

徐泽◎著

民族传统

体育发展与实践研究



人民日报出版社

徐
泽
◎
著

民族传统

体育发展与实践研究

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民族传统体育发展与实践研究 / 徐泽著. —北京:
人民日报出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5115-4133-8

I. ①民… II. ①徐… III. ①民族形式体育—发展—研究—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第223643号

书 名: 民族传统体育发展与实践研究

作 者: 徐 泽

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 刘晴晴

封面设计: 中尚图

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65363105

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 150千字

印 张: 13

印 次: 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4133-8

定 价: 39.00元

前 言

我国民族传统体育是在人们长期的生产、生活中产生和发展起来的，其历史悠久、形式多样、文化底蕴浓厚，有着独特的健身和娱乐价值。

随着社会的发展，我国民族传统体育也逐渐为世人所知，成为人们的日常健身和娱乐项目。当前，我国一些民族传统体育项目取得了一定的发展，但大部分民族传统体育项目还未得到充分的挖掘和利用。在民族传统体育的理论研究方面，更是缺乏整体性、深层次的研究。鉴于此，特撰写《民族传统体育发展与实践研究》一书。以期更好地促进我国民族传统体育的发展。

本书内容共分为七章，第一章从民族传统体育的起源，民族传统体育的界定、内容与分类，特点和价值，以及其属性与文化内涵等方面对民族传统体育进行了介绍；第二章对民族传统体育在高校的发展进行分析和研究，其内容包括民族传统体育在高校的开展现状及其成因以及在高校中发展的思路与对策两个方面；第三章对民族传统体育的科学化发展进行了研究和探讨，主要涉及建立对民族传统体育内涵价值的正确认识、在政策上保障民族传统体育的发展以及立足现实、促进东西方文化

交融三个方面的内容；第四章对传统武术实践及其相关内容进行了系统的介绍和分析，主要包括武术运动的特点及其形成原因、武术运动的基本功、武术运动的拳术套路和器械套路实践和我国高校武术教育的反思四个方面的内容；第五章系统介绍了民族传统体育球类项目的实践，包括蹴球运动实践、毽球运动实践和木球运动实践三个方面的内容；第六章对民族传统体育项目中的龙舟运动实践、舞龙、舞狮运动实践进行了系统的介绍；第七章介绍了民族传统体育项目的运动保健，包括运动性疲劳的产生与消除、运动性损伤的预防与处理两个方面的内容。

本书内容丰富、结构严谨，逻辑层次清晰。既有理论上的分析和研究，又有具体项目的实践介绍。既适用于专业教学的需要，也可作为民族传统体育爱好者的理想读物。

本书是教育部人文社会科学研究项目成果之一，项目编号为14YJC890004。本书的出版得到了上海工程技术大学的大力支持，在撰写过程中参考和借鉴了大量有关民族传统体育研究和教学的书籍和文献，在此向学校以及相关作者表示诚挚的谢意！由于作者的水平有限，书中难免存在不足之处，在此恳请读者批评指正！

徐 泽

2016年6月于上海工程技术大学

目 录

第一章	民族传统体育概述	001
第一节	民族传统体育的起源	001
第二节	民族传统体育的界定、内容与分类	007
第三节	民族传统体育的特点和价值	018
第四节	民族传统体育的文化内涵	023
第二章	民族传统体育在高校的发展概况研究	033
第一节	民族传统体育在高校的开展现状及其成因	033
第二节	民族传统体育在高校中发展的思路与对策	044
第三章	民族传统体育的科学化发展研究	054
第一节	建立对民族传统体育内涵价值的正确认识	054
第二节	在政策上保障民族传统体育的发展	056
第三节	立足现实、促进东西方文化交融，走向世界	065



