

杨建成 著

民族传统体育发展研究



河海大学出版社
HOHAI UNIVERSITY PRESS

民族传统体育发展研究

杨建成 著



河海大学出版社
HOHAI UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育发展研究/杨建成著. —南京:河海大学出版社,2015.9

ISBN 978-7-5630-4013-1

I. ①民… II. ①杨… III. ①民族形式体育—发展—研究—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 213488 号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 民族传统体育发展研究 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5630-4013-1 |
| 责任编辑 | 成 微 |
| 封面设计 | 张世立 |
| 出版发行 | 河海大学出版社 |
| 地 址 | 南京市西康路 1 号(邮编:210098) |
| 电 话 | (025)83737852(总编室)
(025)83722833(发行部) |
| 经 销 | 江苏省新华发行集团有限公司 |
| 排 版 | 南京新翰博图文制作有限公司 |
| 印 刷 | 虎彩印艺股份有限公司 |
| 开 本 | 787 毫米×1092 毫米 1/16 |
| 印 张 | 12.25 |
| 字 数 | 210 千字 |
| 版 次 | 2015 年 9 月第 1 版 |
| 印 次 | 2015 年 9 月第 1 次印刷 |
| 定 价 | 26.00 元 |

民族传统体育作为我国的本土体育,项目繁多,五彩纷呈,历史源远流长,是我国最优秀的文化遗产之一。民族传统体育经过千年的发展之所以能够经久不衰,是因为民族传统体育包含了我国优秀的文化基因。文化是一个国家和民族的血脉与灵魂,民族传统体育是我国民族传统文化版图中的重要组成部分。民族传统体育承载着中华民族历史的智慧与文明成果,同时还蕴含着国家与民族走向未来的文化基因,是我们增强民族自信心、自尊心和自豪感的重要力量和源泉。同时,民族传统体育也是世界体育文化宝库中最重要的组成部分,是我国人民长期生活的文化积淀和生活写照,更是人类历史的活化石。民族传统体育不但是体育要研究的对象,也是人类学研究的重要对象,在其他领域也有很好的研究价值。我国的民族传统体育与现代体育相比有鲜明的特点和功能,并有完善的体系,是人们增进健康和娱乐健身的重要活动。

我国学者对民族传统体育的研究非常广泛,其研究领域主要涉及到学校体育、竞技体育和社会体育中的许多民族传统体育问题以及我国的少数民族传统体育等问题。自从2001年中国申奥成功以后,我国体育学术领域对体育的研究热情高涨,同时,也对民族传统体育有更多的关注与期待,特别对武术的研究和关注力度加大,人们十分期待我国的民族传统体育项目能够成为奥运项目之一。然而,由于武术进入奥运的准备不足和奥运项目设置有严格的规定等原因,2008年武术失去了进入奥运会的最佳机会。武术与奥运失之交臂,使得竞技武术的发展再次进入冰河期。武术没有能够进入奥运项目成为中国人民心中的遗憾,人们对民族传统体育的出路感到迷茫,悲观情绪弥漫在神州大地。

鉴于民族传统体育的生存危机,我们作为民族传统体育的传道者,有义务

也有责任对解除民族传统体育目前的困境出一份力量。我们在朱泳博士的带领下组成民族传统体育的研究团队,分别对民族传统体育文化与民族传统体育发展问题进行了研究和探讨。一改以往研究中理论脱离实际的问题,我们力争做到理论与实际相结合,找到民族传统体育发展的理论基础与现实条件,探寻民族传统体育发展的新思路。

民族传统体育的发展问题关系到民族传统在我国体育中的地位和民族传统体育文化的继承。改革开放三十几年来,我国的经济建设得到了快速发展,但我国本土文化建设相对滞后,民族文化的发展没有得到应有的重视,民族传统体育没有得到应有的重视,民族传统体育在体育中的地位比较低微。在我国较大的体育比赛中,均是清一色的西方体育项目,除了武术以外,很少有其他形式的民族传统体育项目能够参与其中,我们也只能从四年一届的少数民族传统体育大会中看到民族传统体育的影子。在学校体育中,对民族传统体育也不够重视,学校是民族文化遗产的主要阵地,我们应该把更多的精力投入到民族传统文化的教育中去,每一个体育工作者,均有义务把我们的民族传统体育传承下去,否则,我们的下一代可能都不知道我们还有自己的民族传统体育。因此,在我国体育不断发展的今天,重视本土体育文化的建设势在必行。

