

甘肃省第十一届运动会 论文报告会论文集

主 编 陈 耕

副主编 姚燕军 杨新平 张 鸽



甘 肃 人 民 出 版 社

甘肃省第十一届运动会 论文报告会论文集

主 编 陈 耕

副主编 姚燕军 杨新平 张 鸽

甘肃人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

甘肃省第十一届运动会论文报告会论文集 / 陈耕主编.
兰州: 甘肃人民出版社, 2006. 11
ISBN 978-7-226-03557-3

I. 甘... II. 陈... III. 体育-文集 IV. G8-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132938 号

责任编辑: 赵宝红

封面设计: 祁生勇

甘肃省第十一届运动会论文报告会论文集

陈 耕 主 编

甘肃人民出版社出版发行

(730030 兰州市南滨河东路 520 号)

兰州残联福利印刷厂印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 16.75 字数 397 千

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000

ISBN 978-7-226-03557-3 定价: 40.00 元

主办单位 甘肃省第十一届运动会组委会

甘肃省科学技术协会

甘肃省社会科学届联合会

承办单位 甘肃省体育科学学会

甘肃省体育科学研究所

主 编 陈 耕

副主编 姚燕军 杨新平 张 鸽

编 委 陈 耕 姚燕军 杨新平

张 鸽 张静华 王东良

会议机构

组织委员会:

主任:李发昌(甘肃省体育科学学会理事长)

副主任:宋寿海(甘肃省科学技术协会副主席)

苗德新(甘肃省社会科学界联合会副主席)

武志峰(甘肃省体育局竞技体育处处长)

郭层诚(甘肃省体育科学学会副理事长)

刘举科(甘肃省体育科学学会副理事长)

委员:魏晓明(甘肃省科学技术协会学会部部长)

王 钢(甘肃省社会科学界联合会学会管理部部长)

杨树滨(甘肃省体育科学学会副理事长)

魏争光(甘肃省体育科学学会副理事长)

张均瑞(甘肃省体育工作一大队队长)

樊新文(甘肃省体育科研所书记)

陈 耕(甘肃省体育科学学会秘书长)

苏晓萍(甘肃省体育科研所副所长)

张及萍(甘肃省体育局竞技体育处副处长)

学术委员会:

主任:郭层诚

副主任:韩佐生 李 鹏

成 员:魏晓明 王 钢 芦平生 张 鸽 陈 耕 杨新平

办 公 室:

主任:武志峰(兼)

副主任:陈 耕(兼) 杨新平

会务组:韩晓东 王薇薇 郭 霖 王喜明 吕永忠

材 料 组:

姚燕军 张靖华 王东良 张惠珍 杜 萍

目 录

社 会 体 育

民族传统体育在创建和谐社会中的作用	姚重军(3)
论民族传统体育形成与发展的社会文化因素	牛亚莉(7)
基于 SWOT 分析的“丝绸之路”甘肃段体育旅游发展研究	孟峰年(11)
现代社会体育对人类相互沟通产生的作用	王 琳(16)
甘肃省竞技体育和全民健身现状与对策	董永明 张国俊(20)
竞技体育落后省区面貌改革策略探析	张国俊 董永明(23)
宋代体育文化勃兴引出的启示	尚虎珊(27)
现阶段甘肃省竞技体育科技工作发展及对策的研究	陈 耕(30)
甘肃省体育场地被占成因分析和对策研究	韩晓东(35)
提升甘肃省竞技体育竞争实力研究	姚燕军 冯 涛 张国俊(40)
社会主义市场经济条件下体育运动队思想政治工作浅析	张 嵘(46)
对 2008 年奥运会后体育运动学校生存和发展的前景初探	潘有忠(51)
浅谈农民体育健身工程	陈征野(55)
新农村建设中推进临夏州农村体育的六点思路	王新民(58)
崇信县田径业余训练模式构建初探	马海威(61)
酒泉市老年人体育工作的制约因素及对策	王 晶 张迎霞(64)
甘州区农村体育现状及发展对策	张朝晖 陈 义(68)

