯的赛船会已开始组织。

在世界所有较发达的国家和地区都能感到现代运动的影响。澳大利亚的游泳超过了英国，在美国，板球、棒球、橄榄球和拳击协会接二连三地建立起来。

从19世纪末到20世纪初，足球已经在南美、澳大利亚和欧洲发展为有组织的运动项目。在临近十月社会主义革命前，“全俄业余田径联合会”和“全俄重竞技联合会”在俄国开展的活动具有重要的意义。

美国竞技运动的繁荣成为运动生活中“19世纪末世界革命”的重要标志之一。

美国的田径运动也同其他运动项目一样，是从中、高等学校游戏场运动中发展起来的。纽约的田径俱乐部组织了最早的田径锦标赛，1895年，美英俱乐部间最初的比赛，美国运动员取得了所有项目的胜利。

对运动的爱好也是举办国际比赛的推动力。在19世纪后期，继英美两国的拳击和田径比赛、法国自行车运动比赛后，其他一些运动项目也开始举办国际运动会。

广大群众对运动的兴趣、比赛规则、运动设施、运动手段和材料的特点——各方面因素相互产生的影响，都为获取运动成绩提供了新的可能。

在田径运动中，已开始使用钉鞋和训练服。时常造成创伤的建筑障碍被可挪动栏架代替，运动员如今不再受满是坑洼的普通跑道之苦，用上了铺煤渣的跑道。按照赛马传统，他们在这种跑道上，逆时针跑。

拳击运动的专用教练手套和圈有围绳的拳击台已经广为流行，并得到正式承认。脚踢和头撞已被禁止，每回合的时间也有了规定。

在摔跤运动中，地毯的使用使摔抛一类手法得以发展。然而，过桥摔技术的改变虽然使摔跤运动的粗野性质得以减轻，但却逐渐使这一运动项目丧失了刺激性。从 19 世纪末 20 世纪初，所有重竞技运动都按重量分级。

自行车车轮、齿轮和橡皮内胎的发明促进了自行车运动的发展。另外，还修建了内部倾斜的最早赛车场，这不仅使离心力被中和，也便于不同位置的观众观看比赛。

随着内燃机的完善，出现了汽车和摩托车运动。人们开始为距离和速度纪录拼搏了。

第一次精彩的摩托车赛是 1907 年在英国曼岛举行的。科里叶是这次比赛的获胜者。他达到每小时 62 公里时速的事曾经轰动一时。

花样滑冰的发展是同人造冰制作方法的改进分不开的。1876 年“切尔西”冷冻厂开设了第一处人造冰运动场，此后，继巴黎“洛尔德洞”和伦敦的“尼前加拉洞”之后，在全世界出现了建筑冰室风。

球类运动项目的发展，最明显地在足球运动中表现出来了。1874 年规定了直接任意球，1882 年规定下边线球，1891 年规定了罚球。也就在这一年，球门挂上了网。1878 年，在足球场上首次出现了裁判，1891 年出现了巡边员，球场大小也固定下来了。1895 出版的正式足球规则基本上沿用至今。

规则的制定、比赛人数的确定，使足球运动员的活动协调起来，各自承担了不同的任务。最初仅仅利用 1 名守门员和 1 名后卫队员来抵抗 9 名运动员的进攻，但随着进攻方法的改进，最初采用的办法是把几名进攻者中的两名“前卫队员”挪后。这样，防卫数不算守门员在内已增加到 3 名。这个办法在很长时间内很奏效，因为“越位”有利于后卫运动员比赛。

这一规则适用于英格兰人，他们的对手苏格兰人，为了加强防卫，再将 1 名运动员挪后。就这一点曾经长期进行理论性的探讨，直到 1872 年才告结束：当时使用 3 个后卫的英格兰队在格兰兹戈同使用 4 个后卫的苏格兰队打成平局，这意味着英格兰队已经失败。

圆锥阵形（2 个后卫，3 个前卫和 5 个前锋）的采用，使足球运动进一步发展。这个阵形随着地点、技术习惯和运动员能力的不同而不断变化。这样，意大利、奥地利和瑞士等几种足球类型便诞生了。

在室外板球场上进行的网球赛，19 世纪中期已经越来越普及。1874 年英国文格菲尔德少校为统一该运动项目制定了规则。几年后，该项目获“网球”之名，并形成了这一运动的现代形式。

乒乓球最初使用的是实心球，后来使用充气球和蒙皮纸球拍。1890 年发明的赛璐珞小球使这个项目进一步发展。后来又使用了贴有胶皮面的球拍。

由于当时常常在咖啡馆里打球，蒙皮纸球拍击球发出“乒乒乓乓”的响声，人们把该运动称作乒乓，乒乓球也成了一项现代运动。

19 世纪后半期，技术、社会和文化方面突飞猛进的发展，导致“世界比

赛”的出现。它的规模大大超过具有光荣传统的古代奥林匹克运动会和“英国奥运会”、印度“沙拉斯瓦季”赛会等。

早在 19 世纪前半期，滑冰、游泳、射击、板球和职业拳击手，就已经偶尔进行比赛了，它们对国际比赛体制的形成起了促进作用。

从 19 世纪 50 年代起便在荷兰开始举办的环形跑道上的速滑比赛，其优胜者的名单上也逐渐出现了英国、丹麦、挪威、俄国、瑞典和美国运动员的姓名。当时，在滑冰道四周看台上的观众达两三万人之多。

但是，在大多数运动项目中，国际比赛只是在 19 世纪最后 1 / 4 时期才开始进行的。继美英拳击和田径比赛、法比自行车比赛之后，其他运动项目的欧洲锦标赛也开始举办了。

1891 年汉堡按照国际规则举办了第 1 届欧洲花样滑冰赛。1892 年，维也纳举办了第 1 届欧洲速滑冠军赛，该运动项目的世界比赛于 1893 年在阿姆斯特丹举办。同年，意大利奥尔塔城举办了欧洲划船冠军赛，这时，世界自行车锦标赛开始在芝加哥举办。

1896 年，圣彼得堡举办了第 1 届世界花样滑冰冠军赛。1897 年，在伦敦，运动员第一次争夺世界射击运动冠军奖牌。1903 年，在安特卫普进行了国际体操联合会组织的第一次比赛，这次比赛被公认为是世界上正式的锦标赛。

当然，最重要的还是近代奥林匹克运动的发展。对此，我们将在后面专门叙述。欲知后事如何，且听下回分解。

## 第七回 中华体育气象万千 民国观念半朝三新

“完主人格，首在体育”，当国人再次认识到这一点时，近代体育便呈现了万千气象，人们加强锻炼从而强壮筋骨，增长知识，陶冶情操，磨砺意志。

再说辛亥革命后，两百多年的清朝统治被推翻，结束了两千多年来的封建君主专制制度。从此，民主共和国的观念深入人心，这不仅给当时中国社会带来了新风尚，给教育、体育带来新变化，也为之后的新文化运动以及“五四”运动准备了条件。

以革命先行者孙中山为代表的资产阶级革命派，都十分注重体育，并把体育作为重要的革命斗争工具。

孙中山是辛亥革命的主要领导人，和他那追求真理的献身精神一样，他的“强种保国”的体育思想同样为世人所珍爱。

他认为：处竞争剧烈之时代，欲求自卫之道，就应提倡尚武精神，重视体育。在倡导体育的同时，孙中山还十分强调发展民族固有的体育，反对忘记本民族原有的体育运动的“虚无主义”。

孙中山不仅有一套正确的养生保身方法，而且有丰富的体育实践，从青年时代起，他就善于根据不同环境，结合具体条件进行强身健体锻炼。

孙中山的体育思想和实践，在很多地方至今仍有一定现实意义。

而资产阶级革命的另一位领导人，近代著名教育家蔡元培，对近代中国的体育发展也起到了促进作用。

蔡元培的体育思想，集中反映在他任职期间为教育改革而发表的《对于教育方针的意见》一文中，他主张教育的目的首先在于“养成完全人格”，而“完全人格，首在体育”，“体育最要之事为运动”，指出了体育在全面教育中是何等重要。

蔡元培在他的一生教育实践中，始终是把体育作为其中一个重要部分，并针对中国当时情况，主张用体育强种卫国，用体育培养资产阶级需要的全面的人。这一切是顺应了当时历史发展潮流的，对近代体育进一步发展和演变是有重要影响的。

另外，一些民主主义者和进步人士，也开始用近代科学的观点研究和提倡体育，先进的体育思想和理论便相继出现了。

毛泽东曾以“二十八画生”的署名，在《新青年》上，发表了著名的体育论文《体育之研究》。在文中较为系统地论述了体育的意义、作用，体育与教育的关系等问题，是我国体育宝库中的一份珍贵的文献。

文章对体育的涵义作了较科学的解释，认为体育是人类特有的锻炼身体的方法，体育使人全面、均衡发展，其本身又是具有一定规律性。这是我国最早解释“体育”一词的具有代表性的观点之一。

文章阐述了体育与智育、德育间的辩证关系。文章说：“体育于吾人实占第一之位置，体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”强调指出：“宜三育并重。”

文章还对体育的作用作了深刻的阐述，指出：“强筋骨”，“增知识”，“调感情”，“强意志”。而“强筋骨”是体育最基本的作用，“强意志”是体育之大功效。

毛泽东在文章中还深刻论述了身体与精神、体强与体弱、锻炼与养护、客观条件与主观努力等之间的辩证关系。《体育之研究》这一重要的体育理论文献，在中国体育发展史上占有重要的地位。

伟大的文学家、思想家和革命家鲁迅对近代体育也是积极提倡的，他抨击了逆潮流而动的“国粹”派，主张用近代科学态度继承古今中外合理因素，发展近代体育运动。

他谆谆嘱咐青年：“为了挑起革命的重担，必须积极锻炼身体。”

近代中国早期著名体育家徐一冰的体育思想对当时体育的发展也有较大影响。1914年，他创办《体育杂志》，并先后发表了《中国古代体育史》、《体育与武力辩》、《我国20年来之体育》等文章，对引进和传播近代体育有积极贡献。徐一冰主张：“强国之道，重在教育，教育之本，体育为先。”他建议“由国立建设一体育专门学校以示模范”，各省“置设学校体操视学官”等等。

徐一冰提出他自己“强种”“强国”的“正当体育”的主张。他的学校体育思想具有合理性、可行性。

“五四”之前，中国的体育运动特别是较大的竞赛活动，几乎完全受外国殖民者操纵与控制。那时候，中国没有全国性的体育组织，运动竞赛由外国人发起和主办。

举办运动会的讲演、各种文件和术语，也完全使用英语，甚至竞赛丈量量都用英制。大学的体育主任、出国体育代表团领队也全是外国人。

如第一届全国运动会于1910年10月18日至22日在南京举行，是由基督教青年会西籍传教士爱克斯纳(D. T. MaxExn-er)通过上海青年会发起，会长爱克斯纳。

这次运动会当时称全国学校区分队第一次体育同盟会，简称全国学界运动会。辛亥革命后，称这次运动为第一届全国运动会，简称“全运会”。

当时参加单位分为华南、华北、武汉、吴宁(苏州、南京)、上海5个区，运动员150人。竞赛项目只有男子田径、足球、篮球、网球4项。田径赛又分高级、中学和学校3组。结果上海得高级组田径和网球冠军，获总分第一，华北得中级组锦标和篮球冠军，华南获足球冠军。

这次大会的文件均用英文，量度用英制，器材、服装按外国标准，带有浓厚的殖民地色彩。

第二届全运会于1914年5月21日至22日在北京举行。这届运动会的组织者是北京体育竞进会，实权仍操纵在外国人手中。当时的实际负责人是基督教北京青年会干事侯格兰德，他任大会秘书长。

大会一切文件仍沿用英文。这届运动会分全国为东、西、南、北4部参赛，运动员分别佩带黄、红、白、绿色标带以示区别。

当时正值辛亥革命后不久，政权落入袁世凯手中，时局动乱，因而参赛运动员比第一届少，仅96人，比赛项目有男子田径、篮球、棒球、网球、足球、排球6项。比赛结果，北部获田径、篮球、棒球、排球(当时称队球)和网球双打冠军，总分第一；东部获足球冠军；南部获网球单打冠军。

这两届运动会操纵人全是外国人，大会的裁判、秘书、干事等，也绝大部分是外国人。这反映了当时半殖民地地位的中国体育落后的状况。

“五四”运动后，中国体育开始摆脱了外国人的控制，独立自主地举办各种体育活动和运动竞赛。从这时起，如第三届全运会，中国人开始自己举

办运动会。

1924年5月22日至24日，全国第三届运动会在武昌练马场举行。由熊希龄、张伯苓等9人组成筹委会，中国业余体育会秘书长葛雷任技术顾问。参加比赛的有华东、华南、华北、华中和华侨5区计700余名运动员。

开幕时，观众如潮，达5万余人。事先各区曾组织预选赛30余次，比赛项目有男子田径、足球、篮球、网球、排球、棒球和游泳，女子篮球、排球和垒球，另加国术（武术）。

这次运动会的最大特点是在全国反帝思潮的推动下进行的，外国人控制竞赛事宜的局面已大为改观，除游泳、棒球有三四个外国人作裁判外，其余工作均由中国人担任。

此外，与前两届运动会不同的是增加了女子项目和国术（武术）比赛，并且田径丈量一律由英制改公制。这些变化，对国内其他竞赛活动是有较大影响的。

比赛结果：华北获总分第一（113分），华东第二（108分），华中第三（28分）。其中，华东在足球、棒球及网球双打上获胜，华北胜了田径、篮球及网球单打，华中赢了游泳。

从这以后，中国教育界和体育界开始酝酿成立由中国人自己建立的全国性体育组织。1924年8月，“中华教育改进社”在南京开会，正式成立“中华全国体育协进会”（简称“全国体协”）。

全国体协成立后，先后加入了远东体育协会、国际足球联合会、国际业余游泳联合会、国际体操联合会等国际业余运动组织。1931年，国际奥林匹克委员会正式承认中国全国体育协进会为中国奥委会。

自此，中国举行运动竞赛的风气逐渐盛行开了，定朗的比赛活动山慢慢增多。如“华北运动会”、“华中运动会”等。下面我们就这两个运动会分别介绍。

“华北区”，是指黄河以北诸省。由于以京、津为中心的华北地区所处的政治、历史地位，因而使华北区成为近代中国开展近代体育较早、水平较好的地区。

1910年，北京青年会组成了体育联合会。1912年又组成了北京体育竞进会。1913年，举办了首届华北运动会。1914年，成立了华北联合运动会。1926年更名为华北体育联合会。并规定每年举行一次。

历届华北运动会简况一览表：

届次	时间	地点	备注
一	1913年5月	北京	学校为单位，仅有男子田径。
二	1914年5月	北京	设有田、篮、排、足、网、棒。
三	1915年5月	天津	单位及项目同第2届并沿袭到11届。
四	1916年5月	北京	开始有中文规则。
五	1917年4月	天津	
六	1918年5月	保定	
七	1919年4月	太原	运动器材部分用国货。
八	1920年5月	北京	
九	1921年5月	沈阳	
十	1923年5月	天津	此后全部由中国人组织。
十一	1924年4月	开封	增加男子体操表演。
十二	1925年5月	济南	
十三	1928年5月	北京	
十四	1929年10月	沈阳	改按地区为单位，并加女子田、篮、排、垒。
十五	1931年10月	济南	加男子摔跤、武术表演。
十六	1923年10月	开封	
十七	1933年7月	青岛	增加游泳。
十八	1934年10月	天津	

华北运动会的前10届全部被外国人控制，器材用洋货，规则、术语用英文，这反映了西方殖民主义的文化入侵的一个方面。

而近代中国的华中区，包括湖北、湖南、江西、安徽4省。“华中”有“中国神州之中”的意思。在体育方面，自近代军阀军队进行西式编练，近代体育就在华中开创了新局面。

到了20世纪初，近代体育在华中已有了较大的发展。如全国最早的省运会之一、湖南省第一届全省运动会于1905年举行。

为了加快华中地区体育的发展，1923年3月，在武昌成立了华中运动会筹备处。后又成立了“华中体育联合会”。同年在武昌举办了华中第一届运动会。从总的方面来看，华中运动会的成績不如华北运动会的好，但它对华中体育的发展起到了一定的推动作用。

历届华中运动会简况一览表：

届次	时间	地点	备注
一	1923年5月	武昌	设有田、篮、排。
二	1924年5月	长沙	增加游泳、足、网。
三	1925年4月	南昌	增加棒球。
四	1930年3月	安庆	增女子田、篮、排、网。
五	1934年5月	武昌	增女子游泳、垒球。
六	1936年10月	长沙	增武术、体操表演。

这一时期，国内各省的运动竞赛气氛高涨，另外，国内出现的“全国分区足球赛”倍受人们重视。同时，校际竞赛活动更为活跃，其中影响比较大的有：

- 1、华东 8 大学运动会；
- 2、江南大学联合运动会；
- 3、华东各中等学校运动会；
- 4、北京各学校联合运动会。

除了参加国内的一些比赛外，中国运动员还参加了一些国际性单项竞赛活动，其中影响较大的有以下比赛：

- 1、上海万国竞走年赛。1926 年后，中国人加入比赛，并在数年内蝉联冠军；
- 2、上海万国足球赛。1937 年停办。
- 3、上海万国篮球锦标赛。
- 4、上海中葡足球锦标赛。一共举行 5 届，中华队蝉联 4 次锦标。
- 5、上海国际运动会。
- 6、远东运动会。

下面我们来介绍上海举办 3 次远东运动会和旧上海万国运动后的一些情况。

由中国、日本、菲律宾 3 国主办的远东运动会，自 1913 年至 1934 年共举办了十届，其中的第二、五、八届由我国主办，并在上海举行。它对于中国体育事业的发展，具有直接影响和促进作用。

1915 年 5 月，第二届运动会在上海举行。这是首次在上海举办的大型国际运动会。大会由会长伍廷芳宣布开幕，北洋军阀代表杨小川代表袁世凯宣读祝词。

这次比赛项目主要有百码竞走、120 码高栏竞走、掷铁饼、棒球、跳高、跳远等几十项。比赛从 5 月 15 日开始，一直到 5 月 22 日结束，历时 8 天。

比赛结果，中国总成绩 93 分，菲律宾 73 分，日本 32 分。我国终于夺得了本届运动会的总锦标。

我国运动员总分夺魁，炎黄子孙深感振奋，纷纷提议开展庆祝活动，并定于 5 月 26 日举行提灯会。那天，各商店均要悬挂灯笼，各公司及商店可自备庆祝灯车参加游行。

这将是盛大的体育游行集会，但不幸的是，袁世凯于 5 月 25 日接受了日本的《二十一条》卖国协定。消息传出，举国愤怒，群起反对，当局便强禁集会，提灯会于是中止举行。

1921 年，第 5 届远东运动会又由我国主办并在上海举行。这时远运会已得到国际奥委会的承认，所以，中国体育界对这次运动会予以关注。

5 月 30 日下午 2 点，第 5 届运动会在上海虹口公园运动场开幕。一些中外人士应邀到会。其中有政府代表许秋、江苏省长徐国梁、督军代表谢传安以及卜舫济、黄任之、余日章等。

此次运动会的会长是王正廷，名誉会长张謇，副会长穆湘玥、张伯苓，总干事为葛荣。赛程历时 6 天。

这次运动会上，我国运动员首次夺得篮球冠军，另在落后的田径项目中，脱颖而出优秀运动员杜荣棠，他夺得了铁饼和五项全能冠军，为中国体育写下了光辉的一页。

比赛总结果是菲律宾夺得总锦标，中国队名列第二，日本第三。6 月 4 日，召开了发奖大会。除大会奖品之外，各中外机关团体捐赠的银杯、银瓶等共 34 件，中国运动员杜荣棠独得 8 件。



这次远运会筹备工作充分，选拔和竞赛方式有改进，反映了远运会本身的发展，也显示了我国体育事业和组织人才能力的提高，并为以后的体育事业发展打下了坚实的基础。

1927年8月，第八届远运会又轮由中国主办。此时，国民党南京政府成立，经远运会筹委会经济委员会呈请，南京政府允拨2万元，上海补贴2000元，浙江省补贴5000元，加上各界的捐款，奖金充裕。

在中华体协的组织筹划下，1927年8月27日下午2点，大会在上海开幕。名誉总裁蒋介石，总裁伍朝枢、余日章，名誉会长克松，会长王正廷。

这次远运会的会员国已发展到6个国家，即中国、日本、菲律宾及暹罗、马莱、印度。比赛历时8天。

这是一次很引人注目的大会。我国优秀运动员林宝华和邱飞海等一举囊括了网球项目单、双及团体冠军，首次为我国夺得网球项目的锦标；我国篮球队自上届打败菲律宾后，这次又是一场旗鼓相当的酣战，结果菲律宾以一分之差险胜。

比赛结果，中国和日本都获8个锦标，打成平手。于是组委会临时决议以分数多少决胜负，结果日本获得总锦标。

第八届远运会由国家机关拨款，社会各界捐助，中华体协筹办，这种三方合力的方式，展现了中国体育事业发展的新姿态。

下面把第一到第十届远运会举办城市列表如下：

国名	举办城市	举办届数
菲律宾	马尼拉	一、四、七、十
中国	上海	二、五、八
日本	东京、大坂	三、六、九

在第十届远运会前夕，在日本的授意下，伪满正式向主办国菲律宾请求加入远运会，遭到我国体育界人士的严正拒绝。1934年1月22日，菲体协通知中国体协，不接受“满洲国”为远运会新会员。

但是，日本并不善罢甘休，采取强硬态度，中国体协又一次严厉拒绝。在日本的威胁下，菲同意修改章程，中国愤而退出，远运会破产。

除此之外，中国运动员还到国外参加一些单项比赛。如1923年，韦荣路等3人赴澳大利亚参加“戴维斯杯网球赛”，南华足球队赴澳大利亚比赛；1924年，中国大学生足球队赴新西兰参加比赛等。

对体育传统的再认识，导致了不少人对传统体育的研究、整理和改造。全国各地相继成立了一些以研究武术为主的团体，

如：

- 1、上海精武体育会（1910）；
- 2、长沙拳术研究会（1911）；
- 3、湖南国技学会（1914）；
- 4、上海中华拳术研究会（1917）；
- 5、上海中华武术会（1919）；
- 6、湖南国技俱乐部（1920）等等。