本书主要在厘清民族传统体育发展历史轨迹的基础上,对民族传统体育的概念、作用、功能等方面进行梳理,考察民族传统体育发展的哲学渊源,对民族传统体育现状进行研究,考察民族传统体育的一些主要领域的现实情况,并提出发展民族传统体育的一些建议。本人希望通过研究和呐喊,唤起相关政府部门以及爱好我国民族体育文化的人们引起高度重视,把民族体育文化的传承与发展提到议事日程上,能够为民族传统体育做一些切实的工作。

由于研究水平和掌握的资料有限,本书难免存在错误和不足,对于一些民族传统体育领域中的问题也只是做了较浅的探讨,提出的一些观点也只是一家之言,只能是抛砖引玉。因此,书中若有不当之处,敬请广大专家、学者、读者批评指正,让我们共同为民族传统体育的发展出力献策!为我们民族传统体育美好的明天而奋斗!

杨建成

2015年7月于盐城工学院

第一章 我国民族传统体育发展历程回顾	001
第一节 古代民族传统体育的发展历程	002
一、古代民族传统体育的起源	002
二、古代民族传统体育的发展	004
三、古代民族传统体育的日臻完善	007
第二节 西方体育的介入与近代民族传统体育的发展	009
一、西方体育的介入	010
二、近代民族传统体育的发展	012
三、捍卫民族传统体育文化之争	013
第三节 新中国民族传统体育的发展	015
一、挖掘整理阶段	015
二、停滞有待发展阶段	017
三、普及提高阶段	018
第四节 民族传统体育走向世界	021
一、经济全球化背景下的体育全球化	021
二、民族传统体育在体育全球化中的融入	022
三、坚持民族传统体育文化多元一体化	023
四、民族传统体育走向世界的必然性	024

第二章 民族传统体育发展中表现出的属性	025
第一节 民族传统体育概念的界定	025
一、民族传统体育应该具有体育的特质	026
二、民族传统体育的民族性	027
三、民族传统体育的传统性	028
四、民族传统体育的现代性	030
五、民族传统体育概念的界定	031
第二节 民族传统体育的性质	036
一、是中华民族所特有的,具有民族品格	036
二、注重对人的心理和精神锻炼,不注重个体表现	039
三、不断获得继承,也不断发生变异	040
四、具有多样性和地域性	042
五、具有季节性	043
第三节 民族传统体育的特点	045
一、以养生、娱乐身心和卫国作为目的	045
二、注重形神兼顾,尤重形与精、气、神的结合	046
三、个人修炼身心,注重动静结合	047
四、体育与德美结合,寓德美于体育活动之中	048
第四节 民族传统体育的作用与功能	049
一、民族传统体育的作用	049
二、民族传统体育的功能	054
第三章 我国传统哲学思想对民族传统体育发展的影响	058
第一节 阴阳学说与民族传统体育的发展	059
一、阴阳学说的理论阐述	059
二、阴阳学说对民族传统体育项目的影响	062
第二节 五行学说与民族传统体育的发展	065
一、五行学说的理论阐述	065
二、五行学说与民族传统体育中的形意五行拳	067
第三节 道教哲学与民族传统体育的发展	068

