

体育锻炼手段与方法系列



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

民族体育

MINZU TIYU

主编 胡小明



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材



民族体育

主 编 胡小明 (华南师范大学)
副主编 胡英清 (广西民族学院)
赵炳南 (华南师范大学)



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

• 桂林 •

图书在版编目(CIP)数据

民族体育 / 胡小明主编. —2 版. —桂林: 广西师范大学出版社, 2005.7 (2007.5 重印)

(全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材)

ISBN 978-7-5633-2998-4

I. 民… II. 胡… III. 民族形式体育—中国—高等学校—教材 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 073976 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

广西南宁华侨印务有限责任公司印刷

(广西南宁市北湖南路 20 号 邮政编码: 530001)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 12.75 字数: 190 千字

2005 年 7 月第 2 版 2007 年 5 月第 2 次印刷

印数: 3 001~5 000 册 定价: 15.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



编写说明

为实施教育部于 2003 年 6 月公布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》),教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会联合全国体育界中对高等学校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,组建“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会”。该委员会根据《课程方案》的要求与精神,组织编写了这套“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材”。

这套教材共有 42 种,为了方便读者更好地了解该系列教材的特点和各高等学校有针对性地选用,我们根据体育学科选修课程开设的需要和教学特点,对这套教材进行了有机组合,将一些目标相近、“多层次、可叠加”的教材归并为一个系列,共计 6 个系列。各系列所涵盖的教材及其主要特点如下:

系列一 体育教学与训练系列 包括《体育课程与教学论》、《体育学习原理》、《中学体育新课程教材教法》、《学校体育发展史》、《体育教学设计》、《运动选材学 运动训练学 运动竞赛学》6 种。该系列教材主要为适应高等学校体育课程改革发展的需要,从不同侧面反映当前高等学校体育教学与训练的研究成果与发展,结合中学《体育与健康》课程标准教材的内容与特点,展示当代体育教学理念与教学方法的新要求和新需要。

系列二 体育锻炼手段与方法系列 包括《体育舞蹈》、《棒垒球

手球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》、《体育游戏》、《举重 健美运动》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《民族体育》、《休闲体育》、《软式排球 气排球 沙滩排球》12种。该系列教材大多是《课程方案》里第一选修方向规划的课程内容,属于分方向选修课程的重点,实践性强,是体育专业学生应掌握的一些主要运动项目。

系列三 运动人体科学系列 包括《体育康复学》、《保健推拿》、《运动损伤与预防》、《学校卫生学》、《运动生物力学》、《遗传学基础》6种。该系列教材从不同角度介绍运动人体科学知识、保健卫生知识及其相关学科最新科研成果在体育运动训练和学校体育教育中的应用,具有较强的理论性和实践性。

系列四 社会体育学系列 包括《体育经济学》、《体育管理学》、《体育法学》、《社会体育概论》、《社区体育指导》、《体育市场与营销》、《奥林匹克运动》、《体育摄影 体育美学》8种。该系列教材从不同层面阐述体育与社会、竞技体育与市场规律等方面的知识,对了解体育运动的文化价值与社会内涵、市场价值与市场运作以及体育摄影与运动美学等都有较好的指导作用。

系列五 体育工作者手册 包括《体育绘图》、《体育测量与评价》、《体育多媒体课件制作与应用》、《体育场地与设施》、《学校体育器材制作与维修》5种。该系列教材根据体育教学、训练和体育锻炼的需要,分门别类地介绍与之相关的知识、技能和要求,是体育专业学生和体育教育工作者在学习、工作中常用的资料,起到体育教育工具书的作用。

系列六 健康知识系列 包括《运动营养学》、《运动处方理论与应用》、《健身锻炼方法与评定》、《体育锻炼与心理健康》、《安全防护与急救处理》5种。该系列教材以促进全民健康为出发点,通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识,指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此,该系列教材不但适用于体育专业的学生,而且适用于一般大学生和普通人群,可作为跨专业选修课程教材。