运 动 训 练

专项化训练和“运动应激与适应理论”	黄理强(77)
21 分制对羽毛球运动的影响	焦玉娥(85)
关于运动训练规律几个问题的认识	杨新平 丁鸿祥(89)
甘肃省中长跑项目优势可持续发展之我见	李江学(94)
中长跑运动员杨维泽的业余训练	金银龙 李志刚(98)
自行车场地女子 500m 训练方法及探析	张 烨 张慧珍(100)
对竞走比赛新规则及技术的认识	杨俊刚(103)
如何指导摔跤运动员克服心理紧张情绪	额尔敦朝鲁(107)
短跑基础训练应注意的几个问题	李建忠(110)
青少年短跑训练中应掌握的基本原则	桑宏斌(113)
如何调控少年柔道运动员比赛时的非正常心理紧张	陶瓦扎布 芦家延(115)

浅谈在跳远训练中如何掌握和控制助跑节奏的训练	吴守宏(117)
夜训对射箭运动员专门感知觉的作用	李军情(119)
对第十届世锦赛我国女子 400 米栏运动员黄潇潇比赛分段成绩的分析	张胜林 许世岩(121)
射击项目身体训练的方法和作用	董玉梅 张永强(125)
篮球教练员临场指挥的探讨	霍永红(127)
谈短跑肌肉放松能力的重要性	郝龙宝(130)
对周期性中长距离项目训练理论体系与实践操作的再认识	王东良(132)
运动训练研究与科学训练	田和玉(140)

学校体育

对甘肃省大学毕业生心理健康与身体素质的相关研究	高小爱(147)
《学生体质健康标准》的实施对当前体育教学影响的研究	刘泉水(152)
甘肃民族地区体育师资人员培训途径探讨	冯 平(155)
谈体育与健康课程对学生情感素质的培养	周 英(158)
中等专业运动学校思想品德教育中存在的主要问题及对策	刘鹏辉(160)
靖远县城区小学生身体健康状况调查与分析	展水泓(163)
论体育教学实践与素质教育	祁海贇(167)
体育教学中实现学生主体地位的认识与实践	曹淑芳(171)
营造课堂氛围 培养学生个性	李建明(175)
浅谈体育教学训练中的德育教育	陈勇虎(179)
浅析体育教学在高职教育中的重要作用	徐云鹏(182)
新课标下农村初中体育课程模式探讨	张俊喜(185)
浅谈甘肃省中小学课余训练的现状与对策	罗应周 霍智能(189)
对普通高校体育课开展地掷球项目的可行性研究	汪 洋(192)
浅谈天水地区中学体育教学中如何实施德育教育	潘金红(195)
甘州区农村学校体育的发展现状及对策	陈 义(200)
浅论体育教育的作用	巩凤燊(205)
浅谈创新思维与快乐体育	孙德寿(207)
兰州六中培养田径后备人才的实践和思考	李宏强 杨勤燕 霍智能(209)
对甘肃省农村学校体育改革与发展的思考	刘海贇(211)
临夏回族自治州青少年业余训练现状与发展对策	李志刚(214)

人体运动科学

健康体适能与“学生体质健康标准”评价指标的比较研究	黄 铎 徐叶彤(219)
如何在体育教学中提高学生的心理健康素质	林 春(224)

老年人锻炼应遵循复合型健身方式	张静华 张慧珍(227)
浅析竞走运动员的心理素质训练与调控	王尚军(231)
藏族大学生体质状况的调查研究	雷 慧(235)
老年人生理特点及其体育锻炼刍议	吕永忠(240)
浅谈青少年篮球运动员意识的培养	刘 骞(244)
浅谈青少年田径运动员赛前心理训练	闫先明(249)
体育教学训练中中学生距腓前韧带运动损伤的调查分析	贺勇林(251)
优选断面动作 促进课堂教学	王建生(255)

