

ZHONGGUO MINZU CHUANTONG TIYU

中国民族 传统体育

张继生 主编



湖南教育出版社

ZHONGGUO MINZU CHUANTONG TIYU

中国民族 传统体育

张继生 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

湖南教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国民族传统体育/张继生主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2006. 10

ISBN 7 - 5355 - 5025 - 8

I. 中... II. 张... III. 民族形式体育—中国—教材 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 127657 号

中国民族传统体育

责任编辑: 孟可文

湖南教育出版社出版发行 (长沙市韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hneph.com>

电子邮箱: postmaster@hneph.com

湖南省新华书店经销

湖南新华印刷集团有限责任公司(邵阳)印刷

787×1092 16 开 印张: 14 字数: 220000

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7 - 5355 - 5025 - 8/G·5020

定 价: 22.00 元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

《中国民族传统体育》编写委员会

主 编	张继生					
副主编	雷军蓉	余学好	曹庆荣	胡建文		
编 委	王俊云	龙 专	刘卫华	刘飞舟	刘其林	刘险峰
	米雄辉	杨天舒	杨俊军	李洪涛	李 敏	李智强
	何新阳	宋海霞	张一龙	张 英	张松平	张 涛
	张 智	陈永辉	范小君	易勇丹	罗 雯	周柏玉
	封又民	赵 峰	胡云江	姚灿国	唐劲松	陶 坤
	曹 虹	舒颜开	熊东进	潘海湘		

目 录 CONTENTS

第一章 绪言	1
第一节 民族传统体育的界定	1
第二节 民族传统体育学及其研究	4
第三节 学习民族传统体育的目的、意义与方法	6
第二章 民族传统体育的历史渊源	9
第一节 夏、商、西周时期的民族传统体育	9
第二节 春秋战国时期的民族传统体育	12
第三节 秦汉三国时期的民族传统体育	16
第四节 两晋南北朝时期的民族传统体育	20
第五节 隋唐五代时期的民族传统体育	21
第六节 宋元明清时期的民族传统体育	25
第三章 民族传统体育的特点、功能与分类	32
第一节 民族传统体育的特点	32
第二节 民族传统体育的内容与分类	51
第三节 民族传统体育的功能价值	53
第四章 现代民族传统体育发展与展望	58
第一节 民族传统体育的发展现状	58
第二节 民族传统体育的继承与改造	66
第三节 民族传统体育的发展展望	72
第五章 现代民族传统体育竞赛主要项目介绍	79
第一节 竞技、表演类项目	79
一、武术	79
二、龙舟竞渡	83

三、秋千	87
四、蹴球	93
五、押加	97
六、射弩	99
七、高脚竞速	103
八、板鞋竞技	106
九、打陀螺	109
十、民族式摔跤	114
十一、抢花炮	121
第二节 健身娱乐类项目	126
一、舞龙	126
二、舞狮	130
三、拔河	136
四、爬杆	138
五、跳绳	140
六、跳皮筋	142
七、跳竹竿	145
八、太极柔力球	147
九、导引	153
十、扭秧歌	153
十一、掌旋球	153
 第六章 民族传统体育的教学与训练	155
第一节 民族传统体育教学特点与方法	155
第二节 民族传统体育训练原则与方法	162
 第七章 民族传统体育比赛的组织与裁判	171
第一节 民族传统体育比赛的组织	171
第二节 民族传统体育竞赛表演项目规则与裁判法	179
历届全国少数民族传统体育运动会简介	212
参考书目	218

