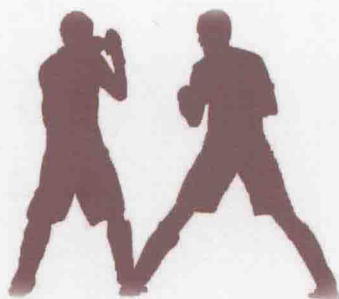


民族传统体育文化 与研究生体育健康教育研究

薛文忠

著



吉林大學出版社

非外借

民族传统体育文化
与研究生体育健康教育研究

薛文忠



MINZU CHUANTONG TIYU WENHUA
YANJIUSHENG TIYU JIANKANG JIAOYU YANJIU

图书在版编目 (CIP) 数据

民族传统体育文化与研究生体育健康教育研究 / 薛文忠著. — 长春: 吉林大学出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5692-1293-8

I. ①民… II. ①薛… III. ①民族形式体育—体育文化—研究—中国②体育教育—研究生教育—教育研究③健康教育—研究生教育—教育研究 IV. ① G852.9
② G812.5 ③ G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 285798 号

书 名: 民族传统体育文化与研究生体育健康教育研究
MINZU CHUANTONG TIYU WENHUA
YU YANJIUSHENG TIYU JIANKANG

作 者: 薛文忠 著
策划编辑: 邵宇彤
责任编辑: 邵宇彤
责任校对: 黄竹怡
装帧设计: 优盛文化
出版发行: 吉林大学出版社
社 址: 长春市朝阳区明德路 501 号
邮政编码: 130021
发行电话: 0431-89580028/29/21
网 址: <http://www.jlup.com.cn>
电子邮箱: jdcbs@jlu.edu.cn
印 刷: 北京一鑫印务有限责任公司
开 本: 787 × 1092 1/16
印 张: 15
字 数: 290 千字
版 次: 2017 年 12 月第 1 版
印 次: 2017 年 12 月第 1 次
书 号: ISBN 978-7-5692-1293-8
定 价: 37.00 元

前言

Preface

在国家倡导弘扬和传承民族文化的背景下，发展民族传统体育成为建设体育强国的重要内容。学校是发展与传承民族传统体育文化的重要渠道，以教育促进民族传统体育的发展与创新，以使其迈向系统化、科学化的发展之路，有效提高我国民族体育文化的国际竞争力和影响力，加快建设体育强国的步伐。而作为学校更高层次的研究生，强健的体魄是其学有所成、学友所为、服务社会的基本前提，是中华民族优秀人才体质强盛的体现。将民族传统体育文化融入研究生体育健康教育中，不仅能增强研究生身体素质，而且能提升研究生的民族认同感。

鉴于此，本书在弘扬和传承民族文体的背景下，结合研究生自身身体素质特点，以当今高校民族传统体育文化健康教育为基础，重点研究研究生体育健康教育的应用与模式。通过研究民族传统体育文化的应用理论，与研究生具体实践相结合，分析民族传统体育文化融入研究生体育健康教育的战略价值。以期为提高我国研究生体育健康教育水平和素质教育水平提供理论依据和参考。

本书可以为专业从事体育教育的人们提供参考，可以为从事实务工作的人们提供帮助，对那些希望更多了解体育健康教育或仅仅是对体育教育感兴趣的人们也不无裨益。

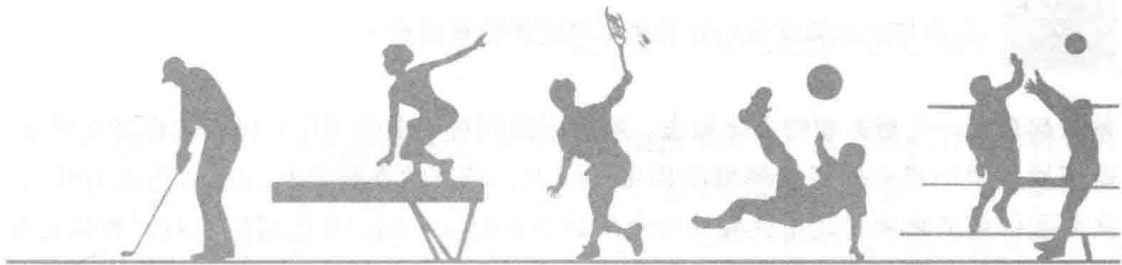
本书在编写过程中得到了很多专家教授的帮助，在此表示感谢。由于时间仓促，专业水平有限，书中存在的不妥之处和纰漏，敬请读者和同道批评指正。

