



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

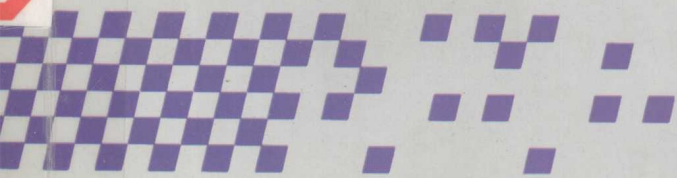
民族体育 传统保健

主编
徐玉良 刘靖南 韦军湘

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

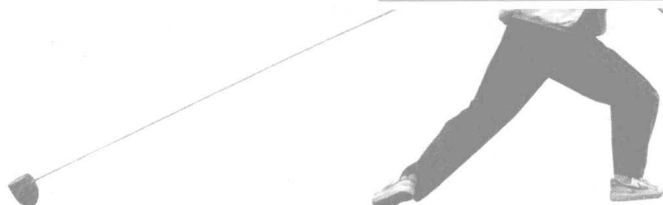


MINZU TIYU
CHUANTONG BAOJIAN



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

G85/2



民族体育 传统保健

主编

徐玉良 刘靖南 韦军湘

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 传统保健 / 徐玉良, 刘靖南, 韦军湘主编.
桂林: 广西师范大学出版社, 2003. 8

普通高等学校公共体育课程系列教材

ISBN 7-5633-4144-7

I. 民... I. ①徐... ②刘... ③韦... II. ①民族
形式体育—中国—高等学校—教材②体育保健学—高等
学校—教材 IV. ①G804.3②G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067195 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
(网址: <http://www.bbtpress.com.cn>)

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

湛江蓝星南华印务公司印刷

(广东省湛江市霞山区菜塘路 61 号 邮政编码: 524002)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5.375 字数: 155 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001 ~ 10 000 定价: 7.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷公司联系调换。

普通高等学校公共体育课程系列教材 编写委员会

主任委员

季克异:国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长,研究员,全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员

邓树勋:华南师范大学体育科学学院教授,全国高等学校体育教学指导委员会顾问

黄汉升:福建师范大学副校长,博士,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长

孙麒麟:上海交通大学体育系主任,教授,全国高等学校体育教学指导委员会公共体育组组长

常务副主任委员

汤志林:广西师范大学出版社副总编辑

副主任委员

王家宏:苏州大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

王崇喜:河南大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长

黄小鹏:广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

于可红:浙江大学教育学院体育系副主任,教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员

梁柱平:广西师范大学体育学院院长,教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员

陈仲芳:广西师范大学出版社体育编辑室主任,编审

姚辉洲:广西体育高等专科学校校长,博士,教授

秘书长

李英贤:广西师范大学体育学院教授

委员(按姓氏笔画排序)

于可红	上官义勤	王倩	王蒲	王家林	王家宏	王皋华	王崇喜
邓树勋	韦军湘	刘靖南	孙麒麟	汤志林	宋璐毅	张宏成	李一玉
李金龙	李英贤	李艳翎	李善华	陈仲芳	周兵	周龙惠	周璋斌
季克异	欧阳林	姚鸿恩	姚辉洲	姜桂萍	胡红	郝文亭	夏思永
徐玉良	袁镇澜	崔雷海	常智	曹霖	梁柱平	黄小鹏	黄汉升
黄宽柔	谢翔	蔡仲林					



随着“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的形成,我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。改变长期以来一本教科书统揽大学体育教学全过程和以竞技体育项目为主线的教学模式,编写健身性和趣味性强、实效性和科学性好的,能满足大学生个性化学习需要的体育教材,落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能,是当前高校体育教学改革的主要任务。我们在教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会的指导下,由广西师范大学出版社牵头,联合体育教育界中对高校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,成立“普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会”,组织编写了这套“普通高等学校公共体育课程系列教材”。

这套教材共 12 种,涵盖了 20 多项易于开展并深受大学生喜爱的运动项目。其中《篮球》、《排球》、《足球》、《休闲娱乐体育》、《武术 跆拳道 自由搏击》、《民族体育 传统保健》、《体育舞蹈 艺术体操》、《健美操 健美运动》、《乒乓球 网球 羽毛球》、《综合技术与素质》10 种,为技术项目类教材;《体育文化》和《健康教育》2 种,为提高学生的体育人文素质和增进健康知识的教材。这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