社会体育

民族传统体育在创建和谐社会中的作用

姚重军

(西北民族大学体育学院 甘肃 兰州 730030)

摘 要:本文追溯了民族传统体育在创建和谐社会中的潜在价值,探讨了民族传统体育在和谐社会中的三个方面,即自然的和谐、与人的和谐、人自身的和谐,提出在开展民族传统体育活动过程中,应继承传统的优良思想品德。并结合现代竞技体育规则,创建社会公平理念,贯彻社会公平原则,真正把民族传统体育变成成为促进和谐社会建设的积极推动力量。

关键词:民族传统体育 创建和谐社会

在构建和谐社会的大背景下,大力发展民族传统体育,把开展民族传统体育与创建和谐社会联系起来、与弘扬民族文化联系起来,培养强烈的民族自豪感,建立起新型的社会主义道德观,形成以国家和各民族利益为重的民族传统体育思想,是体育运动发展必须遵循的规律,符合社会主义精神文明建设总体要求,也符合建设和谐社会的发展方向。

1 民族传统体育在和谐社会中的当代价值

和谐社会首先应当是充满发展活力的社会,促进社会公平和正义是构建社会主义和谐社会的关键环节。社会主义和谐社会是有序的社会,社会主义和谐社会必须是一个安定的社会。在当前社会向着和谐社会目标迈进时,应该尽可能地坚持发展性和进步性的原则。在继承传统体育价值观时,要有选择地忽略、舍弃那些阻碍民族传统体育发展的因素,使民族传统体育与创建和谐社会同步发展。中华民族传统体育在构建和谐社会中的具体价值体现在以下三个方面。

1.1 凝结民族情感中的价值体现

当今时代,我们发展民族传统体育要与民族情感联系起来,与当前改革开放,构建“和谐社会”的实际情况结合起来。有些民族传统体育通过祭祀活动、戒度仪式、成年礼仪等形式教育族人和后代勇于挑起民族兴亡的重担。在继承先民的优良传统时,应该树立适合新时代的体育思想和行为规范,树立正确的人生观、价值观、苦乐观,增强民族情感。传统品德以忠、信、孝、悌、礼、义、廉、耻为内容,我们继承下来并赋予新的含义。比如说,忠:忠于国家,忠于民族;信:就是要诚实,遵守诺言,守时守信;孝:我们要尊重老人,孝敬父母,“老吾老以及人之老”;悌:爱护同胞,爱护弟妹;礼:民族礼仪,遵纪守法;义:见义勇为,主持公道,坚持真理;廉:廉政建设,清正廉明;耻:能够辨别真伪和是非,勇于进行批评和自我批评。只有把品德修养寓于民族情感之中,与中华民族传统道德融为一体,才能使民族传统体育与时代俱进,才能在构建和谐社会中发挥更大的作用。

1.2 民族礼仪中的价值体现

中华民族传统体育的培养在很大程度上是通过成套的行为规范以及一些特定的造型等外在动作的形成而加以培养的。在民族传统体育活动中,它们起着道德伦理、行为规范、团体

与个体之间的关系等方面对下一代进行培养。这种行为规范,不少人将其称作“礼”,即所谓“礼仪”。它将约束心灵的伦理观念,通过外在的硬性规定形式,即练习者成套的行为规范以及一些特定的造型动作的完成,以起到潜移默化的培养教育作用。从而保证了中华民族传统体育的文明性。但民族传统体育发展到今天,除了像武礼方面的抱拳礼等少许传统造型动作得以保留外,我们并未贯穿于平时生活中,在这一点上韩、日等国家的做法给我们提供了不少可借鉴的东西。在促进社会诚信意识,追求朴素,宽和融通,务实求真等方面,中华民族传统体育对建设社会主义和谐社会一定会起到十分积极的作用。