第四章	民族传统体育之武术实践	070
第一节	武术运动的特点及其形成原因	070
第二节	武术运动的基本功	077
第三节	武术运动的拳术套路和器械套路实践	091
第四节	我国高校武术教育的反思	111
第五章	民族传统体育之球类项目实践	120
第一节	蹴球运动实践	120
第二节	毽球运动实践	126
第三节	木球运动实践	150
第六章	民族传统体育之其他项目实践	159
第一节	龙舟运动实践	159
第二节	舞龙运动实践	163
第三节	舞狮运动实践	172
第七章	民族传统体育项目的运动保健	178
第一节	民族传统体育运动性疲劳的产生与消除	178
第二节	民族传统体育运动性损伤的预防与处理	185
	参考文献	200

第一章 民族传统体育概述

我国民族传统体育有着悠久的历史，其特点鲜明、价值独特。本章主要对民族传统体育的起源、界定与分类、特点与价值及其文化内涵进行阐述和说明。

第一节 民族传统体育的起源

一、生产劳动

生产劳动是促进原始体育活动萌生的重要因素之一。在距今有 10 万年历史的山西阳高许家窑文化遗址中，考古工作者挖掘出了古人类化石以及数以万计的石器。在这些石器中有 1 500 多枚大小不一的石球。据专家们考证，这些石球是当时许家窑人狩猎所用的投掷武器。伴随着弓箭等先进战斗工具的发明和出现，人们的狩猎水平也得到了极大的提高，诸如石球等笨重的武器很少再使用。在这种情况下，石球的功能便开始向娱乐性转化。在距今 4 ~ 5 万年前的西安半坡人文化遗址中挖掘出了三个石球，这三个石球被放置在一个三四岁小孩的墓葬中，距今约有 7 000 年的历史。由此可知，石球已不仅是狩猎的工具和保卫自身安



全的武器，同时也被作为一种游戏流传开来。

在古代狩猎中，弓箭是一种重要的狩猎工具。东汉应劭《风俗通义·卷二·封泰山禅梁父》一书中有这样的记载：“乌号弓者，柘桑之林，枝条畅茂，乌登其上，下垂着地。乌适飞来，后从拨杀，取以为弓，因名乌号耳”，由此可知，原始人可能是通过发现桑柘一类树木具有弹力，从而发明的弓箭。因此，古代良弓亦称“乌号”。在原始狩猎时代，“乌号”的发明是一件盛事。恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》一书中明确指出：“弓箭对于蒙昧时代，正如铁剑对于野蛮时代和火器对于文明时代一样，乃是决定性的武器。”弓箭的出现，大大提高了狩猎的效率，直至后来，人们学会了种植庄稼和饲养牲畜，狩猎开始成为人们寻求食物的次要方式，弓箭就开始成为人们显示射箭技艺的方式。因此，射箭活动开始带有体育的性质。

二、种族繁衍

种族繁衍是人类传承的大事。在古代，为了实施氏族外的婚配，在一些居住分散而又相对闭塞环境的少数民族中，往往会举行男女集体交往与求爱的节日和活动，来达到繁衍种族的目的。另外，在择偶方面，少数民族对男子的身体状况与劳动能力非常的注重，往往会通过体育竞技来让青年男子充分展示自身的智慧和力量，进而获得姑娘们的青睐，这也是少数民族传统体育起源与发展的一种重要驱力。因此，为能够直接接触创造机会显得尤为重要。很多的少数民族传统体育项目都与青年男女的社交有关，有的甚至就是为了两性的交往。例如壮族的“抛绣球”，维吾尔族和哈萨克族的“姑娘追”，苗族的“跳月”。瑶族的“踏

歌”等活动。又如广西苗族、瑶族和侗族的“射弩”，在古代除了用来传信和防身外，而且还常常被作为青年男女表达爱慕之情的一种信物。

三、宗教祭祀

在原始社会，由于科学欠发达，人们对自然现象存在恐惧和不理解，懵懂地认为万物是有灵的。正是在这种情况下，原始宗教得以产生，例如图腾崇拜、自然崇拜和祖先崇拜等，以及在此基础上产生的原始巫术活动，在这些原始宗教中，图腾崇拜和原始巫术对民族传统体育产生了极为深远的影响。