这套教材的组织和编写,我们是严格按照国家教育部 2002 年颁发的《全

东、韦江华、段俊、张涛、蒋东升老师对本书的编写做了大量工作,在此深表感谢。

本套教材的问世,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的关心与全程指导,得到了广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处自始至终的关心和支持、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、关心和支持本套教材编写、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,是对普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,不妥之处在所难免,恭请各位读者批评指正。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2003年8月



目 录

上 篇 民族体育

第一章 少数民族传统体育文化与鉴赏

- 第一节 少数民族传统体育的概念 3
- 第二节 少数民族传统体育的特点 5
- 第三节 少数民族传统体育的现状 9
- 第四节 发展少数民族传统体育的意义 12

第二章 健身表演项目欣赏

- 第一节 花样跳绳 15
- 第二节 花样竹竿舞 19
- 第三节 板鞋踏踏 23
- 第四节 赛威呼 27

第三章 竞技比赛项目

- 第一节 珍珠球 30
- 第二节 抢花炮 37



第三节	射弩	47
第四节	毽球	50
第五节	蹴球	57
第六节	搏克	64
第七节	北嘎	73
第八节	押加	78
第九节	木球	81

下 篇 传统保健

第四章 传统保健体育文化与鉴赏

第一节	传统保健体育的概念和内容	91
第二节	传统保健体育的特点和功能	92
第三节	传统保健体育的发展历程	94
第四节	传统保健体育的学习步骤和练习方法	95

第五章 传统保健体育中的中医学理论基础

第一节	神经系统与心理学	98
第二节	内脏调理与免疫学	102

第六章 传统保健体育基础

第一节	长拳基本功与长拳套路	105
第二节	太极拳基本功与太极拳套路	118
第三节	太极剑基本功与太极剑套路	124
第四节	传统保健体育导引养生功法套路	128

主要参考书目	162
--------------	-----

上 篇

MINZU TIYU

民族体育



主 编 徐玉良、刘靖南

编 者 徐玉良（中央民族大学）

杨 放（广西民族学院）

张一文（广西民族学院）

姜 钊（广西民族学院）

阎 岩（大连民族学院）

刘靖南（广西民族学院）

龙光敏（柳州师范专科学校）

赵静冬（云南民族学院）

王国元（新疆师范大学）

方 征（中央民族大学）

巴特尔（内蒙古师范大学）

徐 明（西藏民族学院）

刘旭东（宁夏大学）

本篇导言

中国少数民族传统体育历史悠久、源远流长、丰富多彩，它们各自伴随着本民族的历史，与军事、生产劳动相结合，与宗教、风俗习惯紧密相联。传统体育不仅有着高度的技巧性、对抗性、而且伴以歌、载以舞，既增强体质，又益于身心，是各少数民族在不同的历史发展中，为适应生存和生产的需要，在战斗和劳动中创造出来的智慧和结晶，是中国灿烂文化的一个组成部分。



第一章

少数民族传统体育文化与鉴赏

本章导读

少数民族传统体育是特定民族文化的反映,它同各个民族的生产方式、生活方式密切相关,是各民族生存、斗争的手段,也是体力、心理锻炼的特殊方式。少数民族传统体育,是少数民族智慧的结晶,是少数民族传统文化在体育方面的体现,也是迄今为止在中国文化总体结构中最纯净、最正统、最富有民族特色、最能反映少数民族个性气质的若干领域之一。