第一章 绪 言

中国是一个统一的多民族国家,在长期的生产和生活过程中,56个民族共同创造了具有浓郁民族风格和特色的民族传统体育,它以悠久的历史、丰富的内容、多样的形式、古朴的风格,以及独特的作用和巨大的影响力,成为中华民族文化宝库中的瑰宝。民族传统体育作为一种传统文化,承载着一个民族的价值取向,影响着一个民族的生活方式,体现出一个民族自我认同的凝聚力,它对提高各民族人民的健康水平,增强民族向心力和凝聚力,促进民族团结和社会文化进步起着重要的作用。全面、系统、科学地认识民族传统体育,有利于我们更好地继承和发展民族传统体育,弘扬民族传统文化,为社会主义体育事业的发展作出贡献。

第一节 民族传统体育的界定

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。理解民族传统体育的概念是认识和揭示民族传统体育现象的本质与发展的规律,以及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。”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。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。有学者把民族传

统体育界定为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,还有人将少数民族传统体育简称为民族传统体育或民族体育。

民族传统体育就是在中华民族中开展的,具有浓郁民族传统特色的各种体育活动的总称。要正确理解民族传统体育的概念,就应该把握民族传统体育的内涵及特性,以区别一般意义上的体育或者是现代西方体育。民族传统体育具有以下几个特性:

第一是民族性。民族性是指民族传统体育体现在特定的民族文化类型中,并作为其基本内核而存在的民族文化心理素质的特征,是对于特定的文化类型的最高层次的概括,它具有沟通特定民族中全体成员心灵的普遍性。一个民族总是要强调一些有别于其他民族的风俗习惯和生活方式的特点,赋予强烈的感情,把它升华为代表这个民族的标志。人类的族别从特定的地域中产生,类聚于一定的时空条件下的民族就创造出一定的民族文化。民族传统体育经过几千年的承传、发展、演变之后,已经成为生理、心理、形态、神志的特殊标志,内化在民族体育活动中。同时,民族传统体育又是在一定历史条件下发展变化的,一些已有的文化因素在演化中消失,另一些前所未有的文化因素在发展中出现。

一个民族的文化不仅应有与世界其他文化相同的规律和内容,而且还应该有不同于其他民族文化的特殊的民族形式。中国民族传统体育表现出鲜明的民族特性,如武术讲究“内外合一,形神兼备”,追求和谐统一,体现了中华民族的特色。又如蒙古族的摔跤、维吾尔族的姑娘追、朝鲜族的秋千、回族的木球、傣族的跳竹竿、苗族的上刀梯、高山族的背篓球赛、羌族的推杆等,在民族文化体系中都具有代表性的文化特质,突出地再现了民族特色、民族心理和民族意识,成为推动民族传统体育发展的基本内核。

第二是历史性。民族传统体育作为传统文化具有历史性。所谓历史性是指民族传统体育文化经过长时间形成并传承下来的,它包括历史上存在,现在仍完整地保留着的民族传统体育文化。现代社会产生的体育项目、体育手段,即使它具有一定的民族特色,我们也不能称之为民族传统体育。

民族传统体育的发展进化是各民族历史发展的必然。民族传统体育不是一种单一的文化,而是各种文化交融构成的复合体,随着历史的变迁,其文化内容的增量或减量则引起了文化系统结构、模式或风

格的变化；有些民族传统体育项目由于环境的变化而消亡或流变，但部分项目如武术、摔跤、秋千、风筝、龙舟、射弩、舞龙舞狮、赛马等，因具有生命活力而得以积淀保存延续下来，并在延续中发展，发展中延续，成为我国人民喜爱的传统体育项目。

第三是传统性。所谓传统，著名学者张岱年（1909—2004年）先生指出：“文化发展的一个基本的规律是文化的积累性和变革性。每一代人都会在继承前人文化知识的基础上，增加新的知识内容，这是文化的积累性，同时，文化又会随着社会经济、政治的变革发生变化和更新，这是它的变革性。当我们考虑历史上文化的积累和变革时，我们会发现一些相对稳定、长期延续的内在因素，它们在文化积累中一再被肯定，在文化变革中也仍然被保留，我们把这样的东西称为‘传统’。”作为一种观念形态的文化，传统总是处于一种不断产生又不断淘汰的过程中。从这个意义上说，并不是所有的在历史上出现过的文化都可称之为传统文化。只有那些具有重要价值、具有生命活力并得以积淀、保存和延续下来的文化才称之为传统文化。同样，民族传统体育作为中华民族传统文化中的一颗璀璨明珠，也是历史的结晶，是活的生命。它有着传统的延续、继承的优势，虽然在其发展、演变过程中会经过种种变革，或扬弃、或丰富，但它始终保留着传统的特点。

