



高 / 等 / 教 / 育 / 体 / 育 / 学 / 教 / 材

民族民间体育概论

段全伟 主编

北京体育大学出版社



民族民间体育概论

段全伟 主编

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

民族民间体育概论/段全伟主编. - 北京:北京体育大学出版社,2014. 6
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1645 - 4

I. ①民… II. ①段… III. ①民族形式体育 - 中国
IV. ①G852. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 129549 号

民族民间体育概论

段全伟 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 18

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 45.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 编：段全伟

副主编：吕韶钧 雷军蓉 沈志坤 何英

编 委：（按姓氏笔画为序）

王晓辉 王 月 吴 佳 闫 慧

李 兵 陈晓丹 陈勇能 姜华北

姜 凯 赵 峰 侯雪萌 徐 芮

郭 宁 薛 源

动作示范：张广鹏 赵 飞 郭跃昌

郭良所 童胜玢 康嫣然



前言



《民族民间体育概论》作为民族传统体育学科民族民间体育专业方向的必修课程教材,全书内容丰富,结构完整,构架清晰,是针对高等体育院校民族民间体育专业的本科学生专门编写的教材,同时希望不同专业方向的学生通过本书能够对民族民间体育这一优秀的中华体育文化有一个初步的了解,并为进一步分科学习奠定基础。

由于我国的民族民间体育学科发展不够完善,不能够充分发挥它的优势和作用,体现其应有的价值。同时,在西方文化的强力涌入后,学校体育教育内容大部分都以奥林匹克运动为主。编写民族民间体育概论的系统教材不但可以为学校体育做铺垫,更对我国民族民间体育的学科建设有着重要而深远意义。学校作为发扬民族文化,凝聚民族精神的重要场所,在教学中应考虑地域、学校和学生的差异,让所有学生接受统一的教材内容。丰富多彩的民族民间体育可为学校体育提供多种选择,也为学生体验多种运动项目提供可能,发展不同学生的运动特长,真正实现“以人为本”的教育理念。同时,我们也应从西方奥林匹克运动文化中吸取经验,站在民族文化遗产的高度上承担起自己的历史责任,从而加快民族民间体育理论体系建设与教材编写,尽快把民族民间体育推广到学校教育中去,把民族民间体育的精华引入到学校体育课堂中,让学校体育教育能更好地带动民族民间体育传播。这也是本教材编写的最初目的。

本教材在参考大量国内外相关书籍及文献的基础上,构成了自己的编写特点。本书在构建体系上重点突出“概论”的特征,“概”是通过民族民间体育相关概念与内容的介绍,使学生在整体上对民族民间体育有一个大致的认知;“论”则是通过进一步对民族民间体育在社会文化、社会价值等宏观层面的讨论,使学生在民族民间体育的形成、发展以及在人类社会发展中的作用等方面得到了了解,从而整体把握民族民间体育的概念内涵。其次,在编写体例上,本教材结合学科知识特点,在每一节的开始设置导入部分,使学生能够在本节学习的开始就对章节内容有所了解,便于学习目的的准确定位;每一章的结尾设置思考题与相关文献的列表,并在文中穿插图片与相关知识链接,提高学生兴趣,巩固所学知识,使教材内容更具趣味性 with 知识性。

本教材能够顺利完成并出版，感谢北京体育大学教务处高峰处长、章朝琿副处长，他们不仅在行政方面给予大力支持与帮助，并在教材内容、编写构架等方面提出了宝贵的建议；感谢北京体育大学出版社佟晖副编审，为教材的出版付出了辛苦的劳动；还要感谢教材审定委员会和所有关心和帮助本教材编写的老师和朋友。由于时间有限，书中的不妥之处在所难免，敬请读者指正。