这些组织在继承传统的基础上对武术进行挖掘、整理，对武术运动的推广和普及起了推动作用，特别是精武体育会及武术家霍元甲的大量工作，在

武术界产生了巨大影响。

精武体育会是由著名爱国武术家霍元甲创建于1910年。这年春，西洋大力士奥皮音在上海亚波罗影剧院表演举重、健美。在最后一天演出中，奥皮音口出狂言，要打遍“东亚病夫”，沪人哗然。

许多爱国人士都很气愤，便提议请河北虎头庄霍元甲来沪应战。比武当日，霍元甲准时来到，却不见奥皮音踪影。原来，奥皮音自知不行，便悄然而去。

消息见报后，霍元甲名声大震。不久，霍便创办了“精武体操学校”。教练有刘振声、赵汉杰等。1910年9月，霍元甲不幸病逝。精武学校处于风雨飘摇之中。

后来，被称作“精武三友”的姚蟾伯、卢伟昌、陈公哲鼎力相助，1911年，迁入新地。3人同心协力，创办精武。

1912年9月，首届精武运动会召开。1916年6月迁入杨树浦倍开尔路，并正式更名为“精武体育会”。

1918年7月，成立汉口分会；1919年4月，成立广州分会；1922年，成立香港分会；1925年相继成立了汕头分会、厦门分会、南昌分会和四川分会。

精武体育会倡导和发扬“爱国、修身、正义、助人”的精武精神。它的三星会旗和三星会徽，代表体、德、智的三育宗旨。陈公哲曾在《精武会五十年》一书中说：“躯壳者实为载智、载德之工具也。”

1949年7月，上海解放不久，精武体育会就和广大体育界人士一道，展开了规模盛大的劳军活动，受到了陈毅市长的表彰，并题写“劳军模范”，以示赞扬。

当然，这是后话，暂且不提。

却说到了1927年，国民党建立起反动政权，实行法西斯独裁统治。在体育方面，采取了一系列步骤，竭力使体育蒙上了政治色彩，为其政治服务。

由于国民党的“攘外必先安内”的卖国政策，所以从国民党政府上台到新中国的成立，是近代体育处于错综复杂、发展不平衡时期。并出现了3个不同类型的地区：

- 1、国统区：半殖民地半封建社会；
- 2、沦陷区：日本帝国主义法西斯统治；
- 3、解放区：新民主主义社会。

我们在这里先来谈谈“国统区”的体育状况。

1927年之后，国民党当局正式定武术为国术，并建立了“中央国术馆”及“国术馆”系统。

中央国术馆设有理事70余人，董事若干人，首任理事长为李烈钧，继任戴季陶，馆长张之江，副馆长李景林、钮永建、张树声，教务处长萧忠国。

中央国术馆的主要活动是：举办全国国术考试，组织武术专家指导武术教学训练，培训武术专门人才。

中央国术馆曾两次组织了国术考试，于1928年10月和1935年10月在南京举行。两次应考人数均在400人以上，然后进行淘汰赛，选出优胜者。

1933年，中央国术馆还正式设立学校：国立国术体育专科学校。这样，中央国术馆通过不同的形式为近代武术专业也培养了一批具有一定能力的武术人才。

除了以上措施，国民党政府还建立了一些专门的体育管理机构。如 1924 年成立的“中华体育协进会”继续保留；1927 年 12 月，又设立了“体育指导委员会”；1932 年教育部成立了“体育委员会”等。

1930 年 4 月 1 日至 10 日，第四届全运会在杭州梅东高桥举行，这是国民党掌握国家政权后的第一次由政府举办的全运会，因此，对一切组织工作非常重视。

这次运动会上，有 14 个省、7 个特别市和华侨共 22 个单位的 1500 余名的运动员参加，并第一次采用按省、市行政区划参赛制。

这次运动会的比赛项目有男子田径、全能、游泳、足球、篮球、排球、网球、棒球 8 项，女子田径、篮球、排球和网球 4 项。与第三届全运会不同的是全能从田径中分项，女子加田径和网球两项。

比赛结果是上海、广东、香港分获锦标：其中上海得足球、全能锦标；广东得男排、男网、女田、女排锦标；香港得男子游泳、棒球锦标。

第五届全运会于 1933 年 10 月 10 日在南京中央体育场举行，由国民党政府组织筹委会主持。大会总干事张信孚，副总干事吴蕴瑞。这次全运会共有 33 个单位参赛，运动员达到了 2693 人，比赛项目除与上届相同外，还增加女子游泳及垒球两项。

这次运动会成绩辉煌，比赛结果，共有 21 项田径、4 项游泳的全国纪录被打破，上海获这届运动会的总锦标。

在这次大会上，最引人注目的是辽宁运动员刘长春的 100 米跑（10 7），平远东运动会纪录；香港选手杨秀琼囊括 50 米、100 米自由泳、100 米仰泳、200 米俯泳的全部冠军

第六届全运会是 1935 年 10 月 10 日至 22 日在新落成的上海江湾体育场举行，这是抗战前的最后一次全运会。

这届全运会第一次按国民党政府教育部颁布的《全国运动大会举行办法》执行，在参加办法、比赛规则、录取办法等方面趋于规范化。这次大会参加单位共 38 个，运动员 2286 人，其中华侨增多。

这届运动会最大的代表团是上海代表团，共 233 人，观众每日均在 5 万人以上，均创历届全运会纪录。竞赛项目与第五届相同，国术开始设立锦标。

比赛结果，共打破 11 项田径、8 项游泳的全国纪录，上海又获总锦标。在这次运动会上最引人注目的是上海撑杆跳高运动员符保卢，他以 3.90 米的成绩再创全国纪录。

下面我们着重介绍撑杆跳高名将符保卢的运动生涯——

符保卢，又名保陆，1914 年出生于哈尔滨。他的母亲是俄国侨民，父亲符昌盛是体育爱好者。由于家庭的熏陶，符保卢从小就热爱体育活动。

11 岁时，符保卢是哈尔滨东特第一小学篮球和网球队队员；14 岁时，参加哈尔滨第一届联合运动会，夺得童子组 50 米、100 米、200 米短跑冠军。然而，最终使符保卢成为震惊我国田坛人物的，是撑竿跳的优异成绩。

1929 年，第 14 届华北运动会在沈阳举行，这次运动会共有 136 所大、中学校的 1600 余名选手参加。16 岁的符保卢不负众望，以 2.89 米的成绩获得中级组撑竿跳冠军。

1931 年，在第十五届华北运动会上，他以 3.54 米的成绩创造了全国新的撑竿跳纪录。同年 8 月，又以 3.70 米的成绩打破俄国人哥复登多年保持的 3.56 米的东北外侨纪录。

这以后，东北三省落在了日本帝国主义的铁蹄之下。1933年，他冒着生命危险，毅然逃离东北，来到上海。

1933年10月，他第一次以上海队员的身份参加了第五届全运会，创造了3.75米新的全国纪录，观众们如痴如醉，准备看他再跃过一个新的高度。

那天，他的竞技状态极佳，当他再欲加高度，以图破4米大关向远运会纪录冲击时，才发现跳高架已到了顶点，不能再升高。又由于天气渐黑，使符保卢不能大显身手，这不能不怪比赛部门的失误。

1934年，符保卢参加在马尼拉举行的第十届远东运动会，获得撑竿跳第二名，消息传来，全国欢欣，符保卢所工作的单位上海勤奋书局，专门为此举行了庆功活动。

1935年，第六届全运会在上海举行。符保卢以3.90米的成绩打破他本人保持的全国纪录，一时轰动全国。请看10月14日《申报》以“田径最丰满的收获”为题的报道：

“10月13日下午，……3.30米起跳，横竿升至3.75米时，只剩下符保卢、王禾等4位选手，当横竿再升至3.85米时，符保卢一跃而过，王两跃亦过，全场掌声沸腾。

“横杆再升至3.90米，王先跳未过，符也未能过。继之，王又两跳未过，符在第2跳也未过。运动老将冯健维见之，急忙出来为符施行按摩。

“在观众们热情鼓动下，符保卢精神为之一振，3.90米轻轻跳过，全国纪录被顺利打破。于是横竿再升至4.01米，如果符跳过此高度，远运会纪录将被打破。符试跳3次，均因手与横竿仅丝毫的抵触，至此宿愿未偿。”

1936年5月18日，符保卢在参加第十一届奥运会训练班第四次测验中，又创历年来最好成绩4.015米，成为我国田径史上20年打不破的全国纪录。

后在参加第十一届奥运会时，尽管未得名次，但他是中国出席奥运会的运动员中唯一获得复赛权的选手。后来，符在抗日战争时期参加空军，牺牲于对日空战中。

再说国民党政府一边在大张旗鼓地举办全国运动会的同时，又着力于在体育专门人才的培养上下功夫。从1927—1937年间，曾先后送了一些人出国深造，学习专门的体育专业，以促使体育事业更蓬勃地发展。

这些人学成回国后，大多在高等学校体育系、科任教，有些充任了国民党时期体育界的要职，他们在传播、介绍外国体育和体育学术方面起了较大作用。

国民党政府在把人送出国培养的同时，也积极在国内开办专门大学，来培养体育人才，比较著名的两个大学体育系是设在南京的中央大学体育系和北平师范大学体育系。这是当时较正规的培养体育人员的场所。

中央大学体育系受美国影响较大，该系所设课程，基本上是美国移植过来的。该系的课程有：英语、德语、生物、高等混合数学、物理、教育概论、解剖学、生理学、人体测量学、个人卫生学、体育概论、体育史、学校公共卫生等30余门。

上列课程，反映了体育专业教育的正规发展，但是也反映出课程设置的烦琐和重复现象。先后在该系任教的有：卢颂恩、吴蕴瑞、吴德懋、金兆均、徐镰、张汇兰、吴澄、程登科、江良规等。

北平师范大学体育系的办学方式、课程设置与中央大学体育系大同小异。先后在“北大”体育系任教的有：吴蕴瑞、袁敦礼、董守义、马约翰、

宋君复、郝更生、方万邦、徐英超、许民辉、谢似颜等。

该校的运动场地、设备比“中大”简陋得多。但由于该系较为重视篮球，训练出过一些有名的篮球运动员，故有“篮球系”、“篮球乡”之称。

除去这两所较为知名的大学体育系外，全国还有一些大学体育系、科，如国立东北大学体育专修科、国立北平女子文理学院体育专修科、国立四川大学体育系、国立中山大学体育系等 21 所。

1935 年 10 月举办第 6 届全运会后，由于抗战迫在眉睫，全运会暂停召开。1945 年日本战败后，又发生了国内战争，国民党政府一直未能启动全运会。

直至 1948 年 5 月，第 7 届全运会方在上海举行。这是国民党政府彻底崩溃前夕举行的一次全运会。

在这次全运会上，共有 58 个单位参加，运动员 2670 人，台湾首次派队参赛。比赛项目增加了乒乓球、举重、摔跤、拳击和羽毛球，国术作为表演项目。

比赛结果，团体总分男子前 3 名是香港、马来亚华侨、菲律宾华侨；女子前 3 名是香港、台湾、马来亚华侨。

这次运动会的组织工作极为混乱，打风盛行，很多项目成绩下降，这些问题我们将在后面谈到。但这次运动会上，有一位残疾人获得冠军，并打破了 5000 米跑的全国纪录。他就是上海运动员楼文敖。

楼文敖是宁波镇海人，3 岁那年，因病变成了哑巴，后来耳朵也聋了。一个偶然的机机会使他认识了体育运动爱好者王有富、于是，王有富带着他参加了训练。

经过短时的勤学苦练，他的长跑成绩有了大幅度的提高，1947 年上海市运动会上，以 32 38 的成绩打破第 9 届远东运动会上日本运动员保持的 32 42 6 的万米最高纪录。

以后他又在福建莆田以 31 56 再创万米好成绩，后又访问南京，创造过 31 27 4 的个人最高纪录。

1948 年，他和王正林去美国波士顿参加长跑赛，楼文敖不负众望，一举夺魁。接着上海举办第 7 届全运会，人们的目光全部集中到他的身上，在这场比赛中，他一人独得 5000 米（16 08）和 10000 米（32 47）两块金牌。报纸上称：“今日中国田径界最出色的一个人。”

楼文敖虽然身体上有残疾，但他那超人的毅力给全国的教练员、运动员和观众们留下了深刻的印象。

却说国民党在其统治时期，共举办了 4 届运动会，即 1930 年 4 月至 1948 年 5 月间的 4 届全运会。在这 4 届运动会上，虽然规模上、运动项目和部分运动成绩，较前有较大的发展和提高，但其中的弊病层出不穷。

由于国民党当局的腐败，日本帝国主义的侵略，加上经济落后等因素，全运会在各方面的进展都是缓慢的，而且在举办过程中，问题成堆。下面分别加以详述：

首先，运动成绩长期停滞，甚至倒退，以男子的几项田径成绩在第 5、6、7 三届运动会的比较情况为例：

成 绩 项 目	届 次	第 5 届	第 6 届	第 7 届
		1933 年	1935 年	1948 年
100 米		10.7 秒	10.8 秒	11.1 秒
200 米		22.1 秒	22.9 秒	23.4
秒跳远		6.912 米	6.78 米	6.47 米
跳高		1.81 米	1.77 米	1.80 米
标枪		48.92 米	50.27 米	47.56 米

无需多言，读者从表中可以得知，这些项目成绩急骤下降。

其次，体育首先堕落。国民党政府在其举办的运动会上，无论规模大小，打架斗殴之事成风。如第 4 届运动会，发令员因没有及时扣响发令枪，被选手打得鼻青眼肿。某足球裁判因出示一张黄牌，运动员一哄而上，裁判见势不妙，逃到看台下，但仍被抓了出来，被打了一顿的裁判昏迷不省人事。

在第 7 届全运会上，上海女篮与湖南女篮在比赛中，因运动员动作过大，双方相互指责，进而痛打成一团，连计时员也被打得口腔出血。因此，历届全运会因打架太盛，许多比赛不得不在警卫森严之中进行。

第三，国民党官员乘机大饱私囊。如在开第 5 届全运会前，在南京修了一个体育场，因主事官员大刮钱财，层层贪污，结果因偷工减料使体育场质量太差。后来观众一拥挤，看台铁栏折断，跌伤压伤多人。

在第 7 届全运会时，也是因偷工减料，导致开幕的第一天看台就有 3 处被挤断，300 余名观众摔下看台，伤残无数。

第四，大会的组织工作混乱。这尤其表现在第 7 届全运会上，开幕之前印了一份精美的秩序册，但编排很糟，错误百出。比赛时，秩序册无法使用，运动员和裁判只得从当天报纸上得知比赛次序。

国内比赛不尽人意，中国在国际上的比赛又是如何呢？

国民党统治时期，远东运动会共举行了 3 届：1927 年第 8 届，中国获得足、排、网 3 项冠军，总成绩第 2 名；第 9 届，中国仅获足、排两项冠军，总成绩第 3 名；第 10 届，中国只获足球冠军，其他项目均败北。

中国体育成绩在奥运会的成绩是如何呢？

1932 年，第 10 届奥运会在洛杉矶举行。在这之前，国民党政府一再宣称不派代表出席，而日本帝国主义则利用这个机会，要派 2 名运动员代表“满洲国”参加。

此时，国内外舆论哗然，对国民党当局纷纷责难。鉴于舆论压力，当局勉强拼凑一个 5 人代表团赴美参加比赛，在太平洋上飘泊了 25 天才到达美国。

到美第 2 天，刘长春仓促上阵，他参加了 100 米和 200 米赛跑，终因旅途劳顿，体力不支，而遭淘汰，这是中国第一次派代表参加奥运会。

1936 年，第 11 届奥运会在柏林举行。这次，国民党当局派了一个拥有 141 人的体育代表团赴德。结果，除了符保卢的撑杆跳进入复赛外，其余全部在初赛即被淘汰。

1948 年，第 14 届奥运会在伦敦举行。国民党当局派出了由 35 名运动员

和 30 名随员组成的中国代表团出席。比赛结果，中国运动员全部在预赛时被淘汰。

比赛结束后，代表团的官员便溜往美国，而这大部分运动员只得求助华侨捐款帮助，凑足路费，终于稀稀拉拉回国。

前面我们已经详述了“国统区”体育，那么“沦陷区”和“解放区”的体育状况又是如何呢？

1931 年“九一·八事变”后，日本帝国主义相继侵占了东北、华北和华南的大片国土，并制造了伪“满洲国”、伪“临时政府”、伪“中央政府”等汉奸傀儡政权。体育也就成了日本帝国主义侵略中国和奴化中国人民的一种工具。

在沦陷区，管理体育的最高行政机关是伪满民生部，具体执行业务的是“大满洲帝国体育联盟”。下设 15 个单项体育协会，以及《满洲体育》编辑委员会。

“七七事变”后，日伪又建立了“华北体育协会”，汪记（汪精卫）政府时，成立了“新中国体育协会”。

为训练一批实施奴化教育的体育师资，日伪统治区也先后设立一些体育科、系。如伪“国立吉林高等师范学院体育科”、伪“国立北平师范学院体育科”和伪“北平市师专”、伪“国立南京师范学校体育科”等。

日伪统治区的运动竞赛，大致分为 4 类：

1、伪“建国纪念运动会”：

在这种运动会上，要升伪“国旗”，唱伪“国歌”，还有所谓“普及建国精神”的讲话，灌输亡国奴思想；

2、“国际运动会”：

这个运动会，尽管各队打着“国家”招牌，但其领队、教练均由日本人担任，参赛“国家”有日本、菲律宾、伪“满洲国”、伪“中华国”（华北日占区）等；

3、“交欢运动会”；

4、“庆祝”性的运动会。

总之，日伪反动统治者狼狈为奸，利用体育进行种种罪恶活动，但随着中国人民抗日战争的胜利而被扫进历史的垃圾堆里。

再说中国共产党领导下的解放区的体育。

1921 年 7 月，中国共产党在上海成立，中国体育也出现了新的面貌，近代体育已成为人民解放事业的重要组成部分。

李大钊曾在一篇文章中强调劳工的体育娱乐问题；毛泽东强调体育在培养革命人才中的重要地位；邓中夏指出“必须把体育列入团的任务之一”；恽代英十分注重体育在革命斗争中的作用。

“五四”运动后，全国各地掀起了一个收回教育权、体育权的群众运动。在中国共产党的号召下，广大爱国学生纷纷投入到斗争中去。如东方 8 大学在“收回体育权”的声浪中，相继退出“东方 8 大学运动会”，另成立“江南大学体育会”。

在苏区，特别是中共苏区，少年儿童的体育活动十分活跃。如 1932 年，在福建的上杭县举行的共产儿童游艺大会，比赛项目有徒手运动及各种操法、歌舞表演等。

1935 年 10 月，中国工农红军胜利到达陕北。1939 年在延安成立了著名

的体育组织：延安体育会，会长由李富春担任。体育会的工作有力地推动了延安以及整个解放区的体育活动蓬勃地发展。

抗日战争全面展开后，解放区学校教育为适应抗战而迅速发展起来，其中以抗日军政大学的体育活动开展得最为活跃。

1941年，在中共中央青年工作委员会的直接领导下，延安大学体育系创立了。为进一步培养体育专门人才摸索出一定的经验。

1939年5月9日，延安举行了首届青年节运动大会，会期3天，竞赛项目有田径、篮球、排球、射击和赛马等。

1940年“三八”节，延安举办了妇女运动会。主要比赛项目有女子团体操、集体武术和舞蹈表演。

在解放区竞赛活动中，规模最大、影响最深的是1942年9月1日在延安青年运动场举行的“九一”扩大运动会。大会由朱德任会长，贺龙、柳湜为副会长。

这次运动会共有1388名运动员参赛，竞赛项目有：100米、1500米、10000米、跳高、跳远、铅球、篮球、排球、游泳、射击、投弹、爬山、网球、足球、棒球、武装泅渡、跳水、举重等25项。

运动会历时6天，比赛结果，较好的成绩有男子1500米（4'38"）、10000米（38'41"）、跳远（6.10米）、铅球（13.24米）等。

总之，解放区的体育运动，在中国共产党领导和关怀下，取得了一定的成绩，为新中国社会主义体育的兴起与发展奠定了坚实的基础。

欲知新中国体育事业如何发展，且听下回分解。



## 第八回 新中国良好开端十年挫折 当代人立志拼搏数载奋起

一记重扣，中国女排称霸排坛，举国上下欢呼雀跃；一声枪响，许海峰实现“零”的突破，中国人多少年的梦想成真。人生能有几回搏？踏平坎坷成大道，中国体育终于令世人刮目相看。

且说 1949 年新中国成立后，标志着中国社会主义时代的开始，中国体育也进入了一个新的发展时期。

1949 年 10 月，在原中华体育协进会的基础上改组建立了中华全国体育总会，朱德任名誉主席，并逐步建立了地方和基层体总分会，形成了系统化。

朱德在成立大会上指出“体育是文化教育工作的一部分”，“一定要为人民服务，要为国防和国民健康的利益服务。”

1952 年 6 月，中共中央主席毛泽东作了“发展体育运动，增强人民体质”的题词，指明了体育的方向，成为中国体育工作者的指导方针。

1952 年 11 月，中央人民政府通过决议，成立了中央人民政府体育运动委员会，统一领导和监督全国的体育事业。此后，县以上政府逐步建立了体育运动委员会。

中央人民政府任命贺龙为国务院副总理兼国家体委主任。贺龙在体委所作的报告中指出“体育工作必须积极地为国家的总路线服务”，并提出：“为了保证体育运动的开展，必须建立和健全各级体委。”

全国各行各业各部门均建立了体育机构，这样一来，我国初步建立了统一的、协调有效的体育管理领导体制。

国家体委是国务院主管体育的行政部门，其主要职责可分以下 4 条：

1. 管理所属各单位和领导地方各级体委的工作；
2. 指导、配合各有关部门在体育方面的工作，负责检查对国务院发布或批准发布的关于体育运动问题的决定的执行情况；
3. 推行国家体育锻炼标准，开展群众性体育活动，组织提高运动技术水平的工作；
4. 制定体育事业的发展规划，制定全国性的运动竞赛计划，制定和批准各项运动竞赛规划，举办全国性的运动竞赛，批准各项运动全国性的成绩和新纪录；
5. 负责体育国际联系，以及负责领导和管理其他有关体育工作。