第四是传承性。传承性是指民族体育文化在时间上传流的连接性，即历史的纵向延续性，同时也是民族传统体育的一种传递方式。它通过特定的社会关系和社会要求来实现，特定的社会关系和社会要求规定了人们对文化遗产选择的自由度，也规定了先哲们对于先进思想进行诠释的性质。民族传统文化既是被传承的，也是被不断发展和创新的，它要从根本上适应民族发展的内在需求，这也是民族文化得以发展延续的内在规律。一种民族体育一经形成，就会具有一定的稳定性和延续性，在发展中变化充实，其内涵和形式，代代延续，这种传承性对维系一个民族的凝聚力和趋同意识具有很大的效应。在民族传统体育的漫长历史传承过程中，受各种因素的影响，其目的、方法、手段等等也常常发生各种变化。

总之，民族性是传统体育发展的基本内核，历史性是传统体育发展的必然，传统性是传统体育发展的延续，传承性是传统体育发展的内在规律，它们共同构成了民族传统体育的内涵和外延，推动着民族传统体育的发展。

第二节 民族传统体育学及其研究

民族传统体育活动几乎同人类的起源同步,是一种复杂的民族文化现象,在相当长的时期内,人们没有把民族传统体育作为系统的对象进行考察。“民族传统体育学”是在现代才凸现分化出来的,它是一门以中国境内流传的民族体育活动为研究对象的综合学科,它以体育史、民族学、民间体育和少数民族体育等研究为基础。

民族传统体育学从体育学、人类文化学、民族学、民俗学等多个视角,对中华大地上各民族传统体育活动和现象进行客观、全面、系统而又具体的研究。其任务和宗旨在于研究与探索民族传统体育在实践中的理论问题和特殊规律,为民族传统体育实践提供理论指导和依据。研究的基本内容主要包括:民族传统体育历史的探寻,民族传统体育基础理论的建构,民族传统体育的特征、功能和价值,民族传统文化与民族传统体育的相互关系,民族传统体育与本民族或地区的政治、经济、教育及其生存、发展和变迁的关系,区域少数民族体育的发展,民族传统体育项目内容及其特点,民族传统体育发展的探索等。它既从宏观上、整体上综合归纳民族传统体育的基本特征和发展规律,也为具体的民族传统体育运动项目的发展提供战略决策和理论指导。

从整体上去研究和认识民族传统体育,对它进行高度综合与概括,是民族传统体育实践的理论反映,它揭示了作为社会现象的民族传统体育的发展规律,指导民族传统体育向合理化方向发展。而具体的民族传统体育运动项目的发展研究,则是为了让更多的民族传统体育运动项目和手段在全民健身中发挥更大的作用,以及选取部分优秀的民族传统体育运动项目推向世界,而宏观、整体的研究也是为具体的运动项目发展服务。

民族传统体育的研究方法主要有:

(一) 搜集、整理资料,注重实证研究

研究民族传统体育,首先要了解、掌握民族传统体育的起源、演变、内容、分布等一些基本情况,这就离不开对各种资料的搜集、整理工作。可以说,资料的搜集、整理是民族传统体育学研究的基础。在对民族传统体育资料搜集、整理工作中,既要重视对各种史料的搜集、整理,也要重视对民族传统体育现状情况的搜集和整理。还要将

