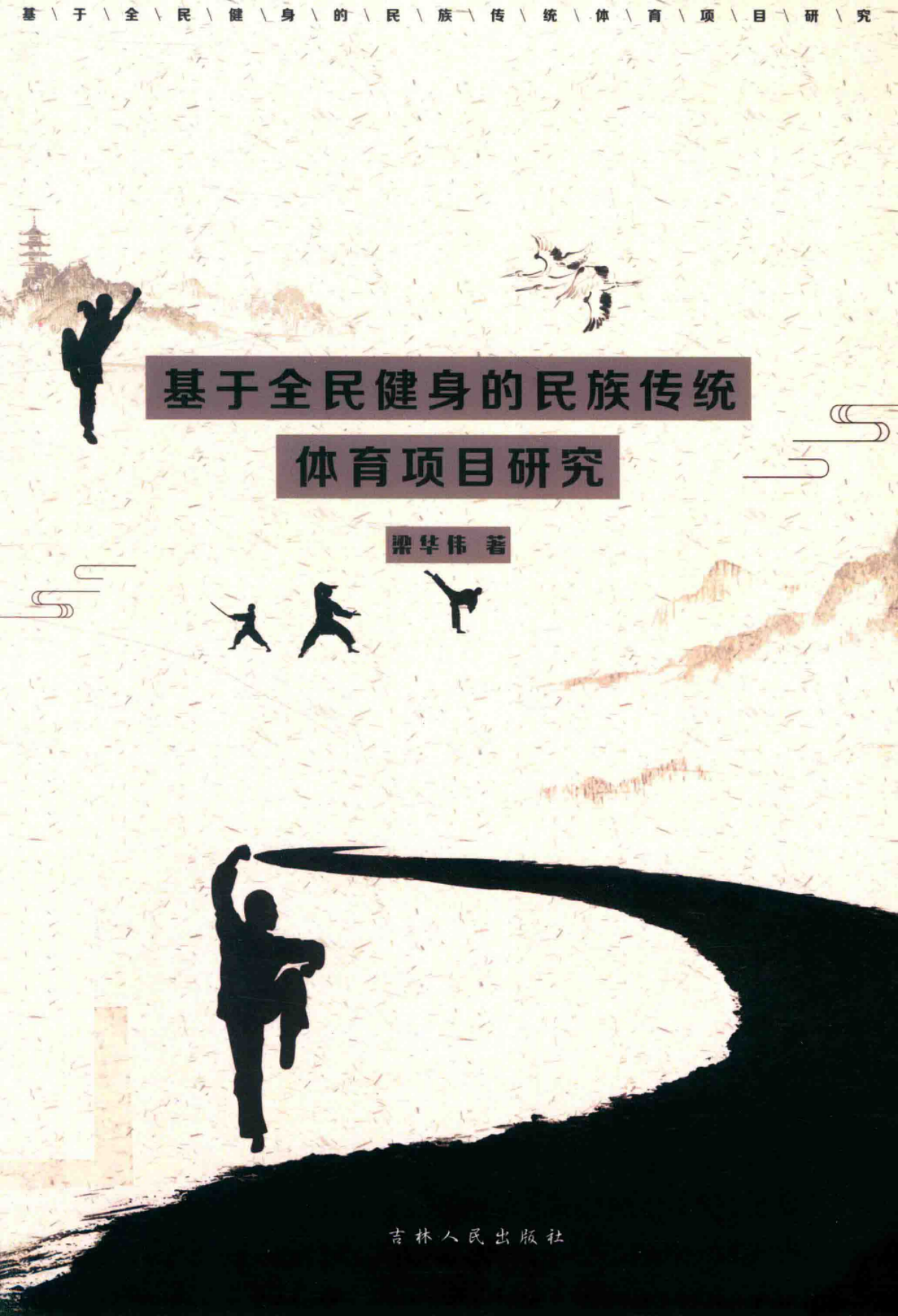


基 \ 于 \ 全 \ 民 \ 健 \ 身 \ 的 \ 民 \ 族 \ 传 \ 统 \ 体 \ 育 \ 项 \ 目 \ 研 \ 究



基于全民健身的民族传统 体育项目研究

梁华伟 著

吉林人民出版社

基于全民健身的民族传统体育项目研究

梁华伟 著

吉林人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

基于全民健身的民族传统体育项目研究 / 梁华伟著. — 长春 : 吉林人民出版社, 2018.5

ISBN 978-7-206-14842-2

I. ①基… II. ①梁… III. ①民族形式体育—研究—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 085950 号

基于全民健身的民族传统体育项目研究

著 者: 梁华伟

责任编辑: 王 丹

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: 长春市昌信电脑图文制作有限公司

开本: 787mm×1092mm

1/16

印张: 16

字数: 310 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-14842-2

版次: 2018 年 5 月第 1 版

印次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

定价: 48.00 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

全民健身是一项全民参加，旨在增强全体国民体质，提升全体国民健康水平的全国性体育活动。始于2009年，活动号召全民每天都有一次以上的健身活动，也让国民学会多种健身方法。然而民族文化的差异，不同的民族有不同的健身方法。于此涉及全民健身的民族传统体育项目及其相关问题的研究就显得尤为迫切。

