



全国教育科学“十五”规划重点课题
全国高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等学校公共体育系列教材

传统体育运动

黄益苏 张东宇 蔡开明 主编



高等教育出版社



中国体育报
CHINA SPORTS DAILY
1995年10月10日
第10000号

传统体育运动

第10000号 1995年10月10日

G85/2

2007

G85
2

全国教育科学“十五”规划重点课题
全国高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等学校公共体育系列教材

传统体育运动

黄益苏 张东宇 蔡开明 主 编
张 斌 刘安兵 胡 凯 副主编



高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统体育运动 / 黄益苏, 张东宇, 蔡开明主编. —北京:
高等教育出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 04 - 020091 - 1

I. 传… II. ①黄…②张…③蔡… III. 传统体育项目 -
中国 - 高等学校: 终生教育 - 教材 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 070803 号

策划编辑 范 峰 责任编辑 王 玲 封面设计 刘晓翔
责任绘图 郝 林 版式设计 王 莹 责任校对 朱惠芳
责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	国防工业出版社印刷厂		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 960 1/16		
印 张	15.75	版 次	2007 年 7 月第 1 版
字 数	310 000	印 次	2007 年 7 月第 1 次印刷
插 页	1	定 价	18.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20091 - 00

全国教育科学“十五”规划重点课题

“高等学校终身体育教育的内涵与外延及其对发展
21 世纪人才素质的意义与作用研究”课题成果

编委会成员名单

主 主 副 编	审 编 主 编 委	季克异	林志超	张 威			
		黄益苏	张东宇	蔡开明			
		张 斌	刘安兵	胡 凯			
		(按姓氏笔画为序):					
		马振水	马景卫	尹承松	牛晓梅	王 波	
		王 浩	王 程	王宗平	石秀廷	任为民	
		任启俊	刘守燕	孙佐枫	成征涛	朱建亮	
		肖 杰	张延庆	李传武	李湘远	陈广森	
		陈龙伟	陈嘉辉	林建华	郑 勤	郑北瑞	
		郑金永	郑薇娜	姚灿国	姚连涛	施 俊	
		洪国武	赵 亮	徐国忠	耿 喆	贾小龙	
		顾剑平	常 生	黄振鹏	曾志坚	蒋东升	
		虞玉华	鄢正纲	谭金飞	魏 华		

编写说明

课程教材建设是整个教育改革的核心问题之一。为了满足新世纪高等学校体育教学的需要,我们在高等学校终身体育教育模式与高等学校校园体育活动体系的构建、多元化评估体系的建立与系列教材的建设等方面做了大量的研究工作。正是在这样的基础上,我们组织编写了这套系列教材(全套7册)。《传统体育运动》是本系列教材的第四册。

本系列教材紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,以谋求大学生个体身心健康和整体综合素质全面发展为近期目标,以促进大学生形成终身体育意识、培养终身体育兴趣、提高终身体育能力、养成终身体育习惯、保持终身健康为远期目标进行编写,体现了终身教育、终身体育、培养能力、发展个性、发展素质等新的体育教学思想和理论。

传统体育运动,作为我国特有的体育文化形态,极具民族文化内蕴,以其独特的体系和价值,对人类文明的发展和进步起到了非常重要的作用,在今天仍然有着广泛的影响。如何把中华民族优秀的传统体育文化继承下来,并发扬光大,进而为提高学生综合素质服务,为全民健身服务,是编写本书的目的所在。

本书由黄益苏、张东宇、蔡开明任主编,张斌、刘安兵、胡凯任副主编,编写具体分工是:王程(第1章),刘安兵、邓开国、胡凯、张东宇、郑薇娜、赵亮、鄢正纲(第2章),黄益苏、张斌、尹承松(第3章),蔡开明、陈广森(第4章),林建华、李传武(第5章),朱建亮(第6章),虞玉华、姚灿国、张延庆、黄振鹏、蒋东升、王波、魏华(第7章)。