据史料记载，图腾在我国上古时期就已经出现，如鸟、蛇、蛙、虎、熊等多种图腾。关于长江以南广大地区的赛龙舟活动，据说最初也是龙图腾崇拜的一种仪式。闻一多先生在《端午考》和《端午的历史教育》等文中认为，早在屈原投江之前，龙舟竞渡就已经在古越族中盛行了。为表示他们是“龙子”，古越族人有“断发文身”的习俗，而且还有乘着刻画成龙形的独木舟在水中模仿龙的姿态进行竞渡的比赛活动。除了赛龙舟之外，其他一些民族传统体育活动也有龙图腾崇拜的踪迹，例如纸龙、舞龙灯等。

原始人对自然现象的恐惧和不理解是原始巫术产生的直接原因。原始巫术认为自然界与人相互之间可以产生影响。可以通过巫术来祈祷狩猎成功、庄稼丰收、家畜强壮多产等。拔河就是一种祈祷丰收的巫术活动，人们希望通过众人的拔河之力感应农作物，使之借助这种力量茁壮成长，从而获得来年的丰收。

在原始宗教信仰出现之后，崇拜祭祀仪式也开始逐渐渗透到人们社



会生活的各个方面，在生产劳动与日常生活中都要举行一定的祭祀。当遇到重大的祭日时，往往会举行非常盛大的祭祀仪式，在祭祀中，舞蹈贯穿于宗教仪式的始终，从而促进了原始舞蹈中处于萌芽状态的民族传统体育的发展。在各民族的崇拜和祭祀活动中，由于所信奉的“神灵”不同，因而祭祀中的舞蹈也不一样，譬如自命为“虎族”的彝族，在祭祖时，人们仍要身披“虎衣”，在雄浑的锣鼓声中，模仿虎的动作，翩翩起舞。又如汉族的“傩舞”、白族的“绕之灵”以及傈僳族的“飞舞”等舞蹈都是祭祀中体育活动的典型舞蹈。

四、军事战争

自进入氏族公社时期之后，各大势力内部或外部之间为了争夺生存空间或为了复仇，不断地进行战争，这些原始的军事活动也促进了民族传统体育的萌芽。

在历史上很多有关战争的记载中都有关于传统体育的萌芽记载。例如《管子·地数篇》记载：“葛芦之山，发而出水，金从之出，蚩尤受而制之，以为剑铠矛戟，是岁相兼者诸侯九”。^①又如《述异记》记载：“轩辕之初立也，有蚩尤兄弟七十二人……与轩辕斗，以角抵人，人不能向，今冀州有乐名蚩尤戏。其民两两三三，头戴牛角而相抵。”^②从这些传说中大致可知，角抵，即后来的摔跤、角力、相扑等运动最早起源于蚩尤。虽然这些传说不一定是真实的历史，但蚩尤部落改进了原始兵器则是可能的。原始兵器往往是模仿兽角、鸟嘴的形状的基础上制造

① 国学整理社. 诸子集成 [M]. 北京: 中华书局, 2006.

② 扫叶山房. 百子全书 [M]. 杭州: 浙江人民出版社, 1984.

的，伴随着战争规模的扩大和频繁爆发，又出现了石弹、石刀、石斧和石铲等专门武器，以及石或骨制的标枪头和弓用的矢镞等武器。

从很大程度上来说，战争的出现促进了武器和战斗技能的发展，同时也让人们更加重视对战斗人员的身体训练和军事技能训练。例如南朝梁人宗《荆楚岁时记》、引刘向《别录》中的记载：“蹴鞠，黄帝所造，在练武士，本兵势也”。由此可知，蹴鞠就是一种为了训练将士而被创造出来的一项运动。

