

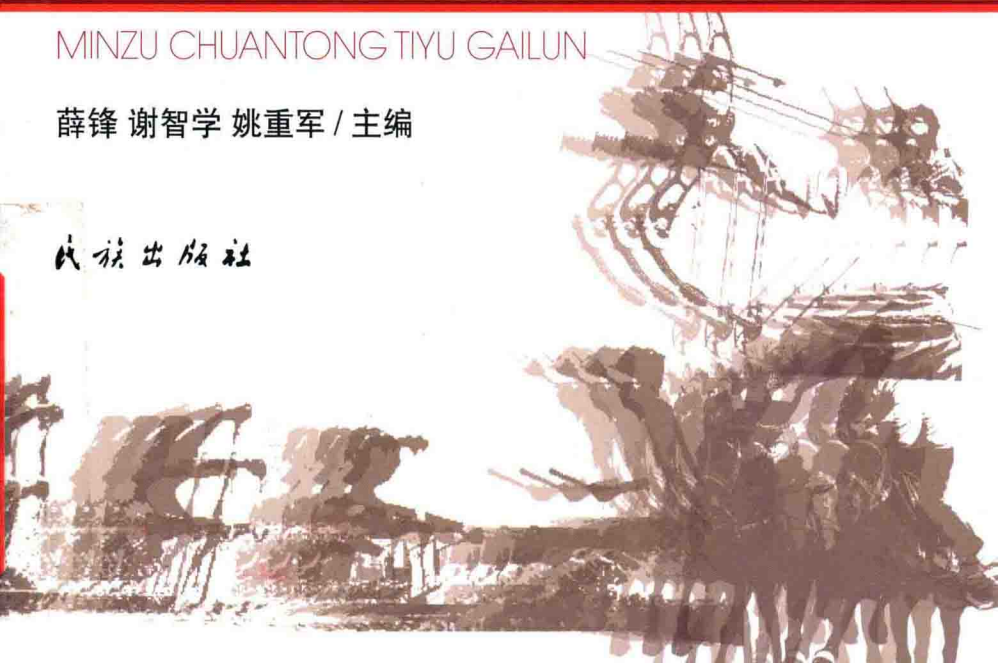
西北民族大学中央高校基本科研业务费专项资金资助
项目编号: ZYY2011006
西北民族大学学科建设资助项目

民族传统体育概论

MINZU CHUANTONG TIYU GAILUN

薛锋 谢智学 姚重军 / 主编

民族出版社



民族传统体育概论

MINZU CHUANYONG TIZHI TIZHI JIANYI

周建 周建中 周建明 主编

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



西北民族大学中央高校基本科研业务费专项资金资助

项目编号: ZYY2011006

西北民族大学学科建设资助项目

民族传统体育概论

MINZU CHUANTONG TIYU GAILUN

薛锋 谢智学 姚重军 / 主编

民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育概论/薛锋,谢智学,姚重军主编. —北京:
民族出版社,2013. 12

ISBN 978 - 7 - 105 - 13077 - 1

I. ①民… II. ①薛…②谢…③姚… III. ①民族形式
体育—中国—高等学校—教材 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 306751 号

策划编辑:虞农

责任编辑:唐海琴

封面设计:金晔

出版发行:民族出版社

地址:北京市和平里北街14号

邮编:100013

网址:<http://www.e56.com.cn>

印刷:北京彩云龙印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2013年12月第1版 2013年12月北京第1次印刷

开本:880毫米×1230毫米 1/32

字数:400千字

印张:14.75

定价:45.00元

ISBN 978 - 7 - 105 - 13077 - 1/G · 1884 (汉903)

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

汉文编辑一室电话:010-64271909

发行部电话:010-64224782

前 言

自 20 世纪初以来,中华民族传统体育从单纯局部应用性研究到宏观的基础理论研究,从单纯的注重史料的挖掘整理到学科建设的综合性研究,从最初的武术研究到逐渐构筑比较完整的学科体系,民族传统体育在探索中前进,在成长中不断发展。当今社会发生着急剧的变革,全球背景下现代体育的冲击,都对民族传统体育的生存与发展提出了新的挑战。中华民族传统体育作为东方文化优秀遗产和人类社会生活的有机组成部分,理应生动活泼地融入世界体育文化庞大的有机体中去,并寻找有几千年深厚文化底蕴的中华民族传统体育在新时期的可持续发展模式。按照学科标准尽快建立和完善其学科理论体系,让中华民族传统体育代表中华文明在世界体育文化中发挥崭新的作用,既是我国传统体育文化走向世界的需要,也是振兴民族文化的需要。

