

四川省“十二五”普通高等教育本科规划教材

民族

Minzu

Chuantong Tiyu Gailun

传统体育概论

张选惠 李传国 文善恬 主编



电子科技大学出版社

四川省“十二五”普通高等教育本科规划教材

民族

Minzu

Chuantong Tiyu Gailun

传统体育概论

张选惠 李传国 文善恬 主编



电子科技大学出版社

林姓以数种本育姓高部普“正二十”省川四

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育概论 / 张选惠, 李传国主编. —成都:

电子科技大学出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5647-1628-8

I. ①民… II. ①张… ②李… 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 106384 号

四川省“十二五”普通高等教育本科规划教材

民族传统体育概论

张选惠 李传国 文善恬 主编

出版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢晓辉

责任编辑: 谢晓辉

主页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发行: 新华书店经销

印刷: 成都蜀通印务有限责任公司

成品尺寸: 185 mm×260 mm 印张 15.50 字数 398 千字

版次: 2013 年 10 月第一版

印次: 2013 年 10 月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-5647-1628-8

定价: 29.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

编委会

编委会

主 编 张选惠 李传国 文善恬
副主编 杨慧馨 高 丽 冉学东

编写人员	张选惠	李传国	文善恬
	杨慧馨	高 丽	陈振勇
	冉学东	费永波	田 鑫
	郭书芬	彭 覃	

出版说明

《民族传统体育概论》是我们在教育部普通高等教育“十五”国家级规划教材的基础上进行重新修订编写，适用于武术与民族传统体育专业本科以及普通高等院校体育课的教学。

全书共有十章，第一章至第五章主要为理论部分。我们吸取了近来民族传统体育研究的最新成果，从历史、文化、民族学等多角度、多层次地概述了民族传统体育的基本理论；对民族传统体育的特点、功能及区域少数民族传统体育的特色等进行阐释，并提出了全球化背景下民族传统体育的定位与发展。第六章至第十章主要为实践部分，系统全面地介绍了全国少数民族传统体育运动会的十六个竞赛项目以及具有民族特色的部分项目（如导引术、舞龙舞狮等），还包括了民族传统体育的教学与训练、比赛的组织与裁判等内容，能够使学生对民族传统体育有较全面的了解，具有实用价值。

本教材由张选惠、李传国、文善恬主编，杨慧馨、高丽、冉学东担任副主编，具体参加编写的人员及分工如下：绪言、第一章、第三章由张选惠（成都体育学院）、文善恬（湖州师范学院）编写，第二章由杨慧馨（哈尔滨体育学院）编写，第四章由高丽（鲁东大学体育学院）编写，第五章由陈振勇（成都体育学院）编写，第六章、第十章由李传国（成都体育学院）编写，第七章由费永波（成都体育学院）、田鑫（山西师范大学体育学院）编写，第八章由冉学东（成都体育学院）、李传国、田鑫、郭书芬（成都体育学院研究生部）、彭覃（湖北民族学院科技学院）编写，第九章由陈振勇、李传国编写，全书最后由张选惠、李传国、文善恬纂编统稿。

我们在编写过程中，参考和借鉴了近几年来民族传统体育研究的最新成果，有关专著和论文，在此一并表示感谢。电子科技大学出版社为本教材的编审和出版等，作了大量工作，在此深表谢意。

编者

2013年03月

绪言	1
第一章 民族传统体育的特点、分类与价值	7
第一节 民族传统体育的特点	7
第二节 民族传统体育内容分类	10
第三节 民族传统体育的功能与价值	12
第二章 民族传统体育的历史渊源	17
第一节 民族传统体育的起源	17
第二节 古代民族传统体育的形成	19
第三节 古代民族传统体育的兴盛	22
第四节 古代民族传统体育的繁荣	26
第五节 古代民族传统体育的完善	28
第六节 近代民族传统体育的转型	31
第七节 现代民族传统体育的发展	33
第三章 民族文化与民族传统体育	35
第一节 中华民族、民族文化与民族传统体育	35
第二节 民族经济文化类型与民族传统体育	38
第三节 民族宗教与民族传统体育	40
第四节 民族习俗与民族传统体育	43
第五节 民族艺术与民族传统体育	47
第四章 区域少数民族传统体育	49
第一节 东北和内蒙古地区少数民族传统体育	49
第二节 西北地区少数民族传统体育	55
第三节 西南地区少数民族传统体育	60
第四节 中东南地区少数民族传统体育	67
第五章 全球化背景下民族传统体育的发展	73
第一节 全球化对民族传统体育发展的影响	73
第二节 全球化背景下民族传统体育的定位与发展	77