五、经济活动

在民族传统体育的萌生过程中，经济活动也起到了非常重要的作用。在自然经济时代，由于多方面的原因，散居在山区各村寨的少数民族一般在节日里才会有相聚的活动。许多传统的节庆集信仰、娱乐、社交、经济等多种功能于一体，这些节日是商人们进行交易的大好时期。有些体育活动及其节庆本身就是商人们出于商业活动的需要而创造出来的。例如侗族的“抢花炮”，被称为“侗家橄榄球”，是流行于湘、黔、桂的独具特色的侗族传统文化体育活动。在节庆期间，村民卖掉自己的土特产，同时买回日常生活用品，因此，花炮节促进了人们的经济活动。

六、教育传承

教育是一种主要的将自身生活经验传承给后代人的主要方式。原始教育最初与生产过程是一体的，也就是在生产劳动实际过程中进行的简



单生产技能的传授。

最早的文字（记事符号）、信仰、风俗习惯等都是在氏族公社时期出现的，教育内容也逐渐变得复杂。关于氏族公社时期的教育，毛礼锐在其《中国古代教育史》中提到“氏族公社成员除在生产实践中受教育外，又在政治、宗教和艺术活动中受教育。他们参加选择领袖、讨论公共事务以及宗教等社会活动，利用游戏、竞技、唱歌、舞蹈、记事符号进行教育，利用神话与传说作为材料和手段”。在这个时候，教育是在劳动之外进行的，开始用模拟化的劳动动作代替直接传授劳动技能的活动，并且融入了大量的由人设计的各种动作和活动形式。由此可以推断出原始教育中包含着大量的体育内容，并且这些体育内容带有明显的地域性特征。因此，在各个民族的原始教育中，便包含对各自独特的传统体育内容的学习和利用。

七、健身娱乐

对于人们来说，从事民族传统体育活动最基本和最直接的价值追求就是健身娱乐，在这种目的驱使下，各族人民创造出了多种多样的有益于健康和身心愉快的民族传统体育活动。相较于从生产劳动、宗教祭祀、军事战争中衍生出的民族传统体育模式来说，健身娱乐更多的是源于人们的创造。

古代民间的娱乐活动多种多样，广大民众通过自己的双手和智慧创造出了各种戏曲、舞蹈、杂技以及丰富多彩的民族传统体育，以此来丰富生活，增进身心健康。例如宋代市民十分喜爱踢毽子的体育活动，在当时的临安城就有专门制作毽子的手艺人。明代《帝京景物·卷二·春

场》中关于踢毽子有这样的记载：“杨柳儿活，抽；杨柳儿青，放空钟；杨柳儿死，踢毽子；杨柳儿，发芽儿，打拨儿。”由此可知，当时的民间娱乐健身活动是十分活跃的。这是人们根据自身的娱乐目的、借助一些外部自然条件和其他生产劳动成果或经验而创造出来的。

在体育游戏中，很多儿童游戏得以产生的原因都是健身娱乐需要。相较于成年人，儿童在好奇心、游戏欲和创造力方面要强一些，他们往往能够创造出一些形式活泼、内容新颖的体育游戏。例如备受儿童喜爱的“老鹰捉小鸡”的游戏，在激烈的“老鹰”和“小鸡”的较量中，儿童获得了娱乐身心的效果。又如山东民间的“老虎叼羊”、广西仫佬族的“凤凰护蛋”等儿童游戏，也都是一种对现实生活的联想和创造。总而言之，这些儿童游戏往往是为了满足儿童娱乐玩耍的需求而创造出来的，都具有很好地健身效果。

可以说，人们创造娱乐活动的最终目的就是对娱乐活动的需求。值得强调的是，只有具有身体活动特色鲜明、身体活动能力影响游戏成效的活动，才被称为体育游戏。

第二节 民族传统体育的界定、内容与分类

一、我国民族传统体育的界定

由于不同的研究者对民族传统体育的概念有着不同的理解，因而对民族传统体育的概念并没有一个统一的认识。在1989年由人民体育出版社出版的《体育史》一书中，其把民族传统体育界定为近代以前



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；《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。也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，和在古代由外族传入并生根发展且有中华民族传统特色的体育活动。还有一些学者将少数民族传统体育简称为民族传统体育或民族体育。