典籍研究与社会考察结合起来。史料固然可以帮助我们认识民族传统体育文化的起源和发展过程,但是它的分布状况和发展、传承情况都是以非文本的形式存留在社会生活的各个层面之中,需要我们去实证考察。我们应从民族传统体育的调查研究入手,尽可能准确地收集数据资料,以类型归纳和比较研究为手段,在分析中找出带有规律性的东西,只有这样,才能对民族传统体育有一个动态的、全面的了解和认识。

(二) 定量与定性相结合

定性分析是根据各种民族传统体育现象与事物所特有的属性和运动变化中的矛盾来研究事物的方法。在民族传统体育科学研究中,定性分析一般多采用比较与类比、归纳与演绎、分析与综合等逻辑方法。定量分析是指对研究对象的规模、范围、数目及其发展变化,进行精确的统计、对比与分析研究,从而弄清民族传统体育发展中量的变化关系,以及内部特征与规律性的一种分析方法。应用定量分析方法,不仅可为民族传统体育研究中各种因素相互作用的复杂关系提供精确数据,而且还能准确地认识事物的属性,为民族传统体育的比较研究和预测分析提供条件,为定性分析打下良好的基础。对民族传统体育进行定量分析研究的方法有很多,主要有数理统计法、预测方法和模糊数学法等等。

目前国内大多数学者基本上还是沿袭传统的研究方法,对定量分析和结构分析等方法应用不够。比如在客观过程中有很多因素影响民族传统体育的发展,当有许多因素影响一个变量时,可以用多元回归的方法。在民族传统体育的研究过程中,采用定量与定性相结合的方法,能更好地找出其发展的内在规律。

(三) 多学科相结合的方法

民族传统体育文化内容丰富、内涵深邃,仅仅用传统的某一学科知识和方法难以揭示民族传统体育的规律。在研究中,要利用人类学、民族学、民俗学、历史学等人文学科和自然学科等多学科结合的方法,才能有利于更全面、系统、客观地认识民族传统体育。例如,在中国传统文化中,有关体育历史的文献记载很少,要对民族传统体育文化的来龙去脉有一个明晰的了解,就要将历史的方法与逻辑的方法有机结合起来加以分析,还要借鉴体育学和人类文化学方法的相关知识,分析在不同历史时期,民族体育发展状况和本民族其他文化形态的关系等。

在当今,采用多学科研究的方法,结合几个学科研究方法的长处,避免单一学科的不足,取长补短地开展科学研究,是民族传统体育在方法论上的一个特点。民族传统体育学借助于历史学、社会学、文化学等学科的原理和方法来丰富自身学科特色与体系,也必然为拓展专业领域和完善民族传统体育学的基本理论与发展起到重要作用。

第三节 学习民族传统体育的目的、意义与方法

一、学习民族传统体育的目的意义

1. 有助于全面认识民族传统体育

中华民族有五千年文明史和悠久的历史。因此,民族传统体育同其他民族文化遗产一样,是中华民族灿烂文化宝库中的一个组成部分。

民族传统体育是从民族共同体文化中剥离与凸显出来的一种文化形式,它的存在与发展反映了一个民族长期历史积淀而形成的共同的文化心态,或谓民族文化心理结构。从这个意义上说,学习和研究民族传统体育,有助于我们更加准确而深刻地认识民族文化,把握民族精神,继承民族传统文化,同样,民族的存在与发展是同民族传统的延续与继承密不可分的。从远古至今,在民族传统体育中无不体现出中华民族文化,包含极其丰富的文化内涵,有象征劳动生产的土家族的“跑泽田”,有军事争斗中萌芽的射弩、摔跤,五禽戏惟妙惟肖地将飞禽走兽的动作用于养生之道等。民族传统体育记载了各民族的生活情趣、人际关系、民族性格、理论道德、民众心理,同时也就记载了各民族的文化。

