



云南省普通高等学校十二五规划教材

少数民族传统体育 理论与技能



刘启坤 编著

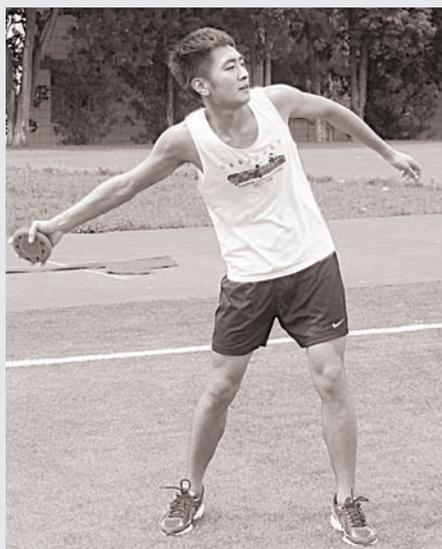


云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS





刘启坤，云南鲁甸人，2007年毕业于云南民族大学体育学院，任教于文山学院体育学院，长期从事少数民族传统体育方向的教学、训练研究。主持完成校级“地域文化视角下文山小学少数民族传统体育课程现状研究”课题；参与“普通高校学生网络成瘾行为现状及运动干预研究”等课题和“体育教育教学团队”研究。近年来公开发表体育学术论文20余篇，副主编参编普通高等教育“十二五”规划教材《新编大学体育与健康》；多次带队参加文山州及云南省少数民族传统体育运动会并取得优秀成绩。数次荣获省、州、校优秀辅导员、教练员、教师、共产党员等荣誉称号。



图书在版编目(CIP)数据

少数民族传统体育理论与技能 / 刘启坤编著. -- 昆明 : 云南大学出版社, 2015
ISBN 978-7-5482-2506-5

I. ①少… II. ①刘… III. ①少数民族—民族形式体育—中国—高等学校—教材 IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第292422号

策划编辑: 赵红梅

责任编辑: 石可

封面设计: 王娅一

少数民族传统体育
理论与技能
刘启坤
编著

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南大学出版社印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 415千

版 次: 2015年12月第1版

印 次: 2015年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-2506-5

定 价: 45.00元

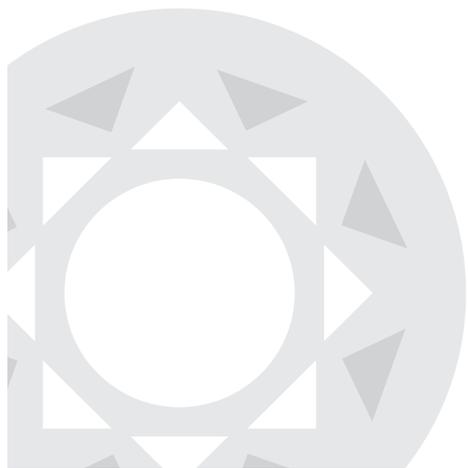
社 址: 昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内

邮 编: 650091

电 话: (0871) 65031071 65033244

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com



序

中华文化源远流长，博大而精深。多姿多彩的少数民族传统体育文化就是中华文化的有机组成部分。新中国成立后，特别是改革开放以来，在党的领导下坚持先进的文化发展方向，“发展体育运动，增强人民体质”。我国的体育事业取得了举世瞩目的成就，与之相适应的体育文化和体育理论的研究也取得了丰硕的成果。同时，少数民族传统体育运动的发展和少数民族传统体育文化的研究也进入一个崭新的时期。《少数民族传统体育理论与技能》一书就是民族文化孕育下的产物。

《少数民族传统体育理论与技能》，共13章41万字。全书从我国少数民族传统体育文化的源流、功能、定位、发展，到各竞赛项目的教学难易点、选材、训练方法、竞赛规则等。内容丰富，材料翔实，编排新颖，涵盖全面，是一本有价值的教学训练读物。其基本特点是：以毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和党的民族理论为指导，把教书育人、教学与科研、科研与教材建设密切结合，使之相辅相成，相互推动，相互促进。这是一种可喜的尝试。

《少数民族传统体育理论与技能》，不仅涉及历史学、社会学、民族学、体育学、民俗学、宗教学等诸方面的知识，而且从远古到现代，时间跨度大，加之对少数民族体育文化的研究起步较晚，材料分散……因此难度是大的，但是他们团结一心，集体攻关，勇于登攀，终于取得了成果，值得肯定和提倡。

云南是一个民族众多的边疆省份，各兄弟民族从不同的起点上跨入社会主义社会，是一部活的社会发展史。对青年体育教师们来说，研究的客观条件得天独厚，是本省独有的资源环境。国务院关于支持云南省加快建设面向西南开放重要桥头堡的意见的实施，给云南带来无限光明的前景，也给民族传统文化研究带来生机和源泉。

研究少数民族传统体育文化，是一个长时间的积累，不断比较、识别与交融，不断创新与超越的过程。对其中适应社会历史发展需要的同质部分，予以继承和发展；对其异质部分，则通过对民族文化资源的全面考证研究，促其向先进文化方向转化，在先进文化引导下获得新的生机与活力。切不可急于求成，更不能简单地肯定或简单地否定。

我们要站在中华文化的全局来研究民族传统文化。各兄弟民族传统文化，既是本民族自身智慧独具特色的展示，又是56个民族紧密团结的共同创造、共同享有的宝贵财富。鱼水相依，血脉相连，密不可分。因此，应科学地处理好中华民族大家庭中整体与部分、