一、道教哲学	069
二、道教养生	070
三、道教与武当武术	071
第四节 天人合一思想对民族传统体育养生的影响	073
一、天人合一思想	073
二、天人合一思想对中华文化的影响	075
三、天人合一思想对民族传统体育养生的影响	076
第四章 高校民族传统体育专业发展展望	078
第一节 民族传统体育专业的发展现状	079
一、民族传统体育专业建设历程回顾	079
二、高校武术与民族传统体育专业发展状况	081
三、民族传统体育专业建设成就与存在问题	083
第二节 民族传统体育专业的教学体系	086
一、民族传统体育专业的培养目标	087
二、民族传统体育专业的课程设置	089
三、民族传统体育专业的教学	094
四、民族传统体育专业毕业生的流向及影响因素分析	103
第三节 民族传统体育专业与民族传统体育的发展	107
一、重视民族传统体育专业的发展	107
二、民族传统体育的发展需要民族传统体育专业的支持	109
三、民族传统体育专业引领民族传统体育发展的方向	110
第五章 奥林匹克运动与民族传统体育的发展	112
第一节 我国的奥运情结	113
一、我国的奥运之旅	113
二、北京奥运会给我们带来什么	117
三、奥林匹克运动会与中国体育强国梦	121
第二节 正视民族传统体育与奥林匹克运动的关系	126
一、奥林匹克运动冲击下的民族传统体育	126

二、民族传统体育的发展与奥林匹克运动在中国推广并不相悖	130
三、大力发展民族传统体育	133
第三节 武术与奥运会	135
一、武术的现代化进程	135
二、武术进入奥运会是武术发展的阶段性目标	138
三、武术的奥运之旅	142
第四节 从武术进军奥运看民族传统体育的发展	147
一、民族传统体育应该走全民体育发展道路	147
二、重视少数民族传统体育的发展	151
三、开放的民族传统体育	154
第六章 新传媒视野下民族传统体育的发展	156
第一节 新传媒在现代体育发展中的价值取向	156
一、现代传媒对体育发展的介入	157
二、现代传媒在国际体育传播中的作用	159
三、现代传媒在国际体育赛事传播中的重要价值	161
第二节 媒体与体育传播	163
一、体育报纸与体育传播	163
二、电视与体育传播	164
三、体育期刊与体育传播	167
四、体育网站与体育传播	169
第三节 民族传统体育在新传媒中的发展	171
一、影视传媒对中华武术在世界传播中的作用	171
二、民族传统体育在新传媒中的发展	173
参考文献	177
后记	184

第一章

我国民族传统体育发展历程回顾

中国是一个多民族国家,长江和黄河孕育出华夏文明,华夏文明中有很多优秀的民族文化。民族传统体育就是我国文化长河中经过千年锤炼而成的一颗璀璨的明珠。民族传统体育文化是我国优秀民族文化中的重要组成部分,它以传统的农业社会为背景,以深层的民族文化精神为内涵,在培育我国各族人民的优良品质、强健国人体魄、规范社会行为、加强民族间的团结友谊和合作等方面发挥着巨大的作用。

在以西方体育为主导的今天,西方体育思想侵占国人的思维,主导人们的体育行为,改变人们的生活态度,中国式的传统思维和民族传统体育文化在西方体育的影响下受到极大的冲击。近几十年来,西方体育在世界范围内迅速传播,几乎占领了全世界的体育市场,掀起了体育发展的高潮。西方体育在取得巨大成功的同时,也带来了一系列的“负面效应”,诸如过度商业化,运动员服用兴奋剂、伦理道德沦丧等“人文问题”。在市场经济条件下,体育带给人们健康和快乐的同时,也带来许多“副作用”,这些副作用侵蚀人们的思想,伤害人们的感情,给社会带来了许多不良影响,影响了当今世界体育的发展。于是人们又对西方体育的作用进行质疑和反思,寻找治愈西方体育带来不良影响的良药,以便给体育注入新的血液,完善现代体育的功能,减少因为体育的负面效应给体育带来的诸多不良影响。

2008年,北京承办了第29届夏季奥运会,这届奥运会以“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”为主题,彻底颠覆了“更快、更高、更强”的奥林匹克以“竞争”

