



National Fitness

最受欢迎的全民健身项目指导用书

The most popular national fitness project guide book

民族传统体育

周殿学 周洪生 / 主编 周洪生 周建川 / 编著

推广健身理念
提高全民素质
增强全民体魄
激发健身热潮

彩图版

吉林文史出版社



最受欢迎的全民健身项目指导用书

民族传统体育

周洪生 周健川 编著

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育 / 周洪生, 周健川编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2014.7

最受欢迎的全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5472-2229-4

I. ①民… II. ①周… ②周… III. ①传统体育项目 - 基本知识 IV. ①G85

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第134027号

最受欢迎的全民健身项目指导用书

民族传统体育

MINZU CHUANTONG TIYU

总 策 划 孙建军

主 编 周殿学 周洪生

编 著 周洪生 周健川

责任编辑 康迈伦

封面设计 永乐图文

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

网 址 www.jlws.com.cn

开 本 720mm × 1000mm 1/16

印 张 12

字 数 100千

印 刷 三河市同力印刷装订厂

版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-2229-4

定 价 29.80元

目录

第一章 什么是民族传统体育

民族传统体育的内涵与特点	004
民族传统体育的内容与分类	015
民族传统体育的功能与价值	019

第二章 民族传统体育的起源与发展

民族传统体育的起源	032
民族传统体育的发展	046
民族传统体育的发展趋势	053

第三章 中国传统文化与民族传统体育

民族传统体育文化概述	058
民俗民间节日活动中的民族传统体育类别	060
传统节日中民族传统体育活动的特征与价值	068

第四章 竞技表演性民族传统体育

武术	098
龙舟	110
秋千	116



毽球..... 125

舞龙..... 138

舞狮..... 142

第五章 健身娱乐性民族传统体育

五禽戏..... 152

风筝..... 161

拔河..... 171

跳绳..... 176



第一章

什么是民族传统体育



中华民族传统体育是中国 56 个民族在其自身发展的过程中形成的，具有悠久的历史、丰富的内容、多样的形式、古朴的风格、浓郁的民族特点，以及独特的作用和巨大的影响力。它是中华民族文化宝库中的瑰宝，亦是我国社会主义体育事业的重要组成部分。

民族传统体育作为一种传统文化，具有极其旺盛的生命力、鲜



明的当代价值、适宜的生存环境、文化继承与发展的广泛群众基础，并显现出极为重要的民族文化价值。全面、系统、科学地认识民族传统体育，是振奋民族精神、加强民族团结、发扬爱国主义精神、促进社会进步与发展的重要保证。

民族传统体育的内涵与特点

❖ 民族传统体育的内涵

民族传统体育是中华优秀传统文化以及传统体育文化的重要组成部分。民族传统体育文化是在我国各地各民族世代传承与发展的,以促进身体健康发展、增强身体机能、提高民族社会适应与生存能力为目的的人类社会活动,具有深厚的民族文化内涵与外延的传统体育文化。我国各族人民在长期的生产和生活实践中积累起来的传统体育文化,是中华民族传统文化的重要组成部分,其形式丰富多彩,内容博大精深,涉及养生宜心、强身健体、竞技搏击、休闲娱乐等文化领域,是中华民族传统文化几千年文明发展的历史沉淀,是我国重要的、珍贵的非物质文化遗产。

民族传统体育是指具有民族文化特色的体育活动,是民族地区社会历史发展过程中一个或多个民族内流传或继承的传统体育活动的总称,主要是指我国各民族所具有的强身、祛病、健体、习武和娱乐性质的传统体育运动。

就世界范围的体育运动而言,基本上可分为两大体育文化体系:一类为世界各国、各个民族地区通行的,起源于西欧等国家民族地区的田径、体操、球类等运动项目,这类运动项目是由古希腊、古罗马竞技以及欧美娱乐活动项目发展起来的,因而将此类体育运动定义为西方体育运动文化体系。另一类为东方等国家地区民族所特有的民族传统体育运动文化体系,如我国的导引、太极拳、武术;印度的瑜伽;日本的相扑;韩国的跆拳道等,都是起源、传承于东方各个国家民族的健身、竞技、军事、娱乐活动中,通常将该类体

