

我国民族传统体育

运动项目的现状与发展

主编 张俊伟 刘万武 马波

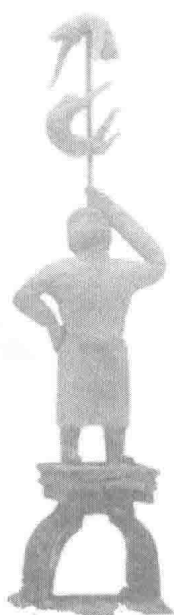


吉林人民出版社

我国民族传统体育

运动项目的现状与发展

副主编 郑雷 贾富明 曹波
主编 张俊伟 刘万武 马波



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

我国民族传统体育运动项目的现状与发展 / 张俊伟,
刘万武, 马波主编. — 长春: 吉林人民出版社,
2012.12

ISBN 978-7-206-08348-8

I. ①我… II. ①张… ②刘… ③马… III. ①民族形
式体育—传统体育项目—研究—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 285056 号

我国民族传统体育运动项目的现状与发展

作 者:张俊伟 刘万武 马 波

责任编辑:郭 威 封面设计:王菊红

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:24 字数:614 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-08348-8

版 次:2013 年 1 月第 1 版

印次:2013 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1—1 000 册

定价:36.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

我国民族传统体育是中华民族传统文化的重要组成部分,它是伴随着人类社会的发展而萌生、形成和发展的,具有鲜明的民族特色和广泛的群众基础。在长达五千年的历史进程中,我国的民族传统体育不断改革、创新,完善自身的发展,成为中国传统文化遗产中的瑰宝和世界人民共同的财富。在科技迅速发展、全球化进程加速的现代社会,推广和普及民族传统体育,有着深远的意义和作用。

本书在对中华民族传统体育进行客观、全面、系统分析的基础上,阐述了民族传统体育的基本知识,揭示了民族传统体育与中国传统文化的关系,并结合民族传统体育的发展历程,探讨了民族传统体育的发展现状、发展策略及发展走向。另外,本书还重点介绍了民族传统体育在学校的发展、民族传统体育养生知识及一些民族传统体育项目,体现了我国民族传统体育的民族性、文化性和时代性。

本书共十三章。第一章为民族传统体育概述,介绍了民族传统体育的起源、概念及内容、特点及价值;第二章为民族传统体育的形成与中国传统文化,主要介绍了民族传统体育的文化内涵与属性、文化成因以及多样性的成因;第三章为民族传统体育的发展历程,分别介绍了古代、近代、现代民族传统体育的发展情况;第四章是民族传统体育的发展现状与走向,包括民族传统体育的发展现状、发展策略和发展走向三个方面的内容;第五章为学校民族传统体育的现状与发展,重点阐述了学校民族传统体育教学与训练的现状和学校民族传统体育的发展;第六章是民族传统体育养生的现状与发展,包括民族传统体育养生概述、民族传统体育养生的发展现状和趋势、民族传统体育养生的发展途径三个方面的内容;第七章为民族传统体育武术的现状与发展,包括武术概述、民间武术的现状、武术在高校中的发展现状以及武术的传承与发展;第八章重点介绍了民族传统体育中的舞龙舞狮运动;第九章介绍了太极拳、刀术、剑术、太极功夫扇、长拳等民族传统体育中的武术套路;第十至第十三章分别为东北及内蒙古地区、西北地区、西南地区、中东南地区的民族传统体育,分别阐述了各地区民族传统体育的现状与发展情况,以及各地区少数民族的具体传统体育项目。其中,涉及到的少数民族有满族、蒙古族、朝鲜族、回族、哈萨克族、维吾尔族、藏族、彝族、苗族、白族、傈僳族、瑶族、侗族、黎族、壮族、畲族、土家族等。总的来看,本书结构完整、内容丰富,涉及面广、民族传统体育项目众多,对民族传统体育研究者和爱好者具有较高的参考价值。

本书的主编由河南大学张俊伟、西北民族大学体育学院刘万武、西安体育学院马波担任,副主编由武汉体育学院郑雷、陕西理工学院贾富明、唐山学院曹英担任。全书由张俊伟、刘万武、马波统稿。具体分工如下。

第七章第二节、第四节,第十章,第十三章:张俊伟;

第一章第三节,第三章,第四章,第十二章:刘万武;

第二章,第五章,第十一章:马波;

第七章第三节,第九章:郑雷;

第一章第一节,第六章,第八章:贾富明;