在本套教材的编写中,我们坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”和“编审分离”的原则,注重对健康知识以及其与相关交叉学科方面教材的设计,为学校选修课程设置扩大自由度。在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面地反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展;注意吸收国内外优秀教材的长处,精心设计编写体例,加大实

用案例引用,并附有相关文献、思考与练习,部分教材还配置了教学附件(如光盘)等,从多方面强化学生学习的主体性,为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的目标做了一些实质性的探索。

本套教材的编委会由来自全国 71 所高等学校 100 余位教师组成。其中有 60 余人具有教授职称、15 人具有博士学位、14 人担任全国高等学校体育教学指导委员会委员。这支高水平复合型的作者队伍,是这套教材能够实现多品种、高质量的最大优势。

《民族体育》第一版教材由胡小明、胡英清、刘靖南、方协邦任主编,参加编写的人员及分工(以姓氏笔画为序)为:西藏民族学院王中新(北嘎)、青海师范大学方协邦(舞龙、跳房子、打梢)、新疆师范大学王国元(爬杆、秋千、帕卜孜)、内蒙古师范大学巴特尔(摔跤、搏克)、柳州师范专科学校龙光敏(拔河、顶杠、抢花炮)、广西民族学院刘靖南(打手毽、打陀螺、珍珠球)、广西民族学院刘德琼(竹球、竹铃球、跳竹竿、抛绣球、板鞋竞技)、西藏民族学院李杰(押加)、华南师范大学胡小明(第一篇)、华南师范大学赵文(跳皮筋、扭秧歌)、广西民族学院胡英清(赛龙舟、舞狮子、踩高跷)、宁夏大学赵炳南(踢毽子、跳绳、木球、毽球)。全书由胡小明教授统稿,雷咏时副教授绘人物图。

《民族体育》修订教材由胡小明任主编,胡英清、赵炳南任副主编,参加此次修订编写的人员及分工(以姓氏笔画为序):新疆师范大学王国元(荡秋千)、柳州高等师范专科学校龙光敏(拔河、顶杠)、广西民族学院刘靖南(打陀螺)、广西民族学院刘德琼(跳竹竿、板鞋竞技)、成都体育学院周雪蕾(第一篇第五章)、华南师范大学赵文(扭秧歌)、华南师范大学胡小明(第一篇第二章、第三章、第四章)、广西民族学院胡英清(舞狮、踩高跷)、华南师范大学赵炳南(踢毽子、跳绳、毽球、舞龙)、华南师范大学倪依克(第一篇第一章)。全书由胡小明教授统稿,雷咏时教授绘图。广西师范大学出版社李英贤教授为本教材的组织、编写和出版做了大量的工作;北京体育大学杨桦教授审阅了稿件;青海师范大学方协邦、内蒙古师范大学巴特尔、西藏民族学院李杰和王中新、华南农业大学朱永梅等曾参加本教材修订前的编写工作,在此一并致谢。本教材已通过全国高等学校体育教学指导委员会审定。

本套教材的出版,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的关心和全程指导、广西壮族自治区教育厅体育卫生与

艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的编写与出版是对高等学校体育专业体育教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处恭请各位读者批评指正。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会



Contents

目 录

第一篇 民族体育总论

第一章	绪论	3
第二章	民族体育的发展历程	16
第三章	民族体育的价值评估	31
第四章	少数民族传统体育项目	37
第五章	民族体育的发展	64
本篇参考文献		68