除了国家体委系统外，又建立了军队系统和社会组织系统。

社会组织系统包括社会体育组织、社会群众团体以及民间体育组织。而中华全国体育总会是全国性的群众体育组织，其主要任务是：

1. 开展群众性的体育活动；
2. 团结全国体育工作者并协同有关部门发展体育事业；
3. 举办或与有关部门联合举办全国性体育竞赛；
4. 加强与国际体育组织的联系，与各国的体育交流，举办或参加国际体育竞赛。

而军队系统是由军委总参谋部、总政治部、总后勤部实施体育管理，三总部组成的体育指导委员会是管理军队体育的职能部门，其主要职责是：

1. 制定军队系统的体育规划和计划；
2. 实施军事训练中的身体训练工作；

3. 管理军队院校的体育工作；
4. 举办全军运动会和各类运动竞赛，组织参加全国运动会和各类运动竞赛；
5. 培养优秀运动员，开展国际军队间体育交往，负责军队体育设施、经费等工作。

国家体委系统、社会组织系统、军队系统的建立和相互配合，为建立和完善我国体育管理体制，为发展我国社会主义体育，起到了重要作用。

再说中华人民共和国成立后，党和政府采取了一系列措施，加强了对学校体育工作的领导，使学校体育很快进入正常发展。

为了提高学校体育的组织、教学水平，统一标准，教育部编定了中小学体育教学大纲。1956年，高教部亦编订并颁布了第一个全国统一使用的《高等学校普通体育课教学大纲》和《体育课教学参考书》。

1956年，高教部和国家体委等单位联合发出《进一步开展一般高等学校体育运动的联合指示》，要求各校积极试行体育教学大纲，进行体育课的改革。

至此，学校教育全面纳入正轨。1957年，党中央正式提出“德、智、体全面发展”的教育方针，学校体育的地位大大加强。1958年，在青岛举行的首次全国中学生田径运动会，便是学校体育发展的突出表现。

学校体育运动的发展，急切需要体育专门人才。全国解放后，人民政府很快着手组建新的体育人才培训机构。

1952年，中国历史上第一所体育院校——华东体育院校在上海诞生，吴蕴瑞任院长。1952年11月，国家体委成立后，高等体育院校建设提到了重要议事日程上来。

自那以后，新中国建立的体育院校有：

1. 中央体育院校，1953年在北京建立；
2. 中南体育院校，1953年9月在南昌建立；
3. 西北体育院校，1954年在西安建立；
4. 东北体育院校，1954年在沈阳建立；
5. 西南体育院校，1954年在成都建立。

（1956年后，这些院校的名称都改为所在城市的名称，只是中南体育院校于1955年迁往武昌，1956年改为武汉体育院校。）

除在这些主要大城市建立专门的高等院校外，并在地方办了11所体育学校和中等体育专科学校，还恢复和建立了28个师范院校体育系、科，创办了77所少年儿童业余体校。

1958年，中国进入了第2个五年建设时期，全国各地又分别建成了4所高等体育院校，它们是：

1. 哈尔滨体育学院（1958年）；
2. 南京体育学院（1958年）；
3. 天津体育学院（1958年）；
4. 解放军体育学院（1960年，后改为广州体育学院）。

至此，我国基本形成遍布全国的培养造就高级体育人才的基地，形成一套比较完整的体育专门人才培训制度。

再说，我国在致力于培养高级体育人才的同时，群众性的体育运动也在蓬蓬勃勃地开展起来。

在农村体育方面：我国有着悠久的民间体育活动的传统，党和政府将农村体育纳入国家体育工作计划，采取典型引路，分类指导，普遍提倡，重点扶持，逐步发展的方针，有步骤地开展农村体育活动。

国家体委建立后，积极提出：“在农村利用农闲季节，结合民兵训练，开展体育活动。”活动开展后，取得了一定的成效。

1956年，国家体委和共青团中央召开了“全国农村体育工作会议”。会后，许多省、自治区在农村建立了体育组织，农村体育有了较大的发展。

1957年，全国农村已建立了30000多个基层体育协会，拥有90多万会员。1958年，农村群众性体育活动与民兵训练活动相结合，使体育运动更有声有色地开展起来。

农村传统体育的代表，如河北吴桥的习拳设馆；山西忻县的摔跤；内蒙古牧区的马术；广东梅县、辽宁金县的足球；广东省莞县的游泳等。

军队体育：中国人民解放军的体育活动有着光荣的历史，他们在新时期，继续发扬优良传统，使体育运动得到更广泛的开展，并进入一个新的发展阶段。

1953年，中央军委决定把体育列为人民解放军正规化训练的一个基本课目，并在团以上单位配备专职体育干部。同时颁发了体育教令，组织人员编写体育教材，摄制关于体育方面的影片，供广大官兵学习。

1958年，中国人民解放军的体育组织又加入国际友军体育运动委员会，并参加了该组织举办的第1届夏季运动会，参加了该组织举办的军事三项、滑雪、摩托车、篮球、足球、手球、障碍田径等单项锦标赛。

中国人民解放军组成的体育代表队，成为我国勇攀世界体育高峰的一支有生力量。我国第一个打破世界纪录的是解放军举重运动员陈镜开；第一次战胜外国国家队（保加利亚队）的是“八一”女子排球队。

此外，解放军篮球队、足球队、体操队和其他项目的优秀选手，在国内外的重大赛事上，都创造过优异成绩，为祖国争得了荣誉。

厂矿企事业单位的职工体育：中共中央在“关于加强人民体育运动工作”的文件中明确指出：“群众性的体育活动首先在厂矿、学校、部队和机关中切实开展起来，使之得到正常的、有序的发展。”

1954年，全国总工会又发出了《关于开展厂矿、企业中职工群众体育运动的指示》。同年11月，全国总工会和国家体委在北京召开了第一次全国职工体育工作会议。

1955年10月，中华全国总工会设立了体育部，以后各省、市、自治区工会也相继建立了体育部。到1958年，共建立了火车头体育协会等20多个全国产业体育协会和25800多个基层体育协会。

与此同时，国家体委和一些地方体委、体育院校给予职工体育以具体指导和帮助，职工体育运动竞赛也层出不穷。

1955年10月，全国第1届工人体育运动大会在北京举行。在这次运动会上，参加竞赛的职工男女运动员达1700多人。

此外，中国产业工人的足球、篮球、排球队多次出国访问，增进了同各国工人的友谊和团结。所有这些，都有力地推动了职工体育的进一步开展。

农村体育、军队体育、厂矿体育的蓬勃兴起，使群众性的体育活动再上新的台阶。随着全社会的继续努力，我国竞技运动在普及的基础上，技术水平不断提高，国际交流也不断扩大。

在 1953—1956 年短短的几年间，我国运动竞赛广泛开展，举办全国性运动竞赛就有 75 次之多，而举办地、市以上的运动会，高达 6000 多次。这和国民党统治时期相比，真是天壤之别。

在这些运动竞赛中，共打破全国纪录 1300 多次，其中田径女运动员将旧中国遗留的 8 项全国纪录全部刷新，男运动员也将过去大部分纪录打破。

如：为新中国创造了第一个世界纪录的是举重运动员陈镜开，他的成绩是挺举 133 公斤；第一个打破女子跳高世界纪录的是田径运动员郑凤荣，她的成绩是 1.77 米；第一个打破男子 100 米蛙泳世界纪录的是游泳运动员戚烈云。

1959 年，新中国的第 1 届全国运动会在北京举行。在这次全运会上，共有 30 个单位 10658 名运动员参加了 36 个项目的角逐。经过激烈的竞争，有 7 人 4 次打破 4 项世界纪录；有 664 人 844 次打破 106 项全国纪录，显示了新中国竞技运动的雄厚实力。

第 2 届全国运动会是 1965 年在北京举行。在这次运动会上，有 30 个单位 5922 名运动员参加了 22 个项目的比赛。结果，有 24 人 10 次打破 9 项世界纪录，331 人 469 次打破 130 项全国纪录，还有数以千计的选手打破省、自治区、直辖市和解放军的历次运动会纪录。

这一年，以这次全运会为主导，共有 66 人 41 次破 28 项世界纪录。我国竞技运动的发展规模和技术水平都达到了空前的水平，引起了世人的瞩目。

国内运动水平的提高，为中国走向世界体坛打下了坚实的基础。1952 年，我国派出新中国首批代表团参加了第 15 届奥林匹克运动会，五星红旗第一次在国际体坛出现。

1953 年，在第 1 届国际青年友谊运动会上，我国游泳运动员吴传玉为新中国摘取了重大国际比赛的第 1 枚金牌。

1960 年 5 月，中国登山队的 3 名队员，在人类历史上第一次从北坡登上了世界最高峰——8848 米的珠穆朗玛峰。

我国乒乓球运动也全面崛起并称雄于世界体坛。1959 年，容国团在第 25 届世界乒乓球锦标赛上荣获男子单打冠军，成为新中国的第一个世界冠军。1961 年，在第 26 届世界乒乓球锦标赛上，我国选手不负众望，又夺得了男子团体、男女单打 3 项冠军和 4 项亚军。1965 年，在第 28 届世界乒乓球锦标赛上，我国选手力克群雄，夺取了男女团体，男、女双打和男子单打等 5 项世界冠军。

1963 年，我国选手王金玉、罗致焕在第 57 届世界速度滑冰锦标赛上，双双打破了男子速滑全能世界纪录，罗致焕还获得 1500 米世界冠军。

在国际体育活动方面，到 1966 年止，我国已同 50 多个国家交往 1000 多次，参加人数达 13000 多人次。我国竞技运动走向世界，并达到了一个新的高度。

话说到了 20 世纪 60 年代后期，由于十年“文化大革命”的灾难，整个体育系统陷于瘫痪状态，体育工作基本停顿。

到了 70 年代中期，在党中央、国务院的领导下，体育工作有了一些起色，但成绩并不如人意。粉碎“四人帮”后，我国体育工作迅速复兴、蓬勃发展，终于在 80 年代，我国体育事业出现了繁荣的景象。

针对“十年动乱”中中学生体质明显下降这一实际，我国于 1977 年和 1978 年对学校体育进行了调查研究，随后制定了《全国学生体育运动竞赛制

度》等法规。

到了 80 年代，学校体育显著加强，学生的体质又明显地提高，达标人数逐渐增多。

而在厂矿、农村体育方面，国家体委及时召开了一系列体育工作会议。1979 年，全国总工会在北京召开全国职工体育工作会议，明确提出，职工体育应贯彻普及与提高相结合的方针，即：着重抓普及，开展竞赛，推动普及促进提高。

1982 年 11 月，国家体委、文化部和共青团中央在福建龙海县联合召开了全国农村体育工作会议，制定了新时期农村体育工作的方针、任务和措施。

到 1983 年，全国不少地方自筹资金办体育，搞比赛，建立农村体育活动基金会，规定“体育活动日”。体育在农村有着广泛的群众基础。

此外，到了 80 年代，我国民族传统体育，也受到了高度重视，并已举办了 3 届规模盛大的全国少数民族运动会。传统体育正走向亚洲，走向世界。

为了使中国的体育活动尽快走向世界，成为世界体育强国，国家体委不断举办大规模的运动竞赛，扩大国际体育交往，增进同世界人民的友谊。

特别是 70 年代中后期和 80 年代，我国体育事业逐步走向辉煌，在国内外都取得了令人瞩目的成就。

1975 年 9 月，第 3 届全国运动会在北京举行。虽然受到“四人帮”的严重干扰，但仍然取得了一定的成绩。在这次运动会上，有包括台湾省在内的 31 个单位的 10669 名运动员参加了各项比赛。比赛结果，有 4 人 6 次破 3 项世界纪录，2 人 2 次平射击、射箭世界纪录，另外有 49 个队 83 人 197 次破 62 项全国纪录。

1979 年 9 月，第 4 届全国运动会在北京举行，这是粉碎“四人帮”后我国体育运动的一次盛会，来自全国包括台湾省在内的 31 个单位的 15189 名运动员参加了各项比赛。比赛结果，有 5 人 5 次破 5 项世界纪录，3 人 3 次平 3 项世界纪录，204 人 36 队 376 次破 102 项全国纪录，运动技术水平明显提高。

第 5 届全国运动会在 1983 年 9 月于上海举行。这次运动会，有 8900 多名运动员参加。比赛结果，有 2 人 3 次破 2 项世界纪录，4 人 5 次平 3 项世界纪录，66 人 39 队 145 次破 60 项全国纪录。其中影响最大的是男子跳高选手朱建华在预赛和决赛中两次刷新世界纪录，令国人为之欢欣鼓舞。

1987 年 11 月，第 6 届全国运动会在广州举行，这是建国以来规模最大的一次盛会。全国 29 个省、市、自治区和解放军，以及行业体协组成的 37 个代表团，7500 名运动员参加了 44 个项目的角逐。比赛结果，有 10 人 2 队 17 次破 15 项世界纪录，3 人 3 次平 3 项世界纪录，10 人 14 次创 10 项亚洲纪录，28 人 39 次超 21 项亚洲纪录，85 人 14 队 168 次破 82 项全国纪录。

这些成绩是以前历届运动会所不可及的，它表明中国想走向世界体育舞台，成为世界体育的强国的目标，已为期不远了。

国内大赛成绩斐然，在一系列重大国际比赛中，我国运动员也取得了突出成绩。

如中国的乒乓球项目，自 60 年代称雄世界后，一直长胜不衰。从 1971 年起连续参加了第 31——39 届世界乒乓球锦标赛。中国队雄风犹存，总共赢得 35 项冠军和多项 2、3 名。

尤其在第 36 届中，开创了由一个国家取得全部 7 项冠军和 5 个亚军的新纪录。1987 年第 39 届世乒赛上，中国选手奋力拼搏，又夺回 6 尊金杯，谱

写了一曲振奋人心的凯歌。

中国女子排球队在夺取 1981 年世界杯冠军后，又在 1984 年奥运会上摘下桂冠，还夺得第 9 届世界女子排球锦标赛的冠军，荣获了“三连冠”的美誉。之后又连续 2 次在世界大赛中夺魁，成为“五连冠”，振动了世界排坛，被外电誉为“攻不破的排球长城”。

中国羽毛球多年来也取得了震动国际羽坛的好成绩。进入 80 年代后，实力继续上升。1982 年，中国队第一次夺得标志着羽毛球运动最高水平的汤姆斯杯。以后中国男女羽毛球运动员一直雄踞世界羽坛。

中国体操队自 1979 年夺得第一个世界冠军以来，几乎在所有的世界性体操比赛中，都能听到《义勇军进行曲》的高奏，都能看见五星红旗冉冉升起。

最令人难总的是 1982 年，李宁在第六届世界杯体操赛上创一人独得 6 枚金牌的先例。我国体操运动进入世界先进行列。

此外，中国运动员在跳水、登山、举重、射击等世界大项比赛中也取得了突出的成绩，为中国体育“冲出亚洲，走向世界”做出了卓越的贡献。以上这些，我们将在后面向读者详细介绍。

却说 1971 年，第 26 届联合国大会以压倒多数票通过恢复中国在联合国的合法席位。中美联合公报的发表，中日两国恢复邦交等一系列外交上的突破，为我国的国际体育领域打开新局面，为登上世界体育舞台创造了条件。

1973 年，亚运会联合理事会特别会议在德黑兰召开。会议确认了中华全国体育总会为亚运会联合会会员。1979 年，中国奥林匹克委员会在国际奥委会中的合法地位得到恢复。从此，中国体育事业得到国际上的关注。

1974 年，第 7 届亚运会在德黑兰召开，我国派出了 385 人组成的体育代表团第一次参加了亚运会。在这次运动会上，我国选手取得金牌 33 枚、银牌 46 枚、铜牌 27 枚。

而在 1978 年第 8 届亚运会上，我国选手一展身手，共打破了 24 项亚运会纪录，获得 51 枚金牌、54 枚银牌、46 枚铜牌。总分居亚洲各国的第二位。

在 1982 年第 9 届亚运会上，中国体育代表团共获 61 块金牌、51 块银牌、41 块铜牌。奖牌总数超过了历届亚运会第一名的日本，首次登上第一位。

这些辉煌的战果，令国内人民奔走雀跃。这是我国体育运动发展史上的一个历史性的突破和转折，世界舆论认为我国已成为亚洲体育强国。

1986 年，第 10 届亚运会在汉城召开。在这次运动会上，我国选手再接再厉，勇于拼搏，又夺得金牌 94 枚的最佳战绩，再次获得金牌总分第一，巩固了亚洲盟主的地位。

自我国奥委会进入国际奥委会后，中国全面登上国际体育舞台。1980 年，第 13 届冬季奥运会在美国普拉西德湖举行，我国派出体育代表团第一次参加冬奥会。

1984 年，第 23 届夏季运动会在洛杉矶举行，中国派出了强大阵容的体育代表团参加了此次盛会，这也是中国第一次全面参加夏季奥林匹克运动会。

在这次运动会上，中国夺得了 15 枚金牌、8 枚银牌、9 枚铜牌，金牌总数列第 4 位，奖牌总数列第 6 位。这些成绩，改变了旧中国在奥运会的“零”的突破。这是我国体育史上最光辉的一页，也是具有历史意义的突破，标志着我国体育事业的新飞跃。

中国运动员在亚运会、奥运会上捷报频传，在其他运动会上，如在世界

大学生运动会和世界中学生运动会等大型综合性运动比赛中，也有卓越的表现。

从 1979 年我国全面登上国际体育舞台以来，我国已是 65 个国际体育组织和 35 个亚洲体育组织的成员，并在 82 个和 57 个国际和亚洲体育组织中担任各种领导职务。

自 1979 年至 1986 年的 8 年中，我国体育健儿夺得 230 个世界冠军，打破和超过世界纪录 152 次。中国现代体育在腾飞，并不懈地向世界体育强国迈进。这些成绩还展示了十亿人民志在攀登的伟大形象。

从东亚病夫到体育巨人，这是中华人民共和国成立以来巨大的历史性的变化之一，它从一个侧面反映了站起来的中华民族雄飞宇内的英姿。体育事业以空前未有的活力向新的广度、深度和高度发展。

上面，我们已谈了我国体育事业是怎样一步步从艰难走向光辉的，下面我们来描述中国健儿在运动场上夺冠的情景。

且说被外电誉为“攻不破的排球长城”的中国女排，她们在袁伟民教练的精心指导下，尝尽了酸甜苦辣，历经喜怒哀乐，终于在国际体坛一露面，即受到全世界爱好排球的人士的喜爱。

1981 年，中国女排夺取了世界杯冠军之后，1982 年世界锦标赛又在秘鲁拉开战幕，全国人民的眼睛立时盯住了刚获世界杯冠军的中国女排。

中国女排毕竟参加重大比赛太少，所以一开始和世界强队美国女排交手时，就以 0 3 败北。

第二局开局前，袁伟民教练又摆兵布阵，又再三叮嘱。中国姑娘暗暗鼓足力气，沉着应战，终于连闯 6 关，最后终于以 3 0 战胜秘鲁队而摘取桂冠。

1984 年，第 23 届奥运会在美国洛杉矶举行。美国女排势在必得，在赛前细细分析中国女排的短处。而美国观众更似胸有成竹，在长滩体育场看台上打出“美国吓你一跳”、“为金牌而战”等标语，并不断摇着星条旗呐喊助威。这对中国女排十分不利。

中国女排在小组赛中，曾以 1 3 输给美国队，夺取三连冠的前景抹上一层阴影。中国女排背水一战，以两个 3 0 在半决赛与决赛中先后击败日本队和美国队，又一次捧走冠军。

神州大地亿万人民从电视中看到这一辉煌的胜利后，群情振奋，举国欢腾。许多人自动上街游行，敲锣打鼓放鞭炮，并不时地摇动国旗，呼着：“祖国万岁”、“振兴中华”等口号。

一位台湾学者竟说：“中国历史上应该有无数胜利，但就我来说，我的一生有两大快事，一是抗日战争的胜利，一是中国女排夺取冠军的胜利。”

外电纷纷发出电传，高度评论中国女排。纽约《华语快报》为此发表社论说：“中国积弱的时间太长了，是扬眉吐气的时候了，这不仅是“零”的突破，简直是中华民族振兴的信号。”真是一语中的。

这些功臣是谁呢？请注意下面的名字，并牢牢地记住她们：

张蓉芳郎平周晓兰朱玲杨锡兰侯玉珠梁艳郑美珠姜英杨晓君李延军苏惠娟孙晋芳陈亚琼陈招娣曹慧英杨希。教练：袁伟民。

有“世界第一攻击手”、“铁榔头”之誉的郎平，这次参加奥运会是抱着“一定要完成历史使命”的信心而来的。她认真地总结了对美第一场比赛网前受挫的教训，调整了战术。果然，在第二场出战美国队时，她打得灵活多变，充分发挥了重炮手的威力，打得美国女排抬不起头来。她说：“顺水

时不松懈，逆风时不气馁。”

张蓉芳在3场关键之战中，采取打吊结合，高快结合，尤其运用跑动进攻和快中多变等方法来弥补自己的1.74米的后天不足，终于奏效。

纽约《中国时报》说：“张蓉芳在3局中49次扣球加虚吊得34分。防守上奋不顾身地抢救，频频化险为夷，是头号功臣。”美国教练塞林格赞扬道：“张蓉芳的经验和清醒头脑，是中国队的镇静剂。”

中国女排是一个团结战斗的集体，每个人都努力发挥自己的光和热。她们有一句名言：“只有个人技术精，才有全队高水平。”

郎平的“铁榔头”，孙晋芳的“妙手二传”，张蓉芳的“魔术快攻”，周晓兰、陈亚琼的“天安门城墙”，陈招娣的“穿针引线”，无不是千锤百炼、精益求精的产物。

女排称雄排坛，全靠平日苦功。她们说：“苦，是一付灵丹妙药，我们要强大起来，就得每天吃这付药。”

再说第23届奥运会开幕后第一天，即1984年7月29日，国际奥委会主席萨马兰奇高兴地说：“今天是中国体育最伟大的一天。我很荣幸地在奥运会的第一天就把第一块金牌发给中国选手。”

这位中国选手是谁？他就是被外电惊呼为“瞬息间成了一位民族英雄”的许——海——峰。

“零的突破”的消息传回国内后，中华儿女更是欢呼雀跃，庆祝中国体育健儿在奥运会上旗开得胜，第一天就实现了多少代人梦寐以求的“零的突破”。

洛杉矶《国际日报》发表社论说：“我们全球中国人有了新的希望、新的地位和新的光彩。”澳大利亚、英国及南美洲等国家均发来贺电，称许海峰为“轩辕肖子”，认为“中国人首夺金牌是旷古未有的快事”。