《民族传统体育概论》正是在这种背景之下开始研究的,历经几年的酝酿确立了本教程的基本指导思想,坚持“守正出新、突出特色”,在内容上突出民族性、文化性、地域性的特点,并以甘肃境内少数民族为着力点,在素材的选择上力求反映中华民族传统体育古朴的民族特征和其健身价值,以当前体育课程改革为契机,为民族传统体育课程建设提供理论依据和参考。

全书共 19 章,分为上、中、下三篇,其中上篇为基础理论,中篇为传统体育文化,下篇为传统体育项目。本书的内容不但是一

种民族传统体育理论的综合，也为民族传统体育硕士研究生理论教学提供了专业理论教材，还可作为民族传统体育本科教育的教学参考书。

本书由薛锋（西北民族大学副教授）、谢智学（西北民族大学副教授）、姚重军（西北民族大学教授）担任主编。具体分工：上篇，姚重军、薛锋、陈艳武（中南财经政法大学副教授）；中篇，姚重军、薛锋、阳爱红（中南财经政法大学副教授）；下篇，谢智学、焦玉娥（西北民族大学教授）、朱丽（陇东学院讲师）。

在本书研究编写过程中，引用了部分作者的研究成果，已一一予以注明，并得到相关专家的热情支持和指导，在此表示衷心的感谢！由于编者水平有限，书中遗漏和错误之处敬请同人和广大读者批评指正。

编者

2013年1月1日

目 录

上篇 基础理论

第一章 民族传统体育概述	(3)
第一节 概念的诠释	(4)
第二节 民族传统体育的起源	(9)
第三节 民族传统体育的特点和功能	(17)
第四节 民族传统体育学的基本要素	(29)
第五节 民族传统体育学科的发展	(36)
第二章 高校民族传统体育教学概述	(40)
第一节 高校民族传统体育教学改革	(41)
第二节 民族传统体育的教学特点与原则	(49)
第三节 民族传统体育的教学方法	(54)
第三章 学校民族传统体育训练概述	(60)
第一节 学校民族传统体育训练的基本要素	(61)
第二节 学校民族传统体育训练的内容与方法	(71)

中篇 传统体育文化

第四章 民族传统体育与民俗	(81)
第一节 民俗节日的产生及社会功能	(82)
第二节 体育民俗的文化遗产与发展	(97)
第五章 民族传统体育与古代岩画、壁画	(110)
第一节 岩画中的民族传统体育	(111)
第二节 壁画中的民族传统体育	(135)
第六章 民族传统体育文化与美	(158)
第一节 民族传统体育美的产生机制及形成	(159)
第二节 民族传统体育美的分类及效用价值	(165)
第七章 民族传统体育文化的传承与保护	(181)
第一节 民族传统体育文化的传承	(182)
第二节 民族传统体育文化的保护	(186)
第八章 民族传统体育与社会主义和谐社会	(198)
第一节 民族传统体育与社会主义和谐社会建设	(199)
第二节 民族传统体育在构建社会主义和谐发展 过程中的战略	(210)
第九章 全国少数民族传统体育运动会的历程及社会贡献	(223)
第一节 历届全国少数民族传统体育运动会简介	(224)

第二节 全国少数民族传统体育运动会的发展趋势及 历史地位	(239)
---------------------------------------	-------

下篇 传统体育项目

第十章 藏族传统体育	(247)
第一节 甘肃藏族源流及概况	(248)
第二节 藏族传统体育项目	(249)
第三节 藏区民间体育游戏	(312)
第十一章 回族传统体育	(334)
第一节 甘肃回族源流及概况	(334)
第二节 回族传统体育项目	(336)
第十二章 东乡族传统体育	(353)
第一节 东乡族源流及概况	(353)
第二节 东乡族传统体育项目	(355)
第十三章 土族传统体育	(364)
第一节 甘肃土族源流及概况	(364)
第二节 土族传统体育项目	(366)
第十四章 裕固族传统体育	(373)
第一节 裕固族源流及概况	(373)
第二节 裕固族传统体育项目	(375)
第十五章 保安族传统体育	(385)
第一节 保安族源流及概况	(385)