目 录

Contents

- 第一章 民族传统体育文化概论 / 001
 - 第一节 民族传统体育文化的历史学研究 / 001
 - 第二节 民族传统体育的特征与价值 / 011
 - 第三节 传统文化对民族传统体育的发展影响 / 019
 - 第四节 民族传统体育教育学研究方法 with 领域界定 / 027
- 第二章 民族传统体育的文化融合与共享 / 035
 - 第一节 民族传统体育文化交流与认同感 / 035
 - 第二节 民族传统体育文化全球化发展 / 057
 - 第三节 民族传统体育文化的文明共享 / 070
- 第三章 研究生体育健康教育研究 / 078
 - 第一节 研究生体育教育现状的中外对比 / 078
 - 第二节 研究生素质教育与研究生体育素质的关系 / 080
 - 第三节 研究生体育健康教育体制的科学发展 / 083
- 第四章 高校民族传统体育文化发展的战略性研究 / 096
 - 第一节 高校民族传统体育教学的现状及其成因 / 096
 - 第二节 高校民族传统体育教学的原则 / 102
 - 第三节 高校民族传统体育教学体的科学构建 / 105
- 第五章 高校民族传统体育文化融入研究生体育健康教育的课程改革 / 109
 - 第一节 我国民族传统体育教学改革的历史进程 / 109
 - 第二节 民族传统体育在研究生体育教育改革中的发展与经验启示 / 124

第六章	研究生体育与健康教育项目化教学实践	/ 137
第一节	武术教学指导	/ 137
第二节	养生气功教学指导	/ 144
第三节	民间民俗体育运动项目教学指导	/ 165
第七章	少数民族传统体育项目在研究生体育健康教育中的指导	/ 184
第一节	东北及内蒙古地区民族传统体育项目教学	/ 184
第二节	西北地区民族传统体育项目教学	/ 196
第三节	西南地区民族传统体育项目教学	/ 201
第四节	华南地区民族传统体育项目教学	/ 206
第八章	民族传统体育养生在研究生体育健康教育中的应用	/ 212
第一节	传统体育养生的内涵与价值	/ 212
第二节	传统体育养生对研究生体育健康教育的影响	/ 214
第九章	民族传统体育项目的运动保健作用	/ 216
第一节	民族传统体育运动性疲劳的产生与消除	/ 216
第二节	民族传统体育运动性损伤的预防与处理	/ 221
参考文献		/ 231



第一章 民族传统体育文化概论

第一节 民族传统体育文化的历史学研究

民族体育文化是中国传统文化的一个重要组成,其首先是一个历史的范畴。面临新世纪文化全球化的机遇与挑战,如何把握民族体育文化的发展已是我们当今不得不面对的一个重要课题。而这一切显然离不开对民族体育文化的历史学研究,民族体育文化的历史作为对民族体育文化发展历程的研究,对当代民族体育文化和未来民族体育文化的发展有着不可估量的作用。但令人遗憾的是,尽管民族体育文化的历史学研究有如此的重要性,民族体育文化的历史学研究却难尽人意。在民族体育文化的历史学研究中,还存在有许多空白和不够准确之处,还很难称得上是一门科学,在此基础之上所建立起来的民族体育文化发展战略研究也就很难体现科学的内涵。所以,历史学研究的不足已经成为阻碍民族体育文化整体研究进展的一个羁绊。

一、民族体育历史学研究的基本途径

1. 宏观与微观:民族体育历史学研究的两条途径

民族体育的历史学研究是针对民族体育这一文化现象发展历程的研究,在这其中,既有宏观的对于广义的民族体育发展的研究,也有微观的对于某个项目、武术某个拳种甚至于某个招法的研究。当代民族体育的历史学研究大多是对微观现象展开的研究,对民族体育的细枝末节进行相当细致的考察,对整个民族体育的宏观发展却反而关注不够,使民族体育的历史学研究与当代民族体育文化的发展不相对应,民族体育的历史学研究也就很难为民族体育发展提供一个坚实的基础。

(1) 民族体育历史学研究的更大视野

民族体育是一个文化形态,在其发展过程中,与其他文化形态和当时的社会状态有着十分紧密的关联。民族体育不是一个孤立的文化现象,而是与其他文化现

象一起存在，互相影响的文化形态。所以，我们对于中国古代的民族体育文化研究，应当摆脱目前孤立的民族体育的历史学研究，将其放在整个社会形态中进行研究，从而能够更清晰地表现出民族体育发展的真正面貌，同时我们可以发现民族体育发展进程中的各种现象的历史意义与价值。并且，研究民族体育文化与其他文化形态及社会的关系，可以为我们掌握民族体育文化发展的真正动力提供有益的思考。

