



高校体育研究成果丛书
Series of College Research Results in Physical Education

少数民族 传统体育教学研究

SHAOSHU MINZU CHUANTONG TIYU JIAOXUE YANJIU

韦丽春 著



中国书籍出版社
China Book Press

852.192
2014/

阅 览



高校体育研究成果丛书
Series of College Research Results in Physical Education

少数民族 传统体育教学研究

SHAOSHU MINZU CHUANTONG TIYU JIAOXUE YANJIU

韦丽春 著



中国书店出版社
China Book Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

少数民族传统体育教学研究/韦丽春著. --北京:

中国书籍出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5068-3849-8

I. ①少… II. ①韦… III. ①少数民族—民族形式体育—体育教学—教学研究—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 275342 号

少数民族传统体育教学研究

韦丽春 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 徐国威 成晓春

责任印制 孙马飞 张智勇

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip. sina. com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市登峰印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 15.5

字 数 278 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-3849-8

定 价 46.00 元

前 言

民族传统体育是我国民族文化的重要组成部分,它是在人类的生产与生活过程中逐渐形成和产生的,历史悠久。作为民族传统体育的重要组成部分,少数民族传统体育是少数民族历史文化的组成部分,是从民族文化中分化独立出来的一种较为特殊的民族体育文化形式,其内涵与民族文化特质非常独特且显著。少数民族传统体育内容丰富多彩,不仅具有浓厚的民族特性,而且在健身、健心方面也有着非常重要的作用,因此,进一步促进其教学发展是我国民族文化走向世界的重要途径之一。

作为我国历史文化的一种沉淀和表现形式,尽管少数民族传统体育在我国有一定的传播和开展,有些项目已经成为人们锻炼的重要手段,但是,相比于其他体育项目来说,其发展情况还是不容乐观的,许多人只对太极拳、武术、踢毽子、珍珠球等有一定的了解,而对其他少数民族传统体育项目知之甚少。需要指出的是,少数民族传统体育在学校的发展长期存在着开设课程项目少、场地设备较为欠缺、理论与实践研究体系不完善、师资力量水平较低等问题。为了更快、更好地解决上述问题,特意撰写了《少数民族传统体育教学研究》一书,希望能够为少数民族传统体育教学的发展提供一定的理论依据。

本书共七章,其中,第一章是对少数民族传统体育基本知识的阐述,主要包括起源与发展、内容与分类、特点及价值;第二章是对少数民族传统体育教学的发展概况的剖析,主要包括我国少数民族传统体育的发展现状、少数民族传统体育教学开展的现状及问题分析、教学发展的途径及策略以及教学的创新发展;第三章是对少数民族传统体育教学基本理论的阐述,主要包括学科理论体系、原则、特点与方法、课堂组织与实施以及比赛的组织等;第四章主要是对少数民族传统体育教学中的功能的研究,主要内容包括对少数民族传统体育教学中教育功能、传承功能和保健功能的研究;第五章是对少数民族传统武术教学的研究,主要包括武术基本功与基本动作教学、少数民族传统武术项目教学及其保护与发展;第六章是对我国东北及内蒙古

地区、西北地区、西南地区和中东南地区少数民族传统体育项目教学的研究与阐述;第七章则对少数民族传统体育的走、跑、跳、投游戏,以及球类游戏、对抗性游戏、民间流传游戏的教学研究。

本书从理论与实践两个部分,通过简洁凝练的语言、清晰明了的结构和系统全面的知识点,对少数民族传统体育教学进行了全面、深入的研究和分析,寓科学性、系统性、全面性、实用性于一体,是一本对我国少数民族传统体育教学具有重要指导意义的学术性著作。

本书在撰写过程中参考借鉴了部分专家、学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的感谢!另外,受时间精力所限,书中难免出现纰漏,敬请指正。