本书以民族体育理念为分析视角，对传统的民族体系项目和全民健身的具体情况进行了综合性的分析：第一章阐述了民族传统体育的概念与分类的介绍。民族体育是本次研究的核心术语，因此对其内涵与外延的说明，既是对民族体育项目分类说明的基础，也是构建本次阐释理念的研究前提。第二章回顾了民族传统体育发展历程。在我国体育发展史上，不同民族的体育文化具有其与众不同的发展历程，而不同的发展历程又积累了不同的体育文化成果。这也是一次历史性的研究。第三章主要是对民族传统体育给予社会文化影响的分析。民族体育是社会文化的重要组成。同时它也对其他社会文化的发展有着重要的影响。第四章至第七章是在微观层面上对民族传统项目做了详细说明。其中包括武术类体育项目、民俗类体育项目、民间类体育项目以及少数民族特有的体育项目。第八章阐述了民族传统体育比赛及其裁判规则。体育比赛既是普及体育健身项目的过程，也是民族体育健身水平的客观展现。为了保证能够实现这样的目的，不同的比赛项目有不同的裁判规则。在此也对几种常见的合格率比赛项目及规则进行详细的介绍。

多年来一直从事着体育教学工作。笔者一向以厚积薄发的因由淡定着自己科研进程的快慢。披荆斩棘虽倾尽全力撰写，而今这薄薄一册，相信仍存诸多谬误，也恳请大家指正，在此预致敬意。

另本书系河南省教育厅人文社科基金资助计划一般项目：健康中国战略背景下高校公共体育服务体系建构研究（项目编号：2018-ZZJH-213）；河南省高等学校青年骨干教师培养计划（项目编号：2017GGJS059）；河南省科技厅科技攻关项目：健康中国背景下“健康到家”护理健身一体化服务平台开发与实践（项目编号：182102310922）；“河南省高等学校人文社会科学重点研究基地河南理工大学太极文化研究中心”系列成果。

本书在撰写过程中，得到了学校和单位的大力支持和帮助，在此表示诚挚的感谢！

河南理工大学体育学院：梁华伟

目 录

第一章 民族传统体育的概念与分类	1
第二章 民族传统体育的发展历程.....	23
第三章 民族传统体育对社会文化的影响	44
第四章 民族传统体育健身项目——武术类.....	56
第五章 民族传统体育健身项目——民俗类.....	89
第六章 民族传统体育健身项目——民间类.....	154
第七章 民族传统体育健身项目——少数民族类	187
第八章 民族传统体育比赛——裁判规则	213
参考文献	249

第一章 民族传统体育的概念与分类

第一节 民族传统体育的概念

中华 56 个民族的传统体育,构成了绚丽多彩的中华民族传统体育文化,这是对世界体育文化的巨大贡献。在世界一体化、信息化的形势下,体育交流日益频繁,中华民族传统体育理应发挥对世界体育更大的影响与贡献。民族传统体育的发展成为学术界关注的问题,近年来对民族传统体育的研究日益重视,也取得了可喜的成绩。目前我国体育界对民族传统体育相关概念及分类界定尚不清楚,也不统一,造成对民族传统体育认识混乱,影响到中华民族传统体育理论体系的构建。民族传统体育概念是此学科理论研究的一个重要的逻辑起点,也是此学科最为基本的理论问题。概念界定的准确与否,直接影响着人们对事物的认知程度。

一、民间和民间体育

《现代汉语词典》中对“民间”的解释是指人民中间,主要指与官方相对而言。钟敬文先生认为,民间,顾名思义,是指民众中间,它对应官方而言。它的主要组成部分,是直接创造物质财富和精神财富的广大中、下层群众。在文学领域中,陈思和认为民间文化形态是指在国家权力控制相对薄弱的领域产生,保存了相对自由活泼的形式,能够比较真实地表达出民间世界生活的面貌和下层人民的情绪;虽然在政治面前民间总是以弱势的形态出现,总是在一定的限度内被迫接纳权利,并与之相互渗透,但它毕竟属于被统治阶级的“范畴”,而且有着自己独立的历史和传统。由以上概念可知,民俗界与文学界都对“民间”进行了阐述,但都仅将其看作与官方联系在一起,将其作为与官方相对的概念。陈勤建等从民俗学的视野对“民间”的概念内涵进行了一番梳理,认为“民间”这一概念的内涵并非一成不变,而是随着时代的发展而变化。认为“民间”是:(1)社会中的“人”所充当的一种角色;(2)“民”生活、活动的空间世界;(3)有自己固有的生活方式和文化传统。可见,民间跨越了官方的界限,是外延宽广的术语。民间在广大民众日常生活和活动空间中,有自己固有的生活方式和文化传统,固有的生活方式表现了民间的自由、自发、自然、散落等生活方式特点。固有的文化传统则表现了一个民