我们对民族体育的历史学研究在更大视野下的展开，首先，要自觉地将民族体育作为中华文明发展中的重要一环，将其作为中华文化的有机组成。只有真正将其置于全新的视野之下，才有可能对其展开宏观研究。再者，中华民族体育的历史学研究应与其他文化形态的历史进程联系起来。在进行具体研究的过程中，应当将其特定社会阶段的政治、经济、文化、军事背景厘清，从而对民族体育在当时条件下的发展进行整体性研究，对民族体育在整个社会发展中的作用进行分析。事实上，这才是目前民族体育历史学研究亟待解决的问题。这种民族体育历史学研究的展开，无疑可以为我们当前民族体育发展的战略研究提供参考。

（2）微观研究是宏观研究的有益补充

后现代主义的史学理论对民族体育的研究无疑有着重要的影响。因此，我们提出民族体育历史学研究中宏观研究的重要性，并不是要否定微观研究的作用。微观研究是对民族体育文化发展的特定环境、特定内涵展开的研究，我们今天能够对民族体育文化这个长期处于社会下层的文化形态有如此全面而深刻地了解，应该说，微观研究起到了关键作用。在民族体育历史的具体研究过程中，微观研究依然是我们不可忽视的一个重要方面，微观研究是宏观研究的基础，也是开展宏观研究的必要条件。故此，我们提倡用新的视野、宏大的历史观来研究民族体育，并不是要放弃微观研究，而是要重视宏观研究，这是因为在以前的民族体育历史学研究中宏观研究重视程度太低的缘故。

所以，民族体育历史学研究过程中的宏观研究和微观研究是一个车子的两个轮子，缺一不可。它们互为补充，在研究中共同前进。宏观研究为微观研究提供理论性指导，微观研究为宏观研究提供研究素材，它们共同构成了民族体育的历史学研究，是我们探究民族体育发展历程的两个途径。但在现阶段，我们确实应将研究的重点向宏观研究作一些倾斜，以使我们对民族体育的历史学研究能走向更为广阔视野。

2. 社会科学理论对民族体育历史研究的重要性

民族体育研究与历史研究相同的地方，首先是材料的研究和梳理，但没有理论支撑的研究显然难以站得稳脚。因此，在民族体育研究过程中，我们要加强历史理论学习，掌握中西方前沿的史学研究理论，使自己的研究能够建立在前沿理论的基

础上。我们知道，方法是研究过程中必须予以关注的内容，尤其是随着跨学科研究的进行，我们对于历史学的研究方法也必须予以相应的借鉴。事实上，在民族体育研究中，许多研究者也大量使用历史学、社会学、文化学的研究方法，新方法的使用可以使我们的创新研究成为可能，也为新成果的出现提供了支持。因此，我们在研究过程中要着重于对跨学科的研究，使自己掌握更多学科的研究方法，从而使自己更好地对材料在分析手段上实现突破。

在当代历史研究进程中，历史学研究本身已成为复合的产物，尤其是社会史、新文化史的兴起，使得历史学研究的范畴越来越广，历史学研究方法也逐渐借鉴社会科学方法，运用各种社会科学方法与理论作为历史研究工作的工具。当然，我们也必须认识到，社会科学理论在历史学上的运用也各有局限，而且社会科学种类繁多，对于史学的研究有重要的辅助作用，但这样繁多的学科，一个人事实上不可能都能通解，所以也就很难实现各种社会科学方法的综合运用。

具体到民族体育的历史学研究中，由于民族体育所具有的文化本质及与社会发展的紧密关联，与当下所盛行的社会史和新文化中颇有暗合之处。所以，我们在方法运用上不但要重视传统史学理论的应用，更应从文化学和社会学研究理论中获得借鉴。

因此，在进行民族体育的历史叙述过程中，一定要避免其他社会科学学科理论的泛化。“模式理论有时诚然可以用来帮助理解问题，分析问题，但过分强调，盲目地遵行，研究问题不免先有了一个概念，甚至有了一个想象中的结论，然后再找材料，加以证明，也就是找一些合乎模式的材料，再把模式套上去。”严耕望先生的这一论述可以说是对我们当下许多民族体育研究的精准描述，也是我们在民族体育历史研究过程中应当尽量避免的现象。

