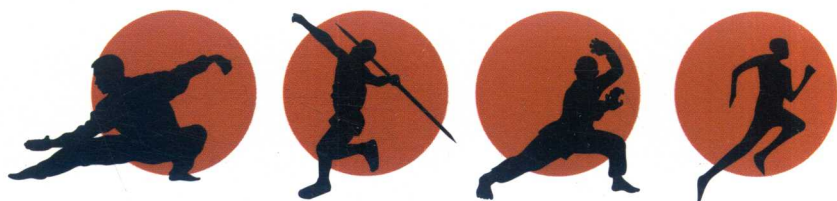


民族传统体育文化在大学生体育健康教学模式中的融合与发展

王和鸣 著



北京工业大学出版社

民族传统体育文化在大学生体育健康教学模式中的融合与发展



王和鸣 著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育文化在大学生体育健康教学模式中的融合
与发展 / 王和鸣著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5639-6257-0

I. ①民… II. ①王… III. ①民族形式体育—体育文化—
作用—大学生—体育教育—教学研究—中国②民族形式体
育—体育文化—作用—大学生—健康教育—教学研究—中国
IV. ① G852.9 ② G807.4 ③ G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 117562 号

民族传统体育文化在大学生体育健康教学模式中的融合与发展

著 者: 王和鸣

责任编辑: 李晓娜

封面设计: 优盛文化

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 定州启航印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 284 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-6257-0

定 价: 42.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

Preface

民族传统体育作为中华民族文化的重要内容，对我国高校体育健康教学有着至关重要的作用。在国家倡导传承和弘扬民族文化的背景下，民族传统体育不仅能为我国高校体育教育改革注入新鲜活力，还能在很大程度上弘扬民族传统体育文化。对于在校大学生来说，强健的体魄是其学有所成、学有所为、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大学生体育健康教育中，不仅能增强大学生身体素质，而且能提升大学生的民族认同感与自豪感。

鉴于此，本书在传承和弘扬民族文化的背景下，结合大学生的身体素质特点，以当今高校民族传统体育文化健康教育为基础，重点研究大学生体育健康教育的应用与模式，将民族传统体育文化的应用理论与大学生具体实践相结合，分析民族传统体育文化融入大学生体育健康教育的战略价值，以期为提高我国高校大学生体育健康教育水平和素质教育水平提供理论和参考依据。

本书可以为从事体育教育的人士提供参考，还可以为从事体育实务工作的人士提供帮助，并对那些希望了解更多体育健康教育或对体育教育感兴趣的人们也不无裨益。

笔者在撰写本书过程中得到了很多专家教授的帮助，在此表示诚挚的谢意。由于时间仓促，专业水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