第二篇 健身娱乐项目

第一章	踢毽子	71
第二章	跳绳	83
第三章	拔河	97
第四章	舞龙	101
第五章	舞狮	107



第六章	顶杠	119
第七章	跳竹竿	125
第八章	踩高跷	135
第九章	扭秧歌	142
本篇参考文献		147

第三篇 竞技表演项目

第一章	荡秋千	151
第二章	毽球	159
第三章	打陀螺	175
第四章	板鞋竞技	187

第一篇

民族体育总论

本篇提要

本篇是民族体育总论,主要介绍民族体育的发展历程、价值评估、项目种类以及未来发展趋势。

第一章 绪 论

■ **本章提要** 本章介绍了民族体育的概念和构成，并阐述了民族体育的形成基础及其特征。

■ **关键术语** 民族 民族体育 少数民族传统体育

民族体育是人类社会生活的组成部分，也是培育许多现代竞技项目的沃土。纵观世界体育的发展进程，风靡全球的现代竞技运动都是由民族体育发展而来的。当今世界流行的形形色色的体育活动，开始都是局限在某一地区一个或几个民族中，而最终被各国各民族接受，成为全人类共有的体育文化财富。一部分发达国家对民族体育进行了长期的研究和推广，使之融入大众闲暇娱乐生活中。可以说，民族体育是当代流行的国际体育之母。

中国的民族民间传统体育代表着古老的东方保健体系，是中华文明的一个有机组成部分。中国有 56 个民族，有近千项民族民间传统体育运动项目，其数量之多和形式之丰富多彩，堪称世界之最。近几年举办的几届全国少数民族运动会，其规模之大，令人叹为观止。

然而，由于长期缺乏系统的、卓有成效的研究，我国绚丽多彩的民族体育未能有序地融入到全民健身活动中去，也难以走上国际体坛。在广大的农村和边远的少数民族地区，受现代文化和经济大潮的冲击，民族体育处于弃旧而未迎新的相对真空期，挽救和发展民族体育更是当务之急。中国的民族体育的发展尚需遵循体育初级阶段的必由之路——进入学校，进入教



育体系。

对体育的调控可以通过学校这个环节得以实现。学校是体育的摇篮，是原始体育形态走向规范化、科学化、普及化的必由之路。英国的传统户外游戏活动，大都伴随着殖民扩张于 19 世纪末传遍世界各地，又一项一项地被纳入奥运会。风靡世界的篮球运动是美国基督教青年会学校一位体育教师发明的；而另一个基督教青年会的干事认为篮球对部分体质柔弱的学生过于激烈，于 1895 年发明了隔网对抗的排球运动……许许多多的民族体育，经过各种层次学校的推广、普及、训练、提高、完善，逐渐成为世界体坛的主流和全人类共有的体育文化财富。从足球到橄榄球的流行，从德式体操到军事学堂的兵操，大多数游戏在近代以学校作为中介完成了向高水平竞技项目发展的过程。人类对体育的调控通过学校这个环节得以实现。日本的柔道、韩国的跆拳道也是在中国古代武艺的基础上加以改良，使之便于教学、训练和比赛，并以学校作为主要渠道向青少年推广，得到越来越多的人的喜爱，在其国际影响达到相当广泛之后才被国际奥委会所吸纳。

中华民族有古老的文明史，其传统体育有深厚的文化积淀。这一笔宝贵的文化财富必须利用教育系统来发扬光大。民族体育进入学校，成为现代学校教育的组成部分，标志着古老的民族传统体育已成为人类社会一个自成体系的独立分支。民族体育依靠学校教育来发展是一条必由之路。

20 世纪 80 年代以来，中国体育理论日渐成熟。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（0403）下设体育人文社会学（040301）、运动人体科学（040302）、体育教育训练学（040303）、民族传统体育学（040304）四个二级学科，标志着我国体育学的进步。

民族体育教材的编写是体育学科建设的重大举措。它既丰富了学校体育的内容，又更有利于促进全民健身运动，并为部分符合条件的、广泛开展的改良型民族民间体育项目提供了发展的空间和走向世界的可能。

本书针对我国的民族体育未能在学校向青少年全面推广的现状，利用中华民族独有的宝贵资源，综合长期调查得来的大量素材，按照人体发育规律，筛选出 20 多个适合不同地域、不同民族的项目引入体育课程。