3. 甄别与考证：民族体育研究中的史料运用

在以往的民族体育历史学研究中，已经产生了许多值得我们尊敬的研究成果，这一方面为我们提供了研究的基点，另一方面也使得我们的研究选择越来越难。研究的创新性是研究的基本要求之一，创新研究对历史研究而言，首先，体现在材料的“新”上，拥有一些前人没有使用过的材料显然会使自己的研究站在一个较高的起点上，使自己的创新性研究结果更具说服力；其次，在很难发掘新的史料情况下，就需要我们在新的视野下，用新视角对这些材料进行分析，从而得出一个令人信服的研究结果。总之，无论是“新”材料还是材料的“新”用，都体现了我们对旧有研究的创新，都是我们不断创新的结果。随着历史研究和考古学发掘的深入开展，越来越多的研究成果展现在我们面前，所以，我们在对民族体育进行历史研究的过程中要着重于对“新”材料的使用，而这一切最为关键的是对民族体育史料的运用。

史料是历史研究的素材和基础,没有史料,历史的研究便如同空中楼阁无法进行,民族体育文化的历史学研究也概莫能外。所以,史料的丰富程度与民族体育历史学研究的进展是息息相关的。应该说,民族体育的史料是相当丰富的,由于民族体育的发展贯穿整个中国历史的进程,所以其史料散布于史籍和古人留下的诸多著作和各种形形色色的文字当中。但丰富的另一面,却是我们民族体育的历史学研究不得不面对的现实。由于中华民族体育的社会底层化,使民族体育的研究资料尽管十分丰富,但同时也十分繁杂,这就直接导致了在民族体育历史学研究中史料选择难度的增大,给民族体育的历史学研究带来了很大困难。而唐代以前的民族体育发展因年代久远,缺少相应的史料,许多民族体育的历史学研究都无法展开,乃至于一鳞半爪,无法进行整体性研究,使在我们面前所呈现的民族体育文化发展支离破碎。

民族体育的历史学研究与史料的运用也关联紧密。由于长期处于社会文化结构中的底层,导致许多民族体育的史料都不够真实,需要我们去甄别使用。但由于这样的史料太多,在许多的研究中还是难免将错误的史料运用进去。再加之,传统的宗法思想也给民族体育史料的搜集和甄别带来了困难。以武术为例,由于为尊者讳,在师徒传承方式为主的传授过程中,后学者往往会将许多真实的情况隐藏起来,而代之以虚假的史料,使我们一些耳熟能详的名字成为几近于神的人,并且使他们的行动变得只能隐藏在厚厚的帷幕后面,无法搞清。我们在研究中不得不经常使用的地方史志材料当中,由于历代修纂者对所修地方志的偏爱,也常常会有意无意地为我们制造一些不准确的史料。同时,由于近代以来,风云变幻,许多武林人士的个人行为很难被人称道,其后世及后学为了掩盖事实的真相,有意地为我们制造了层层迷雾。

史料的真实性对研究者提出了很大考验,但同时,由于民族体育的历史学研究者整体水平有限,对史料的搜集和运用也还有许多值得考量之处。比如,直至今今,在民族体育历史学研究中,还有人在使用十三棍僧救唐王的史料,许多有关于少林武术的研究也以此而津津乐道。其实这条史料本身就经不起推敲,以当时李世民秦王的身分,即使出现这样的危局也应见诸史籍当中,而正史中对此却无一记载。但直至今今,这样的史料却还在继续使用,是对民族体育历史学研究的极大损害。同样,正如马明达教授曾经指出的那样,抗日战争中许多武术家已行汉奸之实,却在许多史料中被屡屡称之为抗日英雄,这对那些真正为抗日付出生命的武术家们无疑是一种极大的伤害。

要提高民族体育的历史学研究水平,只能先从民族体育历史材料的甄别和考证功夫做起。对远古的史料更是如此。武术由于师徒传承的特殊方式,使得被传授

者无一不将自己的师傅奉若神明，每每都会称自己的师傅甚至于师祖曾经拥有怎么样的功夫，这样一来，就不免给人以武术的发展有一代不如一代的印象。众所周知，作为一种文化的累积，技术与思想构成了武术的二元统一，其发展过程本身就是一个从量变的积累到质变的过程，如果我们信服这样的史料，无疑会使我们陷入研究的误区。

事实上，民族体育文化的发展本身也经历了一个萌芽、产生、发展的过程。所以，那些近乎武侠小说中的史料就很难令人信服。在宋明笔记中也有许多记载古代武术家的故事，讲陈抟习武几乎与神仙无异。这样的史料相对易于甄别，但有些史料就很难考察其真伪了。为了认真考察史料的真假，我们只能扩大我们的视野，将史料放在更广阔的范围内考察，尽量使我们所使用的史料有旁证，不要使我们研究所用的史料成为孤证。