著者

2018年3月

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认知 / 001

第二节 民族传统体育的特点 / 013

第三节 民族传统体育的发展与传统文化的关系 / 019

第四节 民族传统体育教育学领域与研究方法 / 027

第二章 民族传统体育的文化融合与共享 / 035

第一节 民族传统体育的文化认同 / 035

第二节 全球化视域下中华民族传统体育文化的发展 / 056

第三节 民族传统体育文化的文明共享 / 068

第三章 大学生体育健康教育研究 / 076

第一节 中外大学生体育教育现状 / 076

第二节 大学生素质教育与大学生体育素质的关系 / 078

第三节 大学生体育健康教育体制的科学发展 / 081

第四章 高校民族传统体育文化发展的战略性研究 / 095

第一节 高校民族传统体育的教学现状及发展成因 / 095

第二节 高校民族传统体育教学的原则 / 101

第三节 高校民族传统体育教学体系的科学构建 / 104

第五章 民族传统体育文化融入大学生体育教育的课程改革 / 108

第一节 我国民族传统体育教学改革的历史进程 / 108

第二节 民族传统体育在大学生体育教育改革中的发展与经验启示 / 122

第六章	大学生体育与健康教育项目化教学实践	/	135
第一节	武术教学指导	/	135
第二节	养生气功教学指导	/	142
第三节	民间民俗体育运动项目教学指导	/	163
第七章	区域性民族传统体育项目在高校教学中的指导	/	182
第一节	东北三省及内蒙古自治区民族传统体育项目教学	/	182
第二节	西北地区民族传统体育项目教学	/	195
第三节	西南地区民族传统体育项目教学	/	200
第四节	华东、中南地区民族传统体育项目教学	/	205
第八章	民族传统体育养生在大学生体育健康教育中的应用	/	211
第一节	传统体育养生的内涵与价值	/	211
第二节	传统体育养生对大学生体育健康教育的影响	/	213
第九章	民族传统体育项目的运动保健作用	/	215
第一节	民族传统体育运动性疲劳的产生与消除	/	215
第二节	民族传统体育运动性损伤的预防与处理	/	220
参考文献		/	229



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认知

民族体育文化是中国传统文化的重要组成部分，其首先是一个历史的范畴。21世纪，面对文化的全球性传播带来的机遇与挑战，如何把握民族体育文化的发展是我们当今所面临的一个重要课题。而这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学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及其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如此重要，但对它的研究却差强人意。对民族体育文化的历史学研究还有许多空白，因此很难称得上是一门科学，而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其科学内涵。所以，对民族体育历史学研究的不足已经成为其整体研究进展的羁绊。

一、民族体育历史学研究的基本途径

（一）宏观与微观：民族体育历史学研究的两个途径

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，其中，既包括宏观的对于广义的民族体育发展的研究，也包括微观的对于某个体育项目甚至某个动作的研究。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，是对民族体育的细节进行细致地考察，却对整个民族体育的宏观发展关注不够，这使得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文化的发展提供有力的理论基础。

1. 民族体育历史学研究的更大视野

民族体育是一种亚体育文化，其在发展过程中，与文化形态和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并存的、互相影响的文化形态。所以，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要在更大的视野下展开。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。其次,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。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的了解,应该说,微观研究起了关键作用。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,它是宏观研究的基础,也是开展宏观研究的必要条件。因此,我们提倡在新的视野下,用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不足。

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,共同前进。宏观研究为微观研究提供理论指导,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有所倾斜,以使我们对民族体育的历史学研究走向更为广阔的视野。

(二) 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有相同之处,首先是材料的研究和梳理。没有理论支撑的研究显然难以站稳脚跟。因此,在民族体育研究过程中,我们要加强学习历史理论,掌握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。其次是研究方法。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加以借鉴。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,从而更好地在对材料的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,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特质及与社会发展紧密相关,其与当下所盛行的社会史和新文化史颇有暗合之处。所以,我们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研究过程中,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。

(三) 甄别与考证: 民族体育研究中的史料运用

在以往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,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，相关研究资料尽管十分丰富，但也十分繁杂，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，甚至只是一鳞半爪，无法对其进行整体性研究，使目前的民族体育文化发展研究支离破碎。

民族体育的历史学研究与史料的运用也紧密相关。由于中华民族体育长期处于社会文化结构的底层，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。而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人几近于神，并且使他们的行动变得只能隐藏在厚厚的帷幕后面，我们无法搞清真相。另外，对于我们在研究中经常使用的地方史志材料，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，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，而正史对此却无一记载。但直至今今，这样的史料却还在继续使用，这是对民族体育历史学研究的极大损害。正如马明达指出的那样，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。

因此，要提高民族体育的历史学研究水平，首先要先从民族体育历史的材料的甄别和考证做起。对远古的史料更是如此。由于武术师徒传承的特殊方式，被传授者无一不将自己的师父奉若神明，称自己的师父、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。

其次，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本身转向更广阔的文化、社会范围后，会发现更多的关于民族体育发展的史料。并且，作为文化构成部分的民族体育，其发展不可能离开政治、经济、军事等的影响，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要局限于以往仅限于对传统体育文化的资料的搜集，而应扩大到更多的领域。