但这位来自安徽省和县农村供销社的营业员许海峰却谦虚地表示，他只是尽中华儿女的一份心意，自己还有很多不足，需认真总结。

许海峰不负众望，但他并没有在荣誉面前止步。他说：“冠军已成为过去，仍要从零开始，把党和人民交给的任务完成得更好。”

许海峰荣归故里时，乡亲倾城出动，万人欢迎。当妈妈催促功成名就的儿子“你已27岁，该考虑成家的事了”时，他毫不犹豫地回答：“先集中精力干一番事业再说。”

许海峰已将金牌捐献给中国革命历史博物馆，他说：“这是中国人民打破奥运会‘零’的纪录的象征，把它放在博物馆里，比留在我的身边更有意义。”

当35周年国庆盛典时，许海峰满面春风挺立在体育大军彩车上，接受祖国检阅，他知道自己肩上的份量。

在射击队中，中国运动员中第一位女子项目奥运会金牌获得者吴小旋在获得气步枪40发比赛的银牌时说：“十年征战，为了今朝一搏，我想听听国歌。”

两天后，她的女子小口径3×20成绩是581环，打破了奥运会纪录，她夺得这个项目冠军。当五星红旗在异国赛场上升起，当《义勇军进行曲》雄壮有力的旋律响起时，她热泪盈眶了。

历届奥运会男子小口径运动步枪移动靶这个项目最年轻的冠军、19岁的李玉伟，被人们惊呼为“黑马”。



中国射击队截止 1984 年共打破和超过射击世界纪录 27 项 52 人 55 次，是我国破世界纪录项数最多的项目，还有 6 人获 5 项 7 个世界冠军。

第 23 届奥运会后，巫兰英、邵伟萍、毛银珍、李英子、祁春霞、刘海英等在国内外比赛中，共 7 次打破和超过女子射击世界纪录。女子手枪新秀周榕在南京国际射击友谊赛中，战胜世界冠军帕尔玛，以 587 环荣获冠军。这一连串的战绩，反映了我国射击运动充满了生机和活力。

现在我们再看看中国的体操又是如何称雄于世界的。

且说我国体操史上的第一个世界冠军，是解放军女选手马燕红。1979 年 12 月，在第 20 届世界体操锦标赛女子高低杠比赛中，她登上了冠军的宝座。当时，她只有 15 岁。

1984 年第 23 届奥运会上，她在这个单项上又一次获得冠军。记者曾采访她，她说：“我的金牌应当分一半给教练、医生和队友们，没有教练苦口婆心，没有医生精心看护，没有队友们的鼓励，我是不会独占鳌头的。”

体操群星们奋发图强，以苦为乐，在世界体坛一颗接一颗地升起。李翠玲、吴佳妮、陈永妍、朱政、黄群、周萍、周文莉、王晓燕、杨艳丽等，人们不会忘记她们，更不会忘记她们登上冠军宝位时会心的笑容。

女子体操为祖国争得了一份又一份殊荣，而男子体操更是锦上添花。请听听这一连串响亮的名字吧：李月久、黄玉斌、李小平、童非、楼云、李宁。

这些人中间，我们着重要提的名字是李宁。1980 年，在第 6 届世界杯大赛中，李宁不仅与童非分获全能冠亚军，而且他自己还开创了独获 6 枚金牌的先例，成了轰动全世界体坛的“体操王子”。

最值得一提的是 1983 年的第 22 届世界体操锦标赛上，广西名将李宁、江西童非、浙江楼云、辽宁李月久、上海李小平和解放军的许志强，组成了实力坚强、阵容整齐的中国男队、力争在这次锦标赛上登上最高座位。

世界舆论一齐哄起。前苏联体育报称中、苏之战是“强硬男子汉的对话”；法新社一位记者称前苏联队为“无敌舰队”，并说中国队要“攀登上喜马拉雅山”，才能战胜前苏联队。

的确，中、苏之间争夺确实是惊心动魄。争夺白热化时，一位加拿大人跪下为中国队祈祷胜利；一位匈牙利观众血压急剧升高而被抬出场去。

我队最后一个上场的是童非，比赛单杠，他必须赢得 9.8 分以上，才能使我队以微弱优势超过苏联队。只见童非长呼一口气，镇静自若、潇洒利落地完全了成套动作，得 9.9 分，为中国队夺冠立下关键一功。

这是我国第一个体操团体冠军，小将们终于战胜了称雄 30 年的日本和上两届蝉联世界冠军的前苏联队。正如瑞士体育报评论的“中苏之战，谁具有钢索般的神经，谁就能在竞争中取胜，”中华民族为有这样坚强的儿女而欢呼！

1984 年，李宁偕原班人马又奔赴第 23 届奥运会，由于李宁肩、腿受伤，而美国队异军突出，占尽了天时、地利、人和，中国队以 0.6 分之差屈居亚军。

李宁心想，团体冠军是无望的，但在单项上要好好拼一拼，于是他与楼云，半夜谈心探索教训，坚信中国队还是有实力的。

8 月 4 日，第一项是自由体操比赛，李宁聚精会神，漂亮地完成全套动作，赢得了金牌。接着在鞍马、吊环比赛中又夺得两枚金牌，跳马获得银牌。至此，李宁共获得 3 金 2 银一共 6 块奖牌，成为本届获奖最多的选手。

洛杉矶报刊称他是“倾倒美国的小巨人”，美国队赞誉他是“力量之塔”。美国选手、鞍马冠军获得者维德马尔说：“李宁是有史以来最伟大的选手，作为一个体操绝技的表演者，他已自成境界。”

在这次运动会上，号称“重磅炸弹”的楼云，夺得了跳马冠军，还获得自由体操银牌；童非获得单杠银牌。中国体操队共获5枚金牌、4枚银牌、2枚铜牌、6个第4名，共得143分，为中国体育代表团名列金牌第4、总分第6，做出了重大贡献。

多年来，我国体操界坚持“面向世界，立足创新”，大胆创造许多高、难、新、美动作，精心培养了一批批在世界上具有竞争能力的新人。至1984年底，中国已拥有了20个体操冠军。

另外，中国运动员的高、难、新、美等动作被国际体操联合会以中国运动员的名字命名。如“鞍马童非”、“自由体操李月久”、“吊环李宁”、“双杠李宁”等。

匈牙利《世界体操》季刊评选的世界100名男子体操优秀选手，中国人数最多，超过前苏联、日本。评选的102名女子体操优秀选手中，中国11人，居第3位，排在罗马尼亚、前苏联之后。中国已是名副其实的世界体操强国。

再说在70年代以“乒乓外交”而著称的中国乒乓球队，以邀请美国乒乓球访华为契机，打开了关闭20多年的中美交往的大门，促成了其后的中美建交，突破了世界原有的格局。周总理曾高兴地说：“小球转动了大球。”中国乒乓球为外交做出了贡献。

中国乒乓球队自1961年在第26届世界乒乓球赛获得男子团体和男女单打冠军后，欧洲报刊就评论道：“中国结束了50年代日本称雄世界乒坛的历史，并执掌了世界乒乓球运动的牛耳。”

在第27、28届世界乒乓球锦标赛上，中国队接连赢得3、5项冠军，巩固和扩大了优势，国际舆论公认中国是头号乒乓球国家，还说：“乒乓球长城难以攻破。”

“文化大革命”的风暴，袭卷中国体育界，那些夺得冠军的健儿或被致残致死，或被下放，而他们夺来的冠军奖杯被诬为“替修正主义涂脂抹粉”。中国体育界一片萧条。

后来，在毛泽东、周恩来的亲切关怀下，中国乒乓球队才得以重返世界乒坛。从第31届到第35届世界乒乓球锦标赛，中国队每届都夺得冠军3项左右。

1981年，中国乒乓球队在第36届世界乒乓球锦标赛中达到了巅峰状态，囊括了锦标赛中的全部7项冠军，开创了世界乒坛55年历史上由一个国家包下全部冠军的新纪录。

1983年，中国乒乓球队又在第37届世乒赛上夺得了6项冠军。至此，中国选手参加了11次世界乒乓球锦标赛，共获42个冠军，占总数77个冠军的半数以上。

中国乒乓球队自从参加世界大赛后，已有上百人次走上世界冠军的领奖台，还有13项技术创新，占1926—1980年国际乒乓球技术21项创新的62%，真是屡建新功，长盛不衰，群星灿烂，光耀中华。

请记住这些中国健儿的名字和战绩：发出“人生能有几次搏”的豪言，为祖国夺得第一个世界冠军的容国团；

连扣 12 大板，为我国赢得第一个团体桂冠立功的徐寅生；  
风度翩翩、球艺凶猛而被誉为“美男子加轰炸机”的李富荣；  
球技变幻莫测、赢得魔术师称号的张燮林；  
8 获世界冠军的郭跃华；  
我国第一个女子世界冠军丘钟惠；  
囊括女子项目冠军的怪球手葛新爱；  
19 岁风华正茂双双登上世界冠军宝座的曹燕华和童玲……  
还有一大批“走在世界冠军前面”的无名英雄们。

中国乒乓球队在长盛不衰的光辉历程中，并非没有失败和坎坷。可贵的是，他们遇到挫折而气不泄，历经沧桑而志不衰，终于成为世界乒坛强中之强。

且说中国举重之乡广东省东莞县石龙镇，这小小的镇子在我国举重界占有举足轻重的地位。这里有国内一流的举重馆和器械设备，出现过陈镜开、叶浩波、陈满林等名将，共 16 次打破世界纪录。

而其中的陈镜开贡献最大，他曾 9 破世界纪录。1957 年，第 3 届世界青年运动会上，陈镜开在第 3 次试举时，有人建议加码 137.5 公斤能打破世界纪录就行了。可他毅然加码到 140 公斤。

陈镜开成功了，他知道只有这样，才能战胜对手，夺得足份量的冠军。他向人们展示的不仅是过硬的技术，还有必胜的胆略和高度的责任心。

到 1966 年，我国举重选手共 31 次打破世界纪录，除了陈镜开，其他人还有肖明祥、黄强辉、赵庆奎、黎起源、刘殿武、季占之、邓国银等。

1984 年，在“天使之城”洛杉矶，中国举重队再次显示了其实力。这些英雄人物是曾国强、周培顺、吴数德、赖明举、陈伟强、姚景远等。

曾国强也来自中国著名的举重之乡——广东东莞县石龙镇。他 13 岁挂着红领巾走进举重业余体校训练班；16 岁突破全国少年纪录；18 岁在世界锦标赛上崭露头角。

1984 年洛杉矶奥运会上，一位外国大力士开玩笑地把曾国强轻轻举起，不相信这位只有 1.58 米的 19 岁的小伙子是他的同行。但在比赛中，这位大力士惊呆了，曾国强举起比大力士还重的份量，为祖国夺得了第 23 届奥运会的第一块举重金牌。

接连 3 天，吴数德、陈伟强、姚景远又分别夺取 56、60、67.5 公斤级总成绩金牌。台北选手蔡温义在 60 公斤级比赛中获得了一枚铜牌。在《义勇军进行曲》中，陈伟强与蔡温义同台领奖，互致问候，称兄道弟，体现了骨肉同胞血浓于水的深情。

由于这届洛杉矶奥运会比赛同时也是 1984 年世界举重锦标赛，国际举重联合会向我国选手颁发了 10 枚金牌、6 枚银牌和 3 枚铜牌。

这 10 枚金牌是，52 公斤级：曾国强的总成绩和挺举、周培顺的抓举；56 公斤级：吴数德的总成绩和挺举、赖润明的抓举；60 公斤级：陈伟强的总成绩和挺举；67.5 公斤级：姚景远的总成绩和挺举。

下面我们简单介绍一下吴数德。他是我国培养出来的新秀，他曾 3 次打破世界纪录，9 次刷新世界青年纪录，4 次被评为全国最佳运动员。

他的勤学苦练是闻名遐迩的，这位擅长抓举、号称“东方大力神”的小伙子，一天要举两万公斤的重量，脚上结起一层厚茧。第 23 届奥运会比赛前，他的手腕三角软骨盘撕裂，但他顽强拼搏，终于领先。

另一位新秀姚景远，也是近几年才崛起的。他 1979 年才选拔到国家队，入队以来，他 13 次打破亚洲纪录，在第 23 届奥运会上以 320 公斤的总成绩，夺取了冠军。

第 23 届奥运会的举重裁判说：“中国教练是高水平的教练。”报刊上也盛赞“中国举重教练的指挥艺术日趋成熟”，“几个轻级别是中国人显示力量的地方”。

1984 年 11 月，第 16 届亚洲举重锦标赛上又传来喜讯：中国选手夺得 9 枚金牌。但保加利亚和前苏联也接连创造几项世界纪录。中国举重队面临着严峻的挑战，愿中国举重队在以后的征途上，再创辉煌。

再说被国内新闻界誉为“新时期运动员的典范”的“天下第一剑”——栾菊杰。她在比赛场上持剑挥舞时轻捷闪跃，英勇善战，而且伴以怒吼助威，给人以“静若处子，动若狡兔”之感。

栾菊杰曾 7 次获得全国和亚洲女子花剑冠军。在 1978 年世界青年击剑锦标赛中，荣获亚军，作为第一个亚洲人进入了自 1896 年以来欧洲人称雄的世界剑坛行列。

这次锦标赛争夺决赛权的一场战斗，尤其惊心动魄。栾菊杰由于一时疏忽，被对手的利剑刺穿左臂，血染征衣。但她受伤不下火线，依然奋不顾身地搏斗两个多小时，直至五星红旗第一次在世界剑坛高高升起，才被送进医院进行抢救。

外国裁判、运动员、记者及官员们看到这一幕，赞叹她：“技术全面、勇气非凡”，“是最勇敢、最杰出的人”。国内新闻界也撰文报道：扬眉剑出鞘。国家体委通报表扬她，号召体育界向她学习。

1981 年第 36 届世界锦标赛上，栾菊杰不畏险途，击败法国名将特安凯，荣获亚军；1983 年，在国际女子花剑比赛中，终于登上了冠军的宝座。

从“中国第一剑”到“亚洲第一剑”到“天下第一剑”，她经历了 6 年风风雨雨的磨练。她说：“十年磨一剑，荣誉已属于过去，一切从零开始。”

1984 年春，第 23 届世界杯在施陶费尔兰德举行，栾菊杰技压群芳，又荣获冠军。

同年夏，洛杉矶奥运会上，栾菊杰马不停蹄，向奥运会冲刺。决赛中，她迎战前世界冠军联邦德国的哈尼施时，赛场呼声震天。她面对强手毫无惧色，越战越勇，在最后差点跌倒剑台时，以顽强意志和灵巧剑法，反击刺中对方一剑，获得决定性的胜利。

全场 10000 多名观众为中国击剑女将的胜利长时间地鼓掌。好一个“扬眉剑出鞘”！她为祖国夺得了第 8 枚奥运会奖牌，在洛杉矶，有多少人惊呼：“中国人扬眉吐气的日子到了。”

我国的现代击剑运动始于 1952 年。1974 年，我国选手第一次出现在世界击剑赛场，男子花剑选手陈静析就击败了前男子花剑世界冠军。1978 年亚运会上，我队获得金、银牌各 4 枚，击剑运动冲出了亚洲。

与栾菊杰同时出现的优秀选手有：

女队：朱庆元、李华华、苏联风、胡玉宝、吴秋花、杜丽薇；男子：王锐基等。

再说雄步羽坛的中国羽毛球队，他们是怎样在强手如林的世界羽坛上，战胜对手，立下根基，再创辉煌的？

1953 年，我国第一次举办了全国羽毛球表演赛，第二年成立了国家队，

由从印尼回国的王文教和陈福寿执教。

1963年，以汤仙虎、侯加昌为主的中国男队，在迎战两届汤姆斯杯获得者印尼队时，采取快拉快吊结合突击扣杀等新方法，赢得了4胜1负的成绩。

1965年，由陈玉娘、梁小牧等为主的中国女队与男队出访世界羽毛球强国丹麦和瑞典时，也取得极大成功。中国队在34盘比赛中，有33盘以2-0获胜。

但那时，中国在国际羽毛球联合会的合法席位长期未得恢复，不能参加世界比赛，战绩辉煌的中国人，被外国通讯社称作是“无冕之王”。

70年代后期，中国羽毛球协会加入新成立的世界羽毛球联合会。1978年，第一届世界羽毛球锦标赛上，我国选手创造了优异的成绩：庾耀东获单双打两项男子冠军（双打与侯加昌合作）；张爱玲获单双打两项女子冠军（双打与李方合作）。

1979年，男队的韩健、栾劲、孙志安、姚喜明，女队的刘霞、韩爱萍、张爱玲等一批新一代选手上阵挥拍，以6-3和5-0双双战胜印尼队。

这次比赛，印尼方面是抱着在第三方地域进行实力较量，以决定“男子真正的世界冠军归属”的意图出战的。他们派出了号称“天皇巨星”的林水镜，以及纪明发、张鑫源等世界名将，可惜，全军覆没。

1981年5月，世界羽联与国际羽联合并，中国羽联主席朱仄当选为改组后的国际羽联副主席。中国队于1982年第一次参加了汤姆斯杯的比赛。

中国队又与世界强队印尼队相遇，在第1天比赛中，印尼队以3-1胜中国队。中国队进行了反思，吸取教训，第2天连胜4盘，以5-4战胜了曾7次捧走汤姆斯杯的印尼队。

关键之战是栾劲、韩健分别战胜8次全英羽毛球锦标赛单打冠军获得者林水镜，使中国队终于成为“有冕之王”。

防守型打法的韩健自1979年以来，已在洲以上正式比赛中获得6次男子单打冠军，两次被评为中国十佳运动员。

韩健曾说：“常胜将军是没有的，失败——前进——成功，新的失败——一再前进——再成功。人的生命之球就这样滚动向前。”

中国女队在1982、1983和1984年的全英锦标赛上，都获得了单双打世界冠军。林瑛和吴迪西6次获得世界大赛双打冠军，上海选手张爱玲9次获得世界冠军。

最值得一提的是来自浙江的李玲蔚。自1983年起，连获全英锦标赛、大奖赛和世界锦标赛单双打冠军（双打与韩爱萍合作）。

最激动的一次是她在哥本哈根获得冠军后，丹麦女王玛丽亚特发奖时找不到她，人们是从休息室里把精疲力尽、喜极而泣的她拉上领奖台的，她毕竟只有19岁。

至1984年，她已在60多场国际比赛中夺冠，获得世界大赛7枚金牌，并成为尤伯杯冠军队的主力。这位被评为世界第一号羽毛球种子选手的女将，再鼓勇气，踏上征途。目前李玲蔚已担任中国女子羽毛球队的教练职务。

上面我们说到了中国女排、中国乒乓球队、中国射击队、中国举重队、中国击剑队、中国羽毛球队的一些情况。其实，中国的体育方面的发展远远不止以上的几个项目。

比如：中国游泳队、中国技巧队、中国篮球队、中国棋类、中国登山队等等的水平都已达到或接近世界先进水平，并且有些项目是领导世界体坛。

俗话说，国运兴、万事兴，体育当然也能兴盛。体育在现在的中国，已愈来愈显得重要，中国体育有如此盛况，不能说不是体育界人士心血结晶而成，但以后的路更长，困难更多，我们祝愿中国体育一日千里，如龙腾飞于世界体坛。

欲知 80 年代后期中国体育怎样发展，且听下回分解。

## 第九回 亚运催开东方体育鲜花 北京笑迎域外巾帼须眉

阳光、月光、星光，交织着亚运圣火，在人类的天空下，一片辉煌；灯光、烛光、目光，围绕着亚运圣火，在亚洲的土地上，永远闪亮！北京，在亚运圣火中，一边欢笑，一边歌唱……

公元 1990 年，中国的首都北京，到处悬挂着巨幅欢迎标语和过街横幅，大街小巷摆满了各种各样的鲜花，一派喜气洋洋的气氛。

9 月 22 日 16 时整，工人体育馆。中华人民共和国主席杨尚昆庄严宣布：第 11 届亚运会正式开始。来自亚洲各国的运动员先后入场，接着举行运动员宣誓仪式，最后是大型团体操表演。

大型团体操表演共有 20000 人参加，分 6 场，充分体现了这届亚运会的宗旨，这就是团结、友谊、进步。

第一场是“威风锣鼓”，但见 321 名头戴黄巾身着唐装的锣鼓手簇拥着 5 名火一样鲜红的女鼓手，一路呐喊着冲出来，刹那间，赛场似乎变成了古战场，只见士兵们争先恐后，冲锋陷阵，鼓声骤起，队形突变，鼓、锣、饶、镲敲出了抑扬顿挫、此起彼伏的节奏。出击、围困、激战、欢庆，威风锣鼓八面威风，充分展示出了华夏的灿烂文化和民族的威武风采。

第二场叫“春江花月”，但见明月在空，笙鼓悠扬，令人回肠荡气，情思绵绵。

第三场是“中华武功”，显示了中华民族威风雄壮和干净、挺拔的民间武术。

第四场是“童星闪烁”，表现了少年儿童稚气可掬、进取向上的美好心灵。

第五场是“健、力、美”，整个表演用略带舞台灯光的效果，烘托气氛，增加色彩。动作变化、队形调度也适当采用舞台调度方式，使整场变化更加富于流动感。

在现代体操中，还加进了飘逸的荷花舞、骤悍的威风锣鼓、豪放的安塞锣鼓等地道的中国民间传统艺术。

星光、礼花、火炬，还有闪亮的串球铺成了一条立体光道。这时，一条发光的巨龙开始升腾，向着广袤的天空奋飞，人们把色彩、音响赋予了龙，又把理想和希望寄予了龙。

乘风飞舞的巨龙同光彩夺目的背景交相辉映，彩色烟雾冉冉升起，萦绕翻飞，喧天的锣鼓不停震响。巨龙气势恢宏，一条生生不息的中国龙在人类的长河中经久不断地飞，飞，升腾，再升腾。

第六场是“亚洲之光”，展现亚洲 39 个亚奥会会员的风貌，打着各成员的旗帜，穿上他们的民族服装，表现亚洲人民手拉手、心连心的传统友谊和共同进步、永远前进的坚强信念。