感谢为本书提供精彩示范的学生。感谢高等教育出版社为本书所做的工作。

由于编者水平有限,书中难免存在缺点和错误,敬请批评指正。

编 者

2007年5月



短兵运动



功夫扇



爬坡杆



跳竹杠

目 录

第 1 章 绪论	1
1 传统体育的概念	1
2 传统体育的起源	4
3 传统体育的特征	7
4 传统体育的功能	10
5 传统体育的发展及创新	12
6 传统体育文化资源的开发	15
7 传统体育的国际交流	16
8 传统体育在高等学校的发展	17
第 2 章 武术	21
1 拳术	21
2 擒拿术	28
3 短器械	49
4 短兵运动	65
第 3 章 舞龙	73
1 舞龙文化	73
2 舞龙健身	75
3 舞龙的基本技术	76
4 竞技舞龙 49 式	81
5 荷花龙	88
6 奥运五环龙	99
第 4 章 舞狮	104
1 北狮	104
2 南狮	133
第 5 章 传统养生	148
1 按摩导引术	148
2 五禽戏	149
3 八段锦	151
4 揉腹健脾术	153
5 形意强身功	154
第 6 章 中国式摔跤	168

1 主要技术流派	169
2 技术特点	170
3 徒手基本功	170
4 器械基本功	173
5 跤架	177
6 服装、常用的基本把位、抢抓、防抓和解脱	179
7 步法	182
8 基本跤绊	183
9 安全警示	189
10 规则简介	190
第7章 民族民间体育	195
1 功夫扇	195
2 拔河	199
3 押加	202
4 磨秋	204
5 跳竹杠	208
6 爬坡杆	212
7 抢花炮	220
8 跳绳	229
9 踢毽子	233
10 射箭	235
11 三人穿板鞋接力	236
12 龙舟	237
13 秋千	237
14 风筝	238
15 高脚马	240
16 抖空竹	240

第1章 绪 论

传统体育是中国体育事业的重要组成部分,是中华民族宝贵的文化遗产,它是社会、经济、军事、文化、教育、宗教信仰、风俗习惯和民族传统的集中反映,是华夏各民族数千年来在狩猎、战争、休闲娱乐、养生的过程中,逐步形成和发展起来的民族体育项目,随着社会的发展与演变,民族传统体育几经兴衰,流传至今。

学习目标

1. 了解中华民族传统体育运动;
2. 将传统体育与学校体育有机结合;
3. 弘扬中华民族传统体育文化。

1 传统体育的概念

近年来,国内学术界从实用主义视角评析中国体育的历史与现实,重点放在当代中国体育与西方体育的融合、中华民族传统体育的历史挖掘以及文化建设上,而在理论上对“民族体育”、“传统体育”、“民族传统体育”、“少数民族传统体育”等概念未能给予明确界定,致使目前对中华民族传统体育概念认识模糊,经常出现诸多概念混用的现象。

1.1 民族和民族体育

1.1.1 民族

在世界各国的政治、文化交流中,广泛使用“民族”一词。但是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)与各个国家和地区族群的形成、发展的历史以及与当地社会、经济、文化密切相关。所以,对于“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。

英语 nation 含有“国家”和“民族”双层意义,而古汉语中“民”与“族”是两个不同的概念。在学术研究中,关于“民族”的概念,大致有三种主要说法:即民族的产生与资本主义民族国家的形成是同步的;民族是人类处于不同社会发展阶段形成的各种共同体;民族的出现是与文明社会产生之初同步的。“中华民族”兼含文化与地理

的含义,是与外国民族相对而言,它指“中国古今各民族,即由众多民族在形成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。在数千年的历史长河中,各民族的频繁接触,导致民族间文化的涵化、融合,特别是汉文化对其他民族文化的涵化、整合,形成了中华民族一体化的文化格局。所以,尽管中国境内的民族是多元的,但是在文化上是一体的。

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,有其发生、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,不是一个单纯的、自然科学的生物概念,而是内涵十分复杂的,具有社会、文化、政治、经济等各方面含义,且具有地方性色彩的“复合型”概念。