第一章第二节,第七章第一节:曹英。

本书在编写过程中,参考和借鉴了一些专家和学者的研究成果,在此表示衷心地感谢。由于时间和精力水平有限,书中难免存在不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2012年10月

目 录

第一章 民族传统体育概述.....	1
第一节 民族传统体育的起源.....	1
第二节 民族传统体育的概念及内容.....	4
第三节 民族传统体育的特点及价值.....	8
第二章 民族传统体育的形成与中国传统文化	16
第一节 民族传统体育的文化内涵与属性	16
第二节 民族传统体育的文化成因	29
第三节 民族传统体育多样性的成因	37
第三章 民族传统体育的发展历程	41
第一节 古代民族传统体育的发展	41
第二节 近代民族传统体育的发展	53
第三节 现代民族传统体育的发展	55
第四章 民族传统体育的发展现状与走向	57
第一节 民族传统体育的发展现状	57
第二节 民族传统体育的发展策略	64
第三节 民族传统体育的发展走向	68
第五章 学校民族传统体育的现状与发展	72
第一节 学校民族传统体育概述	72
第二节 学校民族传统体育教学与训练的现状	74
第三节 学校民族传统体育的发展	80
第六章 民族传统体育养生的现状与发展	86
第一节 民族传统体育养生概述	86
第二节 民族传统体育养生的发展现状和趋势	97
第三节 民族传统体育养生的发展途径	99
第七章 民族传统体育武术的现状与发展.....	106
第一节 武术概述.....	106
第二节 民间武术的现状.....	123
第三节 武术在高校中的发展现状.....	124
第四节 武术的传承与发展.....	138

第八章 民族传统体育中的舞龙舞狮.....	147
第一节 舞龙.....	147
第二节 舞狮.....	161
第九章 民族传统体育中的武术套路.....	176
第一节 太极拳.....	176
第二节 刀术.....	191
第三节 剑术.....	201
第四节 太极功夫扇.....	218
第五节 长拳.....	221
第十章 东北及内蒙古地区民族传统体育.....	229
第一节 东北及内蒙古地区民族传统体育的现状与发展.....	229
第二节 满族传统体育.....	232
第三节 蒙古族传统体育.....	251
第四节 朝鲜族传统体育.....	263
第十一章 西北地区民族传统体育.....	272
第一节 西北地区民族传统体育的现状与发展.....	272
第二节 回族传统体育.....	275
第三节 哈萨克族传统体育.....	285
第四节 维吾尔族传统体育.....	291
第十二章 西南地区民族传统体育.....	297
第一节 西南地区民族传统体育的现状与发展.....	297
第二节 藏族传统体育.....	304
第三节 彝族传统体育.....	313
第四节 苗族传统体育.....	316
第五节 白族传统体育.....	323
第六节 傈僳族传统体育.....	328
第十三章 中东南地区民族传统体育.....	335
第一节 中东南地区民族传统体育的现状与发展.....	335
第二节 瑶族传统体育.....	338
第三节 侗族传统体育.....	344
第四节 黎族传统体育.....	350
第五节 壮族传统体育.....	353
第六节 畲族传统体育.....	359
第七节 土家族传统体育.....	371
参考文献.....	378

第一章 民族传统体育概述

第一节 民族传统体育的起源

民族传统体育是伴随着人类社会的发展而萌生的。总体来看,民族传统体育的萌生受到的具体因素包括三个方面:一是原始战争;二是原始宗教;三是原始教育。本节将具体进行阐述。

一、原始体育在生产劳动中逐渐萌生

原始体育是在生产劳动中逐渐萌生出来的,与生产劳动有着非常紧密的关系。20 世纪 70 年代,考古工作者在山西阳高许家窑文化遗址中,挖掘出了古人类化石和数以万计的石器。值得注意的是,在这个距今至少 10 万年的文化遗址中,有一千五百多枚大小不一的石球。据专家们考证,这些石球是当时许家窑人狩猎所用的最有力的投掷武器。后来,由于弓箭等先进工具的发明,人们猎取野兽的能力逐渐提高,很少再需要用到石球这种笨重的工具,于是石球的功能便开始向娱乐性转化,扔石球的目的不再是为了击伤或击倒野兽,而只是为了消遣,增加了一些欢乐的情趣。在距今 4~5 万年前的西安半坡人文化遗址中发现的三个石球,它们被放置在一个三四岁小孩的墓葬中,距今约有 7 000 年的历史。由此可以看出,这时期的石球已经不仅是狩猎的工具和保卫自身安全的武器了,而且也是一种游戏的工具。这也是原始体育中最早的器材,也是原始体育最初的反映与体现。