1.3 凝聚民族精神中的价值体现

在民族传统体育发展的历史长河中,许多民族传统体育项目都有动人的故事和传说,有歌颂民族英雄的,有鞭挞邪恶的,也有宣传团结和睦的,它所包含的民族精神内容,对树立民族自尊心、自信心有着重大的意义。重德精神与宽容精神是中华民族的基本精神,在中华民族的道德观念中,最主要的莫过于尚仁、崇义、重节三方面。“仁”即仁爱,是儒学思想的核心。“仁者爱人”、“己所不欲,勿施于人”。《周易》中有“地势坤,君子以厚德载物”,要求君子应当有大地之广阔胸襟,以宽厚之德包容万物。在道德价值目标上推崇仁爱,追求和谐的人生境界;在道德价值应用上,重视道德义务与社会道义的融合;在道德价值的导向上,强调个体服从整体,在道德价值取向上,具有“重义轻利”、“以义导利”的倾向。如今,虽然各民族精神的表现形式与过去不同,但各民族在继承和发展民族传统体育的过程中有责任、有义务宣传这种民族精神。让这份极其珍贵的历史文化遗产得到继承和发挥,让民族传统体育思想在全面建设和谐社会中发挥更加重要的推动作用。

2 和谐社会需要民族传统体育

“和谐社会,以人为本”,构建社会主义和谐社会,在本质上就是要处理好人与自然、人自身、人与人三方面的关系,民族传统体育在促进上述三个关系的和谐方面发挥着巨大的作用。

2.1 民族传统体育促进人与自然的和谐

自然的魅力和人们追求更为完美生活质量的理想,激励着越来越多的人投身于符合生态和人体生命节律的民族传统体育运动中,追求在自然界博大的胸怀中,告别紧张疲惫的自我,塑造出一个生机勃勃的“新我”。跳竹竿、龙舟竞渡、大象拔河、跳月、锅庄、东巴跳、野营、登山、攀崖、帆板、滑雪、山地自行车等各种民族传统体育活动,都是以回归自然的运动为主要特征的,它使人们认识到,参与体育运动不再是少数优秀运动员的“专利”,在大自然的怀抱中,每个人都能够成为运动健将。在当今全球性环境恶化、生态危机爆发之时,民族传统体育还将有助于人们重新认识自然、尊重自然和保护自然,从而成为沟通和促进人与自然之间和谐协调关系的一个重要媒介,它是人类直面现实的结果,因此民族传统体育运动的发展,对人类健康,乃至对社会进步的贡献都具有十分重要的积极意义。

2.2 民族传统体育促进人自身的和谐

人是社会发展的主体,人自身和谐是社会和谐发展的根本前提。从根本上说,人自身的和谐,就是要实现人的自由全面发展;人自身的和谐,“就是要有健全的人格,有正确的世界观、人生观和价值观”,能正确地处理个人与自然、个人与社会的关系,真正融入自然、融入社会、融入集体。在民族传统体育运动中自身潜能的释放和创造力,证明自身的力量和智慧,显

示出人的伟大和民族的精神力量;运动者在活动过程中所表现出来的乐观、自信,充满生机和活力,使其人性与人体更加完善,人格更加健全,获得人自身的和谐,正如萨马兰奇所说:“由于体育运动有助于将身体置于为心智服务的位置,它在任何文明需求中都值得居有一席之地。”

2.3 民族传统体育促进人与人的和谐

“和谐”最核心的问题是人与人的和谐。人与人的和谐,在很大程度上就决定是否有一种公正的环境、规则、条件和机会,其本质上就是一种利益关系。“利之所在,天下趋之”,只有妥善协调和正确处理人们之间的各种利益关系,人们才会心情舒畅,才会奋发向上,才会“相安无事”。从人类健康的角度看,由于民族传统体育并不着眼于人与人之间的排他性对抗和竞争,它是在公正、公平的环境下,人们进行强身健体、陶冶情操的一种自我保健、运动方式,它不存在人与人之间利益的冲突,因而消解了由于竞争而可能引发的对抗和不满,进而能带来因展示自我的能力产生的更温和也更令人满足的体验,增加人与人之间的交流和友谊,使人與人更加和睦、融洽。由于民族传统体育是人们自觉地与自身的能力进行挑战的一种方式,因而它能有效地杜绝与人的健康相背离的一些社会现象发生,使人们彼此之间更加信任、包容和接纳,使人与人之间更加和谐。