1.1.2 民族体育

有人将民族体育的概念通常用来表述为:“与世界范围内规范传播的现代体育竞技活动相对的民间传统体育活动”。随着民族及民族文化的发展,体育也经历了形成、传播、融合等文化发展模式,部分体育项目始终为个别民族所实践,部分体育项目则扩散传播到更多的民族。某些体育的文化形式在其形成、发展过程中被赋予的文化内涵又是不同的。如中国许多民族都有自己独特的武术,但其文化形态各不相同;许多民族有自己的射箭运动,其活动方式以及寄寓其中的文化思想各有差异。某一种民族体育的发展机制是某项民族体育由于受特殊的地理环境、生产方式、民族习惯的限制,因而只能被其本民族所实践和接受。当然也有一些体育运动是经过人为的改造之后才传播到其他民族的。总之,作为一种具有独特的发展机制的文化类型,民族体育与在全世界范围内普遍流行的世界体育有着极大差异,具有古朴、自然、轻松、和谐及生活气息浓厚、娱乐色彩浓郁等特点,是当今体育不可缺少的组成部分。

“民族体育”也不仅仅指少数民族体育。从逻辑上讲,一个国度里的各个族群是生活在同一个社会大环境中,他们之间不应该有社会形态方面的根本性的隔阂和断裂,否则,他们之间也就没有联系、没有需要共同面对的问题了。在我国,由于汉族人口众多,地域性和民族色彩不明显,所以“民族”往往用来称呼少数民族,正如我们使用的“民族学院”、“民族政策”、“民族研究”等称呼中的“民族”一样,主要是指汉族以外的少数民族群体,“民族体育”通常是指少数民族体育。但从理论上讲,“民族体育”是应该包括汉族体育。

1.2 传统和传统体育

传统是一个外延最宽、反映客体事物最一般规律性的概念。从民族学的意义上看,世界各个民族各有其传统,它包含着各民族的文化、思想、行为模式、思维方式、伦

理道德、风俗习惯、宗教信仰、心理素质以及语言文字等要素。“传统是人类进行创造性活动、劳动过程的沿传,是人们为实现自身价值和满足自身需要所获得的成果的凝聚。”“传统”与古代并不具有固定的同一关系,而是具有随着时代变化内涵和外延也发生变化的特点。把历史等同于传统的认识是错误的。

那么,认定“传统”的标准是什么?或者说,过去究竟起始和终止于什么时代。从一般意义上看,不能僵化地界定一个所谓年代标准来衡量什么时段的事物是属于某个时代的传统,因为历史是流动的,传统也应该是流动的。若干年后,今天的事物也会被后人视为传统。但是,从一个时代的特定需求和传统的相对稳定性出发,应该根据一个较为清晰的年代标准来衡量传统的时限。也就是说,传统既然是流动的,其自身就必然具有发展的阶段性,这就要求在研究中要以动态的眼光来审视,认清传统的源头,并竭力理清传统发展的路径和模式。只有这样,才能区分传统与非传统,才能找到传统对今天的影响,进而明确什么是传统。

传统体育是传统文化的组成部分,是与传统社会同步形成和发展的,是一个内容十分宽泛、涵盖很大的概念。传统体育产生于远古时代并发展进而保留较为固定的形式而影响至今的体育运动。

1.3 少数民族传统体育的概念

少数民族传统体育是民族传统体育的一个分支概念,对于少数民族传统体育,国内体育界和民族、民俗学界并没有一个确切的定义。1986年9月新疆乌鲁木齐举行第三届全国少数民族传统体育运动会期间,在由国家民委和国家体育运动委员会联合举办的首届少数民族传统体育学术研讨会上,对“少数民族传统体育”的定义提出了4种观点:1)少数民族传统体育是各少数民族世代相传、具有民族特色的各种体育活动的总称;2)少数民族传统体育是在古代体育的基础上延续下来的,是指近代体育传入以前,我国各民族就已有的体育活动;3)凡是目前在一些民族地区仍在流传的具有民族特色的体育活动(包括自娱活动)都属于民族传统体育范畴;4)概括起来,少数民族传统体育就是指长期流传在各少数民族中,具有浓厚民族色彩和特征及具有强健体魄和娱乐身心作用的各种体育活动。少数民族传统体育是少数民族出于各种生理需要和社会需要而创造的,它随着实践者认识水平的提高和社会的发展变化而发生着变异。对少数民族传统体育的起源和变异进行剖析,有助于我们理解当代少数民族传统体育的兴盛和衰退以及寻找有效的方式积极引导和促进其变异,使其保持旺盛的生命力并造福于人类。