育运动文化统称为东方体育运动文化体系。

中华民族传统体育在其历史的变迁中，是寓竞争性和技巧表演性、游戏性、艺术观赏性、趣味性为一体的综合运动形式。它涵盖了“性命双修、心身并育”的生命整体优化理论，把人与环境视为不断进行物质、能量和信息交流的统一体，并把人体功能的强化和优化看作是一个精神同物质紧密联系的统一的整体活动。

中国民族传统体育是社会政治、经济、军事、文化、教育、宗教信仰、风俗习惯和民族传统的集中反映，是随着社会文化而产生、发展和演变的。它是在历史上由于生存区域、生存环境、生产劳动和生活方式、文化积累和传播的不同而导致不同于其他民族的体育文化。它既是一种植根深厚而形成稳定的精神物质文化，而又在历史变迁中不断改变其具体的结构式样，呈现出多姿多彩的差别来。这种在相承相续中渐进发展的趋向，使得我们民族体育文化的形成在历史演进中开放出灿烂的花朵，孕育出丰硕的果实。这种在民族文化丛林中最具代表性的文化特质，突出地再现了民族特色、民族心理和民族意识，它内在的文化魅力和文明价值闪烁着不灭的慧光。随着人类文化的进步，中国民族传统体育得到了前所未有的发展，其内容日趋丰富和完善，价值和功能越来越为人们所认识，成为现代社会生活中人们强身健体、修身养性不可缺少的方法和手段。

民族传统体育文化具有历史继承与传扬性，其中任何一个项目或活动都是在特定民族文化的背景下，在一定历史条件下产生，并在历史发展过程中遵循取其精华，淘汰其糟粕而逐步发展起来的。它具有民族独特的气质与风格，是民族文化的重要组成部分。

要正确理解民族传统体育的概念及内涵，以及区别一般意义上的体育或者是现代西方体育。民族传统体育具有以下几个特性：

1. 民族性

民族性是指民族传统体育体现在特定的民族文化类型中,作为其基本内核而存在的民族文化,是对于特定文化类型最高层次的概括,它具有沟通特定民族全体成员心灵的特性。任何一个民族总是存在着一些有别于其他民族的风俗习惯、生活方式和民族情调,当它们升华后将成为代表这个民族的标志性文化。当人类的族别类聚于一定的时空条件时,必然在特定的生存环境及社会条件下产生一定的民族文化,并随着社会的发展而不断地承袭、发展、演变和创新。民族传统体育经过几千年的发展后,已经成为族人生理、心理、身体形态及思想观念的特殊标志,内化在民族体育活动中。在此过程中民族传统体育一些已有的文化因素在演化中消失,另一些前所未有的文化因素在发展中出现。

任意民族的文化不仅具有与世界其他文化相同的演变规律与内容,而且还具有不同于其他民族文化的特殊形式。民族传统体育具有鲜明的民族特性,如武术的技击中讲究“内外合一,形神兼备”,强调动作的目的性和实效性,追求和谐统一的动作技术结构特性,充分体现了民族传统体育的特色。又如蒙古族的摔跤、藏族的押加、维吾尔族的姑娘追、朝鲜族的秋千、回族的木球、傣族的跳竹竿、苗族的划龙舟、高山族的背篓球赛、羌族的推杆等,在民族文化体系中都具有文化特质的代表性,突出地再现了民族特色、民族心理和民族意识,是推动民族传统体育文化发展内在的基本动力。

2. 历史性

民族传统体育作为民族文化具有悠久的历史性。民族传统体育是在长期的社会生活和生产劳动中形成的文化现象,伴随着社会发展、人的发展及宗教信仰的改进与传承过程中逐渐形成现存的民族

传统体育运动，其悠久的历史性包括民族传统体育的起源、传承与发展过程，至今仍完整保留着的民族传统文化的特征与性质。

民族传统体育的发展与进化是各民族历史发展的必然。民族传统体育不只是一种单一的文化，而是多元文化交融所构成的复合体，随着历史的变迁其文化内容所产生的增量或减量变化，使其文化模式、系统结构和风格逐渐趋于合理与成熟。在漫长的历史变迁中有些民族传统体育项目内容由于社会及自然环境的变化而缺失或流变，但有些民族传统体育的部分项目，诸如武术、摔跤、秋千、风筝、龙舟、射弩、舞龙（舞狮）、赛马等，因具有运动文化的趣味性、参与性和竞争性等而形成极强的生命活力，从而得以保存和延续，并在其历史的延续中得到发展，并逐渐完善而成为我国人民喜爱的民族传统体育项目。