再次，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。中国民族体育也在不断的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，我们在研究民族体育发展的过程中，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，就面临这样的问题。这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。

因此，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，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达实现的，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，语言的表达首先要准确，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,会使我们的研究具有不客观性和感情色彩,这显然违背了历史研究的初衷。

二、民族传统体育的价值

民族传统体育属于文化形态的一种,是在民族政治、经济、文化、教育等因素的相互作用、相互渗透以及共同发展下产生的。历史时期不同,则民族传统体育所发挥的价值和功能也不尽相同。民族传统体育作为一项体育运动,可以对个体需求和社会需求予以不同程度的满足。在人类社会不断发展和民族文化相互融合、相互渗透这一大背景下,民族传统体育的价值也呈现出多元化的发展趋势,逐渐拥有多项功能和价值。在运动实践中,民族传统体育的价值主要体现在以下几个方面。

(一) 增强身体素质,修身养性,达到身心全面发展

我国民族传统体育项目主要是在人们的生产和生活中创造和发展起来的,它与人的身体活动有着非常密切的联系。人们通过直接参与到娱乐身心的运动中逐渐改善民族体质,从而进一步改善和提高各民族人民的健康水平。因此,民族传统体育具有健身价值,具有现代竞技体育的不可替代性。参与民族传统体育项目的运动锻炼可以促进人的生长发育,提高运动能力,同时可以使中枢神经系统的机能得到改善和提高,调节人的心理,提高人体对外界环境的适应能力。例如,荡秋千、跳绳、跳皮筋、爬竿等具有民族特色的各种娱乐游戏类项目是适合广大群众进行健身锻炼的主要手段,经常参与这些运动,坚持锻炼,就可以增强体质,达到强身健体的目的。又如,我国民族传统体育中的太极拳、五禽戏、八段锦、导引养生术等已成为人们进行健身和修身养性的最具实效性的手段。民族传统体育为全民健身活动的开展提供了丰富多彩的练习形式和方法,展现了无限的发展空间,它与全面健身活动的统一是民族文化与体育文化发展的价值回归。

(二) 通过休闲娱乐的方式,促进身心愉悦

消遣、休闲和娱乐是我国民族传统体育活动的主要目的,这些活动可以满足人们的身心 and 情感发展的需要,是以自娱自乐的游戏性和消遣性的活动方式来迎合大众,从而使人在娱乐活动中情感得到表达。我国民族传统体育活动是人们在具备基本的物质生存条件的基础上,追求精神的需要而进行的文化创造。从简单易行、随意性较强的项目,到技艺精巧、有规则要求的竞技;从因时因地、自由灵活的娱乐戏耍,到配合岁时节令的大型文体生活广场表演,把宗教礼仪、生产劳动、欢度佳节、喜庆丰收等与体育相融合,将文化艺术形式、民族舞蹈等与民族体育融合在一起,更能充分地体现民族传统体育的娱乐性。民族传统体育活动以其独特的魅力和

积极健康的文化娱乐方式,以及观赏性吸引着更多的人参与,并成为人们休闲生活中的重要内容之一。随着社会快速发展和人们生活水平的提高,人们为了缓解生理和心理所承受的负荷,缓解精神紧张,消除身体疲劳,通过参加各种体育运动锻炼,来达到愉悦身心的目的。因此,极具娱乐性的民族传统体育项目(如跳绳、拔河、放风筝、赛龙舟、武术、荡秋千、抢花炮等)将成为广大群众社会生活中日益重要的组成部分。