1.4 民族传统体育

1997年,国务院学位委员会和原国家教委在一级学科体育学下设4个二级学科,民族传统体育名列其中。从这时开始,“民族传统体育”这一称谓,作为国家认定

学科被正式确定下来。但对“什么是民族传统体育”的回答,迄今仍没有一个统一的权威定义。1989年,人民体育出版社出版的体育学院通用教材《体育史》认为,民族传统体育是指近代以前的体育竞技娱乐活动。对我国而言,指近代体育传入前我国存在的体育模式,即1840年前,我国各族人民已经采用并流传至今的体育活动内容、社会表现方式与价值观念的总和。这是从历史的角度,把民族传统体育自西方近代体育传入我国以后,其在社会生活特别是在大中城市和军队、学校中受到的影响进行研究所作的界定。另有研究避开时间的界定,认为民族传统体育是民族(包括汉族)体育的重要组成部分,是历史时期的产物,是各民族体育活动方式的延续和保存,是各民族体育运动生命力的再现,它是构成现代体育的“体育文化密码”,是历史给予我们的重要体育文化遗产。还有研究认为,民族传统体育是指某一个或几个特定的民族在一定范围内开展的,至今还有影响的体育竞技娱乐活动。

综上所述,我们中华民族有着五千多年的悠久历史,是一个由众多民族组成的大家庭。各民族的传统体育活动和古老文明的中华民族一样,有着悠久的历史传统和丰富多彩的运动形式,并被各族人民群众所深深喜爱。各民族的体育,包括汉族以及55个少数民族在内的所有体育运动,共同组成了中华民族的传统体育。从这一根本原因上分析,可以给民族传统体育下这样的定义:民族传统体育是指各民族发明创造的、在一定范围内广泛开展的、历史悠久的、具有浓郁民族特色和地方特色的传统体育活动。

2 传统体育的起源

现代运动方式大多来源于各民族的传统体育活动,因此多数的研究者认为其起源与体育的起源相类似,在劳动生产、古代军事活动及民族风俗习惯的演变、满足文体娱乐的需要、纪念祖先或民族英雄等几个方面取得比较一致的认识;也有学者认为民族传统体育的起源与宗教是密不可分的;同时,巫术与游戏,在人类原始欲求的诸因素中对民族传统体育起源的影响也是举足轻重的。民族传统体育的起源来源于以下几个方面需要。

2.1 运动本能和顺应自然的生活节律的需要

运动是人和动物最基本的生存方式。动物通过运动获取食物、占领空间和争夺配偶,也通过运动来逃避敌害、保存生命。在这种生存需要基础上适应与进化的动物和人,有一种与生俱来的运动本能与需要。由于人类获取生存资料并非纯粹依靠身体运动,生存需要的实际刺激已不能充分满足人类运动本能的需求,因此,人们创造了运动娱乐,这是各民族体育原始起源的一个主要因素。这种植根于人类与生俱来的运动本能需求的活动,后来在人类精神需要和社会需要的双重作用下超越了自然

本能,达到了更高的、更复杂的文化境界,成为古代信仰的一种物化形态。

大自然的一切活动都是有节律的,生活在大自然中的人的活动也需要有所张弛。许多少数民族传统体育就是人们在劳动间隙因地制宜创造的。如广西龙胜瑶族和苗族中流行的“打泥脚”,就是人们在田间劳动之余,用黄泥团相互击打对方腿脚并跳跃躲避对方打来的泥团,以求一时的放松,由此形成的一种体育活动。少数民族居住的地理环境和自给自足的自然经济使他们与外界往来较少,生活枯燥单调,许多体育活动是他们充实娱乐自己的主要方式。如壮族的打陀螺、打铜钱、跳橡皮筋、咬水桶;瑶族的掷石头、跳铜铃、打猴鼓;侗族的弹毬、蛇舞;苗族的鸡毛球、跳脚会等,都是为此而创作的,这些活动充分体现了少数民族顽强的适应环境能力和朴素的“天人合一”的整体观。