第六章 武术基本理论与技术	81
第一节 概述	81
第二节 武术基本理论框架	87
第三节 武术基本技术构成	89
第七章 导引养生术	93
第一节 导引养生术的发展演变	93
第二节 导引养生术的基本思想	95
第三节 导引养生术基本要素及主要功法简介	99
第八章 民族民间体育项目介绍	104
第一节 毽球	104
第二节 珍珠球	110
第三节 木球	115
第四节 蹴球	120
第五节 抢花炮	123
第六节 秋千	128
第七节 打陀螺	135
第八节 押加	142
第九节 高脚竞速	146
第十节 板鞋竞速	151
第十一节 民族式摔跤	155
第十二节 马术	163
第十三节 射弩	169
第十四节 独竹漂	174
第十五节 龙舟竞渡	180
第十六节 舞龙	185
第十七节 舞狮	191
第九章 民族传统体育教学与训练	201
第一节 民族传统体育教学特点与方法	201
第二节 民族传统体育训练原则与方法	204
第十章 民族传统体育比赛的组织与裁判	209
第一节 民族传统体育比赛的组织	209
第二节 民族传统体育竞赛表演项目规则与裁判法	215
主要参考文献	234

绪言

中国是一个统一的多民族国家,在长期的生产和生活过程中,56个民族共同创造了具有浓郁民族风格与特色的民族传统体育。它以悠久的历史、丰富的内容、多样的形式、古朴的风格以及独特的作用和巨大的影响力,成为中华民族文化宝库中的瑰宝。作为一种传统文化,民族传统体育“负载着一个民族的价值取向,影响着一个民族的生活方式,拢聚着一个民族自我认同的凝聚力。”它对提高中华民族健康水平,增强民族向心力和凝聚力,促进中华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,弘扬中华民族传统文化,为社会主义体育事业的发展作出贡献。

一、民族传统体育的界定

概念是反映事物特有属性的思维形式,是构成科学理论的出发点和基本要素。每一门科学都有一些基本概念做它的理论系统的前提和出发点,离开概念就不能形成理论系统。理解中国民族传统体育的概念是认识中国民族传统体育现象的本质,揭示中国民族传统体育发展的规律,建立中国民族传统体育学科体系的需要。恩格斯说“一门科学提出的每一种新见解,都包括着这门科学术语的革命”。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,并对中国民族传统体育概念的界定有了不同的见解。

早期对民族传统体育进行较为明确的界定并且形成广泛影响的是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。当时,民族传统体育被界定为近代以前的体育竞技娱乐活动。后来,又相继出现了对民族传统体育概念的不同界定。在《体育人类学》和《民族体育》两书中,分别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;民族体育是指具有民族特色的体育活动。《中华民族传统体育概论高级教程》的作者认为,民族传统体育就是在中国近代之前产生发展、由中华民族世代实践并留传或影响至今的体育。此外,有学者把民族传统体育界定为“在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且有中华民族传统特色的体育活动。”等等。也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。

民族传统体育就是在本民族中开展的,具有浓厚民族传统特色的各种体育活动和文化的总称。要正确理解民族传统体育的概念,应该把握民族传统体育的内涵及其特性,以区别一般意义上的体育或者是现代西方体育,中国民族传统体育具有以下几个特性:

首先是民族性。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,是对于特定的文化类型的最高层次的抽象,它具有沟通特定民族中全体成员心灵的普遍性。一个民族“总是要强调一些有别于其他民族的风俗习惯、生活方式的特点,赋予强烈的感情,把它升华为代表这个民族的标志”。人类的族别

从特定的地域中产生,类聚于一定的时空条件下的民族就创造出一定的民族文化。民族传统体育的民族性经过几千年的承袭、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,民族传统体育的民族性又是在一定历史条件下变化发展的,一些原有的文化元素和基因在演化中会趋向消失,而另一些此前未有或曾经消逝的文化元素和基因在发展中又被增加和融入。