族或国家特有的文化内涵。如中国民间体育多模仿动物动作,如五禽戏、大雁功以及仿生武术等,这一特点与中国传统文化中善于直观的思维方式有密切关系。在对民间体育进行研究时,就应该掌握和理解这种固有的生活方式和文化内涵。应该认识到,民间体育应该有固有的生活方式和文化内涵,是不同于其他体育形式的一种特殊体育形态,如果把民众偶尔的一次普通的群众体育活动也认为是民间体育,那就忽视了民间体育固有的方式和文化内涵,而将民间体育等同于没有组织化和制度化的一切体育活动了。因此我们认为,民间体育是一个内涵与外延宽广的概念,是广大民众在日常生活和活动空间中直接创造的,有着固有的方式和文化内涵的体育形式。

二、民俗和民俗体育

当前在民俗学领域中对于民俗的研究主要有两种学术取向:民俗事象研究与生活整体研究。如果把民俗作为民俗事象研究,那么民俗则作为文化而存在,它是相对静止的,呈现为世象;如果民俗作为生活而存在,它是动态的,呈现为过程。可以讲,这两种取向各有自己的优势又各有自己的不足。这两种学术取向是互补的,是民俗学在当代展翅腾飞的两翼,民俗学在当代欲求大有发展,迫切需要大力开展民俗整体研究,把民俗扩展到全部的社会生活、文化领域。而在社会生活、文化领域内,民俗学奠基人之一钟敬文先生认为,只有那些在内涵上具有“集体性、类型的、继承的和传布的”等性质的现象才是“俗”。民俗的集体性在于民俗是一种集体行为而非个人的,即便是个人的创造,也必须得到集体的响应和施行,否则是形不成社会民俗的;民俗的类型性是指表现出一种固有的模式,这种模式是社会的成员所共同遵守的标准;而继承的与传布的则表现了民俗在时空上的延续性与蔓延性。民俗体育是一个国家或民族的广大民众在其日常生活和文化空间中所创造并为广大民众所传承的一种集体的、模式化的传统体育活动。民俗体育区别于其他体育在于其产生时主要依附于民众日常生活的民俗习惯,从而表现出它的集体性、传承性等特点。

三、民族与民族体育

“民族”一词使用非常广泛,不同场合,其所表达的含义也有所不同:广义的民族,泛指人们在历史上形成的、处于不同历史阶段的各种共同体,如原始民族、古代民族、近代民族、现代民族、土著民族等,甚至氏族、部落也可以包括在内。或用以指一个国家或一个地区的各民族,如中华民族、阿拉伯民族等;狭义的民族,是指资产阶级民族和社会主义民族,即指各个具体的民族共同体。如英吉利人、德意志人、法兰西人、汉族、蒙古族、满族、回族、藏族等。斯大林于1913年给“民族”下的定义:是指人们在一定的历史发展阶段形成的有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现在共同的民族

文化特点上的共同心理素质的稳定的共同体。民族属于一定社会发展阶段的历史范畴,不是在人类社会一开始就有的,而是当人类历史发展到一定时期才产生的。同样,随着社会的发展,到了一定的历史时期,民族就会消亡。民族形成的过程,实际上就是民族语言、民族心理、民族精神、民族经济和生活即民族文化、民族特征形成的过程。

“中华民族”兼含文化与地理的含义,与外国民族相对而言,是指“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。我国政府把各个少数民族都称作“民族”,可能是因为汉族人口众多,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,但“民族”的概念是一个宽泛的,适用于古代、近代社会和世界各国不同的文明实体。

民族体育随着民族文化的发展,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。民族体育的发展机制是某项民族体育由于受到特殊的地理环境、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地改造之后传播到其他民族的。总之,民族体育作为一种具有独特的发生发展机制的文化类型,它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。从理论上讲,“民族体育”是应该包括汉族体育的。民族体育是限于某民族的;现代体育是各民族共同接受的,从概念的、隶属关系看,民族体育作为上位概念,它应该包括民族的传统体育和民族的现代体育。

四、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定性的概念。“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成果的凝聚结构。”传统文化(traditional culture)是文明演化而汇集成的一种反映民族特质和风貌的民族文化,是民族历史上各种思想文化、观念形态的总体表征,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传统等等要素。“传统”与古代并不具有固定的同一关系,而是随着时代的变化其内涵和外延也发生变化的,把历史等同于传统的认识是错误的,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。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和认清传统的源头,并竭力厘清传统发展的路径和模式。一般说来,人们把“鸦片战争以前”的中国文化称作中国传统文化。

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。传统体育是在远古和古代产生发展并保留较为固定的形式而影响至今的体育及近似的体育活动。随着时代的变迁,它或多或少地会受到不同时代的影响,并产生顺应社会变革的变化。中国千百年来的农业文化土壤养育了中国传统体育,几千年积累下来的体育观念是直接受农业社会的经济、政治观念(而非商品社会的经济、政治观念)影响而形成的。因此,植根于农业社会的中国传统体育,是中国特有的历史传统、文化心理和农耕经济的背景下产生的,传承性、习惯性和民俗性是这类体育的重要特征。