狩猎民族的另一个重要工具,就是弓箭。据古籍记载,原始人可能是通过发现桑柘一类树木的弹力而制成了弓箭,“乌号弓者,柘桑之林,枝条畅茂,乌登其上,下垂著地。乌适飞来,后从拨杀,取以为弓,因名乌号耳”(东汉,应劭《风俗通义·卷二。封泰山禅梁父》,中华书局《四部备要》),因而,古代良弓亦称“乌号”。它的发明是原始狩猎时代的一件大事,恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》一书中明确指出:“弓箭对于蒙昧时代,正如铁剑对于野蛮时代和火器对于文明时代一样,乃是决定性的武器。”弓箭的出现,在很大程度上提高了狩猎的效率。后来,随着生产力的不断发展,人们学会了种植庄稼和饲养牲畜,这时候的狩猎已经变得不如以前重要了,弓箭的使用也不仅仅是为了狩猎,而是为了显示射箭技艺。于是,具有体育性质的射箭活动出现了。

在出土文物中,还有原始社会后期的骨制鱼镖和鱼钩,说明捕鱼在当时已是经常性的活动,与之相应的投掷鱼镖、垂钓、游水等活动也已出现。

二、民族传统体育在原始战争的影响下得以萌生

原始社会进入氏族公社阶段后期,我国已存在着华夏、东夷、南蛮、西戎、北狄五大民族集团,各民族集团内部或外部为了争夺生存空间或为了复仇就出现了原始战争。而民族传统体育的萌生,正是受到了这些原始的军事活动的影响。这些社会因素在民族传统体育的演化过程中起着非常重要的推动作用。

从有关战争的传说中,我们可以发现传统体育萌发的一些具体情况。《管子·地数篇》载“葛芦山之,发而水出,金从之出,蚩尤受而制之,以为剑铠矛戟,是岁相兼者诸侯九”。(《诸子集成》第五册 382 页)《述异记》描写得更具体:“轩辕之初立也,有蚩尤兄弟七十二人……与轩辕斗,以角抵人,人不能向,今冀州有乐名蚩尤戏。其民两两相抵,头戴牛角而相抵。”(《百子全书》第七册,浙江人民出版社,1984 年影印本)从这些传说中,我们可以看到角抵(后来的角力、相扑、摔跤等)最早起源于蚩尤,据说他还是铜兵器剑、矛、戟等的发明者。这些记载虽然不一定是真实的历史,但属于东夷民族集团英勇善战的蚩尤部落改进了原始兵器则是可能的。原始兵器往往是仿照兽角和鸟嘴的形状制成的,后来随着战争的频繁发生和规模的扩大,专门的武器就出现了,有石刀、石弹、石斧和石铲,以及石或骨制的标枪头及弓用的矢镞等。

原始战争的出现,不仅促进了武器和战斗技能的演进,而且还逐渐出现了对战斗人员进行身体和军事技能的训练。这种军事战争的需要和发展,在很大程度上促进了民族传统体育的萌生。其中,最为显著的便是为了提高战士战斗力而创造出来的蹴鞠,这也是最早的训练将士的手段和工具。南朝梁人宗《荆楚岁时记》引刘向《别录》的“蹴鞠,黄帝所造,在练武士,本兵势也”(中华书局《四部备要》)。

三、民族传统体育受到原始宗教的影响而得以萌发

原始人类由于对自然现象的不理解和恐惧,认为万物是有灵的。原始宗教就是在万物有灵的观念上产生的,主要包括图腾崇拜、自然崇拜和祖先崇拜,以及在此基础上产生的原始巫术活动,其中图腾崇拜和原始巫术对民族传统体育产生了深远的影响。

(一)图腾崇拜对民族传统体育的影响

世界各国古老民族在早期都普遍存在图腾崇拜这一原始宗教的信仰仪式,据古文献记载和考古研究所知,我国上古时期曾有鸟、蛙、蛇、熊、虎等多种图腾。据说,长江以南广大地区的赛龙舟活动,最初也是龙图腾崇拜的一种仪式。闻一多先生在《端午考》和《端午的历史教育》等文中认为,龙舟竞渡早在屈原之前就在古越族中盛行了。古越族人为表示他们是“龙子”,有“断发纹身”的习俗,还乘着刻画成龙形的独木舟在水中模仿龙的姿态进行竞渡。在我国各地的民间传统