《民族民间体育概论》编写组

2014年5月



目录 CONTENTS

理论篇

第一章 绪 论

- 3 / 第一节 民族民间体育的概念
- 6 / 第二节 民族民间体育的学科研究

第二章 民族民间体育的起源与历史沿革

- 13 / 第一节 民族民间体育的起源
- 16 / 第二节 民族民间体育的历史沿革

第三章 民族民间体育的特点与价值功能

- 22 / 第一节 民族民间体育的特点
- 27 / 第二节 民族民间体育的价值功能

第四章 民族民间体育的内容与分类

- 31 / 第一节 民族民间体育的内容与区域分布
- 37 / 第二节 民族民间体育的分类

第五章 民族民间体育与中国传统文化

- 43 / 第一节 民族民间体育与民族文化
- 45 / 第二节 民族民间体育与民族宗教

48/第三节 民族民间体育与民俗活动

52/第四节 民族民间体育与民间传说

第六章 民族民间体育的发展趋势

59/第一节 中西方体育文化的冲突与互补

62/第二节 民族民间体育文化保护与发展

实践篇

第七章 中国式摔跤

67/第一节 中国式摔跤的起源与发展

69/第二节 中国式摔跤基本技术教学

78/第三节 中国式摔跤辅助练习常用器械概述

81/第四节 中国式摔跤竞赛规则简介

第八章 蹴球

89/第一节 蹴球的起源与发展

90/第二节 蹴球基本技术教学

94/第三节 蹴球的训练要求及手段

96/第四节 蹴球竞赛方法

第九章 毽球

104/第一节 毽球运动的起源与发展

105/第二节 毽球基本技术教学

108/第三节 毽球竞赛办法

第十章 舞龙

115/第一节 舞龙运动起源与发展

119/第二节 舞龙基本技术教学

128/第三节 舞龙竞赛规则

第十一章 舞 狮

- 133/第一节 舞狮的起源与发展
- 134/第二节 舞狮基本技术教学
- 153/第三节 舞狮竞赛规则

第十二章 柔力球

- 160/第一节 柔力球起源与发展
- 162/第二节 柔力球技术教学
- 171/第三节 柔力球竞赛方法

第十三章 跳 绳

- 178/第一节 跳绳的起源与发展
- 179/第二节 跳绳基本技术教学
- 193/第三节 跳绳竞赛方法

第十四章 弹弓术

- 198/第一节 弹弓的起源与发展
- 199/第二节 弹弓术基本技术教学
- 211/第三节 弹弓竞赛方法

第十五章 抖空竹

- 216/第一节 抖空竹的起源与发展
- 217/第二节 抖空竹的基本技术教学
- 224/第三节 抖空竹竞赛方法

第十六章 太极拳

- 231/第一节 太极拳的起源与发展
- 232/第二节 太极拳技术教学
- 257/第三节 太极拳竞赛方法

第十七章 健身气功

- 264/第一节 健身气功的起源与发展
- 265/第二节 中国健身气功基本技术教学
- 269/第三节 健身气功的锻炼方法及习练要领
- 272/第四节 健身气功竞赛方法



理论篇



第一章 绪 论



○ 内容提要

中华民族是一个历史悠久、文化底蕴深厚的多民族国家，56 个民族都具有不同的民族特点。经过长期的文化沉淀与积累，各民族都诞生了独具特色的民族民间体育项目。通过学习掌握民族民间体育发展规律及其本质特点，明确它在弘扬民族文化中的作用和地位。

○ 学习目标

准确掌握民族民间体育的概念以及相关概念界定；了解民族民间体育学科的研究任务、研究范畴、研究意义以及学科体系。

○ 关键术语

民族民间体育 民族文化 学科体系

第一节 民族民间体育的概念

○ 导 入

概念的准确界定, 对于一个学科的建设起着至关重要的作用, 同时也是构架学科体系的前提。目前, 关于民族民间体育的概念还没有一个统一的观点, 本节就民族民间体育以及相关概念进行界定, 为科学梳理学科体系奠定基础。

一、基本概念在建构

民族民间体育作为一种体育文化, 对传承我国传统文化、弘扬民族精神有着至关重要的意义, 正确地认识和定义其概念, 是建立民族民间体育学科体系的基本前提。民族民间体育在长期发展的过程中, 由于受到历史、文化等多方面因素的综合影响, 使人们对其产生了不同的理解与认识。因此, 从概念界定入手, 逐步明确民族民间体育的概念界限, 可以正确把握民族民间体育的内涵与外延, 全面、准确、完整地认识民族民间体育。

(一) 民族体育

《中国大百科全书·民族卷》关于“民族”一词的解释为: “氏族、部落是以血缘关系为纽带的人民共同体, 而民族则是以地缘关系为基础的人民共同体, 民族属于是历史学范畴。”^① 因此概括地来讲, 民族是一个历史范畴, 它包含了发生、发展和消亡的历史过程。它是在长期历史影响下形成的社会统一体, 是由于受到不同地域、不同种族(或部落)在经济生活、语言文字、生活习惯和历史发展上的不同因素影响而逐渐形成的。

斯大林认为: “民族是人们在历史上形成的有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现于共同的民族文化特点上的共同心理素质这四个基本特征的稳定的共同体”^②, 这一理解简明扼要地概括了民族作为共同体的独特性质以及最重要的基本特征, 并明确地点明了四个基本特征之间的相互关系。共同的地域和共同的经济生活是民族形成的条件, 共同的文化、共同的语言是民族的客观特征, 民族的自我意识和民族的自我称谓是反映民族

① 中国百科全书·民族卷[M]. 北京: 中国百科全书出版社, 1986, 302.