作者

2013年9月

目 录

第一章 少数民族传统体育概述	1
第一节 少数民族传统体育的起源与发展.....	1
第二节 少数民族传统体育的内容与分类.....	12
第三节 少数民族传统体育的特点及价值.....	17
第二章 少数民族传统体育教学的发展概况	22
第一节 我国少数民族传统体育的发展现状.....	22
第二节 少数民族传统体育教学开展的现状及问题分析.....	31
第三节 少数民族传统体育教学发展的途径及策略.....	42
第四节 少数民族传统体育教学的创新发展.....	44
第三章 少数民族传统体育教学的基本理论研究	56
第一节 少数民族传统体育教学学科理论体系.....	56
第二节 少数民族传统体育教学的原则、特点与方法.....	61
第三节 少数民族传统体育教学的课堂组织与实施.....	71
第四节 少数民族传统体育教学中比赛的组织.....	75
第四章 少数民族传统体育教学中的功能研究	82
第一节 少数民族传统体育教学中的教育功能研究.....	82
第二节 少数民族传统体育教学中的传承功能研究.....	84
第三节 少数民族传统体育教学中的保健功能研究.....	86
第五章 少数民族传统体育教学之武术研究	95
第一节 武术基本功与基本动作教学.....	95
第二节 少数民族传统武术项目教学研究.....	104
第三节 少数民族传统武术的保护与发展研究.....	116

第六章 少数民族传统体育教学之区域项目研究·····	125
第一节 东北及内蒙古地区少数民族传统体育项目教学研究·····	125
第二节 西北地区少数民族传统体育项目教学研究·····	140
第三节 西南地区少数民族传统体育项目教学研究·····	154
第四节 中东南地区少数民族传统体育项目教学研究·····	170
第七章 少数民族传统体育教学之游戏研究·····	185
第一节 走、跑、跳、投游戏教学·····	185
第二节 球类游戏教学·····	213
第三节 对抗性游戏教学·····	218
第四节 民间流传游戏教学·····	223
后记·····	236
参考文献·····	238
索引·····	240

第一章 少数民族传统体育概述

少数民族传统体育最早起源于人类的生产劳动,在漫长的历史发展过程中,其逐渐形成了独特的民族风格、丰富的内容和多样的形式,并成为中华民族文化不可缺少的一个重要组成部分。本章主要从起源与发展,内容与分类,特点及价值等方面,对少数民族传统体育进行详细阐述。

第一节 少数民族传统体育的起源与发展

一、少数民族传统体育的起源

民族传统体育伴随着人类社会不断的发展而萌生发展。在人类社会的新石器时代,人们的生产方式开始从渔猎和采集业逐渐向着畜牧业和农耕地转变。直到人类进入父系氏族社会时期,手工业才开始逐渐出现,商品交换日益频繁,劳动生产力获得较大提高,所产生的剩余产品也逐渐增多。父系氏族的发展后期,私有制的出现促使阶级划分的产生,各部落之间战争频发,促使了原始的文化、艺术与宗教信仰(图腾崇拜、祖先崇拜以及祭祀活动等)的形成,而原始的劳动技能传授教育模式也逐渐转变为以模拟劳动动作与发展身体素质为目的的“身体练习”。在此基础上,民族传统体育开始萌芽,并历经社会的发展演变而最终形成今天的民族传统体育。

(一)生产劳动中形成的少数民族传统体育

在人类漫长的历史发展进程中,作为人们生存、生活的第一活动的生产劳动为原始体育活动的萌芽提供了条件。而我国作为一个农业大国,其农业发展的历史尤为悠久。人们通过生产劳动来扩大适于居住的环境,改善生活质量。在同大自然进行较量的过程中,无论南方或是北方民族,都有各种不同形式克服自然难题的过程。换句话说,在制造并使用工具、发展身体素质以促进生产劳动、迁移劳动方式用于放松娱乐的过程中,多种少数民族