体育活动中,除了赛龙舟之外,舞龙灯、纸龙等都依稀可见龙图腾崇拜的影子。

(二)原始巫术对民族传统体育的影响

原始人不能理解各种自然现象的客观规律及其因果关系,幻想自然界对人存在着一种不可见的影响,而人也可以采取相应的方式影响自然界和其他人。原始巫术就是在这样的基础上产生并流行的,主要目的是通过一定的巫术形式来祈祷狩猎成功、庄稼丰收、家畜强壮多产等。拔河就是一种祈祷丰年的巫术活动,人们希望通过众人的拔河之力感应农作物,使之借助这种力量茁壮成长,从而获得丰收。

(三)崇拜祭祀仪式对民族传统体育的影响

随着原始宗教信仰的出现,崇拜祭祀仪式也渐渐渗透到人们社会生活的各个角落,在生产劳动和日常生活中都要举行一定的祭祀。每遇重大祭日,其祭仪就更为盛大,而舞蹈是一切宗教祭典的主要组成部分,它贯穿于宗教仪式的始终,从而促进了原始舞蹈中萌芽状态的民族传统体育的发展。此外,由于各个民族崇拜和祭祀的“神灵”不同,祭祀中所跳的舞也有所差别,譬如,自命为“虎族”的彝族,在祭祖时,人们仍要身披“虎衣”,在雄浑的锣鼓声中,模仿虎的动作,翩翩起舞。又如汉族的“傩舞”、白族的“绕之灵”、傈僳族的“飞舞”等都是祭祀中体育活动的事例。

从上述内容可以看出,原始宗教对民族传统体育的萌生起到了非常重要的促进作用,这也就决定了民族传统体育中的很多项目都充分体现出了宗教的特性。

四、原始教育中开始显现出民族传统体育

原始教育最初尚未从生产劳动过程中分化出来,成为一种专门的活动,实际上,就是在生产劳动实践过程中进行简单的生产技能传授。到了氏族公社阶段以后,随着人类文明的发展,有了最早的文字(记事符号)、信仰、艺术和风俗习惯等观念,教育内容也相应地复杂了。此时,“氏族公社成员除在生产实践中受教育外,又在政治、宗教和艺术活动中受教育。他们参加选择领袖、讨论公共事务以及宗教等社会活动,利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号进行教育,利用神话与传说作为材料和手段”(毛礼锐《中国古代教育史》)。由此可以看出,这一时期的教育不是在劳动过程中进行和实现的,而是脱离了劳动而通过其他的方式和手段进行的。换句话说,就是用模拟化的劳动动作代替劳动技能的直接传授,而这种在当时较为先进的间接传授方式大量使用了人设计的各种动作和活动形式。这也就是最原始的教育形式。

生活在我国东北黑龙江畔的鄂温克人,在新中国成立前夕还处在原始社会末期阶段,他们的一种习惯是“男子达到十几岁时,即开始跟随父兄学习狩猎技术,父亲有义务给新猎手准备一支猎枪,负责教育。这种教育,是通过游戏和体育来完成的”。由此可以推断出原始教育中包含着大量的体育内容,并且这些体育内容带有明显的地域性特征,这是由于散居在不同区域和环境下的各民族,需要掌握和学习不同的生产劳动技能与工具的使用,因而,各民族的原始教育便含有

各自独特的传统体育内容。

第二节 民族传统体育的概念及内容

一、民族传统体育的概念

概念是反映事物特有属性的思维形式,是构成科学理论的出发点和基本要素。每一门科学都有一些基本概念作为理论系统的前提和出发点,离开概念就不能形成理论系统。对于民族传统体育的概念,这不仅是认识和揭示民族传统体育现象的本质与发展的规律,同时还是建立民族传统体育学科体系的需要。恩格斯说:“一门科学提出的每一种新见解,都包括着这门科学术语的革命。”因此,民族传统体育的概念的研究和确定,是民族传统体育发展的重要理论基础,对民族传统体育的发展起着重要的理论指导作用,意义重大。