② 斯大林. 斯大林全集[M]. 北京: 人民出版社, 1995, 286.



形成条件和民族客观特征的基本要素^①。

民族体育有着广义和狭义之分,广义的民族体育界定为:“在历史上反映并承载着一个民族共同心理素质、共同文化的,为该民族享用的一种特殊的体育文化。”而狭义的民族体育界定为:“近现代一个民族所独有的,反映并承载该民族共同心理素质、共同文化并为该民族所创造和享用的一种特殊体育文化。”^②。民族体育是一个民族或国家独有的,表现于共同文化上的共同心理素质的共同体所创造和享用的特殊的体育文化^③。

从概念的隶属关系看,民族体育作为上位概念,应包括民族的传统体育和民族的现代体育,从严格意义上讲,民族体育具有传统性,与现代体育相比,民族体育是局限于某民族的;而现代体育则是“以西方工业社会革命和文艺复兴运动为背景而产生的体育活动,包含了以增进社会健康为理由的大众体育、以谋求人的全面协调发展为目的的学校体育和以奥林匹克为核心的竞技运动三大部分”^④。

民族体育是构成民族文化的重要组成部分,也是影响和体现民族精神的重要元素。随着民族文化的发展,民族体育也经历了源发、传播和融合等文化发展的模式,部分民族体育由于受到特殊的地理环境、生产方式和民族习惯等限制,只能被本民族所实践和接受;而有的民族体育则扩散传播到更多的民族,一些少数民族体育项目不仅传播到全国,甚至走向世界。总之,民族体育是一种具有独特发生发展机制的文化类型,与世界范围内普遍流行的现代体育有着极大差异,具有古朴、自然、轻松、和谐以及生活气息浓厚等特点,是当今体育不可缺少的组成部分^⑤。

(二) 民间体育

“民间”一词一直存在很多争议,不同词典对其解释也不尽相同,基本分为有以下几种解释:1. 不属于政府组织的,老百姓中;2. 劳动人民中;3. 指劳动人民中间,也泛指老百姓中间;4. 民众之间;5. 非官方的。

“民间”一词简单地来讲,就是从民众中出发,在民众中流行,起于民众,发于民众,最终也服务于民众的一种物质空间状态。它的组成部分主要是直接创造物质财富和精神财富的广大中、下层群众^⑥。

《体育科学词典》将民间体育定义为:“在民间广泛流传的,具有鲜明的民族风俗和地方特色的传统体育形式。”该词典认为民间体育是流传于民间的,并具有浓郁的民族特色和地方色彩,是一种传统的体育形式,而这些特征使民间体育严格地与近代西方体育形式相区别。

① 卢元镇. 体育社会学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2002, 187.

② 王俊奇. 也论民间体育、民俗体育、民族体育、传统体育概念及其关系 [J]. 体育学刊, 2008, 15 (9): 103.

③ 陈红新, 刘小平. 也论民间体育、民俗体育、民族体育、传统体育概念及其关系 [J]. 体育学刊, 2008, 15: 9.

④ 卢元镇. 体育社会学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2001: 26.

⑤ 周伟良. 中华民族传统体育概论高级教程 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2003: 8.

⑥ 钟敬文. 民俗学概论 [M]. 上海: 上海文艺出版社, 1998.

从民俗学的视野分析,“民间”的主体是直接创造物质财富和精神财富的广大中、下层群众。民间的主体有自己的生活与活动空间,并且有着较为固定的活动模式,这些都与固有的文化传统密不可分。他们这种固有的生活模式体现了民间的自由、自发、自然、散落等生活特点,而固有的文化传统则体现了一个民族或国家特有的文化内涵。

综上所述,民间体育可定义为,广大民众在日常生活和活动空间中直接创造并享用的,有着固有方式和文化内涵的体育文化。民间体育是在人民群众中广泛流传的,有着鲜明民族风格和地方特色的传统身体锻炼活动。具有内容丰富,形式多样,自娱自乐等特征。多数项目不受时间、地点、器材的限制,具有娱乐性、趣味性、民俗性、游戏性、表演性、节日性等特点。

(三) 民族民间体育

世界各国都有着各自不同的民族和民族文化,各个民族的体育项目也伴随着各民族的壮大而不断发展。现代体育项目大多来源于各民族的传统体育活动,它们是在人们的日常生活和交流中逐渐传播与推广的。但是,在已经广泛开展的体育项目中,很难严格区分哪种是民族体育项目,哪种是民间体育项目。

由以上分析可见,“民族民间体育”的概念通过“民族”和“民间”两个词的界定,包括“共同地域和文化”以及“共同心理素质和生活习惯”这两个主要因素。因此民族民间体育的概念为:一个民族或国家,在具有共同心理素质、共同生活习惯和思想意识的前提下,广大民众所共同进行的,有着固有方式和文化内涵,并体现浓郁民族文化特色的体育文化。