一个民族的文化不仅应有与世界其他文化相同的规律和内容,而且还应有不同于其他民族文化的特殊的民族形式。中国民族传统体育表现出鲜明的民族特性,如中国武术讲究“内外合一,形神兼备”,追求和谐统一,体现了中华民族的特色;蒙古族的摔跤、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、苗族的上刀梯、高山族的背篓球赛、羌族的推杆等,这种在民族文化体系中最具有代表性的文化特质,突出地再现了民族特色、民族心理和民族意识,它是推动民族传统体育发展的基本内核。

其次是历史性。民族传统体育作为传统文化具有历史性。所谓历史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,即使它也具有一定的民族特色,我们也不能称之为民族传统体育。

民族传统体育的发展进化是各民族历史纵向发展的必然。民族传统体育不是一种单一的文化,而是各种文化交融构成的复合体,随着历史的变迁其文化内容的增量和减量则引起文化系统结构、模式或风格的变化;有些民族传统体育项目因历史存在环境的变化而消亡和流变,但部分民族传统体育项目诸如武术、摔跤、秋千、风筝、龙舟、射弩、舞龙(舞狮)、赛马等,因具有生命活力而得以积淀保存延续下来,并在延续中发展,发展中延续,成为我国人民喜爱的传统体育项目。

再次是传统性。所谓传统,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、延续下来的文化才称之为传统文化。同样,民族传统体育作为中华民族传统文化中的一颗璀璨的明珠,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。

再次是传承性。传承性是指民族体育文化在时间上传衍的连接性,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。它通过特定的社会关系和社会要求而实现。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。一种民族体育一经形成,就会具有一

定的稳定性和延续性,在发展中变异充实,其内涵和形式,代代延续,这种传承性对维系一个民族的凝聚力和趋同意识具有很大的效应。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,其目的、方法、手段等等也常常发生各种变化。

总之,民族性是传统体育发展的基本内核,传承性是传统体育发展的内在规律,历史性是传统体育发展的必然,传统性是民族体育发展的延续,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的发展。

二、民族传统体育学及其研究

1997年国务院学位委员会和原国家教委在一级学科体育学下设立4个二级学科,民族传统体育位列其中。在教育部所设定颁发的普通高等学校本科专业设置中,民族传统体育也是体育学类下的五大体育专业之一。这样的学科划分和专业设置反映了民族传统体育在我国体育门类中的独特位置和价值,对促进民族传统体育的发展提供了新的历史契机。

民族传统体育活动几乎同人类的起源同步,是一种复杂的民族文化现象。在相当长的时期内,人们没有把民族传统体育作为系统的对象进行考察,“民族传统体育学”是在现代以后才凸现与分化出来的,它是一门以中国境内流传的民族体育活动为研究对象的综合学科。民族传统体育学从体育学、人类文化学、民族学、民俗学等多个视角,对中华大地上各种民族传统体育活动和现象进行客观、全面、系统而又具体的研究。其任务和宗旨在于研究和探索民族传统体育在实践中的理论问题和特殊规律,为民族传统体育实践提供理论指导和依据。研究的基本内容主要包括:对中国民族传统体育历史的探寻,民族传统体育的基础理论的建构,民族传统体育的特征、功能和价值,民族传统文化与民族传统体育的相互关系,民族传统体育与本民族或地区的政治、经济、教育及其生存、发展和变迁的关系,区域少数民族体育的发展,民族传统体育项目内容及其特点;以及中国民族传统体育发展的探索等。它既从宏观上、整体上综合归纳中国民族传统体育的基本特征和发展规律,也为具体的民族传统体育运动项目的发展提供战略决策和理论指导。

从整体上去研究和认识中国民族传统体育,对它进行高度综合与概括,是中国民族传统体育实践的理论反映,它揭示了作为社会现象的中国民族传统体育的发展规律,指导民族传统体育向合理化方向发展。具体的民族传统体育运动项目的发展研究,是为了让更多的民族传统体育运动项目和手段在全民健身中发挥更大的作用,也是为了选取部分优秀的民族传统体育运动项目推向世界,而宏观、整体的研究也是为具体的运动项目发展服务。