在民族传统体育的产生、发展过程中,不同的研究者对民族传统体育有不同的理解和认识,并对民族传统体育概念的界定有不同的见解。

1989年人民体育出版社出版的体育学院通用教材《体育史》一书,把民族传统体育界定为近代以前的体育竞技娱乐活动。

后来,又相继出现了对民族传统体育概念的不同界定。下面就介绍几种比较具有影响力的观点。

观点一:在《体育人类学》和《民族体育》中,分别认为民族传统体育是某一个或几个特定的民族在一定的范围内开展的,还没有被现代化,至今还有影响的体育竞技娱乐活动;民族体育是指具有民族特色的体育活动。

观点二:认为民族传统体育是在中华大地上产生并流传至今的,和在古代由外族传入并生根发展且有中华民族传统特色的体育活动。

观点三:将少数民族传统体育简称为民族传统体育或民族体育。

总的来说,以上这几种关于民族传统体育的观点都不是很全面,都在一定程度上偏离了民族传统体育的特性。民族传统体育的特性主要有:民族性、历史性、传统性和传承性。这些特性是将民族传统体育与一般意义上的体育和现代西方体育区别开来的重要依据。

因此,关于民族传统体育的概念,应该是:民族传统体育是在中华民族中开展的,具有浓厚民族传统特色的各种体育活动的总称。

二、民族传统体育的内容

民族传统体育内容丰富,形式多样,风格各异。据1990年《中华民族传统体育志》统计,我国已搜集到55个少数民族的676项传统项目,汉族的301项民间体育项目。为了能够更加全面、

系统地认识民族传统体育的内容,我们将这些内容进行较为系统的分类。通常情况下,可以将民族传统体育的内容按照下面四种标准进行划分。

(一)以民族传统体育的性质与作用为依据进行划分

按照民族传统体育的性质和作用进行分类,可以将其分为三类,即娱乐类、竞技类和健身养生类。每一类都有其独特的特点,其具体内容也非常多。

1. 娱乐类

这类民族传统体育项目的主要特点是:富有趣味性,轻松愉快。休闲娱乐是这类民族传统体育的主要目的。

娱乐类民族传统体育的内容主要包括踢打、棋艺、托举、投掷、舞蹈等项目。

(1)踢打:有打飞棒、踢毽子、踢沙包等。

(2)棋艺:主要指各民族棋类项目,以启迪智力为主,如围棋、象棋、藏棋等。

(3)托举通常以托举器物或负重为主,如举皮袋、掷子、抱石头等。

(4)投掷:有丢花包、投火把、抛绣球、抛沙袋。

(5)舞蹈:有耍火龙、打棍、接龙舞、跳芦笙、跳桌等。

2. 健身养生类

通过这类民族传统体育的锻炼,能够达到养生、健身、康复和预防疾病的目的。项目多样,如导引、太极拳、气功等,动作一般比较简单、轻缓,强度不大,长期坚持锻炼,可达到预防疾病、增进健康的目的。

3. 竞技类

所谓的竞技类民族传统体育,是指按竞赛规则规定的比赛场地、器械以及其他特定的条件进行智力、体力、技术、战术等方面的竞赛。其中,最具有代表性的是:珍珠球、毽球、龙舟、武术、马术、木球、蹴球、射弩、抢花炮、打陀螺、秋千、押加、民族式摔跤、踩高跷,这 14 个民族传统体育均被列为全国国民运会的正式比赛项目。有单人和集体项目,可分为体能、竞速、命中、制胜、技艺等各种类型。

(二)以不同的地域为依据进行划分

我国地域辽阔,各区域的自然地理环境、经济类型、社会历史和文化、生产和生活方式、风俗习惯、民族心理等存在差异,使各区域民族体育有着不同的特色,为了从整体上把握民族传统体育概貌及地域性特征,可按我国地域分布的情况划分为东北、内蒙古、西北、西南、中东南四大区域,以便对各区域民族开展的传统体育项目进行分类。

(三)以运动项目的形式与特点为依据进行划分

根据现代体育运动的形式和特点,可将民族传统体育项目分为跑跳投类、球类、水上项目、射

击、骑术、武艺、舞蹈和游戏等。下面就大致介绍一下这几类的具体内容。

- (1)跑跳投项目的主要内容有：跑火把、雪地走、跳板、跳马、投沙袋、掷石、丢花包等。
- (2)水上项目的主要内容有：划竹排、龙舟竞渡、赛皮筏等。
- (3)骑术项目的主要内容有：刁羊、姑娘追、赛马、赛牦牛等。
- (4)射击项目的主要内容有：射弩、步射、射箭等。
- (5)武艺项目的主要内容有：摔跤、斗力、打棍、顶杠、各族武术等。
- (6)球类项目的主要内容有：木球、叉草球、蹴球、珍珠球、毽球等。
- (7)舞蹈项目的主要内容有：跳竹竿、跳花鼓、跳火绳、东巴跳等。
- (8)游戏项目的主要内容有：跳绳、跳皮筋、踢毽子、秋千、跳房子、斗鸡、打手毽等。