同时，为了提高民族体育的历史研究水准，史料的搜集范围也应进一步扩大，近年来随着考古工作的开展，许多新的研究成果和出土文物已经在改写我们所曾经熟知的历史，为我们的历史提供了更为真实的画面。民族体育研究也应能从中获取相关的借鉴。民族体育作为一种文化形态，它的发展历程与其他文化有着相当紧密的关联。民族体育自身即是融合中华古老的哲学、医学等而成的，在其发展过程中，也不断地与文学、戏曲、书法等艺术形式产生联系，并相互影响。所以，当我们将考察的视野从民族体育自身转向更广阔的文化、社会范围后，会发现更多的相关于民族体育发展的史料。并且，作为文化构成的民族体育，其发展不可能离开政治、经济、军事等相关影响，这也是我们不可忽视的重要史料。这就要求我们在民族体育史料搜集过程中不再局限于以往仅限于对传统身体文化的资料的搜集，更应扩大到更多的领域。

再者，唐宋以后，中国与周边国家的联系日益紧密，中国传统文化在东亚文明圈中产生了重要的影响。民族体育也在不断文化交流中漂洋过海，走向世界的各个角落。日本的相扑、韩国的跆拳道都有中华文明影响的因素在内。从这个意义上讲，民族体育文化在唐以后，甚至在汉以后，已不为中华民族所独有，而是世界人民的共同财富，真正地体现了民族体育属于中国，更属于世界。所以，我们研究民族体育的发展，许多史料可以从周边国家的相关史料中撷取，从而为民族体育的历史学研究提供一定意义上的支持。深度的民族体育的历史学研究不仅需要文字资料、考古发掘资料，还需要许多的“死去的文字”的资料。比如，研究我国许多少数民族的民族体育发展，就必须面临这样的问题。这里，就不仅是扩大史料选择范围的问题，而是研究者素质的问题了。

故此，民族体育历史学研究不仅要注意史料的甄别和应用，更要注意扩大史料

搜集的范围,使研究能在更广阔的范围内展开,这样也能使许多不够准确的史料得到修正和甄别,从而使民族体育文化历史学研究能在更为坚实的基础上展开。

最后,我们也要注意,由于历史研究所着重的准确性,要求我们叙述的语言要平实而准确。任何研究都是通过语言表述实现的,语言作为研究内容和观点的直接载体,对研究自身有着至关重要的作用。在历史研究过程中,语言的表述首先要准确,要能够准确表达研究的思想,如果在语言的表达上不够准确,则往往会差之毫厘,谬之千里,尤其是在论文的表述过程中,言能达意是一个基本的要求。所以,我们在民族体育史料的运用过程中,要尽量用平实的语言来表述,不可以使用过多带有感情色彩的语汇,否则,往往会使我们的研究具有不客观性和感情色彩,显然违背了历史研究的初衷。

二、民族体育历史学研究的新视野

1. 历史分期:民族体育研究的基点

传统的民族体育文化的历史学研究是按照我国历史研究的分期来进行的,或按原始社会、奴隶社会、封建社会、资本主义社会、社会主义社会的社会分期法进行;或按夏、商、周、秦、汉、魏晋南北朝、隋、唐、五代十国、宋、元、明、清的朝代沿革区分。这样一来,我们的民族体育文化的历史学也就同传统的政治史、军事史、经济史别无二致。

当我们摆脱了以往的研究羁绊之后,民族体育文化的历史学研究也就会变得容易起来。在中国民族体育文化的发展历程中,大致经历了贵族时期的民族体育、平民时期的民族体育、作为运动的民族体育这么几个阶段。在这几个阶段的发展过程中,民族体育文化基本按照一个相对稳定的速度发展,与中国传统的小农社会的超稳定状态基本相似。所以,我们只要找出历史发展中的转弯之处,也就找见了民族体育文化发展史分期的钥匙。

依据贵族时期的民族体育、平民时期的民族体育与作为运动的民族体育这一民族体育文化的基本发展脉络,我们不难从中找出与之相对应的历史分期。

(1) 唐宋之间

中国古代与中国民族体育文化一道,走过了风雨历程。在不同的社会阶段民族体育文化也有不同的发展,不同的社会习俗也会对民族体育文化这一文化形态产生不同的影响。在中国的历史进程中,尤其是在中国社会进入文明社会的进程中,从社会的发展与民族体育文化的发展联系起来分析,唐宋之间应是我们首先关注的一个焦点。

唐朝与宋朝尽管在历代都并称,但事实上,唐与宋有质的不同。钱穆在《唐宋时代文化》中就明确指出:中国文化“自唐迄宋又为一大变动,尤其是安史之乱至

五代的变动最大”。他明确指出了这种变动：“唐以前的中国社会是不平等的，宋以后的中国社会是平等的；唐以前的中国人的人生是两面的，宋以后是一面的。”由此我们不难看出唐宋之间社会发展的巨大区别。傅斯年则更进一步地论述道：“就统绪相承以为言，则唐宋为一贯；就风气异同以立论，则唐宋有殊别。然唐宋之间，既有相接而不能相隔之势，斯唯有取而合之……”明确地指出唐宋从社会和士习来看有着很大的不同，而我们研究民族体育文化的历史学，本质上是一种文化研究，也就无须关及那些政治制度上的“宋承唐制”。况且，即使是从社会与政治的角度分析，唐宋也并非如传统史家所称的那样一般无二。

