

我国西南地区

民族传统体育文化研究

WO GUO XI NAN DI QU

MIN ZU CHUAN TONG TI YU WEN HUA YAN JIU

主 编：田恒桥 胡庆华 纪本平



哈尔滨地图出版社

我国西南地区

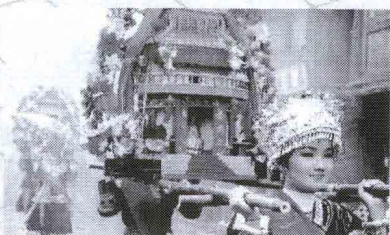
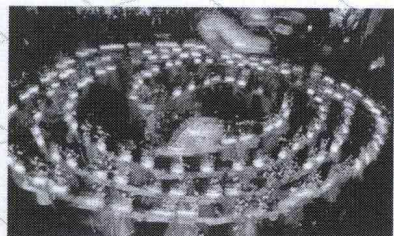
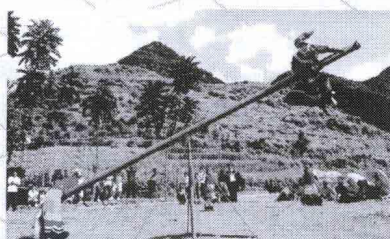
民族传统体育文化研究

WO GUO XI NAN DI QU

MIN ZU CHUAN TONG TI YU WEN HUA YAN JIU

主 编：田恒桥 胡庆华 纪本平

副主编：万仁山 刘志刚 李兴华 赵 江 王海燕



哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

我国西南地区民族传统体育文化研究/田恒桥, 胡庆华, 纪本平主编. — 哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5465-0288-5

I. ①我… II. ①田…②胡…③纪… III. ①少数民族—民族形式体育—研究—西南地区 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 110521 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本: 787 mm×1092 mm 1/16 印张: 23.25 字数: 595 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5465-0288-5

印数: 1~1000 定价: 32.00 元

前 言

民族文化是民族的重要内容,是民族生命力、创造力和凝聚力的重要源泉。我国民族文化是中华文化的重要组成部分,是中华民族的共同精神财富,具有鲜明的民族特色和广泛的群众基础。我国民族文化是世界上最耀眼的明珠,被称之为“东方神秘国度”的基础,也是世界文明的财富。

在我国厚重而底蕴深厚、绽放着光芒的民族传统文化中,毫无疑问,传统体育是其中重要的组成部分。我国传统体育在以往的历史进程中,对人文的发展起到了不可估量的作用。今天,在我国社会主义现代化建设的新时期,发展民族传统体育更有着深远的意义和作用。同时,也是传承民族文化的客观要求。

我国西南地区是一块神奇的土地。这里高原雄浑,石林竞秀,雪山龙盘;苍山洱海,风花雪月,人间锦绣;茶马古道,东巴文化,纳西古乐……这些都是我国西南这片神奇大地上孕育出来的宝贵财富。更重要的是,西南地区有着我国众多的少数民族,他们是中华民族大家庭中最亲密的成员。

西南地区共有少数民族 33 个,居全国首位。人口达 2 972 万人,占全国少数民族人口总数的 41.4%,世居的少数民族就有藏、门巴、珞巴、彝、白、哈尼、傣、傈僳、佤、拉祜、纳西、景颇、布朗、阿昌、普米、怒、德昂、独龙、基诺、羌、壮、苗、土家、回、蒙古、布依、水、瑶、满等族。这些民族的文化历史悠久,加之地域相对封闭,交通不发达,经济水平发展缓慢,因而至今还保留着本民族的古韵古风,很好地传承了自身的民族文化。其中,传统体育文化更是中华民族传统体育的代表。