综合以上观点，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。

二、我国民族传统体育的内容

我国的民族传统体育在五千多年的发展历程中逐渐形成了丰富多彩、各具特色的传统体育项目。据 1990 年《中华民族传统体育志》统计，我国已搜集到的 55 个少数民族的传统体育项目有 676 项，汉族民间体育项目有 301 项。其主要内容包括武术、引导术、民间体育游戏、少数民族传统体育等。

（一）武术

武术是一项注重内外兼修的中国传统体育项目，其主要内容为攻防技击，以套路演练和搏斗对抗为运动形式。不管是对抗性的搏斗运动，还是势势相承的套路运动，都是以中国传统的技击方法为核心。武术是传统武术与传统文化结合的产物，伴随着传统武术的产生和发展，其文化属性在社会中有着诸多的价值角色。武术的体育属性非常的明确，其

内涵主要涵盖了古代哲学、兵学、导引养生学、中医学、美学、气功等学科领域的理论成果而形成，并与整体观、阴阳变化观、形神论、气论、动静说等相结合，注重内外兼修，被誉为“博大精深”的文化体系。传统武术发展成现代体育项目，其健身价值就显得更为突出。即便是一些由二人直接进行身体对抗的项目，如太极推手、散手等，也能使练习者在规则的限制下通过掌握一些身体运动的技能和方法，达到强身健体的目的。

1. 武术的概念

在武术产生和发展的历程中，不同的历史时期对武术有着不同的表述。但是武术的本质属性——技击性，却始终没有变化。早期武术被称为“手搏”“白打”，这两种表述突出的是武术的搏斗、击打的特性；在春秋战国时期被称为“技击”，又饱含了技术的特征；汉代出现称为武功、武艺，则又分别饱含反映武术本质属性的技艺和功力；在清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”中的“武术”一词；民国时期称“中国武术”为“国术”；在新中国成立之后仍沿用“武术”一词。

《中国武术百科全书》对武术的定义是这样解释的：“武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。”该定义包含了两层含义：一是以技击动作为内容的体育项目；二是注重内外兼修的中国传统体育项目。

2. 武术的内容与分类

武术是一种极受人们喜爱的体育项目，各民族的武术有着各自的风格和套路。“击”和“舞”是武术运动的两个显著特点，其内容主要表现为：“击”即“技击”，也就是从徒手搏斗的拳术发展为搏击敌人的武艺，在民间有着根深蒂固的传统；“舞”即“武舞”，也就是现在流行的



套路形式，它与“技击”的搏击性有一定的差异。

(1) 根据武术的运动形式，可将武术分为套路运动和搏斗运动两种类型。

(2) 根据武术的功能，可将武术分为竞技武术、健身武术、实用武术和学校武术四种类型。

套路运动是以技击作为素材，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化编成的整套练习形式。根据套路的演练形式，又可将套路运动分为单练、对练和集体演练三种类型。

搏斗运动是指两个人在一定条件下，按照一定的规则进行的斗技、斗智的对抗性实战形式。目前，被列为竞赛项目的主要有散打、推手等。

(二) 导引术

导引是指以肢体活动为主，并配合呼吸吐纳的一种运动方式。“古代的康复体育运动即为导引”，导指宣导气血；引的本义是开弓，引申为伸展，伸展肢体之义。导引术最为显著的特点就是意、气、形三者合一，其既是一种中国传统的养生术，也是一种体疗方法。导引术在秦汉时期取得了很大的发展，在《淮南子》一书中就已经有关于利用模仿动物进行养生练习的记载，其中包括“鸟伸”“熊经”“虎顾”“猿耀”“鳧浴”“鸱视”等，也就是所谓的“六禽戏”。1973年，湖南长沙马王堆3号西汉墓中出土了一幅《导引图》，这是迄今所发现的最早的、最完整的古代导引图解。在这幅导引图中有大量模仿动物形态的仿生类导引，从这点可以看出，我国古代体育具有仿生性。经过几千年的发展，导引术逐渐发展成为一个博大精深、特点鲜明的体育养生和医疗体系。