知识链接

根据1990年《中华民族传统体育志》统计,我国已经搜集到56个民族的977个民族民间体育项目。



第二节 民族民间体育的学科研究

○ 导 入

正确梳理学科的研究体系,有助于进一步了解学科的内在于价值。本节通过对民族民间体育学科的研究意义、研究任务、研究对象、研究内容、研究方法,以及民族民间体育学科体系的归属问题进行相关论述,为进一步学习了解民族民间体育学科打下坚实的基础。

一、民族民间体育学科的研究意义

(一) 民族民间体育学科研究对坚持民族发展、维护民族团结有着重要的政治意义

民族民间体育凝结了各民族人民的智慧,是民族文化体系中最具代表性的体育文化,它突出地表现了民族特色、民族心理和民族意识。正确对待民族文化是我国的基本国策,正确树立对于民族民间体育的认识符合国家民族发展方针。我国多年来致力于民族团结,举办了诸多不同类型和不同层次的民族体育运动会,并受到广大人民群众欢迎。

研究民族民间体育,发展民族民间体育,对于促进民族文化发展、维护民族团结具有重要意义。

(二) 民族民间体育学科研究对弘扬民族精神、实现世界体育强国之梦有着重要的社会意义

民族民间体育由于其所具有的多种功能价值,在丰富多彩、博大精深的民族文化滋养和哺育下,形成了相对稳定的文化内涵和运动价值。研究民族民间体育,有利于我们从本质上更加深入地全方位理解民族民间体育的精髓,有利于弘扬我国民族文化和民族精神。此外,因地制宜地积极开展多种民族民间体育活动,对扩大我国体育人口、增强民族体质,实现体育强国的宏伟目标,都有着现实和深远的社会意义。

(三) 民族民间体育学科研究对促进我国经济发展有着重要的经济意义

随着我国经济的不断繁荣,体育也逐渐向产业化方向蓬勃发展,可开发的资源前景也十分乐观。而对我国民族民间体育进行更加广泛和深入的研究,探讨其所具有的经济价

值,是适应时代的要求与需要。研究民族民间体育可供开发的资源,可为市场经济服务,同时对于发展民族民间产业也具有重大的意义。

二、民族民间体育的学科任务

(一) 弘扬民族精神的任务

我国是一个多民族的国家,至今还流传着诸多丰富的民族民间体育项目。一些项目虽然由于自然环境与人文地理环境的封闭,经过漫长的历史演变,被时间所埋没,但其中所蕴含的文化内涵和民族精神是永久不变的。更有一些项目留存着原有的形态,不断演变并逐步融入到现代社会当中,以其文化的融合性带来民族认同感和特有的人文精神,使人们产生强烈的民族自豪感和自信心。

中华民族在几千年的历史长河中,不仅创造了灿烂的中华文明,还形成了优良的文化传统。中华文化不仅成为凝聚中华民族的精神纽带,而且对世界文明做出了重大贡献。在新的历史起点上铸造中华文化新辉煌,必须依托历史、立足现实,尊重过去、面向未来,以礼敬、自豪的态度善待民族优秀传统文化,通过挖掘整理和科学研究,使中华民族的精神血脉得以延续,始终保持中华文化的鲜明个性和独立品格^①。民族民间体育是我国优秀传统文化的重要组成部分,它作为一种自古至今存在于各民族的普遍社会文化现象,其张力已远远超出了强身健体、娱人身心的范畴,社会已经赋予它展现民族精神、倡导新的道德观念、推动民族地区精神文明建设等崭新的社会职责与任务。因此,对民族民间体育进行深入研究,是弘扬我国民族精神的强有力手段。

(二) 传承民族文化的任务

一个国家一个民族生存的根本,除物质基础之外,民族文化是其立命的根本。如果这种文化消失,国家和民族也就失去了存在的意义。我国的民族民间体育是农耕社会的产物,是历经世代流传下来的文化遗产。但由于受到时代的发展、社会的转型以及西方体育文化等诸多因素的影响,我国民族民间体育文化受到了巨大的冲击,其中的非物质文化更是濒临遗失的边缘。因此保护和传承民族文化是当下最重要的使命。

从某种意义上来说,文化多样性是人类共同遗产,文化多样性是社会文明发展的动力之一,它不仅是促进经济增长的因素,还是促进人们智力、情感和道德精神发展的重要手段。因此,从继承文化多样性的角度来讲,研究民族民间体育在文化中的作用,对传承民族文化有着重要的意义。

^① 十七大报告解读:弘扬中华文化 建设民族精神家园。