传统体育活动不断产生、演变和发展。

1. 石器

在人类的历史发展中,石器由最初作为狩猎的工具和自卫的武器的功能而逐渐具有娱乐的游戏工具的色彩。20世纪70年代,考古工作者在距今至少10万年前的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。而其中的1500多枚大小不一的石球引起了大家的关注,有据考证,这些石球是当时许家窑人狩猎所用的最有力的投掷武器。但随着弓箭等先进狩猎工具的发明,捕猎的效率越来越高。人们不再运用这些笨重的石球工具进行狩猎,并逐渐将其转变为一种娱乐工具,将扔石球变成了一种消遣活动,给生活增添了许多欢乐的情趣。而在距今四五万年前的西安半坡人文化遗址中,考古工作人员发现了3个石球,它们被放置在一个三四岁小孩的墓葬中,距今约有7000年的历史。由此可以看出,这些石球不只有作为狩猎和自卫的功能,而且还具有娱乐游戏的作用。

2. 弓箭

对于狩猎民族而言,弓箭是不可缺少的一种重要的猎捕工具。根据古籍记载,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,下垂着地。乌适飞去,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。”弓箭发明以后,狩猎的效率有了很大提高。狩猎行为随着庄稼种植技术和牲畜饲养技能的不断提高而逐渐开始消退。人们弯弓射箭已不再是为了射得野兽饱腹充饥,而是为了显示射箭技艺。这也就让弓箭成为我国古代许多民族经久不衰的一项体育活动项目,礼射、射柳、射草狗、射鬼箭、骑射等不同形式的射箭方法及其背后的含义,逐渐被赋予了民族自身的价值取向、宗教信仰、审美情趣,从而成为一项富有浓郁民族特色的体育活动。

除此之外,多项少数民族传统体育活动由人们的日常生产生活劳动演变而来。例如,赛马、马上拉力、斗牛、赛牦牛、斗鸡、斗羊等民族传统体育活动往往是从各民族的家畜家禽的驯化和畜牧业的基础上衍生而来的。从少数民族传统体育与众多的生产劳动的关系来看,少数民族传统体育活动对人们的生产和生活以及人类的发展是有利的,它也是各民族顺应自然发展的产物,是人们在生产劳动的核心和辅助活动中衍生出来的活动。

(二) 种族繁衍中形成的少数民族传统体育

种族繁衍也为少数民族传统体育的产生和发展起到了重要的促进作用。在原始社会,人们生活的两个重要组成部分就是觅食和种族的繁衍。人们觅食是为了能够生存,而种族繁衍则是为了能够延续后代。在原始社会,种族繁衍受到极大重视,然而由于当时各种族之间联系较少而相对独立,加上环境、交通的闭塞,使得在很多少数民族中出现了男女集体娱乐以增进交往和以求爱为目的的节日和活动,以此来促进种族的繁衍。当时的恶劣的生存环境对男子的身体和劳动能力具有较高的要求,因此强壮的身体和较强的劳动能力成为当时的女子选择配偶的重要条件。而体育竞技作为能够充分表现男子自身智慧、力量等的一种活动形式,成为很多男子赢取女子芳心的一种重要方法,这种活动也符合了各少数民族的英雄崇拜心理以及性选择方面的需要,同时也对少数民族传统体育的产生和发展起到了积极的促进作用。

在少数民族传统体育活动中,有很多活动都与青年男女的社交有关,甚至就是专为两性交往提供机会而开展的活动。如壮族的传统体育项目“抛绣球”,维吾尔族的传统体育活动“姑娘追”以及布依族的“桃花会”等少数民族传统体育活动。

(三) 宗教祭祀中形成的少数民族传统体育

在原始社会中,由于生产力低下,加上常受到自然灾害的侵袭,人们对自然现象常常会产生恐惧和不理解的心理,认为自然万物都是有灵的,并开始对自然产生膜拜。在此基础上,最原始的宗教产生,其宗教祭祀形式也非常丰富,如自然崇拜、图腾崇拜、祖先崇拜,以及在此基础上产生的原始巫术活动等。而在这些原始宗教祭祀形式中,图腾崇拜和原始巫术对民族传统体育的产生有着较为深远的影响。