民族传统体育的研究方法主要有:

(一) 搜集、整理资料,注重实证研究

研究民族传统体育,首先要了解、掌握民族传统体育的起源、演变、内容、分布等一些基本情况,这就离不开各种资料的搜集、整理工作。可以说,资料的搜集、整理是我们民族传统体育学研究的基础。在对民族传统体育的资料的搜集、整理工作中,我们既要重视各种史料的搜集、整理,也要重视对民族传统体育的现状情况的搜集和整理;另一方面,要将典籍研习与社会考察结合起来。史料固然可以促进我们认识中国民族传统体育文化的起源和发展过程,而中国民族传统体育的分布现状和发展、传承情况都是以非文本的形式,存留在社会生活的各个层面之中,需要我们去实证考察;我们应从民族传统体育的调查研究入手,尽

可能准确地收集数据资料,以类型归纳和比较研究为手段,在分析中找出带有规律性的东西,只有这样,我们才能对中国民族传统体育有一个动态的、全面的了解和认识。

(二) 定量与定性相结合

定性分析是根据各种民族传统体育现象和事物所特有的属性和运动变化中的矛盾来研究事物的方法。在民族传统体育科学研究中,定性分析一般多采用比较与类比、归纳与演绎、分析与综合等逻辑方法。定量分析是指从民族体育现象或事物所表现出来的数学特征及其关系,和研究对象的规模、范围、数目及其发展变化,进行精确的统计、对比、派生的运算与分析研究,从而弄清民族传统体育发展中量的变化关系,以及内部特征与规律性的一种分析方法。应用定量分析方法,不仅为民族传统体育研究问题中各个因素和现象相互作用的复杂关系提供精确数据,还能准确地认识事物的属性,为民族体育比较研究和预测分析提供条件,为定性分析打下良好的基础。对民族传统体育进行定量分析研究的方法很多,主要有数理统计法、预测方法和模糊数学法等等。

目前国内大多数学者基本上还是沿袭传统研究方法多一些,对定量分析、结构分析方法等吸收不够。比如在客观过程中有很多因素影响民族传统体育的发展,当有许多因素影响一个变量时,可以用多元回归的方法。在民族传统体育的研究过程中,采用定量与定性相结合的方法,有利于更好地找出其发展的内在规律。

(三) 多学科相结合的方法

民族传统体育文化内容丰富、内涵深邃,仅仅用传统的单一学科知识难以揭示民族传统体育的规律。在民族传统体育研究中,利用人类学、民族学、民俗学、历史学等人文学科和自然学科,多学科结合的方法,有利于我们更全面、系统、客观的认识中国民族传统体育。例如,在中国传统文化中,对专门的体育历史文献记载很少,我们要对民族传统体育文化的来龙去脉有一个明晰的了解,就要用历史的方法与逻辑的方法有机地结合起来对之加以分析,还要借鉴体育学、人类文化学方法的相关知识,分析在不同历史时期,民族体育发展状况和本民族其他文化形态的关系等。

采用多学科研究的方法,同时结合多学科基础理论和研究方法的长处,避免单一学科的不足,取长补短地开展科学研究,是民族传统体育在方法论上的一个特点。民族传统体育学借助历史学、社会学、文化学等学科的原理与方法来丰富自身学科特色与体系,也必然对拓展专业领域和完善民族传统体育学的基本理论与原则起到重要作用。

三、学习民族传统体育的目的、意义及方法

(一) 学习民族传统体育的目的、意义

1. 有助于全面认识民族传统体育

民族传统体育是从民族共同体文化中剥离与凸显出来的一种文化形式,它反映了一个民族长期历史积淀而形成的共同的文化心态,或谓民族文化心理结构。从这个意义上说,学习、研究中国民族传统体育,有助于更加准确而深刻地认识我们民族自身,把握中华民族精神,继承民族传统文化,同样,民族的存在与发展,是同民族传统的延续与继承密不可分的。