3 民族传统体育竞技的公平是推动和谐社会建设的力量源泉

现代体育在谈到竞技公平机制的建构时往往会从起点的公平、过程的公平、结果的公平等三个方面加以论述。细细考察起来,这三个方面实际上还是包含了许多实现社会公平的特殊环节,这其中,既包含对于体育公平最一般的理解,又体现出社会公平价值的多样性特征。

3.1 起点的公平

起点的公平只是人们对于社会公平的善良愿望,在现实生活中根本就不可能有真正意义上的起点公平。这不仅是因为现实生活中每个人都生活在一定的社会结构和现实的社会关系之中,人们很难摆脱自己生存发展的客观环境和条件而达到与他人相一致的状态之中。尤其是千百年来由于社会制度、文化传统、经济发展状况和个人生活条件的不同而导致的现实差异,使得人们根本无法站在相同的起跑线上展开竞争。

就开展民族传统体育而言,起点公平的解释就是机会的公平。机会公平是指在社会生活中应该把工作的重点放到造就公平的社会机制,努力使每一个人都享有公平的机会,从一开始就把公平价值建立在历史和现实统一的基础之上,既坚持公平价值的高尚性,又尊重社会制度和文化传统的现实性,机会的公平强调把克服现实的不平等作为实现社会平等的主要工作,在民族传统体育项目的比赛中,项目虽然源于民族地区,也有群众基础,但在比赛的起点上落后于现代,如在弓箭、射弩、龙舟竞渡等比赛中,发达地区往往采用现代化装备而垄断名次,发源于当地的民众依然拿着传统的原始器材难以取胜,这就要求必须在比赛开始制定统一的比赛器材,采取各种有效措施为人们造就一个公平参与社会生活的平等机会,真正使实现社会公平的活动变成调动各种社会力量的合理机制,通过开展民族传统体育活动为实现社会和谐找到具有创造性的精神力量。

3.2 过程的公平

同起点的公平一样,过程的公平也是一种价值优先的设置和选择。所谓过程的公平,其实就是规则的公平。规则的公平是一种利益关系设置和安排的公平,它既包含了平等机会的

参与者是否能以平等的身份和权利参与民族传统体育活动,还包含是否具有保证程序运行的合理规则。优先存在而又公平合理的制度、程序和规则是保证参与者个人权利实现的充分必要条件,也是实现社会公平的必要条件。随着经济的发展,南北、城乡出现了极大的经济差距,在不同规格的运动会举行期间,各地区代表队之间的消费水平出现了差异,表现在饮食、住宿标准之间的极大的差别,引起了各代表队乃至民族之间的心理失衡,使各民族之间出现了不和谐的因素,从而导致与现代社会不和谐的现象出现。因此建立公平合理的程序和规则固然重要,但安排好队员的生活,使他们的精神得到抚慰,通过不同规格的民族传统体育运动会这个公平的平台渲染构建社会主义和谐社会。

3.3 结果的公平

结果的公平既体现在民族传统体育活动的结果上,又体现在对于这种社会成果的分配方式上。应该说,对大多数社会行为而言,由于有了制度的、程序的和规则的公平,结果的公平就成为顺理成章的事实效果。一般说来,如人们尤其看重起点的公平一样,结果的公平也是人们十分看重的因素,因为结果的公平不仅是前面两大阶段社会公平的必然结果,也是检验以往在开展民族传统体育活动各个阶段公平的标准之一,结果的公平归根结底还是体现在推动民族传统体育运行过程中,无论人们参与的是哪一类的活动,对参与者回报的集中方式还是在于对成果的表现过程中。在全国民族运动会中,各地的经济状况不一,名次的含金量不同,获得的利益也就不一致,还有极少数民族人口传统体育项目无法参赛,事实上,这种分配不是经济上的,还包含着政治上的、道德上的和其他各种形式的分配方式。只有充分考虑各方面的因素,才能调动和保护各种积极性,使民族传统体育成果的分配真正成为创造社会公平更大价值的动力源泉。