突然，整个会场上由各种绚烂迷人的激光打成了一面亚运旗帜，旗帜从场地中央波浪翻飞地飘过，顿时主会场人头攒动，欢歌四起，这是亚运历史上最大的盛会。

我国是世界上人口最多、幅员广大的发展中的社会主义国家，10 年来的改革开放所取得的巨大成绩令世人瞩目。

北京亚运会，向亚洲和世界人民显示了我国坚持改革开放、振兴中华的

精神风貌，增进了亚洲人民的团结、友谊和了解，大大地提高了社会主义中国在亚洲和世界人民心目中的威望。

北京亚运会的举行，还极大地激励了我国广大运动员和教练员更加刻苦、更加科学地训练，为祖国争取更好的成绩，夺取新的更大的胜利，促进我国体育事业的进一步发展的决心。

通过举办亚运会，北京兴建了一大批现代化体育设施，为亚洲运动员献技提供了崭新的舞台，这对今后在北京举办国际体育比赛，推动我国群众性体育活动的开展，准备了更好的物质条件。

第 11 届亚运会的会徽是由上海工业大学建筑美术研究室教师朱德贤设计的。

会徽图案中除亚奥理事会会徽中的太阳光芒外，是由雄伟的长城组成的“ A ”字。长城是中国古老文化的象征，“ A ”是 Asia（亚洲）的意思。两者结合，意味着在中国举行的亚运会，将成为连结亚洲各国人民友谊的纽带，长城的图案构成一个“ XI ”字，表示该届亚运会是第 11 届。

亚运会的会歌《高举起亚运会的火炬》是由诗人、词作家、北京军区政治部创作室的石祥创作的。

这首歌的歌词是：谁说我们远隔万里？我们的心中没有距离；谁说我们彼此陌生？我们之间早已熟悉。啊！同生在世界东方，同长在亚洲大地，我们是五环中的一环，高举起亚运会熊熊燃烧的火炬。谁说感情难以传递？我们的微笑胜过言语；谁说赛场互为对手？我们热烈拥抱在一起。啊！同为东方增辉，同为亚洲崛起，团结、友谊、进步，高举起亚运会熊熊燃烧的火炬。

作曲是音乐界少有的高产优质的作曲家施光南。

第 11 届亚运会的吉祥物是一个手里持有天安门图像的亚运会奖章的熊猫，它的设计者是长春电影制片厂的美术设计师刘忠仁。

这个名叫“盼盼”的吉祥物，伸开双臂鼓舞亚运健儿创造出更多更好的成绩，它的含义就是盼望和平、友谊和好成绩。

熊猫不仅是中国的国宝，也是世界人民都喜爱的珍贵动物，它象征着和平、友谊。自从本届亚运会把大熊猫选作吉祥物，憨态可掬的大熊猫形象很快便出现在街头巷尾，从各种小装饰物、纪念品到大型的宣传广告，我们的宠物大熊猫都张开笑脸，欢迎国内外的巾帼须眉来北京，为亚运增添光彩。

北京第 11 届亚运会一共有 79 个比赛场馆和练习场馆，其中 33 个是正式比赛用的，46 个是练习用的。

位于北京东郊的奥林匹克体育中心，首期工程占地 66 公顷，建有田径场、综合体育馆、曲棍球场、网球场等大中型场馆，以及球类和田径练习场及检录处、办公楼等配套设施。另外中国体育历史博物馆、电子信息中心等也建在中心内。

这个体育中心是新建造的，纵览中心全貌，巍峨壮观，气派非凡，所有中心场馆风格不同，各有寓意，具有强烈的时代感和现代气派。

能容纳 20000 名观众的椭圆形田径场，东西两侧看台相对，西看台设有半透明罩棚，整个建筑物如同一张一闭的两个大蚌壳，观众坐在任何方位都能保持最佳视线。

此外，北京工人体育场，是第 11 届亚运会开、闭幕式的主会场；北京工人体育馆，是第 11 届亚运会的乒乓球赛场；北京体育馆是羽毛球赛场；平谷水上运动场是皮划艇、赛艇比赛场；月坛体育馆是柔道比赛场馆等，为亚运



会的成功举办，提供了一流的设施。

在北京亚运会期间，仅专门供运动员、工作人员、记者和来宾使用的机动车就多达 2500 余辆，由亚运村至各赛场和新闻中心的单程行车距离总和为 550 公里，北京市公交公司还根据赛场的分布，为观众加开了 22 条公共汽车路线。

北京市为了保证这些车辆安全行驶，所有线路畅道无阻，在亚运会交通主干线上先后兴建了 5 座立交桥，开通了 5 条马路。

各大出租汽车公司采取脱产轮训的方式，分别对所属司机进行文明礼貌待客，简单英语会话等方面的教育。

亚运会期间，北京的交通管理采取“错峰、夜运和分号行驶等措施”。“错峰”是指亚运会车辆尽可能错开上下班时间车辆高峰期。“夜运”是说车辆只准在夜间行驶。“分号行驶”是规定车辆按牌号的单号或双号隔天行驶。

第 11 届亚运会还建立了一套周密细致的安全防范措施。早在几年前，一支人数为 4 万人的保安部队就悄然组建完毕。这支拥有世界上最先进装备的精锐部队组成了一个立体保安网，保卫亚运会的安全。

为防止国内外恐怖分子的破坏，中国警方将各种犯罪分子的资料输入电脑，并成立了一支高度机动化的防恐怖特别行动队，一旦发现情况，立即处置。

按照国际惯例，北京亚运会期间施行了严格的安全检查制度，在亚运村、体育场等处安装了世界上最先进的安全检查设施。

第 11 届亚运会医务部所有的医务人员和工作人员都按照组委会要求强化培训，在服务态度、外语水平、救护技术等方面精益求精。

在亚运会期间，医务部还抽调组织了北京市各大医院 870 多人，担任几十个比赛和训练场馆、运动员住地的医疗保健工作。

各大医院还专门设立了接收运动员的门诊，并备有直升机、救护车等设备。北京市卫生防疫站还出动大量人员对北京市所有饭店、宾馆进行卫生检疫。

亚运会期间，参赛运动员、教练员共 6000 人，设在亚运村服务中心的餐厅，可同时供 2500 人用餐。餐厅的烹调服务工作由北京著名的友谊宾馆承担，他们创造了第一流的服务水平，食谱特点可谓品种多样、风味齐全、营养丰富。

为保证亚运会期间外宾的食品供应，北京市还选定了 150 多个定点生产单位，建立了 5 个特种蔬菜生产基地。

厦门大学蜗牛养殖加工公司向亚运会捐赠了价值 12 万元的蜗牛产品，他们所出产的“华农牌”速冻蜗牛罐头、软包装真空即食蜗牛菜达到了国际先进水平，畅销欧美。

为了纪念第 11 届亚运会在北京举行，邮电部发行了《一九九〇·北京第 11 届亚洲运动会》纪念邮票三套 13 枚邮票，其中一枚是小型张。

北京火柴厂也为亚运会设计了一套别致新颖的纪念火花。

这套火花共计 36 枚。其画面右边均印有亚运会会标：绿色长城与亚奥理事会会徽中的太阳光芒。每枚中心画面印有序号及比赛项目的中英文对照，在其上端配以会标和“1990 北京第十一届亚运会”英文字样，下方缀有“第 11 届亚运会吉祥物”中英文字样。

这套火花色彩明快艳丽。设计者采用素描和宣传相结合的手法，静中求动，将亚运会“团结、友谊、进步”的宗旨和运动员的拼搏进取精神，表现得淋漓尽致。

第11届亚运会设金、银牌各308块，铜牌355块，实发金牌752块、银牌752块、铜牌848块，奖牌全部由中国人民银行金币总公司承制、上海造币厂制成。

3种奖牌图案相同，正面刻有奥运会五环标志、亚奥理事会会徽和代表亚奥理事会成员的38个小环，四周环刻代表本届27个竞赛项目的小星，以及英文“永远向前”字样。

奖牌背面上方刻有第11届亚运会会徽及长城图案，表示在中国举行。

奖牌的规格是一样的，直径为60毫米、厚1毫米。金牌为纯银镀金，银牌为纯银，铜牌为铜质合金。

中国是一个发展中国家，经济上比较落后，而举办一次大型的国际性运动会，需花费大量的资金，但中国是一个具有极大凝聚力和向心力的国家，所有炎黄子孙对这次运动会都倾注了极大的热情。

北京亚运会实行的是集资的方式。

集资首先采取了群众自愿捐赠的方法。所有捐赠者都不图任何回报，他们运用这种方式来表达自己的一片爱心，他们毫不犹豫地把自己身上、口中节约下来的钱掏了出来，显示了一片赤诚的爱国之情。

集资的第二种方式是通过指定产品获得。比如，亚运会期间，在比赛场地、新闻中心、亚运村，只准卖富士胶卷，而不卖其他牌号的胶卷，然后由企业支付给亚运会指定产品的费用。

第三种集资方式是广告。比如，在比赛场馆内的2000多块和马路旁的200多块广告牌，都是请国内外厂商做广告，集资收入可达1亿以上。

通过这些集资方式，再加上卖亚运会基金奖券，集资总数为6亿。

在亚运会集资活动中，涌现出了许多感人肺腑、催人泪下的故事。

香港歌星张明敏，当年以一首《我的中国心》唱出了所有炎黄子孙的共同心声，这次，他又一路走一路唱，行程9000公里，历时10个月，先后在大陆26个城市演出160多场，为亚运会集资达60万元人民币。

年逾古稀的陶月琴老太太，从台北到大陆定居已3年。她一生清苦，怀着叶落归根的强烈愿望，带着丈夫留下的遗产，回到了故乡，她曾先后多次捐款支援国家建设，这次为北京亚运会她又捐出500元来表达自己的心愿。

有位老大姐，是原四川饭店的经理，解放前是位像阿庆嫂那样的老前辈，开亚运会之前，正赶上她过80岁生日，她对孩子们说，你们不要给我送什么东西，我要钱花，你们送些钱来。她带着孩子们送给她的1000元钱，坐上公共汽车给亚运会集资部送去了。

源源不断的捐赠，代表着要为祖国尽一片儿女之情的一颗颗孝心。他们捐出的不单单是钱，更是一片片燃烧的情，是理想在升华。

本该受政府和社会照顾和支援的残疾人，在亚运会的召唤下，他们也通过各种方式给亚运会捐赠。他们有的拄着拐棍，有的驾着轮椅，有的让人搀着到基金会去表达自己的心意。

北京市西城区残联100名残疾人向亚运会捐款1555元6角9分，同时献上一面旗子，上面印着“捐资助亚运，一片爱国心”，周围是密密麻麻的签名，每一个名字，都是一颗金子般的心。

他们在信中写道：“作为 1000 万北京人中生活最艰难的一部分人，我们有一颗爱国心，是人民共和国给了我们幸福的生活，我们捐的钱虽然不多，却表达了残疾人的一片赤子之情。”基金会的同志接到这笔款子时，激动得双手发颤，感到沉甸甸的，这确是一笔难以用数目来衡量的捐赠。

国际贸易中心法国建筑公司有位中国雇员，他是建筑工人，从 1988 年 4 月开始，他每月领工资以后给亚运会捐赠 1000 元钱，他说：“我工资高，我之所以能取得这么高的工资，是国家的培养，是我们祖国地位在提高，我要拿出钱赞助亚运会。”

集资的故事真是 3 天 3 夜也说不完。

孩子们也送来了他们的一片浓浓的情，一份厚厚的爱，一颗颗纯洁无邪的滚烫的心。

安徽省合肥市六安路小学 3 年级小姑娘王颖，决心用自己的劳动换来一分钱，为亚运会尽自己的绵薄之力，一天下午，王颖帮妈妈杀鸡，之后，把鸡毛收起来，洗净晒干。

几天后，她拿到废品收购站去卖，收购站的叔叔说，“我们不收鸡毛。”王颖说：“我只卖 1 分钱，送到北京去，献给亚运会！”叔叔被感动了：“好呵！我们收购你的鸡毛！”

还有一个小孩，母亲不在世了，父亲是残疾人。她生活非常苦，也靠救济金生活，平时她一分钱也舍不得花，一根冰棍舍不得吃，给亚运会组委会寄去了 5 元钱。

年满 7 周岁的江苏省徐州市青年路小学 1 年级小姑娘程晓嫒在队旗下戴上了红领巾。队会结束了，她抱着一个很重的书包找到辅导员，里面装着她从幼儿园起积攒的零花钱，要献给亚运会。

老师执意不肯收，劝她回去，说这次活动，每人只要一分钱。第二天一大早，小嫒嫒的爸爸妈妈就和她一起，站在校门口，再三恳求老师：“这是孩子的心意！”老师同意了，找来了中队长，打开书包，经过清点，一共是 2906 枚硬币，合计 29 元零 6 分。硬币在闪光，这是一颗真诚、质朴的童心。

不仅孩子们把自己的一片爱心献给了伟大的祖国，首都的书画家也同样豪情满怀，纷纷拿起自己的彩笔墨毫作画写字，向亚运会献上一份特殊的礼物。

以画兰花而饮誉画坛的“兰王”王爱兰先生，是金朝皇帝金世宗的第 27 代孙，其夫人溥韞娱是清朝末代皇帝的 6 妹，王爱兰将他与溥韞娱于 1980 年共同创作的国画精品《殿春倩景》捐赠给亚运会，据专家鉴定，这幅画价值在百万元以上。

这幅画长 100 厘米，宽 50 厘米，是画家在牡丹盛开之际，游玩故宫御花园写生归来之作，画面以兰花作为渲染，以太湖石作为陪衬，并附以牡丹、紫藤装点，是一幅罕见的艺术珍品，近年来一直为海内外收藏家所瞩目。

同时，在京的 400 多位书画家也向亚运会捐赠了他们精心创作的 1600 多幅艺术珍品。中央文史馆馆员中的一些著名书画家，濡墨挥毫，创作了一幅近 10 米长的巨幅国画《百花争艳》，献给第 11 届亚运会。正所谓：

盛会迎来世纪春，  
中华万众倍精神。  
奇松佳卉长流水，  
共颂承平作幸民。

亚运会集资取得了明显的效益，如北郊体育场和亚运会主会场北京工人体育场的红色塑胶跑道，就包含了集资者所奉献的 300 多万元人民币。

亚运会跳水运动员上跳台使用的液压升降电梯，曲棍球场的人工草皮，北郊综合体育馆的地板，都用到了群众的集资款。甚至连观众坐的彩色座椅的原料，也有大家捐钱购买的份。

集资和捐款不仅解决了工程的急需用款，而且保证了工期按时完成。如大型电子记分牌，虽然在不少场馆使用过，但都是单一色，现由电子部 14 所提供的大型电子记分牌，有彩色动感画面，是国内从未出现过的。

与此同时，中国兴奋剂检测中心被国际奥委会承认。

1989 年中国兴奋剂检测中心经过了 3 次合格考试和 2 次水平考试之后，12 月 8 日，国际奥委会副主席、国际奥委会医学委员会主席亚历山大·梅罗德亲王，将由国际奥委会正式批准的合格证书，交给了中国奥委会主席何振梁。

从此，中国在这个高科技领域中占有了一席之地。北京的这个检测中心成为世界上第 20 个、亚洲继东京和汉城两家实验室之后第 3 个获国际奥委会医学委员会承认的实验室。这是发展中国家的第 1 个实验室。

所谓的兴奋剂是指化学、合成或天然兴奋物质，运动员服用后非正常地增强比赛前及比赛期间的生理、心理状况。

自从人类社会有了体育竞赛以来，运动员为了提高成绩，就在训练及饮食中服用兴奋剂、镇痛剂等。

19 世纪末以来，许多拳击、自行车、长跑运动员服用可卡因、的士宁和咖啡因等药物来提高成绩，一些人服用药物过量，暴死赛场。

兴奋剂通过口服或注射，会增强肌肉的增长，破坏运动员体内自然激素的平衡。长期服用会使男性肾功能异常，早秃等。女性则会出现肌肉过度增长，多毛及声音变异等。这是类固醇类兴奋剂的危害。

刺激素的危害：这类药物通过对神经系统的作用增强精力和体力，使心率和血压迅速升高，易造成脱水、脑溢血和心脏病发作。

麻醉品及镇静剂的危害：这类药物能产生兴奋的心理状态，降低疼痛感，使运动员产生超越体能的幻觉。可造成运动员意识不到生理和心理伤病继续比赛，造成更严重的后果，同时常服此药容易成瘾。

服用兴奋剂直接损害了体育竞赛的增强体质、公平竞争的原则，是绝对不能允许的。

1955 年环法自行车赛上，第一次进行了兴奋剂检测。1968 年冬季奥运会上开始正式进行兴奋剂检测。1972 年慕尼黑奥运会上兴奋剂检测被国际奥委会正式纳入大会规程。从此以后，在重大国际体育比赛中，兴奋剂检测被广泛采用。

圆满地完成第 11 届亚运会的电视转播任务，是中国广播电视工作者的愿望，也是亚洲及其他地区广播电视工作者的共同愿望。

本届亚运会共有 33 个比赛场馆，分散在北京城郊的四面八方，在筹备工作中，首先解决了现场的转播设备以及传送问题。

亚运会期间，为满足各个国家和地区电视机构的需求，经与邮电部门协商，把已有的 4 条卫星转播通道增加到 8 条卫星转播通道，确保电视节目顺利传出。

亚运会期间，由于电视画面与电脑系统联网，观众可以在画面上看到中、

英两种文字的人名、国名、成绩、名次等。

在游泳、跳水、花样游泳等项目的转播中，观众还可以通过水下摄影机看到运动员的水下动作。

此外在体操、摔跤等项目上还首次使用固定微型摄像机，俯拍运动员的动作。

在自行车、马拉松、赛艇等项目及开、闭幕式上，还将出动直升机航拍，电视观众可以在荧屏上饱览亚运会的壮观场面。

1990年3月16日，亚奥理事会主席法赫德亲王来到北京，当他乘车驰上北四环路的安慧桥，亚运村的建筑群尽现眼前时，亲王的脸上浮出了满意的笑容。

在五洲大酒店的会议室里，这位来自拥有极为丰富的石油资源的科威特的亲王说：“……在北京举办亚运会，……这是任何力量都无法阻挡的。……现在我要说，我坚信北京亚运会将获得空前的成功。”

在第11届亚运会开幕前的1个月里，熊熊燃烧的亚运会火炬以接力传递的方式，把光芒洒遍中国大地。

“亚运之光”火炬传递活动的点火仪式，于1990年8月22日上午9时在北京天安门广场举行。随后，火种一分为四：由护送组送达黑龙江的哈尔滨市、海南的海口市、新疆的乌鲁木齐和西藏的拉萨市。次日，当地社会各界的代表开始高擎火炬向北京传递。

“亚运之光”火炬传递活动是亚运会的前奏曲，它有利于全面展示国力民情。通过象征亚运精神的火炬传递，充分点燃起了广大群众对亚运会的爱国热情。

9月21日，北京各界群众代表与参加运动会的各国和地区运动员代表，组成了4支接力队伍，接过火炬，一路长跑，最后传到天安门广场，交给北京市市长。

在9月22日的开幕式上，北京第11届亚运会主会场的火炬正式点燃。

北京亚运会共设27个大项，共308个单项。它包括亚奥理事会规定的必赛项目田径、游泳（含跳水、水球）和亚洲开展较广泛的射击、射箭、羽毛球、拳击等18个项目；

它还包括近几届亚运会才列入的高尔夫球、手球、赛艇和柔道4项，并新增了国际盛行一时的皮划艇、垒球及东南亚的传统项目藤球、卡巴迪和中国的武术。

同往届亚运会相比，北京亚运会可谓规模空前，气魄雄伟。

亚运金牌最多的是田径项目，素有“第一体育大项”之称。在前两届亚运会上，中国分别获得12和17枚金牌，为中国在这两届亚运会蝉联金牌总数第一立下头功。

在第10届亚运会上，中国队的最后一枚金牌由男子4×100米接力的蔡建明、李丰、余壮辉和郑晨获得，它使中国队比韩国队多一枚金牌的优势而取得第10届亚运会金牌总数第一。

亚运会径赛的拼搏是相当激烈的。在第10届亚运会的男子决赛中，日本拿下了400米、1500米、10000米、3000米障碍和4×400米接力金牌；韩国取得了200米、800米、5000米金牌；中国获得110米栏、4×100米接力金牌。北京亚运会径赛高手如林、好戏连台。

我国的竞走项目开展得比较晚，但成绩客人，进入80年代以后，竞走成

绩更是令世人瞩目。

1983~1985年,我国女子竞走选手曾蝉联世界杯赛冠军。

1989年3月在合肥举行的全国竞走锦标赛上。李明才、毛新源、李宝进、陈和林等5人都突破了4年无人问津的20公里竞走世界纪录,冠军成绩为1 22 16。

辽宁的翟万波、云南的周兆文则分别以3 50 26 和3 51 21 刷新50公里公路竞走世界纪录。

马拉松赛跑是田径运动超长距离赛跑项目,全程42公里195米,为田径运动中不设世界纪录、只公布最高成绩的项目。

在亚洲,日本是马拉松跑成绩优异的国家,曾在奥运会、亚运会等一些比赛中取得良好成绩。从第1届至第10届亚运会的8次马拉松赛中,日本就夺得5枚金牌。第10届亚运会上,日本运动员中山竹通以2小时8分21秒的成绩创造了亚洲最好成绩。

跳远是田径项目之一。当今世界跳远明星是美国著名短跑选手、100米世界冠军卡尔·刘易斯。1989年7月在斯德哥尔摩的田径赛上,刘易斯以8.79米的成绩保持了世界不败纪录。

在历届亚运会上,印度摘取了第7、8届亚运会男子跳远金牌;而第9、10两届亚运会男子跳远金牌由韩国选手夺得;中国连续获得第7至第10届亚运会女子跳远的金牌,成为亚运会上唯一获女子跳远四连冠的国家。

中国田径项目迅猛发展的势头,起源于80年代初。重要的标志是中国田径项目在亚洲纪录、亚运会和亚洲田径锦标赛这三大领域中的全面渗透和占领。

亚运会跳高争夺战也十分激烈。第7、8、9、10届亚运会男子跳高金牌分别被伊朗、日本、中国、中国运动员夺取;女子跳高金牌分别被以色列、中国和日本选手获得。

亚运会男子跳高最好成绩是中国朱建华创造的2.33米;女子跳高最好成绩创造者是中国郑达真和日本的佐藤惠,成绩均是1.86米。而1989年以来,中国的金玲先后以1.92米、1.97米成绩包揽了亚洲室外跳高纪录,成为亚洲跳高皇后。