3. 传统性

文化发展的一个基本的规律是其积累性和变革性，每一代人都会在继承前人文化知识的基础上，增加新的知识内容，这是文化的积累性。文化又会随着社会经济、政治的变革发生变化和更新，这是文化发展的变革与创新。当我们回顾历史文化的积累和变革时，会发现一些相对稳定、长期延续的内在因素，它们在文化积累中一再被肯定，在文化变革中它们仍然被保留，我们把这样的东西称为传统。作为一种观念形态的文化，传统的项目内容总是处于一种不断产生又不断淘汰的过程中。从这个意义上说，并不是所有的在历史上出现过的文化都可称为传统文化，只有那些具有重要价值、具有生命活力并得以积淀、保存和延续下来的文化才称为传统文化。民族传统体育包含了许多相对稳定、长期延续的内在因素，如强身育心、提高社会适应、促进人与社会交往等因素，民族传统体育作

为中华民族传统文化中的一颗明珠具有极为强大的生命活力，有着传统的延续、继承和传扬的优势，虽在其发展、演变过程中会经过社会的扬弃、丰富或变革，但它始终保留着传统的民族文化特性。

4. 传承性

传承性是指民族传统体育文化在时间上流传的连接性，即历史的纵向延续性，它是民族传统体育文化的主要继承与传递的基本方式。民族体育文化的传承是通过特定的社会关系和社会要求来实现的。特定的社会关系和社会要求规定了人们对于文化遗产选择的自由度，也规定了人们对于其思想文化进行选择性继承与传扬的本质。民族传统体育文化既是被传承的，也是被不断发展和创造的，要从根本上适应民族发展的内在需求，这也是民族文化得以发展延续的内在规律。一种民族传统体育文化一旦形成，就会具有一定的稳定性和延续性，在发展中变化充实其内容和形式，不断提升其文化内涵而代代相传与延续，这种传承性对维系民族的凝聚力和意识认同具有很大的效应。在民族传统体育的漫长历史传承过程中，受各种因素的影响，民族传统体育文化在目的、方法、内容与手段等方面随着社会历史的发展也会产生与之相适应的改变。

总之，民族传统体育是在民族大众中开展的，具有浓厚民族传统特色的各类体育活动，它具有民族性、历史性、传统性和传承性。民族性是传统体育文化发展的基本内核，历史性是传统体育文化发展的必然，传统性是传统体育文化发展的延续，传承性是传统体育文化发展的社会规律，它们共同构成了民族传统体育的内涵和外延，推动着民族传统体育文化的发展。



❖ 民族传统体育的特点

中华民族传统体育在长期发展的历史进程中，由于受地理环境、社会生产、生活方式、文化水平以及宗教民俗等各个方面的影响，逐渐形成了鲜明的特征。在一定程度上，它从不同的角度和层面反映了中华民族的文化形态，其特点表现为娱乐性、竞技性、地域性、交融性、多样性和适应性。

1. 娱乐性

民族传统体育的娱乐性体现在运动是以闲暇消遣、健身娱乐为主要目的，而又具有一定模式的民俗文化活动。它是人类在具备起码的物质生存条件的基础上，为满足精神的需要而进行的文化创造。从简单易行、随意性较强的一般传统体育项目，到技艺精湛，具有

严格规则的竞技比赛项目；从因时因地，自由灵便的嬉耍，到配合岁时节令的大型体育活动表演，以及将体育融汇于宗教礼仪、生产劳动、欢度佳节，喜庆丰收之中的节庆祭祀，民族传统体育承载了其民族文化艺术，同民族舞蹈、音乐相结合使民族传统体育的娱乐性得到了充分的体现。

2. 竞技性

竞技性是民族传统体育活动中竞争意识的体现。这项最能显示人们的强壮、机敏和征服性的活动，早在原始社会就出现了体育竞技的萌芽。我国民族大众中传承的体育竞赛活动，早期源自于黄帝时期为报答神灵赐福的宗教庆典。先秦时期以技击为基本特征的武术已有一定的发展，以民族、地域构成封建割据时代的国体政体：为生存，同恶劣的自然环境斗争；为争夺地盘，兵事纷争；为扩充势力，就得练兵黠武。全民尚武成为弱小民族理所当然的习俗。这种在战争中孕育与创作，在生活中扩大与丰富，在体育活动中继承与发扬，在交往中维系与传承的习俗有着独特的技击、练武和宗教信仰特点，是古代体育竞技精神的突出表现。它产生于该民族，又流传于该民族，使参加者在相互较量的竞赛中，获得心理的愉悦，起到磨炼意志、开启心智的作用。