· 民族传统体育概论 ·

第二节	保安族传统体育项目	(387)
第十六章	蒙古族传统体育	(393)
第一节	甘肃蒙古族源流及概况	(393)
第二节	蒙古族传统体育	(395)
第十七章	撒拉族传统体育	(408)
第一节	甘肃撒拉族源流及概况	(408)
第二节	撒拉族传统体育	(410)
第十八章	哈萨克族传统体育	(415)
第一节	甘肃哈萨克族源流及概况	(416)
第二节	哈萨克族传统体育	(417)
第十九章	满族传统体育	(423)
第一节	甘肃满族源流及概况	(423)
第二节	满族传统体育	(424)
参考文献		(441)
附 录		(458)

上篇 基础理论

第一章 民族传统体育概述

[本章导读]

我国民族传统体育历史悠久，源远流长，项目多样，种类繁多，丰富多彩，它们各自伴随着本民族的历史发展，与劳动生产相结合，与风俗习惯紧密联系，是各民族在不同的历史发展进程中，为适应生存和生产而创造出来的智慧结晶，是中国灿烂文化的一个重要组成部分。民族传统体育学是在民族传统体育长期实践的基础上进行理论抽象与升华而形成的，其任务和宗旨在于研究民族传统体育在实践出现的理论问题，探索学科发展的特殊规律，为民族传统体育实践提供理论指导和依据。本章在对民族传统体育相关概念诠释的基础上，主要介绍民族传统体育的起源、特点、功能及民族传统体育学的基本要素和学科发展。

[学习目标]

1. 熟悉与民族传统体育相关的概念。
2. 熟知民族传统体育的起源。
3. 掌握民族传统体育的特点和功能。
4. 掌握民族传统体育学的基本要素。

第一节 概念的诠释

一、民族与民族体育

民族是一个历史范畴，有其发生、发展和消亡的过程。国外至今没有统一的认识，中国学术界在理解上也不尽一致。马克思主义认为，民族是“人们在历史上形成的一个有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现于共同文化上的共同心理素质的稳定的共同体”。因此民族与人种不同，是在长期的历史发展过程中所形成的社会统一体，是由不同地域的各种族（或部落）在经济生活、语言文字、生活习惯和历史发展上的差异而形成的。

中国是一个多民族国家。按照中华人民共和国官方的划分，中国目前有汉族、藏族、蒙古族、维吾尔族、回族、壮族、满族等56个民族。汉族是中国人口最多，地域分布最广的民族，广泛分布在全国各地，其他55个民族统称为“少数民族”。藏族主要分布在西藏、青海、四川和云南等地，满族主要分布在东北地区，蒙古族主要分布在内蒙古自治区，维吾尔族主要分布在新疆维吾尔自治区……

民族体育随着民族及民族文化的发展，也经历了形成、传播、融合等文化发展模式，部分体育项目始终为个别民族所实践，部分体育项目则扩散传播到更多的民族。民族体育的发展机制是某项民族体育由于受到特殊的地理环境、生产方式、民族习惯的限制，只能被其本民族所实践和接受。当然也有一些体育运动是经过人为的改造之后传播到其他民族的。总之，民族体育作为一种具有独特的发生发展机制的文化类型，与在全世界范围内普遍流行的世界体育

有着极大差异，具有古朴、自然、轻松、和谐及生活气息浓厚、娱乐色彩浓郁等特点，是当今体育不可缺少的组成部分。民族体育是限于某民族的，而现代体育是各民族共同接受的，从概念的隶属关系看，民族体育作为上位概念，应该包括民族的传统体育和民族的现代体育。

二、传统和传统体育

传统是一个外延最宽、反映客观事物最一般规定性的概念。“传统是人类进行创造性活动、劳动过程的沿传，是人们为实现自身价值和满足自身需要所获得的成果的凝聚结构。”传统文化是随着文明演化，汇聚而成的一种反映民族特质和风貌的民族文化，是民族历史上各种思想文化、观念形态的总体表征，包含着各民族的文化思想、行为模式、思维方式、伦理道德、风俗习惯、宗教信仰、心理素质传统以及语言文字传统等要素。“传统”与古代并不具有固定的同一关系，而是随着时代的变化其内涵和外延也发生着变化。把历史等同于传统的认识是错误的，因为历史是流动的，传统也应该是流动的。若干年后今天的事物也会被后人视为传统。也就是说，传统既然是流动的，其自身就必然具有发展的阶段性，这就要求在研究中要用动态的眼光来审视和认清传统的源头，并竭力理清传统发展的路径和模式。一般说来，人们把“鸦片战争以前”的中国文化称作中国传统文化。