总之,在开展民族传统体育活动中,无论是起点的公平、过程的公平还是结果的公平,只要我们充分利用民族传统体育活动这个平台,能成为妥善协调各方面的利益关系,正确处理社会矛盾,维护和实现社会公平和正义的现实手段,它可以成为构建社会主义和谐社会的积极促进力量。

【参考文献】

- [1]王程,张雁.和谐社会的呼唤[J].南京体育学院学报,2005.4
- [2]马文杰,杨锐.和谐社会中“尚武崇德”的当代价值[J].南京体育学院学报,2005.4
- [3]陈文江,周亚平.社会公平与和谐社会研究[J].甘肃社会科学,2006.2

论民族传统体育形成与发展的社会文化因素

牛亚莉

(甘肃省委党校 兰州 730070)

摘 要:中华民族传统体育文化在其发展过程中,是由多种因素交互作用而形成的,小农经济、中央集权、儒家文化是其中最主要的因素。通过分析,笔者认为:民族体育的发展离不开三个条件,一是民族在政治、文化、生活方式等方面有着不可分割的联系,为民族体育项目的产生与发展提供了基础;二是自然条件的制约,中国传统文化的主导文化最终发展成为一种高度发达的以农为主的文化形态,并铸就了中华民族独具的文化心理;三是多民族凝合的疆域优势和文化资源,为民族体育的形成提供了土壤。

关键词:民族体育 社会文化 政治体制 儒家文化 宗教

1 民族传统体育形成与发展的主要因素

一个民族的文化特质,是这个民族在特定的文化背景中经过长期的社会实践而创造、积淀形成的。对中华民族传统体育而言,因其特有的政治、经济、文化、地理等因素,不仅使中华民族传统体育不同于西方,而且也与东方各民族国家有一定的差异。

1.1 地理环境与民族传统体育

马克思主义认为,人类生存和发展的巨大动力是生产力的发展,推动人类前进的潜在力量是地理环境。任何历史记载都应当以这些自然基础以及它们在历史进程中由于人们的活动而发生的变化为出发点。一个优良的地理环境,利于人类生息、繁衍,为社会生产力的发展提供便利。恶劣的地理环境,从主体上说是人类生存和发展的不利因素,但从客观上说,它却刺激了人们改造自然的巨大力量,客观上就成为历史发展的动力。因此,不论是远古,还是现代社会,地理环境的巨大作用事实上是通过人类智慧的表现过程,转化为社会现实的生产力,推动了历史的巨大发展,而社会现实的生产力不仅是人类生存和繁衍的基础,而且也是中国古代体育产生和发展的先决条件。

中国古代,无论是北方还是南方,农业区民众是以种植业为物质生活资料的主要来源,农民“日出而作,日落而息,凿井而饮,耕田而食”,过着男耕女织的生活,构成一种自给自足的复合型经济。这种经济模式,形成了以村寨自然群落为依托的自给自足的农耕组织,成为社会经济生活中最主要的部分,世代代生息于以自给自足的小农经济为基础的社会环境中,已习惯和谐、宁静及相对稳定的生产和生活方式,因此,素以个人的修身养性为主,这便使得一种萌发于史前时代,采用控制呼吸的方法以获得超自然体验的规律的特殊生活方式得以顺利发展,并形成颇具鲜明特色的东方养生体育。与西方体育不同的是,东方养生体育讲求性命双修、神形俱养和心身并育。从而在东方哲学和医学的基础上建立了“天人合一”、自然和谐的养生文化,如商代出现的“长寿观”,到春秋战国时期形成的“养生术”,都着眼于“健”与“寿”的训练,而不追求竞技的获胜,充分显示出东方体育的个性特征。由农事的“天人合一”推延到人事、社会,人与天地自然合一,只有与天地保持协同,才能保全性命,维系健康,延年益寿。于是,创造了模仿动物活动的五禽戏、八段锦、太极拳等。在气功、太极拳的练