为主题的体育理念,特别是“人文奥运”带给世界人民的“以人为本”理念更是深入人心,拓展了奥林匹克运动以竞争为主要理念的奥林匹克精神。北京奥运会在世界人民面前展现出东方文化的魅力,人们不得不把眼光从西方以竞争为主的体育理念转移到北京奥运会“以人为本”的理念中来,东方文化也因此成为体育研究的热点。民族传统体育承载着我国优秀文化的传统,是我国民族文化的突出体现。我国的民族传统体育的“优点”被提上案头,以解决体育运动中的“人文危机”,民族传统体育成为人们关注的热点。

民族传统体育燃起了人们的研究热情,要吸取民族传统体育的精华,深入理解民族传统体育的精髓,我们就要考察民族传统体育的过去,在此基础上正视民族传统体育的现在,展望民族传统体育的未来。

第一节 古代民族传统体育的发展历程

古代民族传统体育是指其从起源、兴起和日臻完善,到西方体育介入为止这一段漫长时期的民族传统体育。这一阶段展现了我国古代民族传统体育的完整发展路径。古代民族传统体育从起源到形成体系,再从日臻完善走向衰落的过程,揭示了体育文化的发展与社会状况、社会变更、经济发展和人民生活环境等因素有着密不可分的联系,民族传统体育的发展规律受社会发展规律的制约。

一、古代民族传统体育的起源

古代民族传统体育是中国社会历史发展的产物,也是人类社会文明发展的产物。恩格斯认为“劳动创造了人”。人类在从猿转变成人的过程中,劳动起到决定性的作用。人类的一切文明均起源于生产活动,原始体育的萌生(原始体育是否具有体育的各种特征我们先不在此争论,姑且这么称呼)与生产活动同样是密不可分的。在原始社会,原始人类生活条件异常严酷,人们以狩猎、捕鱼为生,在与自然界的斗争中,慢慢形成一系列的搏斗技能,在与野兽的

搏斗中,人们开始学会使用工具。人类学会使用石器和木制的工具作为武器,并且从武器的运用中总结出合理和有效的手段,这就是原始体育产生的最早过程。由于这种身体运动没有以锻炼身体为主要目的,因此,原始体育还不能称之为体育活动,这只不过是原始体育萌发的开始。例如,狩猎民族在生产活动中发明了弓箭,作为狩猎工具——弓箭的发明,使狩猎的效率成倍提高。当人们学会以种植庄稼和饲养牲畜作为主要的生存手段时,温饱问题基本上得到解决,狩猎不再像以前一样重要了,人们之所以进行射箭,只不过把射箭作为一种技艺活动进行传承而已,具有体育性质的射箭活动出现了。原始体育在劳动中产生,在生活中得到发展,它的产生是人类发展过程中偶然中的必然,是人类社会发展的必然结果,是人类劳动过程中出现的副产品。

原始战争促进了古代民族传统体育的萌生。原始社会早期和中期以生产资料公有制为主体,到了原始社会后期,私有制开始出现。私有制的出现使得产品分配和财产所属出现不均现象,部落之间利益出现严重的不平衡。由于生存地盘和利益纷争,部落之间不断发生战争。我国原始社会后期已出现华夏、东夷、南蛮、西戎和北狄五大民族集团,为了争夺生存空间,相互之间战争不断,频繁进行军事活动和军事斗争,军事冲突时常发生。战争法则要求人们学会用最小的代价换取最大的胜利果实,这就迫使人们进行军事训练,以备在军事上能够占有优势,并能在战争中获得最大的利益,军事训练因此得到部落首领的重视。部落之间的军事训练开展成为民族传统体育萌生的重要因素之一。军事活动的出现,促进了武器装备的不断革新和军事人员技能训练的加强,使得人们能够更有效地进行战争。器械和格斗术是原始战争培训的重要内容,也是古代民族传统体育中的一项重要内容。通过不断的军事训练与战争,人们在实践中不断总结与创新,从而形成了传统的武术体系。有人说传统武术是“用鲜血凝聚成的精华”,其实这种说法一点也不夸张。原始战争成为古代民族传统体育萌生的一个重要力量。