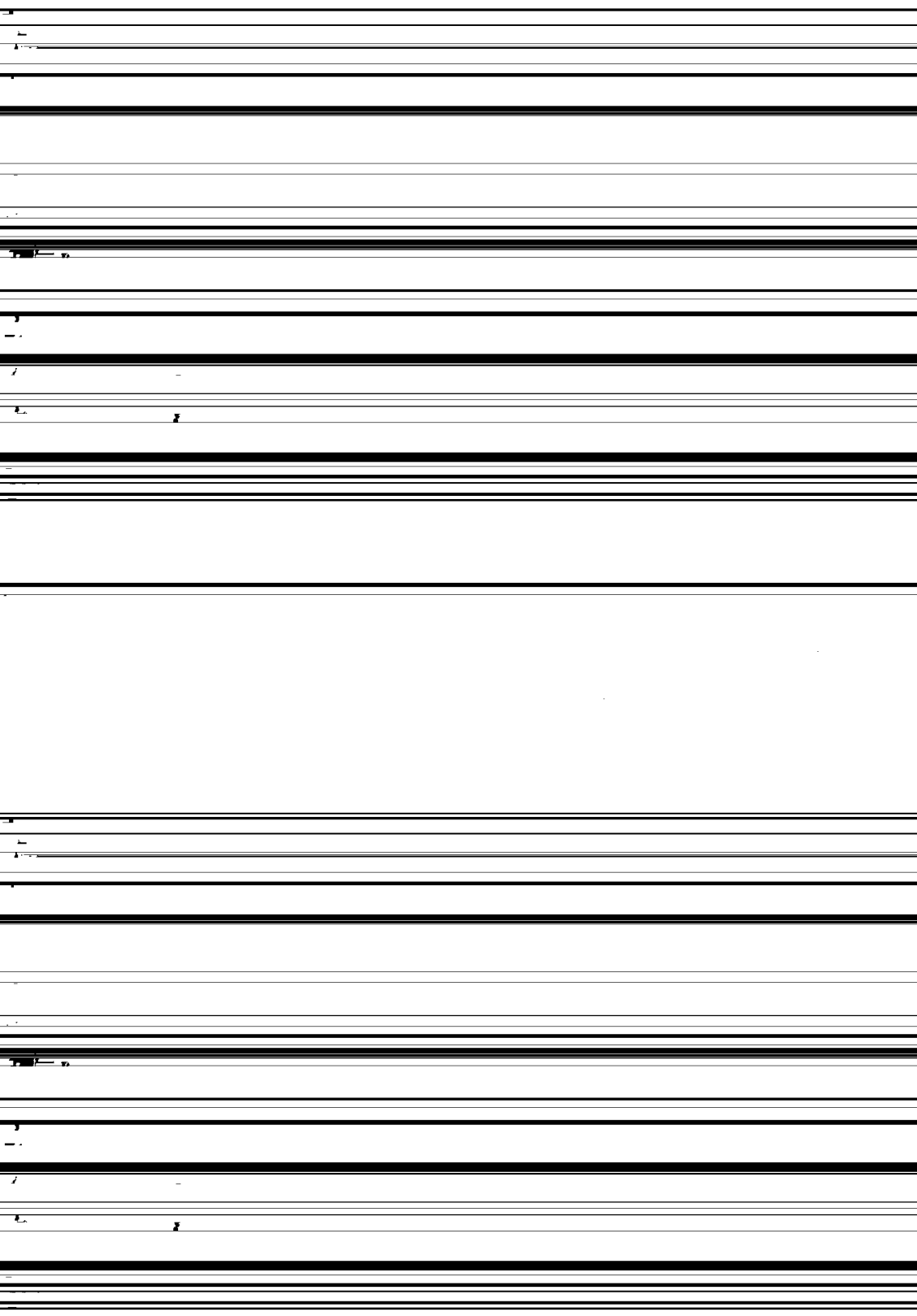
第一节 少数民族传统体育的概念

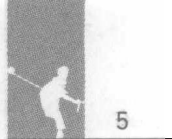
一、少数民族传统体育的概念

少数民族传统体育是指我国除汉族以外,55个少数民族的传统体育。它内容丰富,历史悠久。

少数民族传统体育是“少数民族”这个词派生的结果。“少数民族”这个词是1939年毛泽东在他的《中国革命和中国共产党》一文中阐述中华民族基本情况时提出的。少数民族传统体育虽然与少数民族语言、少数民族经济、少数民族艺术、少数民族卫生等概念相提并论,但是只有提出和使用“少数民族”这个词,才能在此基础上研讨少数民族传统体育的概念。