传统体育是传统文化的组成部分，是与传统社会同步形成和发展的，是一个内容十分宽泛、涵盖很广的概念。传统体育是在古代产生、发展并保留较为固定的形式而影响至今的体育及近似的体育活动。随着时代的变迁，它或多或少地会受到不同时代的影响，并产生顺应社会变革的变化。中国千百年来的农业文化土壤养育了中国传统体育，几千年积累下来的体育观念是直接受农业社会的经

济、政治观念（而非商品社会的经济、政治观念）影响而形成的。因此，植根于农业社会的中国传统体育，是在中国特有的历史传统、文化心理和农耕经济的背景下产生的，传承性、习惯性和民俗性是这类体育的重要特征。

三、民族传统体育

1996年，体育学被列为一级学科，这是当代体育科学体系建设的重要里程碑。1997年，国务院学位委员会和国家教委在一级学科体育学下设体育人文社会学、运动人体科学、体育教育训练学、民族传统体育学4个二级学科，这标志着体育学的进步。1998年，国务院批准的民族传统体育专业方向包括武术、传统体育养生、民族民间体育。“民族传统体育”这一称谓，作为国家认定学科被正式确定下来。

我国民族传统体育内容丰富、形式多样，民族传统体育的发展受到学术界的关注，近年来对民族传统体育的研究也取得了可喜的成绩。然而，目前我国体育界对民族传统体育的定义还没有统一，这也影响到民族传统体育理论体系的构建。不同的研究者对民族传统体育有着不同的定义和理解。

1989年人民体育出版社出版的体育学院通用教材《体育史》认为：“民族传统体育是指近代以前的体育竞技娱乐活动。对我国而言，指近代体育传入前我国存在的体育模式，即1840年前我国各族人民已经采用并流传至今的体育活动内容、社会表现方式与价值观念的综合。”^①熊志冲认为：“中国传统体育是指中华大地上历代产生并大多流传至今和在古代历史长河中由外族传入并在我国生根发展的一项体育活动。”熊晓正认为：“民族传统体育是指近代体

^① 倪依克：《论中华民族传统体育的发展》，华南师范大学博士论文，2004。

育传入前我国存在的体育模式,即1840年前,我国各族人民已经采用并流传至今的体育活动内容、社会表现方式与价值观念的总和。”陈国瑞认为:“民族传统体育是指某一个民族或几个民族在一定范围所开展的,具有浓厚民族文化色彩和特征的传统体育活动,它是相对于外民族传入的,现代新兴的体育项目而言的。”龙佩林等认为:“民族传统体育是指作为近代体育前身的一些民族民间传统的体育及娱乐活动。我国的民族传统体育包括汉民族传统体育和少数民族传统体育。”蒋东升认为:“民族传统体育是指以人体运动为基本手段,有目的、有意识地以人的身心发展为中心,达到发展身体、娱乐休闲、丰富文化生活、传承民族文化为目的,在我国56个民族中产生、传承的社会文化活动的总称。”^①倪依克认为:“民族传统体育是指某一个或几个特定的民族历代因循传承下来的,在一定范围内开展的、具有浓厚民族文化色彩和特征的竞技娱乐活动。”^②崔建功认为:“民族传统体育特指包括汉民族在内的中国各民族在长期的历史发展过程中逐渐形成、继承和延续的富有民族文化色彩和特征的体育活动。”

综上所述,对于什么是民族传统体育,民族传统体育相关概念的界定,在我国迄今为止还没有一个统一的较为权威的定义。改革开放30多年来,特别是近年,学者们各抒己见,从不同角度,多方位地进行了探讨、界定,值得肯定和参考。但不可否认的是,同时也出现了一些偏差,甚至是常识性错误,有些观点值得商榷。民族传统体育其内涵和外延是相当深邃和广阔的,概念只是突出了民族传统体育的本质特征。

民族传统体育是人类社会生活的组成部分,也是孕育现代竞技

① 倪再谢:《民族传统体育对大学生健康影响的调查与分析》,载《阜阳师范学院学报》(自然科学版),2011(6)。

② 倪依克:《论中华民族传统体育的发展》,华南师范大学博士论文,2004。