五、民间体育、民俗体育、民族体育、传统体育的相互关系

根据以上对4个概念的划分,基本可以弄清它们之间的关系。从文化空间说,民间体育的空间范围最广,它是指除官方和政府机构之外的一个外延广阔的在民众中开展的形形色色的体育活动,既包括过去传承下来的传统体育,也包括民族体育、民俗体育,甚至包括现在民众中开展的外来体育。民俗体育是在民间开展的与“俗”文化关系密切的体育,主要存在于节庆、宗教、礼仪等活动中,民间体育可以包括民俗体育,但民俗体育不能包括民间体育。民族体育有广义和狭义之分,广义民族体育不仅包括近现代民族体育,还包括过去曾经存在过,现在已消亡的民族体育(如马球、蹴鞠等);狭义民族体育主要是指近现代特定国家和民族的体育。传统体育主要是指由历史沿袭而来,体现在社会的各个方面,并世代相传,至今仍对社会产生影响的体育文化。从文化角度讲,“民族文化是一个国家或民族的整体文化,而民间文化是社会文化的最基本因子和基础文化,它是政治、法律、宗教、伦理、艺术等制度和经典文化的原生体,儒家、道家思想,却来源于先秦时期的民间文化的滋生繁衍”。从这个意义上讲,传统体育和民族体育是在民间体育基础上发展而来。民间体育不仅比传统体育和民族体育的空间更宽,而且历史也更长。

上述民间体育、民俗体育、民族体育、传统体育概念虽然基本划分出来,但实际上它们之间又会出现互相重叠、交叉的现象,民族体育和传统体育并没有官方和非官方的严格划分,比如传统体育——武术,既可在民间开展,也可以在官方机构、军队中开展,这与民间体育的非官方性就不符合,而且武术既有传统体育的特性,又有民族体育的特点。因此,要绝对划清它们的界线,目前还很难做到。

六、民族传统体育

1996年,体育学被列为一级学科,这是当代体育科学体系建设的重要里程碑。1997年,国务院学位委员会和国家教委在一级学科体育学下设体育人文社会学、运动人体科学、体育教育训练学、民族传统体育学4个二级学科,这标志着体育学的进步。1998年

国务院批准的民族传统体育专业方向包括武术、传统体育养生、民族民间体育。“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。

我国民族传统体育内容丰富，形式多样，民族传统体育的发展成为学术界关注的问题，近年来对民族传统体育的研究日益重视，也取得了可喜的成绩。然而，目前我国体育界对民族传统体育的定义没有统一，影响到民族传统体育理论体系的构建。不同的研究者对民族传统体育仍有不同的定义和理解。

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。熊志冲认为：“中国传统体育是指中华大地上历代产生并大多流传至今和在古代历史长河中由外族传入并在我国生根发展的一切体育活动。”民族传统体育是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”。“民族传统体育是指某一个民族或几个民族在一定范围内开展的，具有浓厚民族文化色彩和特征的传统体育活动，它是相对于外民族传入的。现代新兴的体育项目而言的。”“民族传统体育是指作为近代体育前身的一些民族民间传统的体育及娱乐活动。我国的民族传统体育包括汉族传统体育和少数民族传统体育。”“民族传统体育是指以人体运动为基本手段，有目的、有意识地以人的身心发展为中心，达到发展身体、娱乐休闲、丰富文化生活、传承民族文化为目的，在我国56个民族中产生、传承的社会文化活动的总称。倪依克认为，民族传统体育是指某一个或几个特定的民族历代因循传承下来的，在一定范围内开展的、具有浓厚民族文化色彩和特征的竞技娱乐活动。”崔建功认为，“民族传统体育特指包括汉族在内的中国各民族在长期的历史发展过程中逐渐形成、继承和延续的富有民族文化色彩和特征的体育活动。”

在我国历史上，中华民族是在各民族的几次大的迁徙过程中，不断融合而形成的，在共同缔造祖国疆域的过程中，56个民族在政治、文化、生活方式等诸方面结成不可分离的血肉联系，为斑斓多姿而又各具特色的民族体育项目的产生与发展提供了社会基础。构成民族传统体育最根本的特征是体育性、民族性和传统性。民族传统体育其内涵和外延是相当广阔和深邃的，概念只是突出民族传统体育的本质特征。随着学科进一步的发展，建立一整套民族传统体育科学体系将是体育界学者们义不容辞的职责和义务。

七、少数民族传统体育

1986年9月在新疆举行的首届少数民族传统体育学术研讨会，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, 因此是指近代体育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) 少数民族传统体育是具有民族性、传统性、体育性的活动项目。