在我国西南地区有着极其丰富的民族传统体育文化。特殊的地理环境、生活方式、意识形态及宗教信仰,造就了西南地区丰富多样的民族传统体育。目前,相比西方竞技体育在我国发展的强劲势头,民族传统体育的发展却举步维艰。针对这种情况,理性探讨我们民族传统体育的价值,特别是我国西南地区以少数民族传统体育为代表的传统体育文化是非常必要的,也是有着极为重要的意义的。对西南传统体育项目进行发掘、收集、整理,不仅可以有效保护我国西南传统体育,同时,也能很好的促进西南地区的发展。为此,我们编写了《我国西南地区民族传统体育文化研究》这本书。本书的内容、形式有以下特点:

第一,以西南地区少数民族为主视角,从多角度、全方位的传统体育文化着眼,对西南地区传统体育进行研究。书中简要的论述了民族传统体育的文化内涵,揭示了影响西南地区少数民族传统体育发展的因素,探讨了宗教、民俗等对民族传统体育文化的影响。同时,还阐述了西南地区传统体育的发展状况、存在问题及发展策略。

第二,民族特色鲜明。本书是以西南地区少数民族传统体育为主要视角的,因而对西南地区少数民族传统体育做了重要详细的介绍,弘扬了我国西南地区的民族传统体育文化。突出民族特色鲜明的特点是其他研究西南地区体育文化书刊所不具备。

本书由田恒桥(湖北民族学院)、胡庆华(湖北民族学院)和纪本平(天津体育学院)担任主编;副主编由万仁山(云南中医学院)、刘志刚(西昌学院)、李兴华(西昌学院)、赵江(中国政法大学)

和王海燕(新乡学院)组成。全书由田恒桥、胡庆华和纪本平统稿,具体分工如下:

第一章第一、三节,第五章第三、四、五节,第十章,第十二章:田恒桥;

第二章第二、三、四节,第四章第二节,第十一章第一、二、三节,第十三章第一、二节,第十七章:胡庆华;

第一章第二节,第五章第一、二、六节,第七章,第十三章第四节,第十六章第二节:纪本平;

第二章第五节,第四章第三节,第十四章:万仁山;

第三章第三、四节,第八章,第十三章第三节:刘志刚;

第四章第一节,第五章第五节,第九章,第十一章第四节,第十五章第一节,第十六章第一、四节:李兴华;

第三章第一、二节,第六章第二、三、四节,第十五章第二、三、四节:赵江;

第二章第一节,第六章第一节,第十六章第三节:王海燕。

本书在编写过程中参考借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示最诚挚的谢意!对于书中的疏漏不妥之处,望广大读者给予批评和指正。

编 者

2010年3月



目 录

第一章 民族传统体育概述.....	1
第一节 我国民族传统体育的界定、内容及分类	1
第二节 我国民族传统体育的特点和功能.....	6
第三节 民族传统体育学	11
第二章 我国民族传统体育的起源与发展	15
第一节 我国民族传统体育的起源与形成	15
第二节 我国民族传统体育发展的兴盛与繁荣时期	19
第三节 我国民族传统体育的发展完善时期	23
第四节 我国民族传统体育发展的转型时期	25
第五节 我国民族传统体育在现代的发展	27
第三章 我国西南地区少数民族传统体育概述	29
第一节 我国西南地区少数民族传统体育的特点	29
第二节 我国西南地区少数民族传统体育的项目及其分布	32
第三节 我国西南地区少数民族传统体育的宗教文化色彩	35
第四节 我国西南地区节庆习俗的民族传统体育活动	38
第四章 我国西南地区少数民族传统体育	43
第一节 我国西南地区少数民族传统体育的发展现状研究的发展现状、方向及其影响因素	43
第二节 我国西南地区少数民族传统体育的发展方向	48
第三节 我国西南地区少数民族传统体育发展的影响因素	51
第五章 我国西南地区少数民族传统体育的功能概述	56
第一节 我国西南地区少数民族传统体育的教育、竞技功能.....	56
第二节 我国西南地区少数民族传统体育的健身、娱乐功能.....	58
第三节 我国西南地区少数民族传统体育的审美功能	63
第四节 我国西南地区少数民族传统体育的民族认同与交往功能	69
第五节 我国西南地区少数民族传统体育的经济功能	72
第六节 我国西南地区少数民族传统体育的精神补偿功能	74
第六章 壮族传统体育	78
第一节 壮族概述	78
第二节 抢花炮	81