2. 有助于以理性态度和务实精神去继承和创造

学习和研究中国民族传统体育文化有助于以理性态度和务实精神去继承传统,创造中华民族更加美好的未来。“传统是社会的一种生存机制和创造机制。借助于它,历史才得以延续、进行、飞跃,社会的精神成就和物质成就才得以保存和实现。每一个有志于为民族的将来贡献心智和汗水的中国人,都应当努力熟悉传统,分析传统,变革传统,而学习、研究中国文化,正是培育这种理性态度和务实精神的最好课堂”^①。

3. 有利于提高国民综合素质,增强民族向心力和凝聚力

民族传统体育是我国体育事业一个重要组成部分,它对我国现代社会文明、进步有着不可忽视的影响力。按照马克思主义的观点,人是生产力体系中最活跃的因素,这个因素能否发挥作用,是由人的最基础的素质决定的,即国民综合素质。人的身体素质和智力素质是国民素质的基础。因此,发展民族传统体育,增强人民的体质,是提高国民综合素质必要条件之一。

民族传统体育是一种综合的民俗文化,它重视人的身心需要和情感愿望的满足,并以普适的、自娱自乐的消遣性与游戏性特征适合于大众的需要,它对于振奋民族精神,维系民族情感,增强民族凝聚力和向心力有着显著作用。发展民族传统体育,对增进民族团结、促进社会的进步与发展具有重要的意义。

(二) 学习民族传统体育的方法

1. 运用辩证思维的方法

对民族传统体育的认识是一个由浅入深,由感性认识到理性认识的过程,运用辩证思维可以帮助我们更为全面地总结思维成果,提升成果的认识价值。例如,用辩证思维方法中普遍联系和发展的观点对民族传统体育进行认识,可以更清晰的把握民族传统体育文化横向联系和纵向发展的过程;用辩证思维方法中全面的认识方法,多层次、多角度、多方法、多途径地来看待中国民族传统体育,才能既看到民族传统体育积极、优秀的一面,也看到中国民族传统体育消极的一面。

2. 重视民族与世界、传统与现代的关系问题

在学习民族传统体育的过程中,要处理好民族与世界、传统与现代两个方面的关系。在继承和发展民族传统体育过程中,要坚持“古为今用,洋为中用”的方针。人类历史的前进,离不开文化的交流和融合,整个中国民族传统体育的发展史,也是中华各民族体育文化的不断地交流、融合以及对外来体育文化不断地吸收、融合的历史。进行民族传统体育文化的综合创新必须树立全球意识,以面向世界的姿态,充分利用全球化与民族文化双向影响的原理,实现向世界的传播。

在处理传统与现代的关系上,民族传统体育的现代化应在保持民族特色的基础上,积极借鉴现代体育的优秀成果,在技术方法层面运用现代体育科学理论与方法进行理性判断与创造,在制度方面借鉴现代体育有关的组织制度来完善充实自己,而在价值层面借鉴现代体育奋发与竞争的精神价值,这是民族传统体育文化实现现代化转型的核心与关键。

① 张岱年等. 中国文化概论[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1994.

3. 坚持实事求是, 客观、公正、科学地分析和评价

在学习民族传统体育的过程中, 应该坚持实事求是的原则, 避免各种主观因素的影响。比如, 专门研究武术的, 往往就自觉不自觉地过分强调武术在民族传统体育中的地位和作用, 而容易忽略其他同样优秀的民族传统体育运动项目, 在对这些民族传统体育项目进行评价时, 不能完全客观、公允。这些主观的因素都可能影响我们对民族传统体育客观的、科学的评价。

4. 注重理论联系实际

“理论是灰色的, 而生命之树常青”, 学习和研究民族传统体育必须要坚持理论联系实际的原则。民族传统体育理论来源于实践, 并服从于这一实践的需要。学习、研究理论的目的是为了指导实践, 在实践中不断地丰富其理论。要全面理解和掌握民族传统体育的发展规律, 应该要跟身边的民族传统体育文化现象结合起来, 并力所能及的推动中华民族传统体育文化的发展和传承。

民族传统体育学作为体育学之下的二级学科, 不仅是体育专业学生的专业主干课程之一, 也应该是体育专业学生和有志于全面了解体育文化的学生的必修课程。本书从现代社会的发展和需要总结了民族传统体育的全面功能; 从我国的国情出发阐述了我国民族传统体育的目的任务以及体制和发展战略; 从体育的国际化 and 民族化趋向出发研究和介绍民族传统体育活动项目, 旨在使民族传统体育专业的大学生较全面、系统地了解 and 认识我国丰富的民族传统体育文化, 使之对于中国的民族传统体育文化的特征有所把握, 并引发对中华民族传统体育文化的继承和创新问题的思考。

思考题

1. 什么是民族传统体育? 它与古代体育、少数民族体育的区别是什么?
2. 研究和发展中国民族传统体育有什么意义?
3. 如何辩证地看待中华民族传统体育文化?