在古老的宗教祭祀活动中,图腾崇拜作为一种祭祀方式十分常见,它在世界各国古老民族的早期都有存在过,仅在我国就有鸟、蛇、蛙、虎、熊等各种不同的图腾。从20世纪80年代至今,我国的考古工作者发现了许多重要的图腾崇拜资料,如在辽宁红山文化遗址发现的龙形玉雕,它存在于新石器时代的中晚期,由此可以证明,我们的祖先对龙图腾的崇拜起源非常早。在我国长江以南地区较为流行的赛龙舟活动,其最初也是一种龙图腾崇拜的仪式。在古越族,人们为表示他们是“龙子”,有“断发文身”的习俗,而且还有乘着刻画成龙形的独木舟在水中模仿龙的姿态进行竞渡的比赛活动。少数民族传统体育活动对于图腾的崇拜,可从我国各地的民间传统体育活

动中寻得其踪迹。

在原始社会,人类对各种自然现象的恐惧以及不理解,使人们幻想自然界对人存在着一种不可见的影响,并且人也可以采取相应的活动方式来影响自然界与其他人,由此而促使原始巫术产生。最原始的巫术活动,其目的就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。在巫术活动中,舞蹈是一个十分重要的组成部分,它基本贯穿于宗教仪式的始终,是一种祭祀神灵的行为活动。而原始祭祀舞蹈对民族传统体育的发展也起到了不可或缺的促进作用。

(四)军事战争中形成的少数民族传统体育

对于少数民族传统体育而言,原始战争也是促进其萌芽的一个重要因素。在原始社会的氏族公社后期,我国出现了华夏、北狄、东夷、西戎、南蛮五大民族集团,并且各自的势力发展也较为迅速。这些民族集团常常会因为内部或外部争夺生存空间或复仇而不断爆发战争。由此可以看出,原始战争也是民族传统体育萌芽的一个重要社会因素。

从一些关于战争的传说中可以发现一些民族传统体育萌发的情况。例如,《管子·地数篇》中提高“葛芦之山,发而出水,金从之出,蚩尤受而制之,以为剑铠矛戟,是岁相兼者诸侯九。”在《述异记》中也有具体的描述:“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。其民两两三三,头戴牛角而相抵。”从这些传说中,我们可以看到角抵(后来的角力、摔跤、相扑等)的创始人是蚩尤,据说蚩尤还发明了铜兵器(剑、矛、戟等)。尽管这些传说的真实性无从考证,但是属于东夷民族集团英勇善战的蚩尤部落改进原始兵器是非常有可能的。

自夏朝至春秋战国时期一直都是战乱纷争不断,射箭、车战、弩射等被普遍运用于当时的军事战争中。从总体上来看,武器和战斗技能在战争中得到了很好的发展,同时对个体的战斗训练也得到了各国的重视。其中,蹴鞠这一传统体育活动最早就是为了训练将士们的身体素质而创造出来的。在南朝梁人宗《荆楚岁时记》引刘向《别录》中提到“蹴鞠,黄帝所造,在练武士,本兵势也”。

(五)经济活动中形成的少数民族传统体育

经济活动也是促进少数民族传统体育萌生与发展的一个重要因素。在最早的自然经济时代,由于部落之间的生活相对独立,生产劳动较为繁忙,加上交通的不便利,使得各部落之间大多只是在节日期间才会相聚在一起活动。而这些传统的节庆将信仰、社交、娱乐以及经济等活动集聚在一起,

为商业活动的开展创造了有利条件。其中,很多少数民族传统体育活动都是由商业活动发展而来。如侗族的抢花炮,这项独具特色的传统体育活动在湘、黔、桂等地区十分流行。花炮节这一节庆活动是侗族人们进行经济交流的盛会,在该节庆活动中人们买卖土特产品,添置生活用品。