第三节 抛绣球	88
第四节 壮族其他传统体育简介	90
第七章 苗族传统体育	99
第一节 苗族概述	99
第二节 荡秋千	103
第三节 射弩	110
第四节 苗族其他传统体育简介	114
第八章 藏族传统体育	124
第一节 藏族概述	124
第二节 押加	127
第三节 射箭	130
第四节 藏族其他传统体育简介	134
第九章 彝族传统体育	144
第一节 彝族概述	144
第二节 赛马	146
第三节 打磨秋	150
第四节 彝族其他传统体育简介	152
第十章 白族传统体育	159
第一节 白族概述	159
第二节 登山	162
第三节 划龙舟	180
第四节 白族其他传统体育项目简介	183
第十一章 布依族传统体育	187
第一节 布依族概述	187
第二节 舞狮	190
第三节 打陀螺	197
第四节 布依族其他传统体育项目简介	206
第十二章 回族传统体育	211
第一节 回族概述	211
第二节 武术	212
第三节 木球	243
第四节 回族其他传统体育简介	250
第十三章 土家族传统体育	260
第一节 土家族概述	260
第二节 踢毽子	262
第三节 高脚竞速	269



第四节 土家族其他传统体育简介·····	274
第十四章 傈僳族传统体育·····	281
第一节 傈僳族概述·····	281
第二节 泥弹弓·····	283
第三节 游 泳·····	288
第四节 傈僳族其他传统体育简介·····	304
第十五章 蒙古族传统体育·····	306
第一节 蒙古族概述·····	306
第二节 博 克·····	308
第三节 打布鲁·····	313
第四节 蒙古族其他传统体育简介·····	316
第十六章 仡佬族传统体育·····	319
第一节 仡佬族概述·····	319
第二节 跳 绳·····	321
第三节 踩高跷·····	327
第四节 仡佬族其他传统体育项目简介·····	334
第十七章 西南地区其他少数民族传统体育·····	337
第一节 瑶族传统体育·····	337
第二节 羌族传统体育·····	343
第三节 拉祜族传统体育·····	349
参考文献·····	363



第一章 民族传统体育概述

民族传统体育作为一种传统文化,承载着一个民族的价值取向,影响着一个民族的生活方式,它对提高各民族人民的健康水平,增强民族向心力和凝聚力,促进民族团结和社会文化进步起着重要的作用。

全面、系统、科学地认识民族传统体育,有利于我们更好地继承和发展民族传统体育,弘扬民族传统文化,为社会主义体育事业的发展作出贡献。

第一节 我国民族传统体育的界定、内容及分类

据 1990 年《中华民族传统体育志》统计,我国已搜集到 55 个少数民族的 676 项传统项目和汉族的 301 项民间体育项目。我国民族传统体育内容丰富,形式多样,风格各异。对民族传统体育内容进行科学、系统的分类,有利于更为全面、准确地认识民族传统体育。

界定和分类是科学研究不可缺少的手段。界定是指概念,界定给出了研究的内涵和外延,对研究民族传统文化有着极为重大的意义。分类亦称归类,即根据事物的同和异把事物集合成类的过程。它不仅是民族传统体育文化比较研究的基础,而且也是民族传统体育项目内容的框架。

一、民族传统体育的界定

理解民族传统体育的概念,是认识和揭示民族传统体育现象的本质与发展的规律,以及建立民族传统体育学科体系的需要。

在民族传统体育的产生、发展过程中,不同的研究者对民族传统体育有不同的理解和认识,并对民族传统体育概念的界定有不同的见解。1989 年,人民体育出版社出版的体育学院通用教材《体育史》一书,把民族传统体育界定为近代以前的体育竞技娱乐活动。《体育人类学》认为民族传统体育是某一个或几个特定的民族在一定的范围内开展的,还没有被现代化,至今还有影响的体育竞技娱乐活动;《民族体育》认为民族体育是指具有民族特色的体育活动。有学者把民族传统体育界定为在中华大地上产生并流传至今的,以及在古代由外族传入并得以发展且有中华民族传统特色的体育活动。还有人将少数民族传统体育简称为民族传统体育或民族体育。