少数民族传统体育概念的产生也是少数民族传统体育自身蓬勃发展





的事物,也就较少地受到各种各样社会条件的限制,并得到了充分的发展。在少数民族地区,体育融入社会文化活动之中,并在少数民族历史文化的形成和发展中起着重要作用。

第二节 少数民族传统体育的特点

一、民族性

这里所说的民族性具有两层意思:一是指与汉族传统体育在民族特点方面的差异性;二是指各少数民族之间的差异性。少数民族与汉族及各少数民族之间在政治制度、宗教、语言、经济、心理素质、道德和价值观等方面有显著差异,因而形成了与汉族及各少数民族之间不同的,同自己生活情趣紧密相联的,具有鲜明民族特色的传统体育。如满族的珍珠球、赫哲族的叉草球、傣族的堆沙、傈僳族的溜索、高山族的竿球、壮族的抛绣球、黎族的跳竹竿等,都反映了本民族的生产、生活方式及宗教信仰等,具有鲜明的民族特点。

从《中华民族传统体育志》挖掘、整理出来的 676 条词目的民族属性来看,少数民族传统体育可归纳为如下几类:

有些项目一开始总是由某一个民族根据本民族社会生活实践逐步创造出来的,至今仍在本民族中流行。如:朝鲜族的顶水罐竞走、赫哲族的叉草球、藏族的赛牦牛、苗族的斗牛、傣族的堆沙、维吾尔族的达瓦孜等。这些项目不但具有鲜明的民族性,而且还具有独特性。

有些项目由于自身的发展,已由当初某个或某几个民族所独有,在融合了多民族的特点后演变为中华民族共有的体育项目。如中国式摔跤。

还有些项目,如抢花炮、珍珠球、秋千、木球等规则更加科学化、规范化,竞技性也增强,已成为各民族喜爱的项目。这些项目虽然被列为全国少数民族传统体育运动会的竞赛项目,但由于这些项目在器材、场地、规则等方面,仍然保持着本民族的特点,并在本民族得到经常性的、广泛的开展,也仍是某民族的传统体育项目。

二、传统性

少数民族传统体育是少数民族世代相传的,由长期发展沿袭而来的,有其传统性。传统性一般有以下几种特征。

1. 稳定性:即使受到冲击,也很难改变,并能顽强地保存下来。
2. 群众性和社会性:有广泛的群众基础,为全社会所承认。
3. 民族性:有浓厚的民族特点,并带有本民族原有社会经济形态的烙印。
4. 继承性:代代相传,有其自身的继承、发展和扬弃。
5. 敏感性:成为该民族的标志,有凝聚力,涉及民族感情。
6. 双重性:有积极的和消极的,有先进的和落后的。

传统体育项目在继承与发展的过程中,必然要弘扬积极、进步、有生命的东西,抛弃消极、有迷信色彩的东西,同时吸收其他民族文化丰富自己、发展自己,使项目本身不断充实、提高。有些竞技项目在规则方面更加规范化、科学化,甚至有些项目由于历史的发展,从军事体育演变为娱乐性体育,场地、器材也发生了很大变化。

自1984年以来,国家体育总局、国家民委和各省市、自治区政府,为了迎接每四年举行一次的全国少数民族传统体育运动会,先后组织一批体育专家、学者对一大批项目进行加工、提高,使这些项目更具有竞技性、表演性和娱乐性,不仅抢救了一批濒临失传的项目,还为它们走向全国乃至世界创造了条件。

三、娱乐性

许多被挖掘、整理出来的少数民族传统体育项目,把竞技、舞蹈、娱乐、体育融为一体。这些项目既有娱乐、健身的作用,又有艺术欣赏的价值。

我国少数民族大多居住在山区、草原、森林等偏僻的边疆地区,地理环境的自然屏障,加上历史上的各种原因,使他们长期生活在狭窄、闭塞、经济文化落后的村寨中,只有到各种节日时才能进行社交活动。于是那些既能进行社交,又能使身心放松,富有刺激、烘托节日气氛的载歌载舞