(三) 将教育与身体活动有机结合,教书育人、传承文化

我国民族传统体育包含着人们的价值观、审美观、伦理道德观,以及人们的行为模式,它是一种综合的民族文化。作为一种最具说服力的教育手段,体育运动自古以来便是我国学校教育不可缺少的内容之一,对教育有着重要的影响。将民族传统体育融入学校体育教育中,可以丰富和充实教学内容,激发和调动学生参与学习的积极性,可以培养学生坚强的意志品质和团结合作、勇敢的精神。另外,民族传统体育也是培养民族精神和民族认同感的有效方式,可以引导和规范民族中每一个成员向前发展,维护社会的和谐与稳定。因此,在文化传承过程中,民族传统体育文化充分体现着自身的教育价值。

(四) 推动社会经济发展,充分发挥经济实用价值

我国民族传统体育资源具有主体性、广泛性、地域性的特点,根据这些特点,建立区域特色经济对民族地区经济发展起到重要的推动作用。民族传统体育内容大多与生产、生活方式关系密切,它以经济活动方式为基础。通过开展传统体育活动,既可以培养团队精神、改善人们的精神面貌,又可以扩大体育人口规模,增强人们的健身观念,这些都是拉动体育消费的因素。

从实际情况来看,民族传统体育为整个体育产业的发展创造了有利条件,注入了新的活力,这一价值主要体现在以下几个方面。首先,可以通过建立民族体育竞赛表演、健身娱乐、民族体育用品等市场,组织民族传统体育项目的比赛活动,宣传广告和电视转播等,获取一定的经济效益。其次,可以丰富我国民族传统体育文化,满足人们日益增长的健康消费需求,继续拓展人们体育文化教育和健身娱乐消费的空间。再次,可以建立与体育产业相关的经济实体,如体育活动器材、民族体育服饰等,促进民族体育用品的制造和销售。最后,发展体育旅游产业,使具有区域民族特色的民族体育项目与旅游相结合,从而拉动区域经济的快速发展,使经济效益和社会效益得到更好的体现。

(五) 增强民族认同感和凝聚力,促进社会全面发展

随着社会发展和时代进步,各民族在发展过程中进行了交流和融合,各民族所具有的共同区域、血缘关系、文化等都可能发生不同的变化。一个民族只有在被认

同时,才得以存在和发展。而民族认同感取决于人们对该民族存在和发展的态度。民族传统体育活动在人们对本民族的自我认同中起着非常重要的作用。例如,为了纪念我国著名历史人物屈原,每年端午节都会举行划龙舟比赛,通过这个活动可以使人们产生强烈的民族自豪感和自信心,也使得民族向心力、凝聚力和号召力加强。参加舞龙、舞狮、拔河、摔跤、斗牛、赛马、踩高跷等集体性项目,除了可以使参与者具有强烈的竞争心理和意识外,还能增强参与者的集体荣誉感。所以,参加集体性的民族传统体育项目既可以培养人们的团结协作精神,加强人们的群体意识,又可以培养人们对本民族的认同感,加强群体凝聚力。作为文化的一种载体,民族传统体育在民族间的联系和交流中起着桥梁和纽带的作用。

三、民族体育历史学研究的新视野

(一) 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、半殖民地半封建社会、社会主义社会的社会分期法进行;或按夏、商、周、春秋战国秦、汉、三国两晋南北朝、隋、唐、五代十国、宋、元、明、清的朝代沿革区分。这样一来,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。中国民族体育文化的发展历程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. 唐宋时期

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,唐宋时期这一阶段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。武在当时的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了非同寻常的作用，因此，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。

而宋朝建立以后，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；宋朝建立以后，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。

民族体育文化的这种转化有其深厚的历史原因，转化本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其之前的贵族民族体育全面转为平民民族体育，使民族体育的社会地位迅速下移，并影响了明清时期民族体育的发展。可以说，这个重大转折使民族体育在明清时期的发展具备了可能。唐宋时期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. 晚清时期

宋以后的中国尚文而内敛，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的上层展开，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,这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,也使民族体育走向了强盛辉煌。

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更加清晰,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。

传统的民族体育历史分期使我国的民族体育历史学研究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。

(二) 民族体育应成为世界的体育

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。民族体育文化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,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。

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。

(三) 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