在这里,我们认为民族传统体育是指在中华民族不同历史时期,不同地域产生开展的、传承下来的具有浓厚民族传统特色的各种体育活动的总称。要正确理解民族传统体育的概念,就应该把握民族传统体育的内涵及特性。民族传统体育具有以下特性:



(一) 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,并作为其基本内核而存在的民族文化心理素质的特征。

民族性对于特定的文化类型的最高层次的概括,具有沟通特定民族中全体成员心灵的普遍性。民族传统体育经过几千年的承袭、发展、演变之后,已经成为生理、心理、形态、神志的特殊标志,内化在民族体育活动中。同时,民族传统体育又是在一定历史条件下发展变化的,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。

中国民族传统体育表现出鲜明的民族特性。如武术讲究“内外合一,形神兼备”,追求和谐统一,体现了中华民族的特色。又如蒙古族的摔跤、朝鲜族的秋千、维吾尔族的姑娘追、回族的木球、苗族的上刀梯、傣族的跳竹竿、高山族的背篓球赛、羌族的推杆等,都具有文化代表性的特质,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发展的基本内核。

(二) 历史性

所谓历史性是指民族传统体育文化经过长时间形成并传承下来的,它包括历史上存在,现在仍完整地保留着的民族传统体育文化。现代社会产生的体育项目、体育手段,即使它具有一定的民族特色,我们也不能称之为民族传统体育。

(三) 传统性

张岱年先生指出:“文化发展的一个基本的规律是文化的积累性和变革性。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;同时,文化又会随着社会经济、政治的变革发生变化和更新,这是它的变革性。当我们考察历史上文化的积累和变革时,我们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,在文化变革中也仍然被保留,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之为传统文化,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之为传统文化。民族传统体育作为中华民族传统文化中的一颗璀璨明珠,也是历史的结晶,是活的生命。它有着传统的延续、继承的优势,虽然在其发展、演变过程中会经过种种变革,或扬弃,或丰富,但它始终保留着传统的特点。

(四) 传承性

传承性是指民族体育文化在时间上传流的连接性,即历史的纵向延续性,同时也是民族传统体育的一种传递方式。

传承性通过特定的社会关系和社会要求来实现,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,也规定了先哲们对于先进思想进行诠释的性质。民族体育文化既是被传承的,也是被不断发展和创造的,它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。



二、民族传统体育的内容及分类

(一)按民族传统体育的性质与作用进行分类

1. 娱乐类

娱乐类民族传统体育项目富有趣味性,轻松愉快,其目的是休闲娱乐。它大致包括棋艺、踢打、投掷、托举、舞蹈等项目。

(1)棋艺主要指各民族棋类项目,以开发智力为主,如象棋、围棋、藏棋等。

(2)踢打有踢毽子、打飞棒、踢沙包等。

(3)投掷有抛绣球、投火把、丢花包、抛沙袋。

(4)托举通常以托举器物或负重为主,如掷子、举皮袋、抱石头等。

(5)舞蹈有接龙舞、跳芦笙、耍火龙、打棍、跳桌等。

2. 健身养生类

主要目的是为了养生、健身、康复和预防疾病。项目多样,如太极拳、导引、气功等。动作一般比较简单、轻缓,强度不大,长期坚持锻炼,可达到预防疾病、增进健康的目的。

3. 竞技类

竞技类是指按竞赛规则规定的比赛场地、器械及其他特定的条件进行智力、体力、技术、战术等方面的竞赛。武术、珍珠球、押加、秋千、木球、抢花炮、蹴球、毽球、打陀螺、龙舟、民族式摔跤、射弩、马术、踩高跷这 14 个民族传统体育项目被列为全国民运会的正式比赛项目。其中有单人和集体项目,可分为体能、竞速、命中、制胜、技艺等各种类型。