原始宗教活动在一定程度上促进了古代民族传统体育的萌发。原始人类缺乏对自然界的了解,对一些自然现象、自然界与人类之间的关系等方面缺乏正确的认识。对于难以解释的自然现象,人们认为有一种超自然的力量在支配人类与自然界,于是出现了宗教崇拜。在宗教活动中就有许多类似于体育的活动出现。图腾崇拜和原始巫术是宗教崇拜的两种基本形式。图腾崇拜与

原始巫术对古代民族传统体育的产生有着深远的影响。图腾崇拜是对某个动物的崇拜(图 1-1),我国有对鸟、蛇、虎、龙等多种图腾的崇拜,认为这些动物是力量的源泉,人类的身体和精神需要像图腾一样具有超凡的力量。图腾崇拜成为我国一些地区的主要原始宗教崇拜,在我国各地的民族传统体育活动中,至今还有很多图腾崇拜的影子,在很多少数民族体育活动中,许多旗帜上都有他们崇拜的动物图腾。原始巫术是原始宗教活动的另一种重要形式。原始巫术主要通过巫术的形式来祈祷狩猎、生产等获得丰收,在巫术活动中有舞蹈活动的出现,到后来,舞蹈成为巫术活动的主要形式。因此,原始宗教活动对于古代民族传统体育活动起到一定的萌发作用。

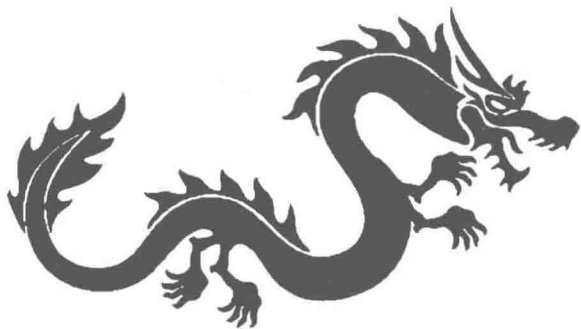


图 1-1 中国古代动物图腾崇拜

综上所述,人类劳动、原始战争、原始宗教活动和一些其他未知因素对古代民族传统体育的起源均有一定的萌发与促进作用。在这个过程中,劳动起到决定性的作用。由于古代民族传统体育的种类和项目繁多,影响许多项目起源与发展的因素具有不确定性,其影响因素还有待进一步研究。

二、古代民族传统体育的发展

如果说劳动创造了人类,那么劳动在古代民族传统体育产生与发展过程中也起到了决定性作用,劳动推动了古代民族传统体育的发展。古代民族传统体育在原始战争、原始宗教活动等因素的影响下已经渐渐显现,并伴随着生产力的发展而拓展出不同的体育项目。随着原始社会的结束和阶级社会的到来,在长达几千年的社会行程中,在不同的阶级社会 and 不同封建王朝更替的历

史进程中,古代民族传统体育的发展均印上社会发展的印记,在社会发展进程中也承担着不同角色,显现出各种功能。古代民族传统体育的发展经过了发生、发展和成熟的过程。

我国经过夏、商、周、春秋和战国等朝代长达两千余年历史的发展,最终确立了以汉族统治为主的阶级社会,在朝代更替的过程中,汉民族传统体育得到快速发展。从夏到春秋战国时期,弓箭与骑射始终是军事斗争中最强的武力之一,要取得战争的胜利,这两项基本技能是必须要掌握的,并且要形成一定的优势。历朝历代的统治者对弓箭的运用均十分重视,弓箭与骑射这两项技能在汉族得到广泛的开展。在西周的学校教育中,第一次将体育列入了教育的内容,其中出现了礼、乐、射、御、书、数为基本内容的“六艺”教学体系,“六艺”中有二艺(“射”和“御”)与体育是十分相近的,“射”指射箭,“御”指驾驭马车的技术。可见我们的先祖对体育教育非常重视,这是一种大智慧。