第一章 民族传统体育的特点、分类与价值

第一节 民族传统体育的特点

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,不同民族传统体育项目在长期发展的历史进程中逐渐形成了各自鲜明的个性。从整体上来讲,中华民族传统体育具有民族性、地域性、交融性、多样性、适应性(广适性)的特点。

一、民族性

民族传统体育的民族性就是指某一个民族的传统体育区别于其他民族体育的差异性体现,它表现在人们从事民族传统体育活动时所用的物品、价值追求、运动生活方式和体育关系等的各个层面。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所具有的民族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、彝族的跳火绳、朝鲜族的顶水罐赛跑、傣族的孔雀拳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,如已列入全国少数民族传统体育运动会(以下简称“全国民运会”)比赛项目的蒙古族摔跤“搏克”、维吾尔族摔跤“且里西”、彝族摔跤“格”、藏族摔跤“北嘎”等,虽然都是民族式摔跤,但比赛方式和规则上都不同,表现了迥然不同的风格。

中国各民族开展的项目不尽相同,但它共同组成中华民族体育的统一体。中国传统文化比较重视人与自然、人与人之间的和谐统一关系,在此文化底蕴之下自然而然地就注重自然、和谐、内心的愉悦。主流的中国民族体育文化强调人与自然的和谐,追求内外合一、形神合一身心的全面发展,以静为主,动静结合,修身养性,以“健”和“寿”为目的。例如:中国武术习练者就特别强调“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。

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,中华民族传统体育诸多项目都具有浓郁的民族文化特色。同其他民族和世界流行的现代体育运动相比,中华民族传统体育在服饰、活动仪式、风俗、历史传承等方面都具有独特性。也因为自身的独特文化特色,赋予了诸如风筝、龙舟、秋千、舞龙、舞狮等民族传统体育无穷的魅力,吸引了中外不同人群的参与。

可以说,民族性既是民族传统体育区别于其他体育文化的重要特点,也是民族传统体育文化传承发展的根本。在现代化转型过程中,民族传统体育在不断输入现代性的文化特质,追求与时俱进,同时也应该保持自身鲜明的民族特色。

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以及由区域环境而带来的自然条件不

同,使各个民族都在自己文化背景之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。在古代由于各个民族所处的地理环境以及由地理环境而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、地方封闭的影响,常常有着较强的地域性。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人们生产方式以及体育的影响。如有着“草原娇子”之称的蒙古族,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。而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。中国的南方气候温和,江河较多,大多少数民族善于游戏,赛龙舟活动长久不衰。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。

基于各自区域独特的自然环境下的生产方式因素,造成了各民族间体育的差异。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、叼羊、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,因此在节日里保留了“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骆驼,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;鄂伦春族、鄂温克族的滑雪项目与林海雪原中的狩猎活动有关;高山族的投梭镖、挑担赛、舂米赛,畲族的赛“海马”、登山,壮族的打扁担等都来源于当地人民的生产劳动。

文化、风俗习惯、民族心理等人文地理环境的不同,同样也造成了民族体育的差异。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,长于心智活动类的项目,技巧型项目发达,如游泳、弈棋等。仅以舞龙为例,即可明显反映出南北方体育风格差异。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、性格的差异性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。不同文化模式、类型的相互碰撞、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,各民族之间的相互交流与渗透,民族文化进一步融合,民族产生时所具有的地域特点、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。这种现象被某些文化学者称为“文化融合”。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所接受和改造,这一项目也因此丰富、成熟起来。以龙舟比赛为例,据考证最初应起源于古越一带,后来由于古越文化和长江中游文化的交流往来,逐渐扩展至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即达数百条,