(二)按运动项目的形式与特点进行分类

根据现代体育运动的形式和特点,可将民族传统体育项目分为跑跳投类、球类、水上项目、射击、骑术、武艺、舞蹈和游戏等。

1. 跑跳投项目

跑火把、雪地走、跳板、跳马、投沙袋、掷石、丢花包等。

2. 球类项目

木球、珍珠球、叉草球、蹴球、毽球等。

3. 水上项目

龙舟竞渡、划竹排、赛皮筏等。

4. 射击项目

射弩、步射、射箭等。

5. 骑术项目

赛马、刁羊、姑娘追、赛牦牛等。



6. 武艺项目

打棍、顶杠、摔跤、斗力、各族武术等。

7. 舞蹈项目

跳竹竿、跳花鼓、跳火绳、皮筋、踢毽子、跳房子、跳绳、东巴跳等。

8. 游戏项目

秋千、跳绳、斗鸡、打手毽等。

(三)按不同的民族所开展的项目进行分类

中国共有 56 个民族,每一个民族都形成了具有本民族特色和反映本民族文化的传统体育活动,有的项目起源于本民族,有的是在历史发展过程中由外族传入,但在本民族中融合流传至今。按不同民族开展的项目进行分类,有助于我们了解这一民族所开展的体育项目,区分其特点。表 1—1 是我国各个民族有代表性的传统体育项目表。

表 1—1 我国各民族有代表性的传统体育项目表

序号	民族名称	代表性项目	数量(项)
1	蒙古族	摔跤、赛马等	15
2	回族	木球、擗牛等	47
3	藏族	赛牦牛、赛马等	32
4	维吾尔族	摔跤、赛马等	11
5	苗族	秋千、划龙舟等	33
6	彝族	摔跤、赛马等	43
7	壮族	抛绣球、抢花炮等	28
8	布依族	丢花包、秋千等	8
9	朝鲜族	跳板、摔跤等	7
10	满族	珍珠球、冰嬉等	45
11	侗族	抢花炮、草球等	13
12	瑶族	人龙、打陀螺等	8
13	白族	赛马、赛龙舟等	14
14	土家族	打飞棒、踢毽子等	43
15	哈尼族	磨秋、打陀螺等	5
16	哈萨克族	刁羊、姑娘追等	7
17	傣族	赛龙舟、跳竹竿等	13
18	黎族	打花棍、钱铃双刀等	7
19	傈僳族	弩弓射击、泥弹弓等	21
20	佤族	射弩、摔跤等	12
21	畲族	操石磑、打尺寸等	9
22	高山族	竿球、顶壶等	17
23	拉祜族	射弩、鸡毛球等	19
24	水族	赛马、狮子登高等	4
25	东乡族	羊皮筏子、羊皮袋等	13



续表

序号	民族名称	代表性项目	数量(项)
26	纳西族	东巴跳、秋千等	10
27	景颇族	火枪射击、爬竿等	12
28	柯尔克孜族	姑娘追、刁羊等	23
29	土族	轮子秋、拉棍等	3
30	达斡尔族	曲棍球、颈力等	11
31	佤族	抢花炮、打篾球等	6
32	羌族	推杆、摔跤、骑射等	6
33	布朗族	藤球、爬竿等	5
34	撒拉族	拔腰、打蚂蚱等	10
35	毛南族	顶竹竿、下棋等	12
36	仡佬族	打篾鸡蛋球、打花龙等	3
37	锡伯族	射箭、摔跤等	6
38	阿昌族	耍象、龙、荡秋、车秋等	9
39	塔吉克族	刁羊、赛马等	2
40	普米族	射箭、射弩、磨秋、摔跤等	9
41	怒族	跳竹、怒球等	8
42	乌孜别克族	赛马、刁羊、摔跤等	3
43	俄罗斯族	嘎里特克等	1
44	鄂温克族	套马、狩猎、滑雪等	3
45	德昂族	射弩、梅花拳、左拳等	3
46	保安族	赛马、夺腰刀、抱腰等	7
47	裕固族	赛马、摔跤、射箭等	7
48	京族	踩高跷、跳竹竿等	5
49	塔塔尔族	赛跳跑、爬竿等	2
50	独龙族	射弩、溜索比赛等	11
51	鄂伦春族	射击、赛马等	11
52	赫哲族	叉草球、叉草人等	13
53	门巴族	射击等	1
54	珞巴族	射箭、碧秀(响箭)等	2
55	基诺族	竹竿比赛、摔跤、高跷等	11
56	汉族	投壶、蹴鞠、布打球等	301