春秋战国时期,战国七雄纷争,战争频频发生,武术的格斗技能在军队和民间迅速发展。在《庄子·说剑篇》中提到:赵文王喜爱看斗剑,在府上养剑客三千,每年死伤百余人。在民间也有剑术高手,有一位女剑术家生在越国,她剑术超群,并创造一套剑术技击理论,她提出“先静后动、静中求动、动静结合”的武术思想,这些技击思想以至于在武术以后的发展中起着主导作用。由于生产力的提高和部分统治者占有大部分社会资源,一些娱乐性的体育活动在统治阶级内部得以流行,统治阶级同时还引领民间娱乐性体育活动的开展,例如龙舟竞渡、荡秋千、举重等项目由官方倡导在民间举行。生产力的发展使得人们出现更多的闲暇时光,再加上民俗节日的盛行,使得一些竞赛与休闲类的古代民族传统体育项目在上流社会和民间同时得以发展。春秋战国时期,我国在思想上的探索达到一个高潮,出现诸多学术派别,出现“百家争鸣”的学术繁荣时期,人们的思想空前活跃,文化的发展呈现出多元化发展的趋势,为娱乐体育的发展创造了理论条件,同时,也为古代民族传统体育的开放发展奠定了思想基础。

秦、汉、三国时代是我国封建社会继往开来大发展的重要时期,古代民族传统体育作为文化的重要组成部分得到了快速发展。秦统一了六国,结束了多年混战的战争局面,实现了国家统一。和平发展使人民得到休养生息,多个国家的文化开始融合。汉取代秦后继续推行统一的国家政策,我国多民族之

间开始交往,少数民族传统体育开始和汉民族体育相融合。例如摔跤运动在当时称为角抵、角力、争跤,各地的规则是不相同的,每个地区有自己统一的形式,有些地方要求一手抱腰,一手抱腿,有些地方要求双手抱腰,等等,各有特点。古代民族传统体育开始在民族之间相互传播。各民族传统体育的交流促进了古代民族传统体育的发展。封建统治者为了维护自己的统治,总是制定有利于自己政权稳定的政策,汉武帝为了维护自己的政权稳定,采取“罢黜百家,独尊儒术”的政策,汉朝廷在人才选拔上开始重文轻武,社会上以“雅”“俗”两类体育活动开始流行,棋类活动得到长足的发展。

两晋、南北朝时期,中国社会处于分裂状态,古代民族传统体育的发展没有秦、汉、三国时期快速。但由于大量少数民族体育的介入,使得古代民族传统体育项目的发展进入融合时期,充实了古代民族传统体育的项目体系,古代民族传统体育项目的数量急剧上升。

隋唐时期是我国历史上国力强盛、文化发展繁荣时期。坚实的物质基础推动了隋唐文化的大发展,古代民族传统体育在这段时期发展速度之快、开展项目之多、与外界交流之广在历史上具有开创性意义。全唐时期是武术发展的快速时期,统治阶层对武术的重视给武术的发展带来了契机,特别是唐朝出台了“武举制”,通过比武来选拔人才,又一次推动了武术的大发展。唐朝统治阶级对升迁体制的改革,带动了人们对于人才标准的观念改变,从上层统治阶级到平民百姓,练武之风日盛。唐朝时期,除了武术发展较快以外,其他古代民族传统体育项目活动也得到了普及,例如,节日中必然有体育活动参加,像拔河、荡秋千等活动开展较为普遍,在许多诗歌中均有反映,如杜甫《清明二首》中的“万里秋千习俗同”就是描写人们进行秋千活动的场景。强盛的经济文化吸引许多国家与大唐交往,大唐鼎盛时期与其交往的国家多达四十几个,许多周边国家派大使和留学生到大唐帝国进行朝拜和访问,中日之间的交流就是很好的例子,中国的蹴鞠、投壶、击鞠、围棋等体育活动就是在唐朝先后传入日本的。隋唐的强盛经济文化促进了古代民族传统体育的大发展,许多学术理念也在体育活动中得以萌发,中国古典哲学的辩证法也在武术、养生类项目中得以体现。