2. 有助于以理性态度和务实精神去继承与创造

学习和研究民族传统体育文化,有助于以理性态度和务实精神去继承传统,创造中华民族更加美好的未来。“传统是社会的一种生存机制和创造机制。借助于它,历史才得以延续、进行、飞跃,社会的精神成就和物质成就才得以保存和实现。每一个有志于为民族的未来贡献心智和汗水的中国人,都应当努力熟悉传统,分析传统,变革传统,而学习、研究中国文化,正是培育这种理性态度和务实精神的最好课堂”。

3. 有助于提高国民综合素质,增强民族向心力和凝聚力

民族传统体育是我国体育事业中一个重要组成部分,它对我国现

代社会的文明和进步有着不可忽视的影响力。按照马克思主义观点,人是生产力体系中最活跃的因素,这个因素能否发挥作用,是由人的最基础的素质决定的,即国民综合素质。人的身体素质和智力素质是国民素质的基础。因此,人必须由健全的人格才能很好地适应社会生活。民族传统体育运动中许多的原始意义与培养人们战斗精神有关,如登高、攻城、斗牛马,人们在运动中的大起大落,剧烈颠簸中经受意志的考验。体育比赛由一定的规则,参与者须养成自觉遵守的习惯,其次,机会均等、公平竞争,培养人的诚实与公正的态度。发展民族传统体育,增强人民体质,是提高国民综合素质的必要条件之一。

民族传统体育是一种综合的民俗文化,它重视人的身心需要和情感愿望的满足,并以普通的、自娱自乐的消遣性与游戏性特征适合于大众的需要。它对于振奋民族精神,维系民族情感,增强民族凝聚力和向心力有着显著作用。发展民族传统体育,对增进民族团结、促进社会的进步与发展具有重要的意义。

二、学习民族传统体育的方法

1. 要以马克思主义的立场、观点、方法为指导

在对民族传统体育进行研究、分析、评价时,必须以马克思主义的立场、观点、方法为指导,力求客观、实事求是。要用辩证的观点从多层次、多角度、多方法、多途径来看待民族传统体育,既要看到民族传统体育积极、优秀的一面,也要看到消极的一面。民族传统体育文化作为特定社会和农业文明的产物,必然是精华与糟粕并存。我们要在继承传统的基础上,取其精华,去其糟粕,以适应现代社会发展的需要。

2. 重视民族与世界、传统与现代的关系

在学习民族传统体育的过程中,要处理好民族与世界、传统与现代两个方面的关系。在继承和发展民族传统体育的过程中,要坚持“古为今用,洋为中用”的方针。人类历史的前进,离不开文化的交流和融合,整个民族传统体育的发展史,也是中华各民族体育文化不断地交流、融合以及对外体育文化不断地吸收、融合的历史。进行民族传统体育文化的综合创新必须树立全球意识,以面向世界的姿态,充分利用全球化与民族文化双向影响的原理,实现向世界的传播。

在处理传统与现代的关系上,民族传统体育的现代化应在保持民族特色的基础上,积极借鉴现代体育的优秀成果,在技术方法层面上

要运用现代体育科学理论和方法进行理性判断与创造，在制度方面借鉴现代体育有关组织制度来完善和充实自己，而在价值层面上则应借鉴现代体育奋发与竞争的精神价值，这是民族传统体育文化实现现代化转型的核心与关键。

3. 要克服各种主观因素，尽量客观、公正、科学地分析和评价

在学习民族传统体育的过程中，应该坚持实事求是的原则，避免各种主观因素的影响。比如，专门研究武术的，往往就会不由自主地过分强调武术在民族传统体育中的地位与作用，而容易忽略其他同样优秀的民族传统体育运动项目，在对它进行评价时，这些主观因素都有可能影响我们对民族传统体育客观、公正、科学的评价。

4. 注重理论联系实际

学习和研究民族传统体育必须理论联系实际，要在较全面地掌握民族传统体育基本理论的基础上，提高项目的技术水平。民族传统体育理论来源于实践，并服从于这一实践的需要。学习和研究理论的目的是为了指导实践，并在实践中不断地丰富其理论。