唐与宋的这种区别对于民族体育文化的影响，主要体现在从张扬到内敛，从尚武到尚文的转化。这一点我们可以从民族体育的典型代表武术的发展看出。唐及以前的中国属于早期的文明时期，武依然是人们崇尚的对象，在汉唐时期，武也一直是人们所追求的目标。由于整个社会的尚武，武术在统治阶级当中一直盛行。武在整个社会中占有十分重要的地位，武术在这一时期的主要社会功能体现在军事上面（因此许多研究者将这一时期的武术冠之以军事武术之名，而不承认其文化之本质，所以才会有武术宋元定型之说的产生），武在维护统治阶级的统治和扩张其统治范围的斗争中起到了非同寻常的作用，故此，在整个这一时段中，尚武一直是整个社会范围内的一个典型性现象，这绝非偶然。在此期间，张扬向外的民族精神与尚武精神达到了很好的统一。

而及于宋以后，整个社会开始出现由尚武转尚文的重大转折。宋惩唐中后期骄兵悍将、藩镇割据之弊，开始扭转整个社会的尚武倾向，而导之以尚文。这对武术的发展影响是巨大的。如果说唐代社会中还有许多的贵族社会的残余，武术在社会的流行还更多地表现为贵族的游戏；宋以后，武术则由于武者地位的沦落和尚武向尚文的转化而迅速成为一项彻头彻尾的平民文化。

民族体育文化在唐宋之间的这种转化有其深厚的历史原因，转化自身也对民族体育文化的走向产生了深远的影响。民族体育文化由唐及之前的贵族民族体育全面转向为平民民族体育，使民族体育的社会地位迅速下移，与民族体育在明清时期的发展有着紧密的关联。可以说，正是唐宋之间的这个重大转折使民族体育在明清时期的发展具备了可能。唐宋之间也成为民族体育文化发展中第一个具有历史意义的分水岭。

（2）晚清之季

宋以后的古代中国，尚文而内敛，尽管其间也有元与清中期以前的开疆拓土，但整个社会都未能摆脱尚文的本质。民族体育文化在这样的大环境之下一直不能在社会上层展开，从而成为完全的社会底层文化。元与清尽管较之宋与明有尚武的

风尚，但由于其皆是以少数民族入主中原，以少数民族群统驭占绝对多数的汉族人，所以尚武也只是在本民族的范围之内，而与全体民众无关。所以，在清中期以前，民族体育文化的整体发展都表现出自然发展的局面，明清之间，民族体育已臻于成熟，但民族体育真正走向辉煌的时期，则在晚清。

鸦片战争是中华民族心中永远的痛，中国几乎在一夜之间由国民心中的万国上邦变成为任人欺凌的弱国，对国民的心理造成了巨大的刺激。在这样的社会背景之下，尚武与强身成为这一时期社会民众所追求的主要目标。以武术为代表的民族体育在社会中的地位也因此而陡然提升，由之前的底层文化开始向社会主流文化转变。这种文化地位的转变使民族体育在晚清得到了有史以来最大的发展，也走向了民族体育的强盛辉煌。

这种辉煌的光芒是夺目的，但也是短暂的，犹如昙花一现。武术在传统意义上的技击本质在近代社会中已再难现当年的作用，在强大的火器面前，血肉之躯无法抵挡强敌的攻击。武术社会地位的提高也不能挽回其由于社会进步所带来的巨大冲击。武术尚且如此，其他民族体育项目的发展也就不言而喻。正因如此，民族体育文化在晚清季世也不得不在社会的进步面前被迫转型。

近代以来，西方体育思想开始传入中国，对中国的民族体育产生了很大冲击。这种冲击不但使民族体育被迫转型，同时也给民族体育提供了一个改变的方向。民族体育正是在这样的形势下迈出了其近代化的第一步。文化的传承是无法割断的，民族体育的这种近代的体育化进程由于传统文化的巨大力量，一直处于一种十分困难的边缘。一方面，社会的进步使民族体育自身必须改革；另一方面，民族体育浓厚的文化积淀又使国人迷恋于民族体育文化曾经的辉煌，不愿主动对其进行改革。所以，民族体育在晚清之季的变革使民族体育的本质开始发生转变，不仅具有文化功能，更有了体育的社会功能，丰富了民族体育文化自身，也使其当此千古变局而不仅没有失去往昔的魅力，更增添了新的色彩。晚清之季也就由此而成为民族体育发展中的另一个里程碑。