(六)教育传承中形成的少数民族传统体育

对各少数民族传统体育而言,教育传承对其产生和发展也起到了十分重要的促进作用。在历朝历代,教育传承都是一个不可或缺的社会发展方式。在原始社会,人类教育的主要方式就是将自身的生活经验传授给后代,以此来提高后代的认识 and 实践能力。但是当时的教育还没有从生产过程中分化出来,未形成独立的专门性教育活动,而在生产劳动过程中进行简单的生产技能的传授是其实质。

进入氏族公社时期,出现了最早的文字、信仰、风俗习惯与艺术等方面的内容,这在一定程度上使教育的内容变得复杂化。人们不仅在生产实践中受到教育,而且还在政治、宗教和艺术活动中受到教育。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、唱歌、舞蹈、记事符号进行教育,神话与传说成为教育的重要材料和手段。这也使得教育开始从劳动中脱离,其教育形式由开始的直接传授劳动技能转变为模拟化的劳动动作,并且大量使用人们自己设计的各种动作与活动形式。

在我国东北黑龙江畔生活的鄂温克族是一个古老的民族,他们在新中国成立前夕依然保持着原始社会末期的生活状态,在他们的种族中,男子到了十几岁后就会开始跟着父兄学习狩猎技术,而父亲则有义务为其准备一支猎枪,并负责对其进行相关的教育。而这种教育通常是以游戏和体育活动来进行完成的。据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与环境下的各民族,需要学习与掌握不同的生产劳动技能和工具的使用。由此可以推断出原始教育中包含着大量的体育内容。因而,各民族的原始教育便含有各自独特的传统体育内容。

(七)健身娱乐中形成的少数民族传统体育

对于人们来说,健身娱乐是从事民族传统体育活动最基本和最直接的价值追求,正是出于各式各样的健身与娱乐的目的,各族人民创造出了多种多样的有益于健康和身心愉快的民族传统体育活动。相比于生产劳动、宗教祭祀、军事战争中民族传统体育衍生的过程,健身娱乐中的民族传统体育更多的是源自于人们的创造,其根植于民族生产和生活方式、风俗习惯、民

族意识,因此可以将这类民族传统体育的产生模式进行独立研究。

我国古代的民间娱乐活动本身就极为丰富,人们通过自己聪明的智慧和勤劳的双手,创造出了各种戏曲、杂技、舞蹈等具有各地风情的民族传统体育活动。在参加这些丰富多彩的活动过程中,人们的身心获得很好的发展。例如,在宋代,踢毽子是一项非常受欢迎的体育活动,甚至在当时的临安城中,已经出现了专门制作毽子的手工艺人。明代《帝京景物·卷二·春场》中出现了有关踢毽子的民谣:“杨柳儿活,抽陀螺;杨柳儿青,放空钟;杨柳儿死,踢毽子;杨柳儿,发芽儿,打梭儿。”由此可知,民间娱乐健身活动非常活跃。在我国还有很多传统的体育项目一直延续到今天,如抖空竹、荡秋千、珍珠球等,这些都是各民族根据自身的娱乐目的,在借助一些外部自然条件和其他生产劳动成果或经验的基础上创造出来的具有健身娱乐价值的传统体育活动。

二、少数民族传统体育的发展

(一)少数民族传统体育的兴盛

1. 少数民族传统体育在民族大融合背景下的发展

在我国历史上,秦汉和三国两晋南北朝时期是民族不断融合的重要发展时期。秦始皇政统六国后,以中原农耕时周秦文化为基本模式,在各族文化长期以来互相融合的基础上,采取向兼并地区大量移民的方式,向全国推广。汉代秦后,继续推行统一政策。此时,我国北方也建立了多民族的匈奴帝国。由此,我国多民族的统一最终得以确立,各民族间的交往频繁。而在“永嘉之乱”结束后,中国经历了空前广泛的民族大融合。持续的民族交往和融合,丰富了体育活动内容,促进了部分传统体育活动在各地区的传播。