(四)按地域进行分类

我国地域辽阔,各区域的自然地理环境、经济类型、社会历史和文化、生产和生活方式、风俗习惯、民族心理等存在差异,使各区域民族体育有着不同的特色。为了从整体上把握民族传统体育概貌及地域性特征,可按照我国地域分布情况分为东北和内蒙古、西北、西南、中东南四大区域,以便对各区域民族开展的传统体育项目进行分类。



第二节 我国民族传统体育的特点和功能

中国历史上体育运动十分盛行,而且项目众多,涉及领域广泛。传统体育历史悠久、自成体系,有着自身独特的表现方式和文化内涵。它与现代体育的侧重不同,特点也有区别。中国传统体育更侧重于健身、娱乐和教化功能,因此中国传统体育大多蕴含着丰富的人文内涵。

一、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,受地理环境、社会生产、生活方式、文化水平及宗教民俗等影响,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。

(一) 民族性

人类难以创造同一格式的文化,每一个民族都有自己的文化特征。民族之间不同的文化的特点充分体现在物质、精神、生活和社会关系的各个层面上,塑造着不同的民族形象,表现出民族性。它为某一民族或某一些民族所有,而非各民族的。

中华民族传统体育强调人与自然的和谐,追求内外合一、形神合一和身心全面发展,以静为主,动静结合,修身养性,以“健”和“寿”为目的。武术强调“内外兼修,形神兼备”的民族风格,追求形体和精神的同步发展,具有浓郁的民族文化特色。此外,民族性还表现在服饰、活动仪式、风俗、历史传承等方面。

我国的民族传统体育内容丰富,形式多样,几乎每个民族都有各自独特风格和浓郁民族色彩的传统体育项目,带有强烈的民族文化气息和内涵,在相当程度上成为本民族和地区的象征。如藏族的赛牦牛、纳西族的东巴跳等都是其他民族所没有的。即使是同一体育项目,也各有其民族特点。如蒙古族式摔跤“搏克”、维吾尔族式摔跤“且里西”、彝族式摔跤“格”、藏族式摔跤“北嘎”等,虽然都是民族式摔跤,但比赛方式和规则都各不相同。

民族传统体育项目是民族传统文化的有机载体,由于民族语言、民族性格、风俗习惯、生活方式、宗教信仰等差异,使得民族传统文化呈现出相对的独立性,这种特性决定了传统体育文化和价值观念不可能很快被其他民族全盘接受,甚至在一个民族被另一个民族征服和同化的极端情况下,它原有的体育方式也会在新的民族共同体中顽强地有所表现。由此可见,民族传统体育的生存力极强,具有强烈的民族性。

(二) 地域性

某一地区的一个民族或几个民族所处的区域环境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。

1. 地理环境造成的地域性

古代,各民族所处的地理环境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。各民族在自己的文化背景上形成的传统体育项目都具有独有的特色,充分表现出了地域性。

“北人善骑,南人善舟”。“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,赛龙舟活动长久不衰。这就是民族传统体育地域性的具体体现。