习中,借助于人体内部的信息流、能量流来维持与外界时空的有序活动,进而调节机体的新陈代谢,促进健康。

因此说,根植于特定地理环境中的特定的生产方式,为中国古代体育的产生和发展提供了极为重要的物质基础,培育了典型的古代养生型体育文化。

1.2 儒家文化与民族传统体育

儒家文化在中国历史上作为一种为统治阶级服务且占据主导地位的传统文化,对中国社会的各个方面都产生了极其重大的影响,体育也不例外。自孔子开始,经董仲舒的发展,至朱熹形成了完备的理论体系。孔子重“礼”,讲究“中庸”,因而民族传统体育也毫不例外地被纳入“礼”的节制之下。

董仲舒的“天人感应”理论,使得中国传统体育注重以整体的概念描述人体运动过程中形体、机能、意念、精神等方面的活动,以及这些状态与外部世界的联系。中国传统体育的代表性项目太极拳,就是在意念的主导下“以心会意,以意调气,以气促形,以形会神”。通过意识与肢体的活动,使心灵交通以契合体道,体现中华民族追求平衡和顺的自然的发展之整体效益的价值观。但传统体育的不足也正在于此,过于注重天地人的合一,使得人与自然、社会之间缺乏紧张状态,缺乏积极探索的精神,缺乏对人体技能的开发与研究,使得中国传统体育理论始终停留在“阴阳平衡”的基础上。

儒家文化对中国传统体育的影响主要表现在:目的作用上的伦理教化;原则要求上的尊卑等级;项目手段上的崇文尚柔。

1.3 宗教与民族传统体育

道教酝酿于东汉,发展于魏晋。道教的基本信仰是“道”,是由《老子》五千言发展而来。道教的最终目标是“得道成仙”。其修行方法是一系列的道功、道术。道功指修性养神的内养工夫,如清静、寡欲、养性等;道术指修命固本的方法,如吐纳、导引、辟谷等。道教的养生思想对我国古代养生学的发展起到了推动作用。道教认为通过炼养元气,使人体元气充盈,就可以达到永生不死的目的。为此发明了许多养生的技术与方法,如清静养生、运动养生、形神俱炼及行气导引、节制饮食、日常起居摄养结合等。这些养生术,构成了我国古代养生学的主要部分,其中大多至今仍有重要的参考价值。

佛教对我国民族传统体育的影响主要表现在两个方面:一是促进了养生学的发展;二是推动了中国武术的发展。

1.4 政治体制与民族传统体育

自秦始皇统一中国,建立统一的中央集权以后,直至清代结束,在长达数千年的古代封建社会一直是沿袭中央集权的政治体制。与世界几个主要文明古国的历史相比较,中国古代社会的政治结构有两个显著特点:一是以血缘关系为纽带的宗法制度系统完备;二是君主专制制度严密。

古代社会,人类走着大体相同的道路。但在国家产生之后,由于自然环境和长期形成的生活方式不同,血缘关系在居民社会生活中的地位和表现形式出现重大差异。地中海沿岸国家,生活在多岛的海洋型地理环境中,很早就从事工商贸易活动,蒙昧时代的血缘纽带受到了较大的冲击,形成以地域和财产为基础的城邦社会。而中国古代先民活动范围相当狭小,血缘家族的社会形式被长期保留下来。春秋以后,随着郡县制和君主官僚制的产生,完整意