在民族传统体育项目及其发展规模方面,两晋南北朝时期都较秦汉时期稍微逊色。但玄学的兴起,匈奴、鲜卑等少数民族的大量内迁,使骑马、射箭等传统体育活动与汉族传统节日相结合。这些都为民族传统体育发展注入了新的活力,使这一时期的民族传统体育都具有典型的时代特征。

2. 少数民族传统体育的娱乐性逐日增强

各少数民族传统体育在其原本所具有的自身特性的基础上逐渐具有了更加浓厚的娱乐色彩。民族传统体育活动在秦汉之前具有十分浓厚的功利性色彩,但是娱乐性相对淡薄。而在实现统一后,战乱的减少使人们在进行传统体育活动时更加关注其活动的娱乐性。在两晋南北朝的玄学冲击下,

民族传统体育逐渐摆脱礼教、军事等方面的束缚,开始具有了娱乐性、竞技性等特点,并越来越显著。

自秦汉三国以后,用于祭礼活动的民族传统体育活动逐渐从宗教祭祀的束缚中脱离出来,并与节令、节日等结合起来,使得游乐的氛围日益浓厚。

春秋战国时代,由于文武分途的出现,社会上大量的不会武的文士也有参加体育活动的需求,出现了从射礼演变而来的投壶活动,其繁琐、形式化与射礼完全一致。汉魏间,投壶这一民族传统体育活动基本摆脱了繁文缛节,开始具有游戏化的色彩。

(二)少数民族传统体育的繁荣

1. 多样的民族传统体育与传统节日的融合

我国各个民族传统体育活动多数与节令有着密切的联系,它们在长期的流传过程中,逐渐拥有一定的思想内涵,甚至带有某种宗教目的和迷信色彩。例如,元宵节的灯火,重阳登高。

在我国历史上,隋唐时期是一个经济文化繁荣、国富力强的昌盛时期。从总体上来看,该时期的文化具有一种气势恢宏、激昂蓬勃的历史格调,这在一定程度上为民族传统体育的兴盛创造了有利条件。例如,端午龙舟竞渡,娱乐竞技特色尤为突出。拔河比赛不仅在民间流行,而且进入了宫廷。开展拔河的时间,常在正月十五,参加拔河的人数动辄上千,颇有声势。此外,寒食蹴鞠也是我国古代的一种传统体育活动,寒食是我国古代的传统节日,即现在的清明节。南北朝时期寒食蹴鞠开始出现,至唐代时该项活动已经十分兴盛。

2. 民族传统体育交流日益频繁

隋唐时期,积极发展与外邦的友好关系,对外来文化兼收并蓄,各民族之间交流的日益频繁,使得很多传统体育项目得以广泛传播,而异域的体育文化对民族传统体育的丰富和发展起到了促进作用。例如,唐开元、天宝年间,中亚细亚的米国、史国、康居等国曾多次向唐王朝进献胡旋女子,使得胡旋舞在中原获得广泛传播。根据史料记载,唐太宗李世民听说西蕃人好打马球,就专门派人去学习,不久马球这一传统体育活动便开始在王公贵族之间广泛流传开来。唐朝时,日本和朝鲜与中国的交往最密。公元630年开始,日本多次大规模派出遣唐使和留学生。此后,中国的多项传统体育活动,如蹴鞠、投壶、围棋、击鞠、步打球等传入日本。在唐高宗年间,日本的射手也曾来我国表演射技。朝鲜也曾多次遣使来中国,并与唐朝建立了深厚的友谊,这些交往使得我国的围棋、蹴鞠等传统体育项目逐渐流入朝鲜。