2. 生产方式造成的地域性

各自区域自然环境独特,生产方式也有别,很容易就造成了各民族间体育差异。如从事畜牧业生产的蒙古族、哈萨克族等,得天独厚的生产、生活方式创造了赛马、刁羊、骑射、飞马拾银、姑娘追等马上骑术项目。苗、侗等少数民族,在以小农经济为主的农业生产中,牛的作用较大,因此保留了在节日里“斗牛”的风俗。被誉为“沙漠之舟”的骆驼,历来是漠北少数民族载货和骑乘的工具,由此产生了“赛骆驼”。另外,赫哲族的叉草球项目与叉鱼有关,同时也是叉鱼工作的陆上训练;畲族的赛海马、登山;鄂伦春族、鄂温克族的滑雪项目与林海雪原中的游猎活动有关;高山族的投梭镖、挑担赛、舂米赛;壮族的打扁担等都来源于当地人民的生产劳动。

3. 人文文化造成的地域性

人文地域环境的不同,如文化、风俗习惯、民族心理等,同样会造成民族体育的差异。北方人崇尚勇武、豪爽奔放,因此力量型的项目较为突出,如摔跤、奔跑、搏斗、举重等;南方人的性格趋于平和而细腻,富于思考,擅长心智活动类和技巧型项目,如游泳、弈棋等。以舞龙为例,北方以武为主,强调龙的威武豪迈,气壮山河;南方以文为主,突出龙的灵活敏捷,变化自如。这些都是地域人文心理和性格差异造成了各民族体育文化的异质性。

(三) 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。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。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,而后随着各民族间的文化交流,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。据考证,龙舟比赛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。

在民族体育融合与交流的过程中,不断发展和创造出一些新的项目。如清代乾隆年间满族人就把蹴鞠与滑冰结合起来,发明了一种称为“冰上蹴鞠之戏”的冰上足球,作为禁卫军的训练内容。还把射箭与马术结合,出现骑射;把球技与马术结合,发展出马球等。

民族体育的交融性不仅仅在体育项目上有表现,在文化和艺术也体现出来了融合性。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”,击竿者跪、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。

(四)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。据《中华民族传统体育志》统计,有55个少数民族的传统体育676项,汉族传统体育301项,共计977项。中华民族的各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。

民族传统体育的多样性产生原因有很多。有的项目与种族的繁衍有关,如哈萨克等民族的姑娘追、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。

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。舞龙、舞狮、龙舟竞渡、扭秧歌、拔河、风筝、武术、打陀螺、马术、踩高跷、荡秋千等各种活动都具有各自不同的技术特征。民族传统体育项目中,有以养生、健身、康复和预防疾病为目的的导引、太极拳、气功等;有富有趣味性、轻松愉快的各种民族舞蹈、钓鱼、围棋、象棋、风筝等娱乐性体育;也有按竞赛规则规定的比赛场地、器械,以及其他特定的条件进行的智力、体力、心理、技术、战术等方面的竞技体育活动。

总之,民族传统体育多种多样,异彩纷呈。在中国56个民族大家庭中,由于民族之间传统的差异,从而形成不同民族的文化类型和特点。每一民族的人民都生活在一定的文化氛围中,有区别于其他民族的宗教、信仰、礼仪、习俗、制度、规范、文化心理等,这也是导致民族传统体育多样性特征的重要原因。

(五)适应性

民族传统体育有着广泛的适应性,可以满足不同年龄、不同性别、不同层次、不同人群的需要。

民族传统体育内容丰富、形式多样,其动作结构、技术要求、运动风格和运动量也各具差异,个人可根据需要从中选择适合于自己的项目进行健身活动。有的项目不受时间、季节的限制,有的项目在场地、器材上可因地制宜,就地取材,还有的项目可徒手或持器械进行,给开展群众性体育活动提供了便利条件。