2.2 生产劳动和军事训练的需要

在原始生产方式下,强健的体魄和机敏的头脑往往可以使一个人在劳动生产与战争搏杀中表现得出类拔萃,获得功利。这种现实的需要使人们意识到体能和技能锻炼的重要性。生活在山林和草原的少数民族在狩猎和牧业生产中离不开奔跑追逐、投掷射击,甚至需要与野兽搏斗、与牲畜角力,因此产生了赛跑、射箭、射弩、赛马、摔跤、投掷等体育项目。少数民族在早期发展中,为了民族生存和民族利益,与异族常常发生争端,产生于劳动中的体育技能往往也能用于战斗。作为一种直接动力,军事战斗的需要进一步促进了赛马、射箭、射弩、角力等具有军事功能的少数民族体育项目的发展,并产生了一些富有趣味的训练方法。如壮族传统体育活动中妙趣横生的“板鞋竞技”,原是壮族女总兵瓦氏夫人训练士兵的方法。瓦氏夫人为了培养士兵的集体观念,求得步调一致、同心协力,命人根据壮人木屐的样子做成长板鞋,让士兵3人一组或6人一组合穿一双长板鞋练习赛跑。穿上如此的“鞋”要想跑得快,必须团结一致、配合默契,一人分心就会影响全体。正是这种饶有趣味的练兵方法,使壮兵团团结一致,所向披靡,挫败敌寇,建立功勋。

2.3 原始信仰崇拜的需要

现今的许多少数民族传统体育娱乐活动在其发生的初期并不是现代意义上的娱乐,也就是说,不是以自娱和娱人为目的,而是为了娱神,以祈求祛邪降福为目的的各种原始自然崇拜和祖先崇拜活动。在远古时代,人类生产力水平低下,科学知识贫乏,人们不能理解和驾驭自然力量及社会力量时,在惶惑、恐惧、幻想之中自然地使用“万物有灵论”的原始思维,认为自然界许多有生命和无生命的事物都存在着跟人一样的思想活动和欲望。人们创造了神灵并把希望和力量寄寓于神灵。信仰和崇拜需要物化的形式,许多少数民族体育活动最初就是作为一种求神拜祖的祭祀仪式而创作的。

少数民族举行各种仪式以求神灵欢娱、降福祛恶,由此得到精神安慰或受到鼓舞。著名民俗学家钟敬文先生认为,这是使他们在困苦环境下能够生活下去的一种不可缺少的支撑力量。随着人们认识水平的提高和科技文化的普及,神权统治逐渐消亡,体育活动中许多娱神的成分逐渐淡化,由娱神目的出发而进行的活动逐渐成为活动者自己放松、休息和娱乐的活动,甚至基本失去了早先的信仰内核,以交际、喜庆、娱乐形式存活于少数民族生活之中,并随着时代的发展,从内容到形式都更加丰富多彩。

2.4 繁衍种族的需要

在远古人的生活中,性爱是仅次于觅食的一件大事。觅食为了生存,性爱则是为了繁衍。尽管许多少数民族有兄妹相配的神话传说,但实际上,几乎所有民族都有某种程度的乱伦禁忌。为了实施氏族外的婚配,居住分散而又相对闭塞环境中的许多少数民族都有男女集体交往与求爱的节日和活动,以利于其种族的繁衍。另外,由于恶劣的自然环境,少数民族的择偶观念注重男子强壮的身体和劳动能力,因此,创造机会进行直接接触十分重要。许多少数民族传统体育都与青年男女的社交有关,甚至就是专为两性交往提供机会而开展的活动。如维吾尔、哈萨克族的“姑娘追”,壮族的“抛绣球”,苗族的“跳月”、“芦笙踩堂”,瑶族的“踏歌”等;又如广西苗、瑶、侗族的“射弩”,在古代不但是防身武器和战争的传信工具,还常作为青年男女谈情说爱的信物,瑶山山多林密,一山之隔,走到却需半天。如果男子有意于对面山头的女子,常用弩发射一箭试探姑娘的意向,姑娘若有意,就将小伙子的箭留下,另射一箭作答,双方收留的箭即为定情信物。再如“打手毬”在侗族是青年男女社交性的体育活动,有“飞花传情”之美称,同时也是苗、基诺、布依、壮等族青年男女喜爱的交往方式,它起源于侗族青年男女在田野劳动中的交往;在侗族山寨的插秧季节里,姑娘们站在田埂上抛出一把把稻秧,水田里的小伙子一一稳稳接住,你来我往,欢声伴着笑语。休息时,意犹未尽的姑娘与小伙扎起草把相互抛接,情侣们更是借此飞“花”传情,由此形成一种极受欢迎的男女社交性体育活动。体育竞技给青年男子显示智慧和力量、充分表现自我、获取姑娘青睐的机会,符合少数民族英雄崇拜的心理和择偶的需要,这也是少数民族传统体育起源与发展的一种重要驱动力。苗族的“爬坡竿”就是很好的例证。在苗族一年一度的“坡会”上,人们身着自己最美丽的服装,从四乡八寨赶到坡场观看“爬坡竿”:一根长约10千米碗口粗的木竿竖立在场中,竿顶挂一葫芦酒、一对棕粑和几斤肉,参加比赛的小伙身体不能贴竿,倒着爬至竿顶,饮数口酒,然后咬住葫芦的红飘带和挂棕粑及肉的绳子,头朝下滑下来。优胜者人称“倒竿郎”,被视为苗族的勇敢者,受到族人的敬佩和少女的爱慕,酒、肉、棕粑为其奖品,旁观的姑娘任他挑选娶之。