义上的宗法制度受到强烈冲击,但并未退出历史舞台,对中华民族的影响依然很大。主要表现在家天下的延续,封建制度的连绵不断,家族制度的长盛不衰和家国同构格局的存在。宗法制度的本质是家族制度的政治化,一部中国史,就是一部家族统治史。家族制度一直延续到清代,甚至到民国时期,也没有衰亡的迹象。族权是从家长制演化而来的,它既是政权的基础和补充,又能起到政权无法起到的特殊作用,所以为历代统治者所重视,与封建社会相始终。

以宗法、君主专制制度高度发达为主要特征的中国传统社会政治结构,导致中国文化形成伦理型范式。伦理道德教育人们把个人的品德修养和个人对社会的义务置于重要位置,正如学者们所批判的那样,只承认群体的价值,不承认个人的价值,只承认伦理道德的价值,不承认人的价值,只承认对社会的片面的、绝对的义务,不承认个人的权力和利益,这是中国传统文化发展中主体的失落、人的失落、人的价值的失落,它束缚了人的潜能发挥和个性发展,特别是当这种伦理道德规范转化为一整套超稳定的、僵化的、维持传统社会的礼仪文化制度时,它不仅限制了个人天性的发展,而且也阻碍着中国社会的进步。宗法意识、伦理观念曾产生相当大的负面效应,它曾长期束缚中国人的思想和生活方式。中国社会结构的专制性特征,导致中国文化形成政治型范式,其正效应是中华民族的整体观念、国家利益至上的观念、民族心理的文化认同;负效应是国人的严重的服从心态、对权威和权力的迷信、缺乏自信心等。宗法与专制的结合,在政治上表现为儒法合流,文化上的伦理政治化和政治伦理化,突出的表现是修身、齐家、治国、平天下的人生理想和追求。宗法制度和君主专制制度对中华民族传统体育的影响也是非常大的。在古代中国,对于体育在内的风俗与政治关系的重视与强调,是中国封建统治者始终如一的信条。他们提倡“以俗教安”,“礼仪以驭其民”,将“礼”的观念植于人们的伦理思想之中,从而使得中国古代体育文化的发展始终贯彻着礼仪的主题,并以礼仪原则为判断体育活动的价值尺度。统治者从稳定和加强其统治的政治需要出发,重文轻武、崇文尚柔,使得中国古代体育缺乏竞争性,而代之以礼仪性、娱乐性和表演性。

2 我国少数民族传统体育的形成与发展

自古以来,我国就是一个统一的多民族国家,各民族之间在政治、经济、科学技术、思想文化、文学艺术等方面不断地交流,互相影响,互相补充,铸就了中华民族灿烂的文明,推动了中国历史不断地向前发展,尤其是多姿多彩、风格迥异的民族传统体育,成为中华民族的民族精神之魂。

2.1 我国少数民族体育形成的宏观背景

2.1.1 图腾崇拜。图腾崇拜是原始人意识中人与自然朦胧未分之际,将某一特定的动物、植物或其他视为氏族祖先和氏族象征的原始崇拜形式。远古时代居住在水乡泽国的苗族人,将龙图腾装饰在舟的前头,祈求上天风调雨顺、去凶消灾,这种活动被逐渐演化成民族团结、联系友谊、文化交流、锻炼身体的“龙舟节”。

2.1.2 生命价值的追求。生命的产生与终止,引起古代人对生命存在的哲学思考。在公元前16世纪的殷代,我国的哲人就开始了对生命和身体运动的研究,先哲们对生命本质进行探索,认为人是由“气”凝聚而成,“气”是人体生命物质。这种把非生命看成是“生命的本质”,是人类最早对“生命本质”的探索,“万物负阴而抱阳,冲气以为和”,天人相辅、彼此感应。同时,人们在进行体育活动时,又以动物为师,效法于自然。华佗的“五禽戏”就是以禽兽的跑、跳、纵、滚、翻、飞等动作为蓝本创造而成。还有中国传统的养生、保健体育等都是基于人们一种健