少数民族传统体育是人类社会生活的组成部分, 也是滋生出许多现代竞技项目的沃土。当今世界流行的形形色色的体育活动, 刚开始时仅仅局限在某一地区的一个或少数几个民族中, 最终为各国各民族所接受, 成为全人类共有的体育文化财富。事实上, 各具特色的少数民族传统体育, 从它的起源和发展及其丰富多彩的内容来看, 与各民族的自然环境、生产特点、经济生活和风俗习惯有着密切的关系。因此可以认为, 少数民族传统体育就是指长期流传在各少数民族中, 具有本民族文化特色及强健体魄和娱乐身心作用的各种身体活动。

第二节 民族传统体育的分类

在历史的长河中, 华夏文明绵延不断。在祖国亘古广袤的大地上, 56 个民族共同创造了灿烂的中华文化, 而民族传统体育则是中华文化重要的组成部分。20 世纪 80 年代以来, 我国在奥林匹克运动会上不断取得辉煌的成就。随着世界民族文化多元化发展的潮流, 我国民族传统体育文化发展也呈现出异彩纷呈的局面。民族传统体育伴随着 5000 年的文明发展至今, 有明显地域性和浓郁民族传统文化色彩, 这些都极大地丰富了中华民族的文化宝库。1990 年, 国家体委组织编写出版的《中华民族传统体育志》中记载和统计的我国民族传统体育项目有近千项。其中, 汉族的民间体育项目有 301 项, 其他 55 个少数民族传统体育项目有 676 项, 其数量、内容和形式之丰富堪称世界之最。我国党和政府非常重视民族传统体育的发展。1953 年 11 月 8 日在天津举办了首届全国民族形式体育表演及竞赛大会。我们把民族传统体育历史发展过程中所具有的共性, 根据其性质、特点和作用进行分类, 有利于我们更全面、准确地认识民族传统体育。

一、民族传统体育分类

按民族传统体育的性质与作用可以将民族传统体育项目分为娱乐类、竞技类和健身养生类 3 类。

(一) 竞技类

是按照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。如武术、摔跤、木球、射弩、龙舟等被列为我国少数民族运动的正

式比赛项目。

（二）娱乐类

是指民族传统体育富有趣味性、轻松愉快的休闲类体育项目。如棋戏、冰雪戏、传统节日体育等。

（三）养身健身类

主要目的是养生保健、强健身体、康复和预防疾病。如导引术、气功、太极拳等。

二、民族传统体育的主要内容

民族传统体育伴随着中华五千年的文明发展至今，形成了丰富多彩、各具特色的传统体育项目，代代相传。主要内容有武术、引导术、民族民间体育等。

（一）武术

武术是中华民族在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。作为中华民族传统体育文化的代表，武术是传统武术与传统文化的产物，其属性在社会中所呈现的诸多价值角色，也必然伴随着传统武术的长期生存与发展。武术是在广泛吸取了诸如古代哲学、兵学、中医学和导引养生学等学科领域的理论成果而形成，被称誉为“博大精深”的文化体系。传统武术发展成现代体育项目，其健身价值就显得尤为突出。即使是武术中的散手、太极推手这一类由两个人直接进行身体对抗的项目，也能使练习者在规则的限制下通过掌握一些身体运动的技能和方法，来达到增强体质的目的。

1. 武术的概念

武术概念的形成，从来就没有脱离开它的本质属性，就是它的技击性。在不同的历史时期对武术表述的词语不同，但是武术的本质属性没有变。早期武术成为“手搏”“白打”，这两种表述直接突出其搏斗、击打的特性；春秋战国称“技击”，又包含了技术的特性；汉代出现称为武艺、武功，又分别饱含反映武术本质属性的技艺和功力；清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”中的“武术”一词；中华民国期间对“中国武术”简称为“国术”；中华人民共和国成立后沿用“武术”一次。

《中国武术百科全书》对武术的基本定义为：“武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。”这个定义包含了两层意思：一是以技击动作为内容的体育项目；二是注重内外兼修的中国传统体育项目。

2. 武术运动的内容与分类

武术具有极其广泛的群众基础，深受各族人民喜爱，且各民族均有自己独特的风格和套路。它是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，通过徒手或借助器械的身体运动，都是以中国传统技击方法为其技术核心。其特点一是“击”，二是“舞”。“击”就是“技击”，即从徒手搏斗的拳术发展为搏击敌人的武艺，在民间有根深蒂固

的传统;“舞”就是“武舞”,即现在流行的套路形式,它与“技击”的搏击性不同。

(1) 武术运动按照功能分类:可分为竞技武术、健身武术、学校武术和实用武术。

(2) 按照运动形式分类:可分为套路运动和搏斗运动。

套路运动是以技击作为素材,以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化编成的整套练习形式。套路按照演练形式又可分为单练、对练和集体演练3种类型。