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。

在民族体育融合、交流的过程中,不断发展、创造出一些的新项目。如在清代乾隆年间满族人就把足球与滑冰结合起来,发明了一种称为“冰上蹻鞠之戏”的冰上足球,作为禁卫军的训练内容。另外,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,蹻技与游泳相结合则有水球,等等。

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、能骑善用、形成体育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、美的和谐统一,如黎族的“跳竹竿”,击竿者跪、蹲节奏越打越快,难度越来越大,跳竿者随竿的分合、高低灵巧的跳跃其间,千变万化,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。在这些因素的共同作用下,构成了中国民族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》不完全统计,中华大地 55 个少数民族每一个民族都有自己的民族传统体育项目,合计有 676 项,汉族传统体育 301 项,共计 977 项。中华民族传统体育分布之广,项目之多,在世界上绝无仅有。这些项目中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。由于民族传统体育项目各具特色,风格迥异,动作结构多元,其技术要求也不同。如舞龙、舞狮、龙舟竞渡、扭秧歌、斗牛、拔河、放风筝、姑娘追、武术、毽球、抢花炮、珍珠球、蹴球、木球、射弩、打陀螺、押加、马术、踩高跷、荡秋千、赛马等各种活动都具有各自不同的技术特征。因而形成了各具特色、风格迥异的运动项目。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;也有按严格的竞赛规则、确定的比赛场地、器械以及其他特定的条件进行智力、体力、心理、技术、战术等方面的竞赛类的体育活动。同时,有些在人们农忙之后,生产之余进行的,有些则附着在民俗的一些祭祀、节令中;有一人参加的运动,也有由多人参加的集体运动;有适合成年男子的运动,也有适合于妇女、儿童的运动。

总之,中国民族传统体育犹如“总括万殊,包吞千有”的大海,以宽阔的胸怀容纳了多种多样、异彩纷呈的体育内容和文化。作为一个多民族的国家,中国地域经纬跨度大,各民族、各地区人们生产、生活方式迥异是形成中国民族传统体育起源、项目和组织活动形式多样性的主要原因。同时,在中华 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,有其区别其他民族的宗教信仰、礼仪、习俗、制度、规范、文化心理等等。这也是导致中国民族传统体育民族性、多样性特征的重要原因。

五、广适性

民族传统体育内容丰富、形式多样,其动作技术结构、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锻炼活动。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,这就给开展群众性体育活动提供了便利的条件。因此,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、人群的需要。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;中青年人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,这是在任何民族都开展得最为广泛与充分的项目,不胜枚举;老年人体力渐衰,在从事体育活动时以性情的陶冶为核心,如太极拳、养生气功、钓鱼等,这些项目不仅使筋骨得到基本的舒展,还可把丰富的文化内涵与社会生活相结合,达到开阔心胸、颐养天年的目的。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。

人们也可根据各自的生理、心理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。民族传统体育中许多项目不受场地、器材的限制,可以因地制宜地进行选择锻炼。民族传统体育的广泛适应性将推动全民健身计划的实施,促进大众体育的发展。

第二节 民族传统体育内容分类

中国民族传统体育的内容丰富、形式多样、风格各异。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,还有301项汉族的民间体育项目。对中国民族传统体育内容进行一个科学的、系统的分类,有助于我们更为全面、准确的认识中国民族传统体育。

分类是科学研究不可缺少的手段,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,又是民族传统体育项目内容的框架。民族传统体育项目在总体格局上具有多元性,在地域分布上具有广阔性,在社会发展方面具有不平衡性,因而对民族传统体育项目的分类是一个较为复杂的问题,其分类的方法可按照性质、作用和功能、地域分布、民族以及项目特点等作为依据,归纳成不同的类别。民族传统体育的研究和实践中主要有以下几种常用分类方法:

一、按民族传统体育的性质与作用进行分类

1. 娱乐类。这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。大致可分包括:棋艺、踢打、投掷、托举、舞蹈等。“棋艺”主要指各种民族棋力项目,以启迪智力为主,如:象棋、围棋、藏棋等;“踢打”有踢毽子、打飞棒、踢沙包等;“投掷”有抛绣球、投火把、丢花包、抛沙袋等;“托举”通常以托举器物或负重为主,如掷子、举皮袋、