（3）分期的确定

以上论述为我们提供了一个新的民族体育文化的历史学分期的基本概念，从大历史出发，民族体育文化的发展在上述几个阶段的发展过程中呈现出了截然不同的发展方向。因此，当我们重新考量民族体育的发展历程时，我们不难发现，唐宋之间、晚清之季才是中国民族体育文化发展的真正分水岭，才是民族体育文化真正的千年一变。

在此基础上，民族体育文化的历史学分期也就豁然开朗起来，即民族体育的历史进程大致可分为：唐及以前、宋至晚清、晚清至今三个历史阶段。

(4) 重新分期的意义

当前民族体育历史学研究的不足与民族体育历史的传统分期有着相当多的关联。由于传统的民族体育历史分期的存在,使我们的民族体育历史学研究往往处于一种不自觉的割裂状态。朝代的沿革尽管可能会对民族体育的发展产生一定的影响,但由于文化自身的连续性,民族体育的发展脉络与朝代的更迭有很大不同。所以,按照民族体育文化发展的趋势,重新对民族体育的历史学进行分期无疑会为民族体育的历史学研究提供一种新的思路,从而使民族体育历史学研究的整体性得到增强。同样,民族体育历史的重新分期也会为民族体育文化研究提供更为广阔的视野,使我们不再局限于以往的各王朝民族体育文化的研究,而以一个相对完整的文化研究展现在我们面前,从而为我们制定民族体育文化在新时期的发展策略提供更为准确的参考。此外,对民族体育历史进行新的分期,也会为民族体育历史的编写提供新的思考,使民族体育历史能以翔实的文化史展现在我们面前,而非当前的类似于政治史的民族体育历史,使民族体育历史不再是民族体育文化研究者的象牙塔,而是从书斋走向更广阔的视野。

2. 民族体育应成为世界的民族体育

在民族体育的历史研究过程中,我们要打破民族主义的藩篱,不能将民族体育的研究仅仅局限于中华民族的研究范畴之内。从全球史的视角来看,我们对民族体育历史的研究应放在更广阔的视野中进行。上面已经提到,民族体育文化早已不再是中华民族的专利和独享,而是全世界人民的共同财富。在这个意义上,无论我们今天所开展的民族体育研究,还是我们试图将民族体育推向奥运的努力,都绝不仅是中国自己的事,而是全世界喜爱中华民族体育文化者所共同努力的方向。中华民族体育文化正在以前的基础上以前所未有的速度走向世界,中华民族体育的版图也早已超越中国,遍布世界。

在全球化进程日益加速的今天,我们研究民族体育的历史,已不能像传统的民族体育历史学研究一样,只将其作为中华传统文化的组成部分来进行研究,更应将其作为世界文化的组成部分来进行研究。再者,民族体育的国际化并非自今日肇始,即使是中国古代,民族体育也早已在西太平洋和东亚、东南亚地区广为流传,民族体育历史本身也绝不仅是民族体育文化在中国的发展历程。所以,在当前的民族体育历史学研究中,我们应当走出民族主义的自闭,真正将其作为一个完整的、曾经影响众多民族发展进程的文化形态,而非狭隘的中华民族的古老遗产。

正是基于这样的认识,我们所研究的民族体育的历史学对象,无论是古代民族体育文化的发展,还是当代民族体育文化的传播,都应将其放在世界范围内进行分析,将其作为世界文明进程中的一个重要组成部分。唯其如此,我们的研究才能符

合民族体育文化发展的真实历程，从而探究一个曾经繁荣的民族体育文化世界。

3. 传统、现代与现代化：民族体育的历史解构

应该说，探讨传统与现代已不是一个新颖的命题，随着中国成为世界第二大经济体，中国的现代化步伐逐步加速，人们关注的视野更多放在当下，而不再关及于过去的“传统”。但是，从文化的发展而言，由于对民族文化的生存与发展的忧虑，学者们对传统的关注反有趋热之势。这种关注既有基于对中国传统文化自身关注的成分，也有基于文化全球化视野下对中国文化命运的思考。由于中国文化的绵长历史，中国文化的“传统”也就格外深厚，这就使得“传统”既为中国文化的发展提供滋养，也成为中国文化大发展的“桎梏”。当然，这种“桎梏”对于文化的发展而言更应该视之作为一种幸福的烦恼，而非一种发展的羁绊。所以，我们探求民族体育历程就需要我们对民族体育的“传统”有更为深刻的认识。