本书所选的项目,既能反映中华民族传统体育的概况,又能在各级学校开展;既有历史发展依据,也不局限于某一地区,在丰富体育课程内容的同时又弘扬了民族文化;既包括汉族人民喜闻乐见的民间体育游戏,也有少数民族的优秀传统竞技项目。总而言之,本书所选的项目是我们中华民族大家庭里世代流传的体育活动。这些项目简单易行、生动活泼、新鲜有趣,是学校体育项目的扩展和延伸。

需要说明的是,虽然武艺和养生是中国古代体育活动萌发的主脉,学科也规定武术是民族传统体育的主干,但是考虑到武术已多次单独编成教材,气功进入学校还有不少问题尚待解决,所以这些内容没有编进本书。

本书不仅可以作为一本整体创新的 21 世纪学校体育教材,同时也可以用于全民健身,是广大运动休闲爱好者的的重要参考书。

一、民族体育的概念

(一) 民族

在与世界各国的交流和交往中,通过语言互译,中国近百年来开始逐步广泛使用“民族”一词。由于世界各地出现的“民族”概念(使用不同语言词汇表达,具有某种相同或相近的内涵)与各个地区、各个国家族群的形成发展的历史以及当地社会、经济、文化的发展历史密切相关,所以,“民族”一词的内涵不可能在世界各国产生并保持一个绝对一致的定义。

在学术研究中,关于“民族”的概念大致有三种主要说法。第一种民族概念长期以来采用较多,即民族的产生与资本主义民族国家的形成是同步的。也就是说,欧洲资产阶级文化和政治运动兴起后,才有民族和民族国家。但在现代汉语中,民族和国家的含义迥异。民族学意义上的“民族”文化含量较高,包括风俗习惯乃至种族等因素;国家则是政治学层面的词语。第二种民族概念泛指人类处于不同社会发展阶段形成的各种共同体,即斯大林所说的“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文化特点上的共同心理素质的稳定的共同体”。在《中国大百科全书·民族卷》中关于“民族”的解释是:“氏族、部落是以血



缘关系为纽带的人们共同体,而民族则是以地缘关系为基础的人们共同体……种族属于生物学范畴,而民族则属于历史范畴。”第三种民族概念认为民族的出现是与文明社会的产生同步的,正如马克思和恩格斯所指出的:“城乡之间的对立是随着野蛮向文明的过渡、部落制度向国家的过渡、地方的局限性向民族的过渡而开始的,贯穿着全部文明的历史并一直延续到现在。”按照这种说法,古代的埃及、印度、中国和希腊都已经形成了民族。

概括起来说,民族是一个历史范畴,是指人们在历史上形成的以地缘关系为基础的共同体,有它发生、发展和消亡的过程。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形成条件和民族客观特征的根本要素。我们今天使用的“民族”一词,不是一个相对比较单纯的、自然科学的生物或物理概念,而是内涵丰富的具有社会、文化、政治、经济等方面含义且具有地方性色彩的复合型概念。

“中华民族”兼含文化与地理的含义,与外国民族相对而言,指“中国古今各民族,即由众多民族在形成为统一国家的长期历史发展中逐渐形成的民族集合体”。中华民族是中国境内 56 个民族的总称。

(二) 民族体育

民族体育是对具有民族特色的体育活动的总称。

民族体育的概念通常是与世界范围内大规模传播的现代体育和竞技活动相对而言的。民族体育往往长期开展于某一特定群体中,存在着明显的地域性和浓郁的民族传统文化色彩,因此,它与国际流行的现代体育是有差别的。

在中国国内,可能是因为汉族的人口众多,地域性和民族色彩不明显,“民族”往往被用来称呼少数民族,“民族体育”常常指少数民族传统体育活动。正如“民族学院”、“民族政策”、“民族研究”等词汇中的“民族”一样,主要指汉族以外的少数民族群体。不过就国际流行的现代体育而言,中国的民族体育应该是在中国人居住的地方开展的、具有中华民族传统特色的体育活动的总称,代表中华民族这一群体。