3. 围棋的开展和女子传统体育活动的兴起

围棋这一传统体育活动在南北朝时期及其之前具有浓厚的军事色彩,并受到很多围棋名家的重视。而随着国家的统一,尤其是进入唐朝之后,社会生活逐渐趋于稳定,人们开始对围棋有了新的认识。《隋书·经籍志》把辑录的围棋著作,全部归入《子部·兵书》类。但专记唐朝一代藏书之盛的《旧唐书·经籍志》和《新唐书·艺文志》,则把围棋著作归入《子部·杂艺术》类。由此可以看出,围棋这一传统体育活动开始逐渐退去其军事色彩,而逐渐转变为一种愉悦身心和陶冶情操的民族传统体育活动。

我国古代女子体育运动的繁荣景象出现在两晋南北朝后期。出现这一繁荣景象的原因得益于少数民族的大量进入中原,其尊重妇女的社会风气对汉族男尊女卑的封建陋习产生了强烈的冲击。而到了隋唐时期,儒学思想的地位没有达到两汉时期的高度,使得封建礼教对女子的束缚得到了放松,而在这一背景下,也出现了我国古代历史上少有的女子体育繁荣的景象。隋唐时期,击鞠、蹴鞠、射箭、步打球以及舞蹈等项目是女子常常参与的民族传统体育项目。

(三)少数民族传统体育的完善

1. 军事训练促进了民族传统体育的发展

在宋、元、明、清等时期,军事训练越来越受到统治者的重视。在这一时期,各朝统治阶级都采取了一系列新的政策和措施,以提高生产力和发展国家经济,在这种发展背景下,不断发生的战争使得统治者更加关注军事训练,因此与军事相关的多种传统体育项目也获得不断发展和完善。

这一时期具有军事意义的民族传统体育活动因少数民族参与中原战争而获得进一步的发展,如契丹族、女真族和蒙古族等少数民族,这些少数民族为了促进骑术和弓箭术的发展与提高,几乎都专门设有骑射节日,其目的在于推动骑射技术的发展。蒙古族的摔跤、骑马、射箭等传统体育项目在元朝受到统治阶级的大力推崇。在清朝,骑射这一传统体育项目不仅是满族人生活和生产的重要手段,而且还是清代宫廷的一项军事训练活动和娱乐活动。除了摔跤和骑射外,冰嬉在清代也获得了很大的发展。

2. 市民休闲体育的兴起

市民休闲体育是除宫廷、官僚和军队体育之外的在城市中下层人民之间开展的一类体育活动。两宋手工业和商业发展前所未有的。城市人口大大增加,文化兴起。于是,我国市民休闲体育这一民族传统体育蓬勃地开展来。

市民休闲体育的兴起,使得宋元时期的民族传统体育活动获得更为广阔的发展空间,尤其是适合市民休闲娱乐需要的表演性与自娱性传统体育,更是获得了广泛开展与传播。

3. 武术的兴盛与发展

作为我国民族传统体育的一个重要组成部分,武术对民族传统体育的繁荣发展起到了不容忽视的重要作用。武术直到宋代都还未能从军事武艺中分解出来。在北宋,武术表演属于军中百戏,由“花妆轻健军士百余”来表演的。明清时期,武术开始出现从军事技术中分化出来的迹象,并逐渐具有健身娱乐的性质。

在明代,武术所使用的兵器已达到十八种,这十八般兵器是指弓、弩、枪、刀、矛、剑、盾、斧、钺、戟、鞭、铜、鎚、殳、杈、钹头、绵绳、白打。发展到清代,武术所使用的兵器又增加了锤、拐、钩、三节棍、狼牙棒等。明代拳术有二十余家,到清代增至百多种,主要包括形意拳、花拳、八卦掌、查拳等。