搏斗运动是两人在一定条件下,按照一定的规则进行的斗智、斗技的对抗实战形式。目前被列为竞技项目的有散打、推手等。

(二) 导引术

“古代的康复体育运动成为导引”,导引术是中国传统养生术和体疗方法之一。导引是一种以肢体活动为主,配合呼吸吐纳的运动方式。导,是指宣导气血;引,本义是开弓,引申为伸展,伸展肢体之义。其最大的特点是:形、意、气三结合。即运动肢体身躯以练形,锻炼呼吸以练气,并且以意导气行。秦汉时,引导术有了很大的发展,在《淮南子》一书中已有不少模仿动物的养生练习的记载,其中除了“熊经”“鸟伸”以外,还提到了“凫浴”“猿蹻”“鸱视”“虎顾”等,这6种名目即是后人所谓的“六禽戏”。1973年,湖南长沙马王堆3号西汉墓中出土了一幅《导引图》,其中彩绘有44个各种不同人物动作的导引图像,这是迄今所发现的最早的、最完整的古代导引图解。而大量模仿动物形态的仿生类导引,更是《导引图》中的一个主要内容,反映出中国古代体育尤其是养生体育中仿生性这一重要特征。如宋、元才形成完整体系的八段锦、太极拳等,就是具有导引特点的康复体操。它以肢体运动、呼吸运动与自我按摩相结合,以强身健体、治疗疾病为目的。在几千年的发展过程中,导引术逐渐发展成为一个特点鲜明、博大精深的体育养生和医疗体系。直到今天,导引术仍对人类有着巨大的健身和治病价值。

秦汉以后,在先秦阴阳五行哲学思想和精、气、神等原理的影响推动下,行气术已开始形成系统的体系。行气,又叫吐纳、服气、炼气、胎息等,是在意念指导下的一种呼吸锻炼。意识以意守为主要特征,强调以守修性,以内气养形的“抱神导一”的行气术;一是重视循经络行气,在一呼一吸中循环一次为特征的“周天行气法”。前者继承了庄子的行气术,而后者则导源于“行气铭”之术,形成了中国传统养生体育中行气术最初的两大体系。

行气术,是一种通过练气和练意,达到自我身心锻炼和强身健体的活动。其作用原理,主要是通过对人体生命活动的基本因素——精、气、神的锻炼,以增强人体生命活力和自然抗病力而达到防病、治病的目的。

许多养生学家对古代的一些养生功法和书籍做了研究与整理。与行气、导引术式一样,按摩术也日益成为养生活动中的重要内容。太极拳从形式上来说,是属于武术的拳术,

具有技击特色。但它吸取了导引、行气、按摩的特点,与武术的技击完美地结合在一起,充分地体现了中国古代养生体育的特色和发展方向。在华夏民族的传统体育形式中,保健养生体育中的按摩术,其流行和发展充分体现了中华优秀传统文化的民族特色。

(三) 民间体育游戏

民间体育游戏是民族文化的重要组成部分,也是一笔丰富的文化遗产。许多传统体育游戏在民间中还有大量的遗存,并被广泛流传和开展。然而,还有很大一部分传统体育游戏被人们所淡忘,有的已消失或濒临失传。游戏是游艺民俗中最常见、最普遍、最有趣的娱乐活动。主要流行于少年儿童中间和节日里成年人娱乐节目之中。有些游戏项目在发展中逐渐完备,最后形成了竞技项目或杂技艺术。古往今来,我国各民族地区的民间游戏活动犹如满天繁星,许多民间游戏活动在性质、方式以及游戏者的范围等诸方面存在着某些相同或者是相似之处。综观我国纷繁复杂的民间游戏活动,可将它们分为儿童游戏、斗赛游戏、季节游戏、歌舞观赏游戏、杂艺游戏、智能游戏、驯化小动物游戏、助兴游戏和博戏等。

民间游戏与民间竞技如同一对从民间文化这一母体中孕育出来的同胞兄弟,它们之间存在着千丝万缕的联系。在许多具体的民间游戏活动项目中存在着程度不同的竞技特征,而民间竞技的许多活动项目中也存在着不同的游戏特征。如我国古代的传统民间竞技活动踢毽子,早在1500年前的北魏时期就已经有踢毽子的活动了。宋代高承的《事物纪原》中指出当时毽子的形式,也说明踢毽子与蹴鞠活动的渊源关系。在宋人周秘的《武林旧事》一书中记载了“毽子”基本技巧有4种,即两脚向内侧交替的踢法“盘”;屈膝弹毽的“磕”;用脚外侧反踢的“拐”;用脚尖正踢的“蹦”。另外,踢毽子还常有花样技巧比赛,常用肩、背、胸、腹、头等身体各部位与两脚配合,做出各种姿势,使毽子经久不落地,缠身绕腿,翻转自如。这种民间赛技巧竞技活动也具备明显的游戏特征。首先,众人踢毽子竞技比赛的过程,就是一个边竞赛边玩耍的过程;其次,就是技巧欠佳的人踢毽子,也可以在踢的过程中获得许多乐趣。跳皮筋也是如此,“小皮球,香蕉梨,马莲开花二十一……”这首古老的跳皮筋童谣曾伴随一代代人成长。它本是一种边跳边伴唱的游戏活动,其特点是自娱,即使后来发展演变为竞技活动,但其游戏的遗迹仍存在。边竞赛边玩耍,兴趣盎然,其乐陶陶,这正是我国众多的民间竞技活动的基本特征。又如抽陀螺这一活动在我国已有四千多年的历史,它本是一种用绳索抽击一个圆锥体玩具使之不停地在地面上转动的游戏。后来,随着人们抽陀螺的技艺不断提高,逐渐使这一项目自娱性的游戏活动演变为竞技活动,直至演变成现代民族体育运动会中打陀螺比赛。