(四)以不同的民族所开展的项目为依据进行划分

中国共有 56 个民族，每一个民族形成了具有本民族特色和反映本民族文化的传统体育活动，有的项目起源于本民族，有的是在历史发展过程中由外族传入，但在本民族中融合流传至今。由于我国民族众多，形成了大聚居、小杂居的现象，有的项目在多个民族中开展，有的项目则为一个民族所仅有，众多民族在相当大的范围内难以完全趋同。因此，按不同民族开展的项目进行分类，有助于我们了解这一民族所开展的体育项目，区分其特点。其内容分类见表 1-1(参见《中华民族传统体育志》，中国体育博物馆编，广西民族出版社，1990 年 8 月)。

表 1-1 各民族开展的代表性传统体育项目分类简表

序号	民族名称	代表性项目	数量(项)
1	蒙古族	摔跤、赛马等	15
2	回族	木球、擗牛等	47
3	藏族	赛牦牛、赛马等	32
4	维吾尔族	摔跤、赛马等	11
5	苗族	秋千、划龙舟等	33
6	彝族	摔跤、赛马等	43
7	壮族	抛绣球、抢花炮等	28
8	布依族	丢花包、秋千等	8
9	朝鲜族	跳板、摔跤等	7
10	满族	珍珠球、冰嬉等	45
11	侗族	抢花炮、草球等	13
12	瑶族	人龙、打陀螺等	8
13	白族	赛马、赛龙舟等	14
14	土家族	打飞棒、踢毽子等	43
15	哈尼族	磨秋、打陀螺等	5

续表

序号	民族名称	代表性项目	数量(项)
16	哈萨克族	刁羊、姑娘追等	7
17	傣族	赛龙舟、跳竹竿等	13
18	黎族	打花棍、钱铃双刀等	7
19	傈僳族	弩弓射击、泥弹弓等	21
20	佤族	射弩、摔跤等	12
21	畲族	操石磙、打尺寸等	9
22	高山族	竿球、顶壶等	17
23	拉祜族	射弩、鸡毛球等	19
24	水族	赛马、狮子登高等	4
25	东乡族	羊皮筏子、羊皮袋等	13
26	纳西族	东巴跳、秋千等	10
27	景颇族	火枪射击、爬竿等	12
28	柯尔克孜族	姑娘追、刁羊等	23
29	土族	轮子秋、拉棍等	3
30	达斡尔族	曲棍球、颈力等	11
31	仡佬族	抢花炮、打篾球等	6
32	羌族	推杆、摔跤、骑射等	6
33	布朗族	藤球、爬竿等	5
34	撒拉族	拔腰、打蚂蚱等	10
35	毛南族	顶竹竿、下棋等	12
36	仡佬族	打篾鸡蛋球、打花龙等	3
37	锡伯族	射箭、摔跤等	6
38	阿昌族	耍象、龙、荡秋千、车秋等	9
39	塔吉克族	刁羊、赛马等	2
40	普米族	射箭、射弩、磨秋、摔跤等	9
41	怒族	跳竹、怒球等	8
42	乌孜别克族	赛马、刁羊、摔跤等	3
43	俄罗斯族	嘎里特克等	1
44	鄂温克族	套马、狩猎、滑雪等	3
45	德昂族	射弩、梅花拳、左拳等	3

续表

序号	民族名称	代表性项目	数量(项)
46	保安族	赛马、夺腰刀、抱腰等	7
47	裕固族	赛马、摔跤、射箭等	7
48	京族	踩高跷、跳竹竿等	5
49	塔塔尔族	赛跳跑、爬竿等	2
50	独龙族	射弩、溜索比赛等	11
51	鄂伦春族	射击、赛马等	11
52	赫哲族	叉草球、叉草人等	13
53	门巴族	射击等	1
54	路巴族	射箭、碧秀(响箭)	2
55	基诺族	竹竿比赛、摔跤、高跷等	11
56	汉族	投壶、蹴鞠等	301