在铁饼项目中,亚运会头号选手的荣誉均属于中国。在第8、9、10这3届亚运会上,中国夺取了男女铁饼的全部金牌。这在亚运会历史上是前所未有的奇迹。

1989年11月27日,中国田径队著名男子铁饼选手张景龙在印度新德里亚锦赛上夺取了铁饼冠军。1990年4月25日在石家庄举行的北京地区田径赛上,张景龙铁饼投出61.72米的优异成绩,一举突破16年无人问津的男子铁饼亚洲纪录。

在前4届的亚运会上,中国男子标枪获得1枚金牌,女子标枪获得3枚金牌;而日本男子则获得3枚金牌,女子仅获1枚金牌。

在标枪项目中,亚洲头号种子选手是日本的沟口和洋。在1988年5月27日美国纪念布鲁斯·詹姆的国际田径赛上,他成功地扔出87.60米的历史上第2个好成绩,一跃成为标枪的世界第2号种子选手。

在田径投掷项目中,链球运动被称为“体育之王”。这项运动可以发展人类的力量和灵敏性。链球运动仅限于男性,因为它是一项对力量要求很高的运动。

亚运会从第 6 届至第 10 届链球金牌获得者均是日本运动员，最好成绩为 81.14 米。日本真可谓是“链球王国”。

在首届亚运会上，就开设了游泳项目的竞赛。在第九届亚运会上，我国实现了游泳金牌“零的突破”，在男子 100 米蛙泳、200 米个人混合泳和 4 × 100 米自由泳接力夺魁。在第十届亚运会上，中国巾帼逞威，拿了 6 枚金牌，男子亦得 4 枚。

1989 年世界泳坛前 10 位中，我国闯进了林莉、庄泳、钱红、沈坚强、王晓红和杨文意 6 人。同年，第 3 届泛太平洋游泳赛中，17 岁的上海姑娘庄泳勇破 100 米、200 米自由泳亚洲纪录，林莉则以 2 分 14 秒 169 创 200 米混合泳亚洲纪录，在当年世界泳坛上名列第 2。

在北京亚运会上，跳水和水球包括在游泳这一大项内，共设 40 枚金牌，仅次于田径。

我国运动员在动作难度、空中姿势、入水准确性等方面多年来均居世界前列。

1990 年 3 月在莫斯科举行的春燕国际跳水赛，我国 17 岁跳水新秀陈绍良以 554.85 分夺得男子 1 米跳板金牌。

19 岁的跳板“女皇”高敏，从 1986 年世界锦标赛、1987 年世界杯到 1988 年奥运会，从没有让金牌落到别人的手里。1989 年又获第六届世界杯跳水赛 1 米、3 米跳板冠军。权威的《游泳世界》杂志，连续 4 年将她评选为世界女子最佳跳板跳水运动员。

第 11 届北京亚运会，射击是继田径、游泳之后又一金牌大户，共有 40 枚。

在第 8 届亚运会上，河南的苏之勃以 560 环获自选手枪慢射 50 米 60 发个人冠军，打破了日本保持 16 年之久的亚运会纪录。

为我国赢得第 10 届亚运会首枚金牌的也是射击运动员：邱波、徐小广、张英洲 3 人以 1739 环荣获男子气步枪比赛金牌。

中国羽毛球队的整体实力居世界前列，男女单打均占优势。

过去的日子里，我国羽毛球运动员厉兵秣马，刻苦磨练，1987 和 1988 两年还创造了一个国家包揽团体及单项 7 个世界冠军的最好成绩。

1988 年在泰国进行的第八届世界杯羽毛球赛上，中国队包揽了男女单打、双打、混合 5 块金牌。

1989 年在印尼举办的第六届世界羽毛球锦标赛，我国选手又夺得男女单打、双打 4 项冠军。

1990 年 3 月，在伦敦拉开战幕的第 80 届全英羽毛球赛，我国选手赵剑华打得轻松，底线、斜线抽杀和网前轻吊连连得手，终于继 1985 年在全英赛称雄以后，男子单打第 2 次夺魁。

划船运动包括赛艇、皮艇和划艇 3 项，其中皮划艇为北京亚运会新设项目，共设 13 枚金牌。

1984 年前后，我国已开展皮划艇项目训练，由于较早与世界皮划艇诸强交流，了解该项目世界最新动向和新技术，在训练方法和技术运用上均有较高水平。

现代体育运动中，自行车比赛是一个重要的竞赛项目。早在 1896 年第 1 届奥运会上，就有自行车比赛。自此之后，自行车竞赛一直被列为正式比赛项目。

自行车比赛可分为公路自行车赛和赛车场比赛。

亚运会中自行车强手云集在中国、日本、韩国和伊朗 4 个国家。特别是日本在历届亚运会上所获自行车金牌数总是遥遥领先。例如第 7 届亚运会，日本获自行车赛金牌 4 枚，占该项金牌总数 67%，第 8 届占 60%，第 9 届占 67%，第 10 届占 45%。日本还有一些传统金牌项目，例如 1000 米争先赛，4000 米个人追逐赛，自第 7 届亚运会以来，届届金牌归属日本。

亚运会上击剑项目分为男子重剑、佩剑、花剑团体和个人 6 项；女子只有花剑团体和个人两项。

中国击剑运动始于 50 年代，到 70 年代才进入世界先进水平行列。我国女花选手栾菊杰曾获奥运会、亚运会冠军；1986 年第 10 届亚运会上，我国女花新秀李华华战胜队友栾菊杰而获金牌，出色的技艺、优雅的风度使得她脱颖而出。

体操运动包括竞技体操、基本体操、技巧运动、艺术体操和辅助体操。其影响最大的是竞技体操。

亚运会从第 7 届开始设有体操比赛，我国获 8 块金牌。第 8 届我国体操健儿荣获男女团体冠军、男女个人全能和 6 个单项第 1 名。9、10 两届各夺得 12 枚金牌。

参加 9、10 两届比赛的李宁共得 8 枚金牌，是我国获亚运会金牌最多的运动员。女中豪杰蒋绍毅在第 7 届夺得团体、个人全能、自由体操、高低杠、平衡木 5 项冠军，是我国获同一届亚运会金牌最多的运动员。

乒乓球被誉为中国“国球”，并取得了令世人惊叹的好成绩。在世界乒乓球锦标赛上，中国队男子团体从第 36~39 届，女子团体从第 33~40 届均蝉联冠军。

1988 年 9 月，在首次将乒乓球作为正式比赛的第 24 届奥运会上，我国选手陈静和陈龙灿、韦晴光分别赢得女子单打和男子双打冠军。

1989 年被评为我国十佳运动员之一的乔红，为世界乒坛新科“女状元”。1989 年她头一次参加世乒赛（第 49 届），就一举夺得单、双打双料世界冠军。她右手横握球拍，前三板凶狠，速度快。她创造了一种鲜为人知、正反两面飘忽不定的发球绝招，关键时刻往往发挥出巨大威力，令人瞩目。

邓亚萍的出现，更使世界乒坛为之震惊，她在巴塞罗那奥运会上获女单、女双两枚金牌。

武术是我国国术，它历史悠久，群众基础广泛。

武术以套路形式来分有剑舞、戈舞、矛舞、戟舞、走戟、使棒等单人舞练和集体舞练，还有“枪对牌”、“剑对牌”等双人对练。

80 年代我国开始把武术运动推向世界，1984 年倡议成立国际性武术组织，1985、1986 年连续举行国际武术邀请赛，1986 年正式成立亚洲武术联合会和国际武术联合会筹委会，1987、1989 年先后在日本、香港举行了两次亚洲武术锦标赛。

北京亚运会首先把武术列为比赛项目，设男女三项全能、南拳、太极拳共 6 枚金牌。三项全能为长拳、短器械一项（刀术、剑术任选）、长器械一项（枪术、棍术任选），亚运会期间，还正式成立了国际武术联合会。

亚运会还开设了其他项目，不再赘述。

勤劳、智慧的中华民族，以其特有的热情，承办了第 11 届亚运会，为东方体育鲜花的盛开，尽了自己的绵薄之力，古老的北京，也以她特有的魅力，



满面春风，迎来了来自亚洲各个国家的巾帼须眉，这无论在中国体育史，还是在亚洲体育史乃至世界体育史上都将写下辉煌的一笔。

然而，中国的目标不仅仅在于此，她还要让世界更加了解中国，也让中国更加走向世界，这是中国几千年来梦。

中国下一步还要做些什么？欲知后事如何，且听下回分解。

## 第十回 全球遍燃雅典圣火千帆竞发 五洲高擎奥运大旗百舸争流

岁月悠悠，是谁，高举着奥运的旗帜，旗帜下，我们竞争，我们拼搏，哪怕天荒地老；长夜漫漫，是谁，点燃了雅典圣火，火光中，我们生存，我们发展，直到永永远远。

在上一回我们介绍了亚运会的一些情况，我们将在这一回里谈谈奥运会的一些概况。

关于奥林匹亚，我们在第二回里已谈到了，这里我们进一步展开谈谈。奥林匹亚是古希腊人祭拜至高无上的宙斯的地点。在希腊神话里，宙斯被看成是古代奥运会的精神主宰。

关于古代奥运会的起源，有着许多美丽的神奇的传说。一说是宙斯从小就是个聪明能干的孩子，宙斯的父亲年事已高，想把王位传给宙斯。

为了考验宙斯的本领，父子俩进行了比武较量，结果儿子打败了父亲，宙斯接过了万神之首的王位。为了庆祝这个胜利，宙斯举行了盛大的庆典，庆典中有体育比赛这一项。所以神话中说这就是奥运会的起源。

其实，据史料记载，古代奥运会是在一场战争中诞生的。

公元前 884 年，埃利斯发生了一场灾难性的瘟疫，老百姓一个接一个病倒、死去。就在这个时刻，斯巴达人乘人之危，发动了规模宏大的侵略战争。

宁死不屈的埃利斯人为了保卫家园，与斯巴达人进行了殊死的搏斗，斯巴达人由于久攻不下，丧尽了威风。于是，在希腊其他城邦的调解之下，斯巴达王与埃利斯王订立了神圣条约。

条约规定在奥林匹亚定期举行庆典，那里被规定为神圣不可侵犯的和平圣地，任何人不准携带武器进入奥林匹亚，否则给予严厉的制裁。

有人认为这个庆典活动，就是古代奥运会的起源。

首次奥运会在公元前 776 年在奥林匹亚举行，以后每 4 年举行一届。当时的奥运会的比赛项目非常简单，只有赛跑、投掷铁饼、赛马、马车赛、角斗等项目。

据可考的历史记载，公元前 776 年，当时希腊埃利斯的科罗伊博斯获得了一圈跑的冠军。公元前 724 年，才增加了两圈跑的比赛，后来又增加了 24 圈跑的比赛。那时运动场一圈的距离约为 192.25 米。

从公元前 720 年起，比赛参加者必须光着身子赛跑。其原因据猜测，有以下几点：

1. 以示未带任何武器；
2. 减小阻力，跑出水平；
3. 显示人的体态美。

埃利斯人是古代奥运会的主角和主办者，当时规定，奥运会只许希腊城市的男性自由公民参加，奴隶和妇女不但不准参加，而且连当观众的权利都没有。

在古代奥运会上，获得冠军的便是人们顶礼膜拜的英雄人物。他们在获胜后，可取得终生免税权。在雅典，冠军们还被免费招待食宿，奉为上宾。

以后，雅典人奖励给每个冠军 500 个硬币，用这些钱可以买到 500 只羊或 25 吨重的大麦。

古代奥运会最知名的选手是来自斯巴达的菲罗布罗托斯，他是古代奥运

史上第 1 个获五项全能冠军的选手。此外，来自罗得岛的赛跑选手雷奥尼达斯在公元前 164—152 年间共获 12 枚金牌，是古今奥运史上获金牌最多的赛跑选手。

古代奥运会是庄严神圣而不可侵犯的，为了确保运动会的顺利进行，在举办期间，任何城邦不准发动战争，即使已经打了，都必须停止。因此，人们把奥运会选手看作是和平的使者，并献给橄榄枝花环。

历史一年一年地延续，到公元 393 年，这是古代奥运会的最后一届，按时间推算，古代奥运会已举办了 239 届。

公元 394 年，罗马帝国统治了希腊，狄奥多西皇帝禁止了奥运会的举行。后来，罗马人又毁掉了奥林匹亚所有的体育设施，又经过了一次火灾和两次大地震的破坏，象征着古代人类精神文明的奥林匹克发祥地变成一片废墟。

那么现代奥林匹克运动又是怎样复苏的呢？在这一方面，现代奥运会创始人顾拜旦做出了巨大贡献。

顾拜旦倡导现代竞技体育有两方面原因：

一是为了缓解他的祖国——法国当时由来已久的政治和社会危机，他坚信解决这些危机的办法是教育改革。

出于这个目的，他提出了先发展体育俱乐部，然后举办现代的竞技运动会。他相信建立一个高水平的运动竞赛体系可以激励和鼓舞青年，从而使法国从万马齐喑的困境中摆脱各种危机。

二是社会的进步，文化的发展。14 世纪以后，欧洲出现了文艺复兴和宗教改革运动。这些思想文化运动和后来新兴的资产阶级思想的浪潮猛烈冲击着腐朽的基督教教义，人们已产生了对古代奥运会的向往。

顾拜旦认为：在近代体育运动先后在英国、法国、德国蓬勃兴起的条件下，恢复古希腊奥运会的传统，对促进国际体育运动的发展，有着十分重要的意义。

顾拜旦还认为，奥林匹克运动会不仅是举办运动项目的比赛，它的核心是要掀起具有广泛群众基础的社会运动，通过体育和竞赛活动，促进人类发展和国际间的相互了解。

在顾拜旦等人的倡导与积极奔走之下，现代奥运会正紧锣密鼓地筹划着。1894 年 6 月，有 12 个国家代表参加的国际体育会议在巴黎召开。

6 月 23 日，大会通过决议，宣布成立国际奥林匹克委员会，并邀请了 14 人组成第 1 届委员会。会议还决定，1896 年第 1 届现代奥运会在希腊举行。

从此，6 月 23 日这个重要的日子载入世界体育史册中，这一天定作奥林匹克日。

奥林匹克运动经过几千年的曲折经历，终于从古代走到了现代，它不仅反映了人们的愿望和体育的发展，还反映了历史的进步。

国际奥林匹克运动会恢复后，顾拜旦提出了奥运会的宗旨。他说：“为什么我要恢复奥林匹克运动？就是为发展体育运动，确保它们的独立性和持续性……奋力拼搏是维护竞争原则必不可少的条件。”

后来，这一宗旨已有所发展，它们在奥林匹克宪章中被概括为以下 4 条：

- 促进身体素质的发展和道德品质的提高，这是体育运动的基础；
- 通过体育教育青年，使他们在比赛中本着更好地相互了解和加深友谊的精神，以有利于建立一个更美好、更和平的世界；
- 在全世界宣传奥林匹克原则，以建立国际友好关系；

·使全世界的运动员在4年一度的体育盛会——奥运会上欢聚在一起。

再说奥运会的开幕式是整个奥运会最重要的组成部分，也是很有吸引力的一部分，因为在隆重盛大的开幕式上要举行一系列重要的仪式，比如点燃火炬、升会旗、唱会歌、运动员和裁判员宣誓等。

但是这些仪式并不是一开始就有的，也是逐渐形成的。

国际奥委会的会旗是由顾拜旦先生亲自设计的，它是有5个环组成。五环的颜色是蓝、黄、黑、绿和红，底子是白色。世界上每个国家国旗的颜色至少有这5种颜色中的一种。

五环旗于1914年在巴黎展出。

在五环旗还有一句格言，那就是“更快、更高、更强”。这是由顾拜旦的老师和朋友法让·迪登提出的。

从此，旗帜、五环和格言成为奥林匹克的三大标志。奥林匹克旗帜和标志象征五大洲的联盟和全世界所有参加奥运会的运动员在公正、坦诚竞赛和良好友谊气氛下会聚一堂。

在1920年第7届奥运会开幕式上，除了首次升起奥运会会旗外，还首次举行了运动员宣誓仪式。

运动员宣誓誓言是由顾拜旦亲自起草的，誓词是：“我代表全体运动员宣誓，为了体育的光荣，为了本队的荣誉，我们将以真正的体育精神，参加本届奥运会比赛，尊重和遵守各项比赛规则。”

点燃奥林匹克的圣火这个仪式是从1936年第11届奥运会开始的。国际奥委会决定奥林匹克的火种必须来自奥林匹亚，而且这火炬在奥运会主场从开幕一直燃烧到闭幕。

而奥运会会歌直到1957年才正式被国际奥委会采纳。它源于1896年由斯普瑞·撒玛拉谱曲、科斯蒂斯·帕拉马斯指挥的大合唱（见附录）。

1894年国际奥委会在巴黎宣布成立后，通过了第一部奥林匹克宪章，选举了主席和委员，从此，国际奥委会成了奥林匹克运动的领导机构。

国际奥委会的组织原则规定，国际奥委会是委员制，设主席1人、副主席3人和执行委员7人。中国的何振梁1989年8月当选为国际奥委会副主席。

按照选举章程，国际奥委会主席由全体奥委会委员以无记名投票的方式选出，任期8年，可以连选连任。从1894年到现在，曾经有7人担任过主席职务。

第1位主席是希腊的教育家和作家德米特斯·维克拉斯（1894—1896）（括号里的数字是在任时间，以下同）。第1届奥运会后，他便辞去主席职务，致力于希腊的教育事业和文学创作。

第2位主席是法国的教育家皮埃尔·德·顾拜旦（1896—1925）。对于奥林匹克的复兴，顾拜旦做出了不可磨灭的贡献。卸任后，顾拜旦被推举为终身名誉主席。

第3位主席是比利时人亨利·拉图尔（1925—1942）。拉图尔任职期间，努力使体育达到尽善尽美的崇高境界。1942年，拉图尔逝世。

第4位主席是瑞典体育活动家吉·西格弗里德·埃德斯托姆（1942—1952）。为了表彰埃德斯托姆先生对国际奥委会的贡献，后来他被推举为国际奥委会名誉主席。

第5位主席是美国的埃佛瑞·布伦戴奇（1952—1972）。

第6位主席是英国的洛德·基拉宁（1972—1980）。

第7位主席也是现任主席萨马兰奇（1980—）。萨马兰奇在任职期间，与各国领导人和体育界高级人士进行了广泛接触，以此来维护和发展奥林匹克精神。

现代奥运会的举办具有鲜明的国际色彩，它必须由一个事先确定的奥林匹克城市来主办。国际奥委会的章程规定：

- 奥运会是奥林匹克选手们个人之间的竞赛，而并非国与国间或者地理区域之间的竞赛；

- 不应以任何种族的、宗教的或政治的原因来阻止任何奥林匹克选手的参加；

- 不应歧视任何一个国家；

- 所有为国际奥委会（IOC）承认的国家奥委会都应受到奥运会组织委员会的邀请。

还规定：

奥运会冠军应站在中间最高一阶上，第2名在右，第3名在左。

为了向奥运会冠军致敬，应演奏他（她）的祖国的国歌（片断）。

为了向前3名致意，应升他（她）们所代表的国家的国旗，冠军所在国国旗在中央，高于第2、3名选手所属国的国旗。

国际奥运会从1896年恢复至今，已有80多年的历史，全世界最优秀的体育健儿为了争夺奥运会金牌，在现代体育史上写下了最光辉的篇章，也使奥林匹克精神在世界每一个角落深入人心，永放光彩。

下面我们逐届介绍奥运会概况，并把各届运动会中有历史意义的人或事加以叙述，以使读者对奥运会有更广泛的了解。

且说在顾拜旦的奔走和努力之下，第1届奥运会定在1896年于希腊召开，但由于体育设施已成废墟，必须修建一个像样的运动场。当时的希腊王储康斯坦丁是个体育爱好者，他号召国内外的希腊国民捐款赞助。

这时，有一个名叫乔治奥斯·阿维罗夫的大富商挺身而出，表示愿意负担全部92万希腊币的款项。于是阿维罗夫顿时名扬海内外，成为名垂青史的民族英雄式的人物。

1896年4月6日下午3点，希腊国王乔治一世宣布：第1届现代奥运会开幕。国王在开幕词中说：

“但愿奥运会的复兴能增进希腊人民与各国人民的博爱；但愿体育运动和它的道德观念有助于造就新一代的希腊人，而无愧于我们的先辈。”

在这届奥运会上，希腊王储康斯坦丁担任奥运会的总裁判长，希腊人阿巴尼蒂斯担任发令员，英国人查尔斯·佩里是唯一的计时员。裁判委员会由匈牙利、法国、德国、英国和希腊各1人组成。

第一届奥运会从4月6日到15日在希腊雅典城举行，共有13个代表队参加，运动员总数是311人，没有女运动员。东道主希腊代表队最庞大，共230人，德、法次之，均为19人，美国有14人。

按今天的观念来看，当时所谓“代表队”很不正规。如果谁正在雅典，并有兴趣在奥运会一试身手，谁都可参加。比如英国队就是由1名澳大利亚人、1名爱尔兰人、4名从伦敦来雅典的旅游者和2名英驻雅典大使馆的职员凑合而成。

在这届奥运会上有两件事值得一提：

一是现代奥运史上的第1个奥林匹克冠军，是美国运动员丁·康诺利。

在雅典奥运会的第 1 天，第 1 个产生成绩的项目是三级跳远。

康诺利以 13.71 米(奥运会纪录)获得冠军。康诺利是哈佛大学的学生，校方不同意他去雅典参加奥运会，但他执意要去，学校因此开除了他。这位奥运史上的第 1 个冠军，后来成了有名的记者和作家。

1949 年，康诺利已是 81 岁的老翁，哈佛大学缅怀康诺利对奥林匹克运动做出的贡献，授予他名誉博士学位，并在这位校友面前诚挚地“认了错”。

第二件事是奥运会的最后一项比赛马拉松赛时发生的事。

雅典奥运会有 12 个田径项目，在前 11 个项目中，金牌全部落入外国选手手中，所以希腊人对 4 月 10 日举行的马拉松赛寄予了很大的期望。

当 17 号选手斯皮里东·路易斯第 1 个出现在运动场时，全场发出暴风雨般的欢呼声。希腊王储康斯坦丁和王子乔治从包厢里跳出，陪着斯皮里东跑完终点的几百米；国王乔治一世忘乎所以地跑向选手，迎接斯皮里东这位民族英雄。