传统的民间竞技活动与近现代形成的体育竞技活动之间存在着差异。传统的民间竞技活动是玩耍与竞赛的结合体,即竞技的过程始终充满玩耍的乐趣,而近现代的体育竞技则是严肃认真的比赛。从我国古代盛行的竞技活动蹴鞠与近现代的足球比赛来看,两

者之间有着直接的传承关系,但比赛的氛围是大不相同的。蹴鞠比赛过程中,时时显现出玩耍自娱的随意性特点,而在现代足球比赛中却不具有这种特点。

今天,以现代技术和现代生产方式为物质基础的全球化,在不同层面上衍生出一定的制度文化和精神文化。“以竞技体育为主流的正规体育虽然仍旧为制约传统体育游戏发展的障碍,但欧洲和其他地方的传统体育和新生的民间游戏已经开始对竞技体育提出了挑战。”在全球化的冲击下,各民族都从自身的需要出发,在适应全球化文化发展的基础上,力图使自身民族文化适应新时代的需要。

(四) 少数民族传统体育

少数民族传统体育是各个少数民族在长期的历史发展进程中积累保存下来的,反映各民族意识和活动的文化财富。在我国,一般把除汉族以外的其他 55 个民族称之为少数民族。而几乎每一个少数民族,都有自己独特的传统体育活动。

少数民族传统体育,一般指生活在特殊地域的人群世代传承的体现本民族文化特色的身体活动。少数民族传统体育项目,体现了不同社会形态的遗迹(如珞巴族原始时代的弓箭),反映出不同的地域特点(如牧区的马术),也是表现各民族不同特征的形式(如藏族的赛牦牛)。从文化人类学的视角看,绚丽多彩的民族传统体育活动与种族繁衍、生产劳动有关,还有许多带有军事性的身体活动。在我国少数民族地区的宗教仪式、喜庆丰收、婚丧嫁娶以及各种节目中,民族传统体育仍然是不可缺少的内容,各种体育活动出现频率之高是其他文化所不能比拟的。如我国西南许多民族的丢包和秋千、瑶族的跳鼓、蒙古族的打布鲁、哈萨克等民族的姑娘追、赫哲族的叉草球、侗族的哆毽、羌族的推杆等体育项目,以其在民族文化体系中最具有代表性的文化特质,再现了民族特色、民族心理和民族意识。

少数民族传统体育发展到今天,已经从传统的娱乐及其文化的附生物转变为具有独立特征的体育运动项目,其内涵更为丰富,外延得到了充分的扩张,体育的竞技性更为突出、规范。从总的趋势看,其包含的原始宗教色彩逐渐淡漠,日益变得世俗化。只是那代代相沿不改的仪式使人民可以略略窥知其昔日所有的神圣色彩。年复一年、代代相传的那些特定身体活动,不仅是民族物质、精神和社会生活的重要组成部分,发挥着维系民族生存和团结的重要作用,而且逐渐内化为一种民族性格的象征。

第三节 民族传统体育的特点

中国是一个统一的多民族国家,有着五千余年沿承不绝的文明史,由于时代不同,地理环境、节令活动的差异,社会历史进程的快慢,加之民族自身文化背景和心理素质

的影响,各民族的传统体育有着较大的文化差异。不论从其产生、发展、演变,还是从它的组织形式活动方法来看,都有它自身的特点。各民族创造不同类型、不同模式的民族特色体育,使民族传统体育有了不同的特点和价值。

一、民族性

在人类文明的演进中,世界上不同国家与民族创造了各具特色的文化,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。中华民族是一个多民族的国家,民族传统体育是不同民族在长期的生产实践和社会活动中创造出来的,带有鲜明的民族烙印。任何一项民族传统体育都与本民族所处的地理环境、生产生活方式,以及民族宗教信仰、价值观念、习俗文化等有着千丝万缕的联系。生存在这块土地上的各民族造就了近千项民族民间体育项目,而且各具民族特色。如苗族的跳月和芦笙会,但与蒙古族的“那达慕大会”、哈萨克族的“弹唱会”、侗族的“赶坳盛会”从风格到内容完全不同。另外就体育本身而言,同一项目,在不同民族不同地区,其活动形式也各有差异,有的甚至相去甚远。如舞龙,侗族舞龙头、瑶族舞人龙、景颇族舞蛇龙、阿昌族要象龙,而土家族却舞草把龙、板凳龙。这是因为民族的生活地域、历史文化、民族气质不同之故。在这个上说,任何民俗都是有民族的,超民族的民俗是没有的。