传统首先是作为一个历史范畴而存在的，任何的现代都会变为过去，由生动的活态变为凝结的固态，从而为传统提供了发展的可能。我们必须认识到，并非所有的当下都会变为传统，传统也并非是一个凝结的固态。传统作为一个历史的范畴，本身也是一个动态的过程，就中国历史而言，从上古社会至于当下，传统也在历史的洪流中不断发展。就如本研究的核心问题民族体育而言，传统即是一个民族体育的印象与凝结，具体到武术：曾经的一个个技术动作成为武术发展过程中的物质存在；曾经的拳理技法、道德准则则成为思想的内观。事实上，我们必须承认，如果没有千百年来民族体育的文化积累，我们将既看不到今天的民族体育，也无法获取民族体育曾经的真实存在。所以，“传统”对于民族体育而言，既是其空间维度上物质与非物质的文化积累，也是其时间维度上对过往发展的探究的总结。从这个意义上讲，“传统”不仅为民族体育的发展提供了物质与精神的双重支撑，同时其本身也是对民族体育所进行的建构，并通过对“传统”的建构实现我们对民族体育的全面认知。

与传统不同，现代与传统则是一个矛盾的统一体，现代是针对传统而存在的，失却了传统的映照，现代也将无法存在。但由于历史维度的存在，现代也同样是一个动态的过程，严格而言之，现代将随时间的流逝而不断演变，对于文化形态而言，我们不可能从前一日或后一日的变化中来寻求发展的规律，所以我们更多地从其发展的基本规律出发来探求研究意义中“现代”的存在。具体到历史的发展进程，民族体育发展的转型更多是随社会的变迁而进行的，在这里，自给自足的小农封建社会的灭亡是具有决定性影响的，因为，由于文化发展对社会的依托往往滞后于社会的发展，社会未曾发生革命性的变化，民族体育这样的下位文化显然不可能发生革命性的变革。所以，我们对民族体育的“现代”研究也应遵循历史发展进程本身，对其在进入近代化社会进程后的发展历程进行探究。由此，现代不再是哲学空间中

一个时间的界定，也并不意味着当下，而是更多地意味着在民族体育发展中的一个特定的发展时期。这样，现代就不再是传统的对立，而是与传统成为对民族体育的完整表述，而且与我们所进行的研究形成了时间维度的逻辑关联。

通过对传统与现代的逻辑关联的建构，现代化就开始进入我们的研究视野。顾名思义，现代化即是指某种事物的现代演变，而这种演变显然有其内在的动力和演变轨迹，而我们对于现代化的探究显然更着重于事物自身发展的脉络和理路，这也为我们摆脱以往的冲击回应范式提供了很好的佐证。而现代化探究进行的可能正是源于对传统与现代的逻辑建构，如果没有对传统与现代的深刻思考，现代化的探究也不可能成为现实。

在时间和空间的维度下，传统、现代、现代化三个语汇就成为逻辑严密的一个整体。民族体育因其所包含的内容既包括有传统的成分，也包含有现代的发展，二者通过现代化这一进程有效地形成了对应的逻辑关系，从而为我们提供了对民族体育的全新思考。据此，我们可以看出，对民族体育的传统、现代与现代化的研究，是我们了解民族体育的重要思考路径。而且，“现代化的研究，起初与近代史学的思想基础有着密切的关系，那就是将西方的经验与非西方地区做比较，以显出近代西方的理念（科学、民主、平等）和实践（民主制、代议制和资本主义），都具有一种普世的价值，有必要推广到全球。但在现代化的开展过程中，却孕育了一种多元主义。许多学者发现，要想用一种划一的标准来概括近代以来世界历史的发展，显然是有所欠缺的，而且必然带有西方中心论的痕迹。因此，现代化研究的结果就是引起了人们对非西方地区经验的重视”。由于民族体育在近代以来“千古之变局”下所发生的变化，探讨民族体育的现代化进程无疑是对民族体育的特征、功能、结构、社会价值等多方面进行深入了解的路径，并进而形成“多元现代性”的研究结果，为民族文化的复兴提供更多的理论支持，这也会从研究的角度推动民族体育的当代发展。

第二节 民族传统体育的特征与价值

一、民族传统体育文化的特征

我国民族传统体育拥有强烈的民族色彩，其不仅是我国民族传统文化的延续与传承，同时也经历了时代变更和社会革新等因素的反复洗礼。伴随着时代的不断更新，民族传统体育也逐渐具备了多元化的发展特点，深深植根于我国各族人民之中。我国民族传统体育的特点主要体现在以下方面。