第三节 民族传统体育的特点及价值

一、民族传统体育的特点

中华民族传统体育在长期发展的历史进程中,由于受地理环境、社会生产、生活方式、文化水平以及宗教民俗等各个方面的影响,逐渐形成了鲜明的特征。民族传统体育的特点主要表现在五个方面,即民族性、地域性、交融性、多样性和适应性。这些特点从不同的角度和层面反映了中华民族的文化形态。下面具体介绍一下这几个显著特点。

(一)具有较强的民族性特点

人类创造了文化,文化塑造人类本身,在各种因素的影响和制约下,人类难以创造同一格式的文化,然而人类创造的不同类型、不同格式的文化又将自己塑造成为各具不同文化特征的群体——民族。由此可以看出,文化的不同特点充分体现在物质、精神、生活和社会关系的各个层面上,塑造着不同的民族,也就是所谓民族性。民族性这一特点并不是各个民族都具备的,而是只有一个民族或者一些民族具备。我国的民族传统体育内容丰富,形式多样,几乎每个民族都有各自独特风格和浓郁民族色彩的传统体育项目,带有强烈的民族文化气息和内涵,在相当程度上成为本民族和地区的象征。如朝鲜族的顶水罐赛跑、藏族的赛牦牛、彝族的跳火绳、纳西族的东

巴跳、傣族的孔雀拳等都是其他民族所没有的。就算是体育项目相同,在不同的民族,这一体育项目所体现出的民族特点也会有一定的区别。如已列为全国民运会比赛项目的蒙古族式摔跤“搏克”、藏族式摔跤“北嘎”、彝族式摔跤“格”、维吾尔族式摔跤“且里西”等,虽然都是民族式摔跤,但比赛方式和规则都各不相同,表现了迥然不同的风格。

中华民族传统体育强调人与自然的和谐,追求内外合一、形神合一和身心全面发展,以静为主,动静结合,修身养性,以“健”和“寿”为目的。其中,比较具有代表性的民族传统体育项目主要有武术和舞龙、舞狮等。武术强调“内外兼修,形神兼备”的民族风格,追求形体和精神的同步发展;其他如风筝、龙舟、秋千、舞龙、舞狮等都具有浓郁的民族文化特色,而区别于世界流行的现代体育运动。除此之外,服饰、活动仪式、风俗、历史传承等方面,也能够充分体现出民族传统体育的民族性特点。

中华各民族开展的项目不尽相同,但它共同组成民族体育的统一体。中国传统文化比较重视人与自然、人与人之间的和谐统一关系,侧重于内心修为、自然和继承传统等,使民族传统体育文化在此文化底蕴之下就自然而然地注重自然、和谐和内心的愉悦。因此,许多民族传统体育项目有较多的原始文化的影子,如武术、龙舟、秋千、风筝、舞龙、舞狮等。

民族传统体育项目是民族传统文化的有机载体,由于民族语言、民族性格、风俗习惯、生活方式、宗教信仰等差异,使得民族传统文化呈现出相对的独立性,这种特性决定了传统体育文化和价值观念不可能很快被其他民族全盘接受,甚至在一个民族被另一个民族征服和同化的极端情况下,它原有的体育方式也会在新的民族共同体中顽强地有所表现。由此可以看出,民族传统体育具有非常强的生存能力,并且具有非常强烈的民族性。这也是民族传统体育最基本的特点。

(二)具有较强的地域性特点

由于我国地域广博,56个民族较为分散地遍布整个中华大地。某一地区的一个民族或几个民族所处的区域环境以及由区域环境所带来的自然条件不同,使各个民族都在自己文化背景的基础上形成了有别于其他民族的传统体育生活方式,这就是民族传统体育的地域性。

一个民族之所以能够在一定的地域内长期繁衍、生存下去,与其特定的地理环境是分不开的。在古代由于各民族所处的地理环境以及由地理环境所带来的自然条件的不同,加之交通不便、信息量少、受经济自给性和地方封闭的影响,常常有较强的地域性。因此,各民族都在自己的文化背景上形成了独具特色的传统体育项目,所谓“北人善骑,南人善舟”就反映了地理环境对生产方式和传统体育的影响。如“草原骄子”的蒙古族,过着随草迁移的游牧生活,精骑善射,“随草迁移”形成了以骑射为特点的赛马、赛骆驼等传统体育项目;居住在青藏高原的藏族以及西南地区的其他民族,善于攀登、爬山、骑马、射箭等。而南方气候温和,江河较多,多数少数民族善于游戏,赛龙舟活动长久不衰。由此可以看出,北方民族多以个体化的体育项目为主,如摔跤、马上项目等;而南方民族则以集体性体育项目为主,如赛龙舟、抢花炮等。这就是我国民族传统体育较为显著的地域性特点的体现。