二、地域性

我国地域辽阔,少数民族大都居住边疆地区。有水草丰茂、地势坦荡的内蒙古高原,有号称世界屋脊的青藏高原,有孤峭石峰、奇异石林的云贵高原,我国北方有最干旱的沙漠地区,南方则到处土地肥沃、物产丰饶。我国地理环境的复杂性,他们所处的地域从寒冷的大兴安岭到亚热带的海南岛;从东北呼伦贝尔辽阔的草原到西南遮天蔽日的原始森林;从西部天山的草场到东部渔猎的大海。不同的居住环境、不同的气候环境、不同的生产方式培育了不同的宗教信仰、民族气质和民俗生活。由于各个民族所处的地理环境以及由地理环境而带来的自然条件的不同,各民族都在自己文化背景之上,形成了独具地方特色的民族传统体育活动,这就是民族传统体育的又一特点——地域性。

常年积雪,山顶白雪皑皑,山下冰冻千年。在气候寒冷、皑皑白雪的东北地区居住着满、蒙古、赫哲、鄂温克、鄂伦春、朝鲜、锡伯、达斡尔等民族。他们擅长滑冰,把滑冰与武术、杂技、射箭、球类结合起来成为“冰嬉”。满族人入关后,将冰嬉带进北京。据乾隆年间《冰嬉图》记载:每年的冬月,在今天北京的北海和中南海表演冰嬉,从各地挑选的“善走冰”能手1600多人分别代表八旗,场面十分壮观,表演者做着各种动作,有花样滑冰、杂技、武术,还有溜冰射箭等,表演精彩纷呈。在山地与丘陵之间,流淌

着黑龙江、漠河、松花江、嫩江、辽河等著名河流，在河流经过之地地势平缓，原野肥沃，形成松嫩平原和三江平原。生息繁衍在这块土地上的各族人民，充分利用大自然赐予的这片土地，在生产实践中逐渐形成具有自己典型特色的相关的各种民族传统体育活动。如蒙古族的摔跤、射箭、赛马、赛骆驼、打布鲁；朝鲜族的秋千、跳板；达斡尔族的波依阔、颈力；鄂温克族的滑雪；鄂伦春族的射击、皮爬犁等。

地形复杂，沟壑纵横，既有高原地形，又有幽深的峡谷；既有四面环山的盆地，又有咆哮奔腾的河流的中南和西南地区，在这里居住着苗、彝、藏、羌、土家、壮、布依、侗、瑶、纳西、景颇等民族。例如生活在云南怒江流域的怒族、独龙族，直到20世纪70年代初才通公路，过去这里崇山峻岭，陡峭千仞，河流湍急，一泻千里，道路崎岖，交通极不便利，迫于生计，每人必须具备爬山、涉水、过溜索的技能。对于其他民族来讲，过溜索要有胆量、体魄、耐力和技巧，但对怒族和独龙族来说，仅仅是一项简单的生存技能，他们用几股竹篾扭成一根拳头大小的大索，横拉在怒江之上，架起一座索桥。人用溜板挂在索上，再把溜板上的绳子捆在腰上，顺势横过怒江。每年的街天节，怒族青年人都要举行过溜索比赛，赛手们在索桥上表演出各种动作，施展各种手段，你追我赶，十分精彩。这种极具惊险、胆识的运动项目是怒族独有的，表现出了很强的地域性。在他们开展的各项体育活动中，有许多项目直接或间接来源于这里特殊的地理环境，如苗族的爬坡杆，畲族的赶野猪、登山、赛海马、打尺寸，瑶、黎、彝、苗、傣等族的射弩，布依族的玩山，瑶族的毛茛，土家族的打飞棒，怒族的跳竹、滑草，哈尼族的打磨秋、爬树追逐，黎族的跳竹竿，佤族的爬杆等。

三、传承性

民族传统体育的形成和发展，不可能游离于历史长河之外，人民考察出它的源头、流势和趋向，从而发现它流传和继承的时空痕迹。从产生之时起，民族传统体育能穿越历史隧道，能延绵流传至今，就是依靠传统的力量。因为任何文化一旦形成，就会具有自身的活动规律和惯性，并在历史的发展过程中体现出顽强的传承性。正式这种传承性，使得许多民族传统体育活动自古相传，代代沿袭。如春秋战国以前我国不少地区盛行的舞龙活动，春秋时代开始流行于民间的秋千活动和原始社会开始的射箭活动等，至今依然流行。因此，传承性是民族传统体育最鲜明的基本特征之一。民族传统体育的传承应该包括两个部分，即物质文化遗产和非物质文化遗产。物质层面传承如武术的器械、兵器、龙舟等；非物质层面是，通过口传身授的方式进行传承、以身体动态的肢体符号传承，如武术套路、拳种流派传承。民族传统体育传承的方式主要有群体传承、师徒传承、社会传承。

民族传统体育具备其自身特有文化特征，使民族传统体育得以顺利继承的一个重要