斯皮里东以 2 小时 58 分 50 秒的成绩获冠军，并创造了奥运会第一个马拉松记录。

首届奥运会奖牌表(前 5 名)：

	金	银	铜
美国	11	6	2
希腊	10	19	18
德国	7	5	3
法国	5	4	2
英国	3	3	1

首届奥运会获奖牌数列前 3 名的选手：

	金	银	铜
C·舒曼(德)(体操、摔跤)	4	—	—
H·魏因加特纳(德)(体操)	3	2	1
A·弗拉托(德)(体操)	3	1	—

第 2 届奥运会于 1900 年在法国巴黎举行。这届奥运会旷日持久，堪称“马拉松式奥运会”。开始日期是 5 月 14 日，结束日期是 10 月 28 日，这样，全过程长达 5 个多月。

1900 年的巴黎，一切都围绕着万国博览会而进行，公众并不了解同时举行的奥运会。大多数参加体育竞赛的参加者，只是在比赛结束后，才知道他们参加的是奥运会。

尽管巴黎奥运会在规模和比赛成绩等方面都比雅典奥运会强，但其组织工作远逊于后者。因此，巴黎奥运会被视为一次失败的奥运会，仅仅称得上是巴黎万国博览会上一个节目罢了。

巴黎奥运会共有 22 个代表队的 1344 名选手参加，其中有 12 名女子，这是具有划时代意义的。因为女选手破天荒地参加了网球等项目的比赛，打破了自古以来不准女子参加奥运会的“惯例”。

该届运动会获金牌最多的选手是美国的 23 岁的运动员 A·克连茨。他在巴黎奥运会上共获 4 枚金牌，从而成了巴黎运动会的英雄。

另一位美国运动员 R·埃夫里也是这届奥运会的焦点人物。在巴黎，埃夫里在跳高（无助跑）、跳远和三级跳远比赛中均获金牌。

埃夫里还创造过许多奇特的“世界纪录”，如倒跳 2.87 米。他一共获得 10 枚金牌，是现代奥运史上的最高纪录。埃夫里这个传奇式的人物，在奥运史上留下光辉的一页。

**巴黎奥运会奖牌表（前 5 名）：**

	金	银	铜
法国	29	41	32
美国	20	14	19
英国	17	8	10
比利时	8	7	5
瑞士	6	2	1

0

**巴黎奥运会获奖牌数列前 3 名的选手：**

	金	银	铜
A·克连茨（美）（田径）	4	—	—
C·施泰厄立（瑞士）（射击）	3	—	1
R·埃夫里（美）（田径）	3	—	—

第 3 届奥运会于 1904 年在美国圣路易举行。这届奥运会原定在芝加哥举行，为了配合在圣路易召开的万国博览会，特意把奥运会放到那里去举行。

这届奥运会和巴黎奥运会相比，无疑是成功的。美中不足的是，由于本世纪初人类尚未进入航空时代，没有飞机可乘，不少国家未能参加这次比赛。

这届奥运会成为奥运史上参加国数目最少的一届，一共有 12 国 629 名选手参加，其中包括 8 名女选手。美国代表队共有 533 人组成，这样其它 11 国选手总计才 96 人。

由于美国队人多势众，加上竞技水平本来就属世界第一流，因而夺得了绝大部分奖牌。无怪乎有人说：圣路易奥运会是“犹如点缀了几名外国选手的美国锦标赛”。

这届奥运会开的时间也不短：从 7 月 1 日至 11 月 23 日，历

时四五个月。许多专家认为，圣路易奥运会，“唯一可取之处”是运动场的跑道。

这届奥运会值得一提的是：第 1 个黑手选手 G·波格参加了比赛。他在 400 栏和 200 栏中均获铜牌。奥运会后近 90 年的历史表明：黑人运动员不仅不比白人等种族成绩差，而且还创造了无数辉煌的成就。

**圣路易奥运会奖牌表（前 5 名）：**

	金	银	铜
美国	80	86	72
德国	5	4	6
古巴	5	3	3
加拿大	4	1	—
匈牙利	2	1	1

### 圣路易奥运会奖牌数列前 3 名的选手：

	金	银	铜
A·海达(美)(体操)	5	1	—
M·赫尔利(美)(自行车)	4	—	—
G·艾塞尔(美)(体操)	3	2	—

第 4 届奥运会于 1908 年 4 月 27 日至 10 月 31 日在英国首都伦敦举行。来自 24 个国家 23 个代表队 2056 名运动员参加了比赛。东道主英国队派出了强大阵容，组织了 721 名选手参加，占全部选手的 1/3。

在这届奥运会上，顾拜旦提出奥运会的名言：奥运会最重要的事情是参与，而不是获胜。如同生活中许多重要的事情不是成功而是奋斗一样。

在这届奥运会最著名的事件是皮特里的“悲剧”：

在马拉松比赛中，有 17 个国家 75 名选手参加。意大利选手皮特里第 1 个跑进了运动场，但由于中途加速消耗了他宝贵的体力，这时，他已步履维艰了。

这时，戏剧性的场面出现了：皮特里跑错了方向，90000 名观众及英国女王均惊愕地站了起来，有个人箭步奔向皮特里，把他的身体扭转了方向。

皮特里步子越来越小，几乎迈不开了，数十名观众跑到他的身边陪跑，并不断鼓励他，胜利已近在眼前。可是，皮特里不由自主地倒下了，几秒钟后，他又睁开眼睛，吃力地站了起来，试图走几步。无数观众顿时爆发出雷鸣般的掌声。

可是，皮特里又倒了下去，如此三四次之多。突然间，美国的运动员海斯跑进运动场。这时，几名工作人员跑了过去，用手扶着昏迷了的皮特里，架着他通过了终点线。

在这激动人心的一刹那，观众暴风雨般的掌声震耳欲聋，连女王也鼓起掌来，但帮助皮特里的人铸成了大错。比赛规则铁面无情，皮特里因犯规被取消资格，美国的海斯以 2 小时 55 分 18 秒 4 获得金牌。

坐在观众席中的 C·多尔勋爵为皮特里坚韧的毅力所感动，他捐赠给皮特里一个奖杯，样子同海斯所得的奖杯几乎一样，英国女王对皮特里的悲剧也深为同情，她后来在包厢里接见了皮特里，并赠给他一个金杯。

皮特里的名字虽然从奥运会的成绩册中消失了，但却载入奥运会的史册中，反而名垂青史。

### 伦敦奥运会奖牌表（前 5 名）：

	金	银	铜
英国	56	50	39
美国	23	12	12
瑞典	8	6	11
法国	5	5	9
德国	3	5	5

### 伦敦奥运会获奖牌数列前 3 名的选手：



	金	银	铜
M·谢泼德(美)(田径)	3	—	—
H·泰勒(英)(游泳)	3	—	—
B·琼斯(英)(自行车)	2	1	—

第5届奥运会于1912年5月5日至7月22日在瑞典斯德哥尔摩举行。这届奥运会上取得了以下几个“第一”：

一、第一次有来自欧、亚、美、澳、非五大洲的运动员参加，设计了第一面奥林匹克旗帜，提交委员会；

二、参加奥运会的人数第一次超过2500人。来自五大洲29个国家28个代表队2546名运动员（其中女运动员55人）参加了比赛；

三、第一次在宣传组织上和技术设施上达到高水平。

本届奥运会的英雄应当首推美国印第安血统的十项和五项全能选手吉姆·索普，他被瑞典国王称为“运动员之王”。另一位奥运会英雄是芬兰长跑名将汉内斯·科勒迈宁，他一人独得3枚金牌和1枚银牌。

斯德哥尔摩奥运会奖牌表（前5名）：

	金	银	铜
瑞典	24	24	17
美国	24	19	19
英国	10	15	16
芬兰	9	8	9
法国	8	5	3

斯德哥尔摩奥运会奖牌数位列前3名的选手：

	金	银	铜
H·科勒迈宁(芬)(田径)	3	1	—
V·卡尔贝格(瑞)(射击)	3	1	—
A·雷恩(美)(射击)	3	—	—

再说第6届奥运会原预定于1916年在柏林举行，因第一次世界大战而未能实现。直至1919年，第二次世界大战结束不久，比利时人才获准主办第7届奥运会。

第7届奥运会于1920年4月20日至9月12日在比利时安特卫普举行。8月14日才举行开幕式，由比利时国王艾伯特主持，顾拜旦男爵也出席了开幕式。

在这次开幕式中，也是在奥运史上第一次升起了奥林匹克会旗，第一次进行了运动员代表的宣誓。东道主比利时的运动员V·布安成了奥运史上宣读誓词的第1人。

安特卫普奥运会虽然不很成功，但观众人数达到349689人，这不能不说是奥林匹克思想广泛传播和现代体育影响日益扩大的结果。在这次奥运会上，有29个国家2692名运动员参加了比赛。

安特卫普奥运会奖牌表（前5名）：

	金	银	铜
美国	41	27	28
瑞典	19	20	24
英国	15	16	13
比利时	16	12	14
芬兰	15	10	9

### 安特卫普奥运会奖牌列前 3 名的选手：

	金	银	铜
W·李(美)(射击)	5	1	1
N·纳迪(意大利)(击剑)	5	—	—
H·范·伊尼斯(比)(射箭)	4	2	—

第 8 届奥运会于 1924 年 5 月 4 日至 7 月 27 日在法国巴黎举行。来自五大洲 44 个代表队 3083 员运动员参加了比赛。这届比赛规模空前，光观众人数就有 674000 人。

7 月 5 日举行开幕式，巴黎圣母院的大主教德布阿为奥运会的开幕式作了弥撒，组委会主席、法国的克拉里伯爵致开幕词，法国总统宣布奥运会开幕。

人们把这次奥运会称为“努尔米奥运会”，因为努尔米这位芬兰长跑英雄在巴黎奥运会上的表现，简直就是奇迹。人们说，“努尔米”成了“速度”的同义词。

努尔米队 7 月 8 日到 7 月 13 日 7 次出赛，7 次获胜，他创造了奥运史上这样的奇迹：在 4 项决赛中拿了 5 枚金牌。4 年后，他又在阿姆斯特丹奥运会上把获得的金牌数增加到 9 枚。

7 月 10 日：1500 米决赛第 1，3 分 53 秒 6；26 分钟之后的 5000 米决赛第 1，成绩 14 分 31 秒 2；

7 月 12 日：10.65 公里越野跑个人赛第 1 和团体赛第 1；

7 月 13 日：3000 米团体决赛第 1，成绩 8 分 32 秒。

假如没有努米尔，本届奥运会的英雄该是芬兰长跑运动员 V·里托拉。他也创造了奇迹般的成就：1 人独得 4 枚金牌 2 枚银牌。

### 巴黎奥运会奖牌表（前 5 名）：

	金	银	铜
美国	45	27	27
法国	14	14	13
芬兰	14	13	10
英国	9	14	12
意大利	9	3	5

### 巴黎奥运会获奖牌数列前 3 名的选手：

	金	银	铜
P·努米尔(芬)(田径)	5	—	—
V·里托拉(芬)(田径)	4	2	—
R·杜克雷(法)(击剑)	3	1	—

第9届奥运会于1928年5月17日至8月12日在荷兰名城阿姆斯特丹举行。各国奥运史家对这届奥运会普遍评价较高。阿姆斯特丹奥运会，有46个代表队3014名运动员参赛，其中女运动员290人。特别是女子田径项目首次被纳入奥运会的竞赛大纲，具有划时代的意义。

在这届奥运会上，各国代表队均阵容强大，美国队249人，荷兰队246人，德国223人，法国队224人，角逐17个大项109个小项的比赛奖牌。

在这届奥运会上，亚洲人拿到了第一枚金牌，它是日本运动员织田干雄在三级跳项目上得来的。织田在阿姆斯特丹的胜利向全世界表明：亚洲人在国际体坛受轻视的时代结束了。

阿姆斯特丹奥运会奖牌表(前5名)：

	金	银	铜
美国	22	18	16
德国	11	9	19
荷兰	8	10	5
芬兰	8	8	9
法国	7	12	6

阿姆斯特丹奥运会获奖牌数列前3名的选手：

	金	银	铜
G·米茨(瑞士)(体操)	3	1	—
L·高丁(法)(击剑)	2	2	—
H·杭吉(瑞士)(体操)	2	1	1

第10届奥运会于1932年7月30日至8月14日在美国的洛杉矶举行，这届奥运会有以下几方面创新：

1. 从这届起，奥运会集中于两周左右的时间进行完毕；
2. 第1次建立奥林匹克村，本届共有37个代表队的1408名选手参加比赛，其中女性127名；
3. 本届发奖仪式上有新变化，只要有可能就在运动员比赛结束时立即发奖并举行升旗仪式；
4. 第一次提供赛前世界范围的新闻服务，这在奥运史上是一个创举，并有深远的意义。

洛杉矶奥运会奖牌表：

	金	银	铜
美国	44	35	31
意大利	12	12	12
法国	11	6	4
瑞典	10	5	9
日本	7	7	4

### 洛杉矶奥运会获奖牌数列前 3 名的选手：

	金	银	铜
H·麦迪逊(美)(游泳)	3	—	—
R·内里(意大利)(体操)	3	—	—
I·佩勒(匈牙利)(体操)	2	2	—

第 11 届奥运会于 1936 年 8 月 2 日至 16 日在德国柏林举行。这是历届以来规模最大的一次奥运会。

这届奥运会由 49 个代表队的 4065 名选手参加比赛，中国代表团有选手 54 人。本届奥运会的新鲜事物是进行奥林匹克火炬接力活动，由 3075 名赛跑者，每人跑 1 公里，从希腊奥林匹亚圣地传递到柏林奥林匹克运动场，全程 3075 公里，途经 9 个国家。

希特勒原想借奥运会来宣扬“亚利安人种族优越论”，然而，他打错了如意算盘。本届奥运会的英雄是 1 人独得 4 枚金牌的美国黑人运动员杰西·欧文斯。

最值得一提的是杰西·欧文斯和德国的卢茨·朗在跳远项目第 4 跳结束时最好成绩均是 7.87 米。这时，卢茨走到欧文斯的身边，对他的助跑提出了一些建议。

欧文斯采纳了卢茨的建议，在最后一跳跳出了 8.06 米的成绩，赢得了比赛的胜利。两名选手环绕内场，赢得了 8 万观众的鼓掌。即使二次大战的到来，也未能破坏他们的友谊。

由于第二次世界大战爆发，原定于 1940 年在东京和 1944 年在伦敦举行的第 12、13 届奥运会未能举行。第 14 届奥运会于 1948 年 7 月 29 日至 8 月 14 日在英国伦敦举行。

这届奥运会的英雄是一位女将，即非凡的“女欧文斯”——荷兰女子田径巨星范尼·布兰克尔斯。她 1 人独得 4 枚金牌，使本届奥运会的所有男女运动员望尘莫及。因此，不少奥运史家把第 14 届伦敦奥运会称为“范尼奥运会”。

第 15 届奥运会于 1952 年 7 月 19 日至 8 月 3 日在荷兰赫尔辛基举行。在现代奥运史的前 50 年中，芬兰扮演了一个重要角色，从某种意义上说，芬兰取得的成就仅次于美国。

赫尔辛基奥运会在现代奥运史上具有划时代的意义。如果把 1896—1912 作为第一阶段，1920—1936 年作为第二阶段，那么，赫尔辛基奥运会被看作是第三阶段的真正起点。这是因为：

1. 赫尔辛基奥运会达到空前规模，69 个国家和地区的 4925 名运动员参加了此次比赛；

2. 中华人民共和国第 1 次参加奥运会，新中国的五星红旗在奥运会会场上空飘扬；

3. 前苏联第 1 次参加奥运会，打破了美国在若干方面的垄断地位；

4. 德国人重返国际体坛大家庭。

所以说本届奥运会取得巨大的成功。以田径为例，共打破了 9 个项目的世界纪录 14 次，创造了 6 个欧洲纪录，并 179 次刷新了 27 项奥运会纪录。

在这届运动会上，虽然苏联男子体操大师 W·朱卡林是本届奥运会唯一获 4 枚金牌的选手，但捷克斯洛伐克长跑好手 E·札托倍克是本届公认的奥运会英雄。他 1 人独得 5000 米、10000 米和马拉松 3 项金牌，创造了奥运史上不朽的业绩。因此，人们又把赫尔辛基奥运会称为“札托倍克”奥运会。

第 16 届奥运会于 1956 年 11 月 22 日至 12 月 8 日在澳大利亚的墨尔本举行。有 67 个国家和地区的 3184 名运动员参加了比赛，其中女运动员为 371 名。

墨尔本奥运会也是一次成功的奥运会，在 16 天的比赛中，吸引了 1341483 名观众，其中很多欧美的运动迷自费前往观战。

第 17 届奥运会于 1960 年 8 月 25 日至 9 月 1 日在意大利首都罗马举行。这届奥运会是前 17 届中最盛大的一届，其规模已进入“超级世运”的新阶段，共有 83 个代表队 5348 名运动员参赛，其中女运动员 610 人。

第 18 届奥运会于 1964 年 10 月 10 日在日本东京举行，奥运圣火第 1 次光临亚洲。东京奥运会是奥运史上新的里程碑，有 94 个国家和地区的 5558 名运动员参赛。日本天皇裕仁、日本政府领导人和日本国奥委会主席均出席了开幕式。

第 19 届奥运会于 1968 年 10 月 12 日至 27 日在墨西哥城举行。来自 112 个国家和地区的 6082 名运动员参赛，观众人数已超过历届人数，达 4457252 人。

本届奥运会的英雄是捷克斯洛伐克女子体操明星薇拉·卡斯拉芙斯卡，她一人获 6 枚奖牌（4 金、2 银），使其他人望尘莫及。她的令人陶醉的表演和青春常在的美貌征服了所有人的心，成为最受欢迎的运动员。

本届获 3 枚以上奖牌（至少 2 枚金牌）的选手均属体操和游泳两个项目，共 13 人。在田径比赛中，只有美国短跑选手海因斯和伊万斯两人各获 2 枚金牌。

在这届奥运会上，美国黑人选手鲍勃·比蒙的一跳，跳出了 8.90 米的世界纪录，可称作是“跳进了 21 世纪”，意思是说，这项纪录只有到 21 世纪才会被打破。

第 20 届奥运会于 1972 年 8 月 26 日至 9 月 11 日在联邦德国南部城市慕尼黑举行。慕尼黑奥运会是历届中规模最大的一届，报名的运动员第 1 次达到 10364 名（男性 7147 名，女性 1299 名），参加国家和地区达 124 个。

8 月 26 日，慕尼黑奥林匹克大运动场坐满了 8 万名观众，附近的山坡上还站满了 4 万余人。这一天，全世界有 10 亿人坐在电视机前收看这届奥运会开幕式的实况转播。

总统宣布开幕后，墨西哥城市长把奥林匹克传统旗交给了慕尼黑市市长。墨西哥歌舞团和联邦德国巴伐利亚的一支民族乐队作了表演，5000 只信鸽飞向天空。

自 7 月 28 日起，途径 6 个国家的火炬接力，经过 5758 名接力队员之手，

交给了联邦德国 18 岁少年冠军 G·察恩，4 名非、美、亚、澳洲的赛跑运动员陪着他跑完最后一程。

最后，察恩登上 162 级台阶，在圣火台前点燃了奥运圣火，在波兰作曲家彭德雷吉的乐曲声中，慕尼黑奥运会开始了。

本届奥运会的英雄是美国游泳巨星马克·施皮茨。他 1 人独得 7 枚金牌，这一奇迹是奥运史上绝无仅有的。本届最受欢迎的运动员是获女子跳高金牌的联邦德国女中学生乌尔力克·迈法特，她当时只有 16 岁。

第 21 届奥运会于 1976 年 7 月 17 日至 8 月 1 日在加拿大的蒙特利尔举行。这届奥运会逊色于上届奥运会，只有 88 个代表队的 6189 名运动员参加，其中女运动员 1274 名。

堪称本届田径英雄的有 3 位：

古巴的胡安托雷纳 1 人获男子 400 米（44 秒 26）、800 米（1 分 43 秒 50，世界纪录）2 枚金牌，这在奥运史上还是第一次。他特有的大步幅的跑姿给人们留下了深刻的印象。

二是芬兰的维伦，他在这届蝉联了 5000 米和 10000 米两项冠军。

三是前苏联女子中跑的功臣塔姬娅娜·卡赞金娜。她在这届比赛中 1 人独得 800 米（1 分 59 秒 94，世界纪录）和 1500 米（4 分 05 秒 5）两枚金牌。

第 22 届奥运会于 1980 年 7 月 19 日至 8 月 3 日在前苏联首都莫斯科举行。

1979 年 10 月，国际奥委会已恢复了中华人民共和国的合法地位。为中国重返奥运会铺平了道路。

但 1980 年，前苏联入侵阿富汗，国际风云突变。在这样的政治气氛之下，许多国家不愿前往前苏联参加奥运会，有的还提出改变奥运会举办地点等想法。

美国、联邦德国、中国、日本、肯尼亚和加拿大等一批有影响的国家相继宣布不参加莫斯科奥运会。在 150 多个国际奥委会成员国和地区中，有 60 多个国家和地区进行了抵制。

由于一批世界尖子缺席，使这届奥运会部分项目逊色不少。这届奥运会共有 81 个代表队 5353 名运动员参赛，其中女运动员为 1088 名。

本届奥运会的英雄人物是前苏联体操运动员 A·基加金，他获 8 枚奖牌（3 金、4 银、1 铜），其中 3 枚金牌是在男子团体、个人全能、吊环的比赛中取得的。

第 23 届奥运会于 1984 年 7 月 28 日至 8 月 12 日在美国加利福尼亚州洛杉矶市举行。这次奥运会规模空前，有 140 个国家和地区的 7616 名运动员参赛，共有 23 个大项 237 个小项的比赛项目。

中华人民共和国第 1 次派出 200 余人的庞大体育代表团参赛，并取得了 32 块奖牌（其中 15 枚金牌）的好成绩，并列金牌总数第 4 名。

这届奥运会的明星当数美国的田径健将卡尔·刘易斯，他被公认为是田径奇才，因此人们称他为“神奇小子”。

而欣长的民主德国姑娘克里斯汀·奥托却开创了历史的先例，她 1 人独得 6 块游泳金牌，使她成为奥运史上在一届奥运会上获得金牌最多的女选手。

第 24 届奥运会于 1988 年 9 月 17 日至 10 月 2 日在韩国汉城举行，参加这次奥运会国家和地区多达 160 个，运动员达 9101 名，是历届参赛国家和地区最多的一次盛会。