3. 地域性

某一地区的一个民族或几个民族所处的区域环境以及由区域环境所带来的自然条件不同，使各个民族都在自己文化背景的基础上形成了有别于其他民族的传统体育活动方式，这就是民族传统体育的地域性。一定地域的地理环境是一个民族长期生息、繁衍的空间条件。在古代由于各民族所处的地理环境以及由地理环境所带来的自然条件的不同，加之交通不便、信息量少、受经济自给性和地方

封闭的影响，常常有较强的地域性。因此，各民族都在自己的文化背景上形成了独具特色的传统体育项目，所谓“北人善骑，南人善舟”就反映了地理环境对生产方式和传统体育的影响。如“草原骄子”的蒙古族，过着随草迁移的游牧生活，精骑善射，“随草迁移”形成了以骑射为特点的赛马、赛骆驼等传统体育项目。居住在青藏高原的藏族以及西南地区的其他民族，善于攀登、爬山、骑马、射箭等传统体育。而南方气候温和，江河较多，多数少数民族善于游戏，赛龙舟等活动长久不衰。总之，南方民族以集体性体育项目为主，如赛龙舟、抢花炮等；北方民族更多以个体化的体育项目为主，如摔跤、马上项目等。

除南、北两大差异外，还有风俗习惯、社会进程、文化繁荣、心理素质的差异，即使是同一民族也会因地域关系，其传统体育开展水平又各具多样化的特色，并受民族心理意识的影响。

4. 交融性

民族传统体育在数千年的发展过程中，形成了独具风格的文化体系，它是一个相对封闭而又开放的系统。不同文化模式与类型的相互碰撞和交流，促进了民族体育的发展，随着社会的进步和文明程度的提高，以及民族之间的交流与渗透，民族文化进一步融合，民族产生时所具有的共同地域、血缘关系、文化等等都发生了不同的变化。因此，人们在进行体育活动的同时，便将各民族许多传统的体育项目相互交融，共同学习，最终达成共识。这种现象被某些学者称为“文化凑合”。同时，它体现了民族体育发展规律中的一种共融性特征。

每一种传统体育项目最初总是从某一地区、某一民族中首先发展起来，而后随各民族间文化交流，逐渐被具有相同自然条件的民

族接受和改造，这一项目也因此丰富、成熟起来。以龙舟比赛为例，据考证最初应源于古越一带，后来由于古越文化和长江中游文化的往来，逐渐扩展到我国南方大部分省区。据统计，仅地方史书对龙舟活动有详细记载者多达数百条，涉及我国南方 15 个省区。其他如马球、秋千、骑术、武术、气功、围棋等项目也都是各族人民共同创造的结果。

此外，民族体育的交融性还表现在文化和艺术的相互融合。我国少数民族能歌善舞、能骑善射，产生了技击性和艺术性相统一的传统体育项目，既强身健体又愉悦身心，达到健、力、美和谐统一，如黎族的“跳竹竿”者跪、蹲交替，节奏越打越快，难度越来越大，跳竿者随竿的分合与高低变化灵巧地跳跃其间，展现出各种优美的姿势。这就要求参与者不仅具有良好的身体素质，还要具备较高的音乐素质和舞蹈技巧，在这些因素互相交融作用下，构成了民族传统体育丰富多彩的内涵。

5. 多样性

民族传统体育是由各民族共同创造的，其内容丰富、形式多样，每一个民族都有自己的传统体育项目，分布之广，项目之多，在世界上绝无仅有。有的项目与种族的繁衍有关，如哈萨克族等民族的姑娘追、羌族的推杆、朝鲜族的跳板等；有的活动源自生产、生活习俗，如赫哲族的叉草球、草原的赛马和骑射以及江南水乡的竞渡等；有的项目来自宗教习俗；有的项目则直接由军事技能转化而来，如各个民族的武术等，从而构成了多姿多彩的民族传统体育项目。

民族传统体育类别繁多，结构多元，由于项目不同，动作结构各异，技术要求也不同，如舞龙、舞狮、龙舟竞渡、扭秧歌、擗牛、拔河、风筝、姑娘追、武术、毽球、抢花炮、珍珠球、蹴球、木球、