2.5 经济活动的需要

在自然经济时代,散居在山区各村寨的西南少数民族,由于忙于农事和交通不便,一般只在节日里相聚。许多传统的节庆集信仰、经济、社交、娱乐等多功能于一身,也是商人们难得的交易时节。有些体育活动及其节庆本身就是商人们出于商业活动的需要而创造出来的。如号称“侗家橄榄球”的“抢花炮”,是流行于湘、黔、桂的独具特色的侗族传统文体活动。花炮节一年一度,节期因地区而不同,以三江富禄镇最为隆重。每年农历三月初三,居住在湘、黔、桂毗邻地区的侗、苗、瑶、壮、汉等族民众都前往富禄镇参加“抢花炮”活动。按照当地的习惯,这是春节后的最后一个节日,此后就该全力投入春耕,停止一切娱乐。节庆期间,村民去卖掉自己的土特产,同时买回所需的日用品,因此,花炮节也是一个活跃经济的盛会。据考证,“抢花炮”活动的发源地在三江的葛亮村。该村依山面河,是当地唯一的交通要道,因而成为湘、黔、桂交界地区木材和土特产品的集散地。明朝嘉靖年间,闽、粤、桂、黔、湘的商人就来此做生意。当地的侗、苗、瑶族民众大都居住在山寨,过着刀耕火种、自给自足的生活。商人们为了收购土特产和推销他们的商品,想尽办法引人下山,其中最具吸引力的便是“抢花炮”。五省商人共同筹建了天后宫,他们利用人们祈望人寿年丰的愿望和迷信的观念,以祭祀天后娘娘进行“抢花炮”活动。抢花炮活动得到侗族民众的喜爱,于是年复一年,经久不衰。后来,与葛亮村相距两千米的富禄镇逐渐繁荣,那里的商人为了抢生意,就比葛亮村提前20天,于农历三月三日举办二王公酬神会进行“抢花炮”活动,其规模 and 影响很快超越了葛亮村,直至今天,富禄镇“三月三花炮节”都是湘、黔、桂“抢花炮”活动的中心。

3 传统体育的特征

我国民族传统体育绚丽多彩,具有鲜明、浓郁的民族特色,是我国各民族人民在漫长的生产劳动和社会实践中发明创造和发展起来的,在世界体育文化中独树一帜,它既是民族传统文化的继承和衍生,又大都经历了时代的变迁和各种新文化的洗礼。我国民族传统体育所具有的鲜明的民族性、民俗性、传统性、多样性、健身性、养生性、保健性、防身性、竞技性、娱乐性、大众性、共同性、经济性及因人、因地、因时、因事而异所蕴涵的丰富的民族文化内涵,决定了其具有巨大的社会、文化、教育及军事等多种价值,它对人的锻炼是系统、全面的,对人的发展和影响是全方位的,早已深深地扎根在各族人民之中,是任何西方体育都无法完全代替的。

3.1 民族性

我国民族传统体育是世界体育文化的一个重要组成部分,是从我国民族文化共