三、古代民族传统体育的日臻完善

从宋朝到清朝是古代民族传统体育建立完整体系的一段时期。朝代的变更和民族之间的交融,丰富了古代民族传统体育的内容(图 1-2),使得古代民族传统体育日臻完善,部分项目形成较为完整的体系,并形成较强的地域特色。

北宋时期,南方得到统一,北方由契丹族、女真族等少数民族统治,先后建立了辽国、夏国、金国。后来的元、明、清三个朝代中,元朝与清朝均属于少数民族政权。由于朝代的更替,不同民族之间的体育项目在其统治的朝代中得到普及和推广,他们的少数民族传统体育项目不同于汉民族体育项目,两者相互交融,加速了少数民族传统体育的发展。



图 1-2 民族融合丰富了古代民族传统体育的内容

北宋时期战争不断,对军事训练的重视充分体现到军事体育项目之中。契丹族、蒙古族和女真族都是马背上的民族,畜牧与狩猎离不开骑射,骑射成为这些少数民族不可缺少的技能。人们对骑射的重视使得骑射技术日益得到提高和完善。这些民族还专门设立了以骑射比赛和表演为主要节目的节日,例如:辽国以三月三为“射兔节”,蒙古族的“那达慕大会”以男子骑马、射箭和

摔跤三项比赛为大会的主要内容,摔跤成为蒙古族人民热爱的传统体育项目,蒙古族人规定凡是能在“那达慕大会”上获得胜利者,即冠以“国之勇士”的称号。满族人除了喜爱骑射和摔跤以外,还非常喜欢一项叫“冰嬉”的冰上体育项目,这与满族人生存在较冷的自然环境中是分不开的。在冬季,满族人经常在冰上进行捕鱼活动,冰上运动是满族人最重要的生存技能之一。“冰嬉”运动在战争时可以用来训练军队以增强军队的作战能力,在和平年代成为统治阶级检阅军队例行之事,也是统治阶级行赏和娱乐的重要活动。

两宋期间出现了专门的娱乐场所。“瓦舍”是各种表演性的古代民族传统体育项目开展的重要场所,“瓦舍”中的节目表演有说唱、杂技、踢球、相扑、举重、使拳等。在一些大城市中,一些体育行会相继建立,例如,蹴鞠有“齐云社”、相扑有“角力社”、射弩有“锦标社”、射箭有“弓箭社”。这些行会组织统一制定项目规则,引导行会道德规范,协调行会之间的关系,在一定程度上推动了古代民族传统体育的发展。

元朝由于民族矛盾激化,民间习武受到限制。朝廷规定凡是习武的人都要受到惩罚,在一定程度上阻碍了古代民族传统体育的发展。如《元史》卷六中这样描述:“至元五年(1268年)三月禁民间兵器,犯者验多寡定罪”,不少武术家均隐姓埋名,民间练武组织也转入地下活动,其他一些体育项目也难以正常开展。虽然元朝统治阶级对习武大加压制,但民间习武者仍然暗自进行武术练习,并没有妨碍武术的传承。

明清时期是我国古代民族传统体育走向日臻完善的时期。由于经过若干朝代的更替,我国古代民族传统体育以汉族大一统的局面已经被打破,许多少数民族与汉族打破了地域的限制,汉族与少数民族之间的文化在一定程度上得到交流,不少古代民族传统体育项目走向成熟。

明太祖朱元璋改变以往历朝历代统治者以儒家治国的单一人才观点,他十分重视武将的培养,选拔人才要求文武全才。朝廷选拔人才标准的改变,推动了武术的大发展,迎来了武术发展的又一次高潮。首先,在武术项目的数量上得到长足的发展。在明代已有十八般兵器之说,朱国桢在其《涌幢小品》卷十二中称为武艺十八事,即“弓、弩、枪、刀、矛、剑、盾、斧、钺、戟、鞭、铜、鎚、钺、杈、钹头、绵绳、白打”十八件兵器,十八般兵器各有各的用途,各有各的使法,有的兵器之间还相生相克,形成一整套使用和训练方法。在拳术上也有大的