在这届运动会上，最能引起新闻效应的，可以算是“姑嫂冠军”这一事件，她们也是奥运会最引人瞩目的人物。

嫂嫂格里菲斯·乔伊纳是个大器晚成的明星，她已经28岁，在汉城奥运会上她不仅夺得两枚短跑金牌，而且还打破了200米跑世界纪录。她被誉为世界第一“女飞人”。

而杰基·乔伊纳却比嫂嫂成名早，在1986年，她就两次创造了女子七项全能世界纪录，成为闯过这个项目7000分大关的世界第一人。从此，“女铁人”美誉蜚声世界田坛。

1988年，汉城奥运会上，杰基的表演更令人目眩，她夺得了七项全能和跳远两块金牌，这出色的战绩把她推上了人生的巅峰。

顺便提一句，中国体育代表团在这次奥运会上，成绩不甚理想，只夺得28块奖牌，金牌只有5块。

1992年，第25届奥运会于7月25日在西班牙的巴塞罗纳举行，共有18972人报名参加。

在这届为期半个月的体育盛会中，中国健儿以16块金牌、22块银牌、16块铜牌的好成绩名列第4位，保持了亚洲体坛霸主的地位。

自1986起，21岁的跳水皇后高敏11次代表中国出征，11次在赛场升起中国国旗，开创了世界跳水史上辉煌灿烂的“高敏时代”。这届奥运会她又夺得一枚金牌。女子跳台伏明霞、男子跳台孙淑伟，都是各自项目中的淘金高手，他们不负众望地夺得了金牌。

奥运“三朝元老”、“东方跳板上的孤独王子”谭良德那充满悲壮的凌空跳跃，拿到了他的第3枚奥运会银牌。然后，他不无遗憾地说：“我将告别跳板，我一身伤病，以后不会比今天跳得更好了。”

早在汉城奥运会上，中国游泳队的几位佳丽便令世人刮目相看。

4年后，在巴塞罗那，中国游泳队的庄泳、林莉、钱红、杨文意、王晓红这“五朵金花”，一气拿下4块金牌、5块银牌。

林莉和杨文意还先后以2分11秒65和24秒79的成绩打破了由她们本人保持的2分11秒73和24秒98的女子200米混合泳及女子50米自由泳的世界纪录，震惊了世界泳坛。

从此，世界泳坛形成了美国、独联体、中国和匈牙利诸强并起的多极态势。

田径系运动之母。在本届奥运会上，中国女“神行太保”陈跃玲在女子20公里竞走比赛中，为我国夺得了首枚奥运田径金牌，实现了奥运会田径金牌中国人的“零的突破”。

在田径比赛的最后一天中，“马家军”的主将曲云霞为我国再添一枚1500米铜牌。

面对“狼来了”的局面，中国乒乓球队走出了一条卧薪尝胆再展抱负的曲折而又光明的道路，真所谓“梅花香自苦寒来”。

邓亚萍夺得女单桂冠后又和乔红合作，把女双的金牌据为己有，成为中国代表团中唯一获得2枚金牌的选手。

曾经一度在失败的幽谷中徘徊不前的中国男子乒乓球队，在新任少帅蔡振华的率领下，精神面貌和技术战术水平均有长足进步，吕林和王涛终于在男子双打中折桂。

中国体操队在巴塞罗那开创了一个崭新的时代，共获得2金4银2铜，

中国体操重又恢复了往日的光辉与灿烂。

15岁的湘妹陆莉在女子高低杠上完成了前所未有的并以她名字命名的“陆莉上法”，以10分夺得金牌。

18岁的李小双在男子自由体操中成功地做出团身后空翻三周这样世界罕见的超高难度动作，为中国队又添了一枚金牌。李小双也是奥运会有史以来第一个完成这个动作的人。

本届奥运会上首次设立女子柔道项目，72公斤以上级选手庄晓岩获得宝贵的一枚金牌。

在男子古典摔跤57公斤级比赛中，19岁的小将盛泽田获得铜牌，这枚铜牌是中国人参加奥运会以来获得的第一枚摔跤奖牌，所以，这枚铜牌的含金量不低。

中国射击队共获2金2银和两个第4名，第7、8名各一个，同1988年汉城奥运会相比，打了个大大的“翻身仗”。

“老枪”王义夫披金挂银再立新功；川妹子张山令各国参赛“大老爷们”汗颜，她以223中的成绩平了男女混合项目双向飞碟的世界纪录，并获金牌。

在第25届奥运会上，中国体育代表团表现出色，赛前提出的“全面超过汉城”的目标没有食言，以16金22银16铜跃居世界第4，并在与韩国的较量中夺回了亚洲霸主的地位。

但我们必须清醒地正视这样一个现实：那就是与世界体育强国相比还有相当的差距。中国选手在更多项目上（尤其是集体项目）中还表现平平，与强手相差甚远。

另外，比较有希望的中国女排、羽毛球等项目，也屡遭挫折，给我们留下了深刻的教训。

然而，不管怎么说，第25届巴塞罗那奥运会在世界体育发展史上都是应该大书特书的。

五环旗下，20多年来首次汇集了全世界172个国家和地区的体坛精英，没有出现抵制，创下了奥运史上参赛国家和地区最多的纪录，奥林匹克大家庭的所有成员在圣火的召唤下，同唱一曲《永恒的朋友》。

许多政治家、体坛领袖和运动员为此奋斗了近百年，终于圆成世纪之梦。

一万多名运动员进行了27个项目的角逐，人数和项目均超过历届奥运会，改写了19项世界纪录，上演了一幕幕令人回肠荡气的好戏。

第25届奥运会还标志着近20年形成的世界体育格局已经走到了尽头，巴城奥运会作为一个体育旧时代消亡、新时代诞生的见证被人们铭刻在心。

这届奥运会的奖牌以空前的规模被64个国家和地区瓜分。

亚非地区在本次盛会上成绩斐然。乍起的亚洲雄风，使世界体坛为之一震。亚洲国家在现代奥运会举行到1928年第9届时，才首次摘取金牌。

此后到1988年汉城奥运会60年间，亚洲仅获得142枚金牌，而本届奥运会上，亚洲选手竟夺得37枚金牌。

其中印尼、马来西亚等从未拿过奥运奖牌的国家也实现了“零”的突破。

异军突起的非洲捧走24枚奖牌，19枚出在田径上。非洲人的出色表现打破了人们认为非洲大陆只能出长跑运动员的传统观念，参加100米决赛的选手，非洲人几乎占了一半。

自从8年前洛杉矶奥运会首次使这个体坛盛会商业化以来，运动员职业化已呈现不可阻拦之势。



1992年，身系万贯商业广告的美国职业篮球明星“梦之队”出现在奥运赛场，宣告了国际体育业余主义的结束。从此，职业化、商业化将把体育这呼啸着的列车送进21世纪。

第25届奥运会在历史上第一次把价值5000美元的金牌发给了获得冠军的美国“梦之队”的百万富翁们，为职业选手进入奥运会敞开了大门。

巴塞罗那奥运会给人以更加商业化的印象。

可口可乐公司付出3300万美元的促销费，美国全国广播公司购买转播权花掉4亿多美元，比4年前的汉城奥运会要高出1个亿。

在奥运会外，今年的世界男排联赛总奖金达300万美元。国际田径大赛总奖金达70多万美元。

国际上对体育运动职业化、商业化褒贬不一。有的称职业化、商业化已彻底葬送了奥林匹克精神；有的则认为这一变化促进了体育运动的普及和提高。

尽管这场争论还将继续下去，但无论如何，巴塞罗那奥运会已传递了一个明确的信息：奥运精神永在，但时代毕竟不同了。

巴塞罗那奥运会由于汉城奥运会爆发了约翰逊服药的特大丑闻，而加强了对运动员的监督管理，没有再发生惊人的丑闻，但兴奋剂事件仍像甩不掉的幽灵一样，在体育圈内游荡不已。

除了一时闹得满城风雨的“克拉贝事件”外，在戒备森严的奥运会上，兴奋剂也再一次探出了它那丑恶的脑袋，使国际奥委会希望巴城奥运会成为干干净净的运动会、没有任何运动员服兴奋剂的目标成为泡影。

英国的两名举重选手和一名田径选手赴巴前在本国接受药检，由于药检结果发现问题被遣送回国；美国的链球运动员洛根等人赛后也被查出服用违禁药物，被取消了比赛资格。

这届奥运会的明星是独联体运动员谢尔博，在体操项目上，他技压群雄，连夺4个单项桂冠。他那健美的体型、伸展的动作，像计算机计算的一样准确。

在这届奥运会上，中国体育代表团在15个项目中获54块奖牌，中国体育已经走向成熟。

1996年的亚特兰大奥运会已经临近，我们祝愿各国运动员在奥林匹克旗帜下，向着“更快、更高、更强”的目标奋勇前进。

顺便提一下，1924年国际冬季奥林匹克运动会已经诞生，至今已举行了16届，由于篇幅所限，我们就不再一一介绍了。附录

#### 附录一 历届奥运会一览表

### 夏季奥运会

届次	时间	地点	参加团数	运动员数	金牌数
1	1896	希腊雅典	13	285	41
2	1900	法国巴黎	20	1066	68
3	1904	美国圣路易	10	496	82
4	1908	英国伦敦	22	2059	87
5	1912	瑞典斯德哥尔摩	28	2541	93
7	1920	比利时安特卫普	29	2000	135
8	1924	法国巴黎	44	3092	119
9	1928	荷兰阿姆斯特丹	46	3015	109
10	1932	美国洛杉矶	37	1408	116
11	1936	德国柏林	49	4069	127
14	1948	英国伦敦	59	4689	138

届次	时间	地点	参加团数	运动员数	金牌数
15	1952	芬兰赫尔辛基	96	4925	149
16	1956	澳大利亚墨尔本	67	3343	153
17	1960	意大利罗马	84	5337	152
18	1964	日本东京	94	5558	163
19	1968	墨西哥墨西哥城	112	8000	172
20	1972	联邦德国慕尼黑	121	6612	195
21	1976	加拿大特利尔	88	6189	198
22	1980	前苏联莫斯科	81	5748	203
23	1984	美国洛杉矶	140	7616	226
24	1988	韩国汉城	161		237
25	1992	西班牙巴塞罗那	172	18972	

注：第 6、12、13 届夏季奥运会因故未能举行

冬季奥运会

届次	时间	地点
1	1924	法国夏蒙尼
2	1928	瑞士圣莫里茨
3	1932	美国普莱西德湖
4	1936	德国加米施 帕滕基兴
5	1948	瑞士圣莫茨
6	1952	挪威奥斯陆
7	1956	意大利利蒂纳丹佩佐
8	1960	美国斯阔谷
9	1964	奥地利因斯布鲁克
10	1968	法国格勒诺希尔
11	1972	日本札幌
12	1976	奥地利因斯布鲁克
13	1980	美国普莱西德湖
14	1984	南斯拉夫萨拉热窝
15	1988	加拿大卡尔加里

## 附录二 奥委会专用标志、会旗和运动员誓词

### 奥林匹克环

奥林匹克环即指奥委会会旗上的五个环。1914年在巴黎召开的庆祝复兴奥林匹克运动会20周年的奥林匹克大会上，顾拜旦解释了他设计会旗的思想：“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6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的旗帜下参加比赛……”。因此，相互环扣一起的、作为奥运会象征的5个圆环，便体现了顾拜旦提出的“可以吸收殖民地民族参加奥林匹克运动会，为各民族间的和平事业服务”的思想。

随着时间的推移和奥林匹克运动的发展，对五环的颜色又有了新的解释。1979年国际奥委会出版的《奥林匹克评论》（第40期）强调，会旗和5个环的含义是：

象征五大洲的团结，全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神在奥运会上相见。

奥林匹克宪章规定，“奥林匹克五环”是奥林匹克运动的象征，是国际奥委会的专用标志，未经国际奥委会许可，任何团体或个人不得将其用于广告或其它商业性活动。国际奥委会还要求各国采取必要的措施保护奥林匹克标志（包括会标、吉祥物图案和各国奥委会会徽），以保证奥林匹克活动的纯洁性，避免奥林匹克标志被滥用和商品化。

### 奥委会会旗

国际奥委会有自己的会旗，它是1913年根据顾拜旦的构思而设计制作的。旗为长方形，白色无边，中央有5个相互套连的圆环。环的颜色自左至右为蓝、黄、黑、绿、红（也可用单色绘制）。

1914年为庆祝复兴奥林匹克运动会20周年，在巴黎举行的奥林匹克代表大会上，首次升起了这面旗。1920年安特卫普奥运会时，比利时国家奥委会绣了同样一面锦旗在当届奥运会上使用。运动会后，比利时将它赠给了国际奥委会并成为国际奥委会正式会旗。从此之后，历届奥运会开幕式上部有会旗交接仪式，由上届奥运会主办城市的代表将旗交给国际奥委会主席，主席再将旗递给当届主办城市的市长，然后将旗帜保存在市府大楼四年，再送交下届主办城市。当届奥运会主体运动会场上空升起的旗帜是一面代用品。

冬季奥运会奥林匹克旗，是1952年挪威奥斯陆市赠送的，交接仪式和使用与夏季奥运会相同。

### 奥运会誓词

1920年安特卫普奥运会，不仅首次升起了国际奥委会会旗，而且第一次进行了运动员宣誓。这个仪式是顾拜旦1913年提出的。他鉴于前两届出现了某些运动员为获取金牌而不惜弄虚作假的现象，建议进行在古代奥运会就已施行的运动员宣誓，这项建议被国际奥委会采纳。原拟列入1916年第6

届奥运会开幕式中，因运动会停办而未果。比利时著名水球和击剑运动员维克多·布安代表全体运动员宣读了誓词：

“我代表全体运动员宣誓，为了体育的光荣，为了本队的荣誉，我们将以真正的体育精神参加本届奥运会比赛，尊重和遵守各项比赛规则。”

此后，历届奥运会开幕式均有宣誓仪式，并大都由主办国著名运动员宣读誓词。

### 附录三 历届亚运会一览表

时间	届数	地点	参加团数	运动员数	竞赛项目
1951 . 3 . 4 11	1	印度新德里	11 个	489 名	6 项
1954 . 5 . 1 — 9	2	菲律宾马尼拉	18 个	970 名	8 项
1958 . 5 . 2 4—6 . 1	3	日本东京	20 个	1422 名	13 项
1962 . 8 . 2 4—9 . 20	4	印尼雅加达	17 个	1545 名	13 项
1966 . 12 . 9—20	5	泰国曼谷	18 个	1954 名	14 项
1970 . 12 . 9—20	6	泰国曼谷	18 个	1752 名	13 项
1974 . 9 . 1 — 20	7	伊朗德黑兰	25 个	2683 名	16 项
1978 . 12 . 9—20	8	泰国曼谷	25 个	3000 名	19 项
1982 . 11 . 19—12 . 4	9	印度新德里	33 个	3446 名	21 项
1986 . 9 . 2 0—10 . 5	10	汉城	27 个	4700 名	25 项

## 附录四 奥运会比赛项目一览表

### 古代部分

一次场地跑（即短跑，距离为 192. 27 米）  
两次场地跑（即一次场地跑的两倍） 长跑  
五项全能（赛跑、跳远、铁饼、标枪、摔跤）  
拳击 四马战车赛 角斗 赛马 摔跤  
少年场地跑 少年五项全能 少年拳击 武装  
跑 骡车赛 牝马赛 双马车赛 吹号赛  
传令赛 四马驹车赛 马驹赛 双马驹车赛

### 现代项目

#### 1. 夏季奥运会项目

田径	击剑
游泳（含跳水和水球）	赛艇
拳击	皮艇
体操	划艇
柔道	自行车
举重	现代五项
射箭	射击
帆船	马术
摔跤	足球
排球	篮球
网球	手球曲
棍球	乒乓球（只设个人单项）
羽毛球	棒球

#### 2. 冬季奥运会项目

雪橇	现代冬季两项
花样滑冰	冰球
速度滑冰	滑雪

## 附录五 奥林匹克运动的目标

1894年，顾拜旦写道：“为什么我要恢复奥林匹克运动？就是为了发展体育运动，确保它的独立性和持续性，这样才能使体育运动较好地完成其在现代世界中所担负的义不容辞的教育任务，并使一些运动员得到表彰，因为他们的奋斗拼搏是维护竞争原则必不可少的条件。

这一最早提出的奥林匹克运动的宗旨已有所发展，在奥林匹克宪章中被概括为以下四条：

促进身体素质的发展和道德品质的提高，这是体育运动的宗旨；

通过体育教育青年，使他们在比赛中本着更好的相互了解和加深友谊的精神，以有助于建立一个更美好、更和平的世界；

在全世界宣传奥林匹克原则，以建立国际友好关系；

使全世界的运动员在四年一度的体育盛会——奥运会上欢聚在一起。

显然，奥林匹克运动具有道德、教育和国际性合作的深远意义，而不仅仅是在四年一次的奥运会上为运动员提供一个竞赛场所，以决一雌雄。为了实现这些远大目标，国际奥委会与各国奥委会、各国际单项体育联合会三方共同建立奥林匹克运动委员会，并在其中密切合作。



## 附录六 奥林匹克会歌

1957 年，奥林匹克会歌正式被国际奥林匹克委员会采纳。它源于 1896 年由斯普瑞·撒玛拉谱曲、科斯蒂斯·帕拉马斯指挥的大合唱。

古老的精神，将百世流芳，  
其善美圣父，已出现临降。  
将阳光洒向我们，洒遍大地，  
第一个目睹了这永不磨灭的荣光。

将生命和力量献给那崇高的比赛！  
将永不凋谢的花环掷向那  
在比赛中、在拼搏中的胜利者！  
一颗钢铁的心，铸就在我们的胸腔。  
平原、高山和大海，在阳光下披着玫瑰般的彩霞，  
组成了一个宏大的圣堂。  
全人类在这儿相聚，崇拜着，  
啊；流芳百世的古老精神！

## 附录七 体育运动大事记 (1950 ~ 1994)

1950 年

国际跳水委员会成立。  
国际体操联合会举行首届国际体操节。  
首届世界定约桥牌锦标赛在百慕大举行。  
首届国际男篮锦标赛在阿根廷举行。

1951 年

第 1 届亚洲运动会在新德里举行。  
第 1 届泛美运动会在阿根廷举行。  
第 1 届地中海运动会举行。  
第 1 届世界跳远锦标赛举行。

1952 年

第 15 届奥运会在赫尔辛基举行。  
中华全国体育总会在北京成立。  
中华人民共和国中央人民政府体育运动委员会成立，贺龙任主任。

1953 年

中国首届全国民族形式体育表演大会在北京举行。  
中国中央体育学院成立。

1954 年

国际奥委会承认中华全国体育总会为中国奥林匹克委员会。1955 年  
国际冰球联合会成立。  
中国第 1 届工人运动会在北京举行。

1956 年

第 16 届奥运会在墨尔本举行。  
陈镜开以 133 公斤成绩破最轻量级挺举世界纪录，是中国运动员首次打破世界纪录。

1957 年

国际雪橇联合会成立。

1958 年

世界桥牌联合会成立。  
友军体育联合会成立。  
中国北京体育科学研究所成立。

1959 年

中华人民共和国第 1 届全国运动会在北京举行。  
容国团在第 25 届世界乒乓球锦标赛上获男子单打冠军，成为中国第 1 个世界冠军。

第 17 届奥运会在巴黎举行。

1961 年

国际奥林匹克研究院成立。  
国际冲浪比赛在夏威夷举行。

1963 年

第 1 届新兴力量运动会在印度尼西亚雅加达举行。

1964 年

第 18 届奥运会在东京举行。  
国际运动心理学学会成立。1965 年  
国际业余自行车联合会成立。  
非洲体育最高委员会成立。  
中国第 2 届全运会在北京举行。  
1966 ~ 1976 年  
中国体育事业在十年动乱中遭受巨大挫折。  
1967 年  
国际单项运动联合会总会成立。  
1968 年  
第 19 届奥运会在墨西哥城举行。  
1969 年  
国际草地曲棍球联合会成立。  
1972 年  
第 20 届奥运会在慕尼黑举行。  
1973 年  
国际技巧联合会、国际体育史协会成立。  
亚运会联合会理事会承认中华全国体育总会为会员。  
1974 年  
中国体育代表团参加在德黑兰举行的第七届亚洲运动会。  
1975 年  
第 3 届全运会在北京举行。  
1976 年  
国际业余棒球联合会成立。  
第 21 届奥运会在蒙特利尔举行。  
1978 年  
世界羽毛球联合会成立。  
1979 年  
国际奥委会通过执委会关于中国代表权的决议，承认“中国奥林匹克委员会”为中国全国性奥委会，设在台北的奥委会为中国台北奥委会。  
第 4 届全运会在北京举行。  
1980 年  
中国首次参加冬季奥运会。  
第 22 届奥运会在莫斯科举行。  
中国体育科学会在北京成立。  
1981 年  
国际围棋联盟在东京成立。  
世界羽联和国际羽联宣布合并。  
何振梁当选为国际奥委会委员。  
中国女排在第 3 届世界杯女子排球赛中夺得冠军，这是中国在三大球赛中首次获世界冠军。  
1982 年  
中国队在第 9 届亚运会上首夺金牌总数第 1 名的好成绩。  
国际围棋联盟在东京成立。

1983 年

第 5 届全运会在上海举行。

1984 年

第 23 届奥运会在洛杉矶举行，中国选手取得金牌 15 枚，银牌 8 枚，铜牌 9 枚。

首届友好运动会在莫斯科举行。1985 年

中国在西安举行国际武术邀请赛，赛会期间成立了“国际武术联合会筹备委员会”。

1986 年

中国农民体育协会在北京成立。

1987 年

国际奥委会第 92 次会议决定，允许网球职业运动员参加奥运会。

第 6 届全运会在广州举行。

1988 年

第 15 届冬奥会在加拿大卡尔加里举行。

第 24 届夏季奥运会在汉城举行。

1990 年

第 11 届亚运会在北京进行。

1991 年

第 41 届乒乓球锦标赛在日本千叶举行。

1992 年

第 25 届夏季奥运会在西班牙巴塞罗那举行，中国选手取得金牌 16 枚，银牌 22 枚，铜牌 16 枚。

1993 年

第 4 届世界田径锦标赛在德国斯图加特举行，中国选手勇夺 4 枚金牌。

1994 年

第 12 届亚运会在日本广岛举行，中国健儿共 10 人 37 次创造了 21 项世界纪录。

第 15 届世界杯足球赛在美国举行。