人们也可根据各自的生理、心理特点和喜好选择不同的项目进行锻炼,无论是舞龙、舞狮、赛龙舟、拔河等群体对抗的项目,还是摔跤、赛马等个体项目,或者各种娱乐游戏等活动都可选择。少年儿童天真好动,但力量弱小,多三五成群开展一些娱乐性强、体力消耗在中度以下的活动,如抽陀螺、踢毽子、跳皮筋、跳绳等;中青年的体育活动重视规则,讲究形式,在较高的力量及技巧水平上强调竞技性,这些竞技项目在各民族中开展得最为广泛;老年人体力渐衰,在从事体育活动时以修身养性、祛病延年为核心,如太极拳、养生气功、钓鱼这些项目。男性可以参加如赛马、摔跤、骑射等运动,崇尚力量与惊险,力求表现勇武精神;女性可以参加秋千、跳板等活动。也有许多项目是男女共同参与的,如哈萨克族的姑娘追,就需要男女青年借助于骑马追逐,显示他们朝气蓬勃、热情奔放的精神风貌。



二、民族传统体育的功能

民族传统体育是民族政治、经济、教育、文化、科学相互作用、相互渗透、同步发展产生的一种文化形态。民族传统体育作为一项体育运动,它能够满足个体和社会的需要。随着人类社会的发展和民族文化的相互交融与渗透,其功能已经向着多元化的方向发展,具备了多重的社会功能和实用价值。

(一)文化教育传承功能

文化教育传承是我国民族传统体育重要的功能。体育运动本身是一种很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛而深刻的。在我们的现实生活中,体育教育往往能够影响人们的价值观、伦理道德观、审美观以及人们的行为模式。

我国民族传统体育从产生到发展始终与教育有着密切的联系,在历史发展的过程中它曾作为教育的内容和手段,发挥了积极而重要的作用。在人类的早期教育中,民族传统体育是通过娱乐游戏、舞蹈等身体活动的方式来实现的,在没有文字和书本的时代,教育主要靠口传心授、模仿等达到传授知识的目,具有早期启蒙的功能。西周时“礼、乐、射、御、书、数”六艺成为学校教授的内容;春秋末期教育家孔子将“礼、乐、射、御”等与体育有关的内容列入了教育的范围;唐代创立了武举制,武举科考试,设有骑射、步射、举重等项目;宋代的“武学”,明代的“武备”课堂,都把武艺作为教育的内容等。

进入现代以后,民族传统体育在学校教育中得到了前所未有的发展。骑竹马、跳山羊等被编入幼儿园和小学的体育课,还有一些传统体育项目如秋千、毽球、木球、蹴鞠等被一些地区列为课外的体育锻炼项目。一些高等院校为民族体育专业的学生开设了武术、八段锦、五禽戏等课程,同时摔跤、围棋等也作为民族体育项目进行教学。像这样把民族传统体育的教学融入学校体育教育中,丰富和充实教学内容,激发和调动了学生参与练习的积极性,可以培养坚强的意志品质和团结、合作、勇敢的精神,继承和发扬中华民族谦虚、善良的传统美德。

(二)强身健体功能

强身健体是民族传统体育的主要功能之一。民族传统体育项目与身体活动密切相关,可以在娱乐身心的运动中逐步改善民族体质,提高各民族人民健康水平。通过参与运动锻炼,能促进有机体的生长发育,提高运动能力,改善和提高中枢神经系统的机能,调节人的心理,提高人体对环境的适应能力。

我国少数民族运动会中开展的14个竞技项目,如木球、蹴球、珍珠球、毽球、押加、抢花炮、秋千、射弩、马术、龙舟、武术、打陀螺等对身体素质有着较高的要求,能全面提高身体的各项机能。打手毽、拔河、跳绳、爬杆、跳皮筋、荡秋千等,以及其他具有民族特色的各种娱乐游戏类项目也很适合广大群众进行锻炼。

(三)修身养性功能

修身养性也是民族传统体育的功能之一。其能促进身心全面发展,提高生命质量。民族传统体育中的“导引养生术”“五禽戏”“太极拳”“八段锦”等是人们健身与修身养性的最好方法和