本书作为民族传统体育学的专业教材，从现代社会的发展和需要总结了民族传统体育的功能，从我国的国情出发阐述了我国民族传统体育的目的任务以及体质和发展战略，从体育的国际化 and 民族化趋向出发研究和介绍了民族传统体育活动项目，旨在使民族传统体育专业的大学生能较全面、系统地了解 and 认识我国丰富的民族传统体育文化，使之对于中国民族传统体育文化的特征有所把握，并引发对中国民族传统体育文化的继承和创新问题的思考。

思考题：

1. 什么是民族传统体育？
2. 研究民族传统体育有什么意义？
3. 如何正确对待民族传统体育文化？

第二章 民族传统体育的历史渊源

民族传统体育的发展与社会性的变革有着密切的联系。距今约5000年左右,原始社会开始瓦解,逐步结束了“天下为公”的原始社会,进入了“天下为家”的奴隶制社会。作为炎黄两族胄裔的夏人、商人、周人先后建立了夏(公元前2070—前1600)、商(公元前1600—前1060)、周(公元前1046—前256年)三个奴隶国家,共计1300余年。在这漫长的岁月里,我国民族传统体育经历了从萌芽状态到初步开成的历史演进过程。

第一节 夏、商、西周时期的民族传统体育

一、战争对古代民族传统体育形成的作用

在奴隶制社会,奴隶主为抢占地盘、掠夺财富和奴隶及争夺王位的继承权,战争日趋频繁,其规模也日益扩大。军事战争为传统体育的产生和发展创造了客观条件。

1. 射箭

弓箭在原始社会本是狩猎的工具,至夏商时代,已日渐脱离生产活动并与军事活动结下了不解之缘而成为武器。这时,“射”被作为主要的军事训练内容,并出现了教射习射的场所。夏代的“序”就是教射和习射的地方,《孟子·滕文公上》记载有:“序者,射也。”商代的乡学“庠”即练武的场所,说明类似体育的射箭已是当时社会活动的一项主要内容。周代,射箭活动迅猛发展,射箭成为男子本领的象征和执礼的标志。西周时期,由于尚武思想和等级名分的影响,礼和射结合紧密,从而出现了射礼,并分为大射礼和小射礼两种。射箭不但是作战的必备手段,也是一种敬德尊礼性质的活动,可以进行道德方面的教育。所以,《礼记·射义》记载有:“古者天子以射选诸侯卿大夫士。射者,男子之事也。因而饰之礼乐也。故事之尽礼乐而可数,为以立德行者,莫若射,故圣王务焉。”

2. 田猎

田猎活动是原始人类早期的一种主要生产活动，进入奴隶社会后，逐步演化为奴隶主的军事体育和休闲娱乐活动。田猎的主要目的是训练各种武器的使用和车马的控制，是集身体、技术、战术训练为一体的军事活动，据《礼记·月令》记载：“天子易教于田猎以习戎，理马政。”“五戎”即弓矢、殳、矛、戈、戟五种兵器，“马戎”即所谓“齐其色，度其力，使同乘”的驭马驾车技术。夏代帝王把田猎作为一种练兵的手段。周代则把田猎作为校阅军队的手段，在一年四季中，每个季节都得进行一次规模宏大的田猎活动。并按不同的季节和要求进行春蒐（音 sōu 搜）、夏苗、秋弥、冬狩，“春蒐”主要是训练布阵，打不孕之兽；“夏苗”主要是野外宿营，除禾苗害兽；“秋弥”主要是训练发兵出征，猎状大之兽；“冬狩”主要是进行全面的军事演习活动，猎取百兽。田猎是集政治、军事和狩猎为一体的社会活动，既能达到增强士兵体质、提高技能之目的，也使得军事训练内容丰富多彩。