武术在我国的发展非常广泛,而不同的人文文化也创造出来许多不同的武术类别,出现了许多不同的武术门派。据黄宗羲《王征南墓志铭》记载:“少林以拳勇名天下,然主于搏人,人亦得而乘之;有所谓内家者,以静制动,犯者应手而仆,故别少林为外家。”可见当时已有“内家”与“外家”之分。除少林拳外,当时扬名四方的派别还有“武当”、“峨嵋”等。

此外,武术的发展也促使了与武术相关的著述大量出现。在明清时期,关于武术理论的探讨获得了相当显著的成绩。其中较为著名的著作有程宗猷的《耕余剩技》、戚继光的《纪效新书》、吴殳的《手臂录》和俞大猷的《剑经》等。这些著作的出现反过来又促进了武术这一传统体育项目的发展。

(四)少数民族传统体育的转型

1. 少数民族传统体育观念的转变

在近代,我国传统体育文化受到了西方近代体育的冲击,在与西方体育冲撞的过程中,少数民族传统体育文化充分展示了其强大的生命力,并通过发挥自身优势以及吸取西方近代体育的优点,不断获得发展和完善。而我国少数民族传统体育正是在这一发展背景下完成了其近代的转型。

在1915年,我国一批体育界的有识之士认为,不同国家的体育运动都具有其各自的独特特点,为了使少数民族传统体育获得更好的发展,应从我国民族传统体育的实际情况出发,不断吸收和借鉴其他国家体育运动的优点。此外,当时也有不少人士主张对民族传统体育展开深入研究,希望能找出与人们的时间、能力、经济相适宜的“适宜运动”。这些新观念的出现,正

是人们对民族传统体育的重新评价和再认识,也把对传统体育的认识与反思推向了高潮。

2. 少数民族传统体育内容的改造

20 世纪 20 年代前后,体育界的一些学者开始深入研究和整理关于少数民族传统体育活动形式的相关内容。例如,精武体育会、北京体育研究社等都对我国少数民族传统体育进行了一定的整理。尤其是武术项目,其在继承传统的基础上逐渐发展成为一个独立的运动项目,并在国内甚至世界范围内获得长远发展。而以马良为代表的一些民族传统体育研究者,也通过对近代运动形式的利用,实现了民族传统体育活动的改造。

此外,一些关于少数民族传统体育的重要著述也对少数民族传统体育的发展产生了积极的推动作用,如潘哲虹的《踢键术》和王怀琪的《正反游戏法》等。另外,关于空竹、冰嬉、跳绳、风筝等一些民族传统体育项目也得到了了一定程度的整理和研究。

3. 民间传统健身活动的流行

在近代,我国很多民间传统健身活动都与武术存在着较为密切的关系,如五禽戏、八段锦、易筋经等。其中,八段锦起源于宋代,而发展到近代后,其形式变得多种多样,其有文武之分,在明清时较为流行文八段。易筋经流传也相当广泛,它最初是见于明天启四年的手抄本,随后在清道光以后得到广泛发展。汉朝末年,华佗创编了一套健身操,它是通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作编制而成的。在近代民间较为流行的传统健身活动,还有杠子、皮条、石担、石锁等形式。

我国各少数民族因其所在的不同地域特征而形成了各具特色的民族传统体育项目,这些民族传统体育项目成为当地人们强体健身的主要锻炼方式。例如,哈萨克族的姑娘追、叨羊、藏族的碧秀(响箭),以及蒙古和朝鲜族的摔跤等。

(五)现代少数民族传统体育的发展

我国现代少数民族传统体育大致经历了以下四个重要的发展阶段。

1. 初始整理阶段

在新中国成立后,由于少数民族传统体育项目受到了党和政府的高度重视,使得许多群众性传统体育活动得到了蓬勃的发展。1949 年,许多学者就开始对民族传统体育进行了大规模的整理和发掘,从而实现了少数民族体育活动向对抗性竞技运动的转变。例如,摔跤作为我国传统的体育项目,在 1953 年,我国成立了中国摔跤协会。在 1956 年,北京举行了第一届