的体育活动备受欢迎。譬如,壮族三月三时,青年男女穿上节日盛装,云集在山头旷野、竹林草坡,即兴对唱山歌,互相抛接绣球,以传递爱慕之情。这种文体结合,以体为媒的活动成为壮族传统体育的一大特色。此外,像黎族的跳竹竿、苗族的跳芦笙等都是把文化娱乐寓于体育活动中。

四、自然性

在 960 多万平方千米的中国土地上,少数民族分布地区占 50%~60%。东至台湾,南达海南,西到新疆、西藏,北至宁夏、内蒙古、黑龙江。这些地区幅员辽阔,有着不同的自然环境。从南方热带、亚热带到北方的高寒地带,无论高原、峡谷、盆地,还是海岛、沙漠边缘,都有少数民族在那里劳动、生息。由于自然环境不同,生产、生活方式差异,各少数民族形成了独特的五彩缤纷的少数民族传统体育项目。

譬如,满、鄂伦春、达斡尔、赫哲及锡伯等民族,生活在山峦起伏、江河纵横的白山黑水的东北地区,以狩猎、采集、捕鱼、采珍珠等为生,这就决定了这些民族的传统体育具有渔猎民族的特征。另外,这些民族居住在冬季气候相当寒冷、冰雪季节很长的高纬度地区,为开展冰雪活动提供了良好的活动场所。

我国南方气候温和,江河众多、水源充足。居住在这里的壮、黎、侗、土家、白、苗、瑶、京族等少数民族的传统体育活动多具有水乡特点。

居住在西北、西南高原、草原、沙漠地区的少数民族,大部分从事牧畜业,过着游牧生活,因此许多传统体育活动都与马、骆驼有关,具有浓郁的草原特点。

由于自然条件的变化,有些民族的传统体育活动在一定程度上发生了变化。这种变化表现在两个方面:一是项目本身发生了变化,如满族的“赛威呼”,逐渐演变为象征性地以集体握竿赛跑代替水上划船,并以青少年游戏方式留传至今;另一方面由于迁移及民族融合导致传统体育项目向多元化发展,如满族大批入关以后,将本民族的大批传统体育项目,如骑射、滑冰、打冰嘎、摔跤等传入中原,又同时吸收了汉族、蒙古族、回族等的体育项目内容,如冰上蹴鞠、武术、中幡等。



五、时代性

社会的发展以及科学的进步必然给少数民族传统体育带来一定的影响。譬如,“那达慕”在蒙古语里是娱乐、游戏的意思,起初是以民间形式进行的,主要内容有赛马、射箭、摔跤及一些原始的歌舞活动。后来蒙古族部落首领开始官办那达慕。从此,那达慕成为一种有组织的活动,即散居的草原牧民在规定的地点会聚,共同进行娱乐活动。

自市场经济以来,那达慕已成为商品交易会。体育搭台,经济唱戏,三项竞技已成为那达慕的部分活动内容。

总之,少数民族传统体育如同少数民族习俗、宗教一样,或多或少受一定社会发展的影响。

六、教育性

自从教育在我国形成独立的体系后,体育始终是教育的组成部分,并作为教育的基本内容之一。早在我国殷商时期,设立的教育机关学宫中就把射箭作为学习的主要内容。周代的六艺(礼、乐、射、御、书、数)中的射、御,就是民族体育活动。

在清代康熙、乾隆年间,皇帝每年农历十月中旬派皇子、王公、军机大臣等对宗室及近支宗室十岁以上者进行小考以便封爵,考试不但考满语,还要考骑射。其优者,赐花翎缎以奖励;其劣者,停其封爵以耻之。

中华人民共和国成立以来,党和政府十分关心青少年的健康成长,要求学校领导把体育作为贯彻党的教育方针的一方面列入学校工作计划。各级学校的教育计划均把体育规定为必修课程,制定了全国统一的各级学校体育大纲和教材。

少数民族传统体育是少数民族教育的一部分,在无本民族文字的民族中具有特殊的地位和作用。由于我国许多少数民族没有文字,教育的手段主要靠言传、身教,大量进行的是模仿学习,故传统体育成为民族教育的主要形式之一。

在民主改革前,许多少数民族的社会教育多以身体技能活动为主。随着文化水平的提高,脑力劳动和体力劳动的差别逐渐明显,以少数民族