3. 武舞

奴隶社会战争频繁，需要随时操练军队，集体动作，呼以口令，合以乐节，由此而演化成武舞。

武舞是训练的一种形式，既不同于一般的舞蹈，也有别于一般的兵器操练，是根据一定的队形，伴有舞蹈节奏，并结合实战的持兵器的武艺练习。据古籍所载：“持干戚以舞。”其动作粗犷，“发扬蹈厉以示勇”，可以说是从武艺演变而来的舞。

武艺不仅在军事活动中发挥重要作用，在其他社会活动中也起着积极的作用。西周学校的课程是“礼、乐、射、御、书、数”六艺。其中“乐”指的乐舞，分为文舞和武舞。文舞持“帔”“羽”等，武舞持干戚（干即盾，戚即斧）。据《礼记·内则》记载，“成童”15岁时就要学习武舞，开始进行使用兵器的练习，掌握一些击、刺动作。说明当时就已形成了以军事体育为内容的体育教育。

二、文化的初步发展对民族传统体育形成的促进

夏、商、西周是中国古代文化的初步发展时期，开始出现了文字。夏以前只是文字符号，商代则有了甲骨文，西周出现了金文。文字的发明，为人们的交往提供了便利条件，同时也为教育的发展奠定了基础。对在教育中占有重要地位的体育来说，无疑也有着积极的促进作用。

三、宗教、祭祀、礼制对民族传统体育形成的影响

宗教信仰和祭祀活动，在奴隶社会得以发展。奴隶主假借天意和神灵的启示对奴隶实行残酷的统治。如夏朝崇信“天命”，是“尊命文化”；商代崇信“鬼神”，是“尊神文化”。奴隶主无论大事小事都得请示鬼神。至西周，其统治者鉴于商代灭亡的教训，除了继续用宗教迷信和严刑峻法统治奴隶外，还通过制定一整套讲究等级名分的“礼制”，来实行所谓的“德政”和“礼政”。所有这些宗教迷信活动逐步形成了各种祭祀和礼仪，贯穿于当时的政治、经济和文化教育的各个方面，自然也会渗透到体育活动中来，对当时传统体育的形成必然带来深刻的影响。

四、养生和民间体育的形成与发展

1. 养生思想的发端

养生思想的发端，与古代医术的发展有着密切的关系。中国古代极具特色的传统健身术，是在原始医疗知识积累的基础上形成的。夏商时代医术有了初步的发展，但医术常常掌握在巫的手中。故古代医学写成“𠩺”。从医，其中为矢；又从殳，殳是一种兵器，表明古代医术与战争中治伤有关。又从巫，说明由巫主持。夏商医术的发展，对当时力求长寿和养生思想产生了一定的影响。《尚书·洪范》记：“五福，一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”其中的“寿”、“康宁”、“考终命”都是关于健康长寿的内容，在“五福”中占了三项。在“五福”之后，接着又提出了“六极”：“一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贪，五曰恶，六曰弱。”其中的“凶短折”（短命夭折）、“疾”（疾病）、“忧”（忧虑）、“弱”（身体衰弱）都是关于不能健康长寿的原因，占“六极”（祸）的大部分。这些都说明当时人们对健康长寿的重视。

西周时期的古籍中也有关于养生思想的内容。如《诗经》中即有“永锡难老”、“执子之手，与子偕老”、“万寿无疆”、“南山之寿”等诗句。健康长寿思想的发端，就必然会产生养生的方法。因此，殷商的养生思想，在原始导引的基础上产生，反过来又促进了养生术的逐步形成和发展。

2. 民间体育的兴起

(1) 手搏。据《史记·律书》记载：“夏桀殷纣，手搏豺狼，足追四马，勇非微也。”说的是夏商两个末世帝王勇力过人，能徒手同豺狼格斗。这与后世的武术、角力或相扑等民间体育均有一定的