民族传统体育是在生产劳动过程中萌生的,因此,生产劳动的性质以及先关的其他因素都会对民族传统体育的发展造成一定的影响,其中各区域独特的自然环境下的生产方式,就是造成各民族间体育不同的重要因素。如从事畜牧业生产的蒙古族、哈萨克族等,得天独厚的生产、生活方式创造了赛马、刁羊、骑射、飞马拾银、姑娘追等马上骑术项目。被誉为“沙漠之舟”的骆驼,历

来是漠北少数民族载货和骑乘的工具,由此产生了“赛骆驼”。苗、侗等少数民族,在以小农经济为主的农业生产中,牛的作用较大,因此保留了在节日里“斗牛”的风俗。另外,鄂温克族、鄂伦春族的滑雪项目与林海雪原中的游猎活动有关;畲族的赛海马、登山;高山族的挑担赛、投梭镖、舂米赛;赫哲族的叉草球项目与叉鱼有关,同时也是叉鱼工作的陆上训练;壮族的打扁担等都来源于当地人民的生产劳动。

除了上述几方面因素外,民族传统体育的地域性特点还体现在人为地域环境方面,最具有代表性的主要有文化、风俗习惯、民族心理等。北方人崇尚勇武、豪爽奔放,因此,力量型的项目较为突出,如摔跤、奔跑、搏斗、举重等;南方人的性格趋于平和而细腻,富于思考,擅长心智活动类和技巧型项目,如游泳、弈棋等。能够充分反映出北方和南方民族传统体育风格不一样的项目,最具代表性的当属舞龙了。北方以武为主,强调龙的威武豪迈,气壮山河;南方以文为主,突出龙的灵活敏捷,变化自如。这些都是地域人文心理和性格差异造成的各民族体育文化的异质性。

(三)具有较强的交融性特点

民族传统体育在数千年的发展过程中,形成了独具风格的文化体系,它是一个相对封闭而又开放的系统。不同文化模式与类型的相互碰撞和交流,促进了民族体育的发展,随着社会的进步和文明程度的提高,以及民族之间的交流与渗透,民族文化进一步融合,民族产生时所具有的共同地域、血缘关系、文化等等都发生了不同的变化。因此,人们在进行体育活动的同时,便将各民族许多传统的体育项目相互交融,共同学习,最终达成共识。这就是许多专家、学者常说的“文化糅合”。就是这一现象,将民族传统体育发展规律中的共融性特点较为充分地体现了出来。

每一种传统体育项目最初总是从某一地区、某一民族中首先发展起来,而后随各民族间文化交流,逐渐被具有相同自然条件的民族接受和改造,从此丰富、成熟起来。以龙舟比赛为例,据考证最初应源于古越一带,后来由于古越文化和长江中游文化的往来,逐渐扩展到我国南方大部分省区。据统计,仅地方史书对龙舟活动有详细记载者多达数百条,涉及我国南方15个省区。其他如武术、骑术、马球、秋千、气功、围棋等项目也都是各族人民共同创造的结果。

在民族体育融合与交流的过程中,一些新的项目被不断地发展和创造出来。比较具有代表性的是冰上足球的发明。清代乾隆年间满族人就把足球与滑冰结合起来,发明了一种称为“冰上蹴鞠之戏”的冰上足球,作为禁卫军的训练内容。除此之外,还有其他一些人们较为熟悉的项目,也是通过不同的交流与融合而发展来的,比如,骑射是射箭与马术的结合;马球是球技与马术的结合;水球是球技与游泳的结合等。

另外,民族传统体育的交融性特点还表现在文化和艺术的相互融合。我国少数民族能歌善舞、能骑善射,产生了技击性和艺术性相统一的传统体育项目,既强身健体又愉悦身心,达到健、力、美和谐统一,如黎族的“跳竹竿”,击竿者跪、蹲交替,节奏越打越快,难度越来越大,跳竿者随竿的分合与高低变化灵巧地跳跃其间,展现出各种优美的姿势。这就对体育参与者提出了更高的要求,良好的身体素质是必需的,但只有这样还不够,较高的音乐素质和舞蹈技巧也是要具备的重要条件。将以上这些因素综合起来,通过长期不断的融合,逐渐构成了民族传统体育丰富多彩的内涵。