二、民族体育的构成

从整体结构上看,中华民族传统体育的构成主要包括以武术为主体的武艺、养生导引气功,以游戏形式满足人们娱乐需要的民间传统体育游戏和少数民族传统体育活动等形态。

(一)武术

武术具有极其广泛的群众基础,深受各族人民喜爱,且各民族均有自己独特的风格和套路。武术主要分为拳术、器械、对练、集体表演、功法和搏击六个类型。其特点一是“击”,二是“舞”。“击”就是“技击”,即从徒手搏斗的拳术发展为搏击敌人的武艺,在民间有根深蒂固的传统。“舞”就是“武舞”,即现在流行的套路形式,与“技击”的搏击性不同是具有表演性。

(二)导引术(养生气功)

导引术是中国传统养生术。导引就是宣导气血,伸展肢体,治疗疾病之义。其最大的特点是形、意、气三结合,即运动肢体身躯以练形,锻炼呼吸以练气,并且以意导气。东汉时名医华佗编创的“五禽戏”,以及宋元以后才形成完整体系的八段锦、太极拳等,就具有导引的特点。许多人把“导引”解释为一般运动,从广义上说也是可以的。实际上,导引是一种医疗、康复性质的体育运动,它以肢体运动、呼吸运动与自我按摩相结合,以强身健体、治疗疾病为目的。在几千年的发展过程中,导引术逐渐发展成为一个特点鲜明、博大精深的体育养生和医疗体系。直到今天,导引术仍对人类有着很大的健身和治病价值。

(三)民间传统体育游戏

民间游戏是指流传于广大人民生活中的嬉戏娱乐活动,俗语称“玩耍”。游戏是游艺民俗中最常见、最普遍、最有趣的娱乐活动,主要流行于少年儿童和节日里成年人的娱乐节目之中。有些游戏项目在发展中逐渐完备,最后形成了竞技项目或杂技艺术。古往今来,我国各民族各地区的民间游戏活动多如满天繁星,许多民间游戏活动在性质、方式以及游戏者的范围等诸方面存在着某些相同或者相似之处。综观我国纷繁众多的民间游戏活动,



可将它们分为儿童游戏、斗赛游戏、季节游戏、歌舞观赏游戏、杂艺游戏、智能游戏、驯化小动物游戏、助兴游戏和博戏等。

(四)少数民族传统体育

少数民族传统体育一般指生活在特殊地域的人群世代传承的表现本民族文化特色的身体活动。在我国,一般把除汉族以外的 55 个民族称为少数民族。少数民族传统体育是各个少数民族在长期的历史发展进程中积累保存下来的,反映各民族意识和多方面活动的文化财富。在发掘中华民族悠久历史的宝贵文化遗产时,它与现代体育交相辉映,是中华民族灿烂文明的重要组成部分。

我国少数民族传统体育是当今我国体育的一种特有的活动现象。在我国少数民族地区的宗教仪式、喜庆丰收、婚丧嫁娶以及各种节日中,民族传统体育仍然是不可缺少的内容。各种民族传统体育活动出现频率之高是其他文化所不能比拟的,如蒙古族的摔跤、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。少数民族传统体育是探究体育起源和发展各阶段诸形态的活化石,是挖掘和创造新的体育项目和形式的源泉,它折射出各民族的发展轨迹,具有不可低估的价值。少数民族传统体育文化在中华民族传统文化的历史演进中更加丰富多彩,其特点从民族性、历史性、科学性、竞技性和娱乐性诸多方面得到了充分的体现。

三、民族体育的形成基础

中华民族、中华文明发源于黄河流域。中华民族所处的环境相对比较封闭,属大陆性气候,因而形成了以农耕经济为主、农牧渔业并举的经济格局。

(一)自然经济基础

中国是一个古老的农业国,自春秋战国始,逐渐形成以小农经营为主体的单一农业经济结构。在这种经济结构中,由于农业生产本身提供了最必要的生活产品,较长的农业生产周期又为农民提供了宽松的从事家庭副业和手工业的时间,其结果是形成千万个以此经济结构为基础的自给自足的