个别与一般的关系，把团结奋进、健体防身、守土卫疆紧密结合起来，共同完成增强人民体质，增进民族团结，振奋民族精神，实现民族复兴的任务。

我也是一名教师，深知教师工作的甘苦。体育教师同其他学科教师一样，要付出巨大的智慧和心血外，还要付出大量的体力。你们在艰辛的教学之余，积极投入科学研究，把教学与科研结合起来，著书立说，实在难能可贵。理当受到社会的理解、支持和尊重。

中华民族传统文化博大精深、源远流长。在中国民族传统文化的百花园里，少数民族的传统体育之花绚丽多姿，引入注目。挖掘、整理、研究、发展、提高具有悠久历史和民族特色的少数民族传统体育文化，是广大民族工作者和体育工作者义不容辞的职责。

总之，少数民族传统体育运动的发展需要全社会的支持和共同努力，无论从那方面讲，花大力气研究少数民族传统体育理论或者技能都是很有意义的。也祝愿我国少数民族传统体育事业百花齐放，百家争鸣，各族人民大团结。

赵静冬

2015年12月12日于昆明

目 录

第一章 全国少数民族传统体育概述·····	(1)
第一节 少数民族传统体育概述·····	(1)
第二节 少数民族传统体育概念界定·····	(4)
思考题·····	(9)
第二章 少数民族传统体育起源、功能与分类·····	(10)
第一节 少数民族传统体育起源·····	(10)
第二节 少数民族传统体育功能·····	(20)
第三节 少数民族传统体育分类形式·····	(24)
思考题·····	(39)
第三章 历届全国少数民族传统体育运动会简介·····	(40)
第一节 第一届全国少数民族传统体育运动会简介·····	(40)
第二节 第二届全国少数民族传统体育运动会简介·····	(41)
第三节 第三届全国少数民族传统体育运动会简介·····	(41)
第四节 第四届全国少数民族传统体育运动会简介·····	(42)
第五节 第五届全国少数民族传统体育运动会简介·····	(43)
第六节 第六届全国少数民族传统体育运动会简介·····	(44)
第七节 第七届全国少数民族传统体育运动会简介·····	(46)
第八节 第八届全国少数民族传统体育运动会简介·····	(47)
第九节 第九届全国少数民族传统体育运动会简介·····	(48)
第十节 第十届全国少数民族传统体育运动会简介·····	(49)
思考题·····	(50)
第四章 花 炮·····	(51)
第一节 花炮简介·····	(51)
第二节 抢花炮技术·····	(52)

第三节 抢花炮技术教学	(53)
第四节 花炮竞赛规则	(65)
思考题	(73)
第五章 押加运动	(74)
第一节 押加运动概述	(74)
第二节 押加运动技术	(75)
第三节 押加运动教学与训练方法	(77)
第四节 押加运动竞赛规则	(79)
思考题	(84)
第六章 板鞋竞速运动	(85)
第一节 板鞋竞速运动概述	(85)
第二节 板鞋竞速运动技术	(86)
第三节 板鞋竞速运动战术	(87)
第四节 板鞋竞速运动教学与训练方法	(88)
第五节 板鞋竞速运动竞赛规则	(91)
思考题	(97)
第七章 高脚竞速运动	(98)
第一节 高脚竞速运动概述	(98)
第二节 高脚马运动技术	(99)
第三节 高脚竞速运动技术教学	(103)
第四节 高脚竞速竞赛规则	(111)
思考题	(118)
第八章 陀螺	(119)
第一节 陀螺运动概述	(119)
第二节 陀螺技术分类与分析	(121)
第三节 陀螺技术教学与训练	(130)
第四节 陀螺竞赛规则	(139)
思考题	(153)
第九章 蹴球运动	(154)
第一节 蹴球运动概述	(154)
第二节 蹴球技术	(155)

第三节 蹴球战术·····	(162)
第四节 蹴球教学与训练·····	(168)
第五节 蹴球竞赛规则·····	(180)
思考题·····	(188)
第十章 射弩运动·····	(189)
第一节 射弩运动概述·····	(189)
第二节 射弩运动技术·····	(190)
第三节 射弩技术教学·····	(194)
第四节 射弩运动训练·····	(196)
第五节 射弩竞赛规则·····	(202)
思考题·····	(210)
第十一章 吹 枪·····	(211)
第一节 吹枪运动概述·····	(211)
第二节 吹枪运动技术教学训练方法·····	(212)
第三节 吹枪运动技术动作教学方法·····	(216)
第四节 吹枪训练的基本方法与手段·····	(219)
第五节 吹枪运动员的技能训练·····	(222)
第六节 吹枪运动员的技术训练方法·····	(226)
第七节 吹枪运动员身体素质训练方法·····	(229)
第八节 吹枪运动设备的选择·····	(230)
第九节 吹枪运动的战术运用·····	(231)
第十节 吹枪竞赛规则·····	(231)
思考题·····	(235)
第十二章 龙舟运动·····	(236)
第一节 龙舟运动概述·····	(236)
第二节 龙舟运动技术·····	(237)
第三节 龙舟运动战术·····	(241)
第四节 龙舟运动教学与训练方法·····	(241)
第五节 龙舟运动竞赛规则·····	(246)
思考题·····	(252)
第十三章 秋千运动·····	(253)
第一节 秋千运动概述·····	(253)

第二节 秋千运动技术·····	(256)
第三节 秋千运动教学与训练方法·····	(260)
第四节 秋千运动训练·····	(264)
第五节 秋千竞赛规则·····	(266)
思考题·····	(272)
参考文献·····	(273)
后 记·····	(277)

第一章 全国少数民族传统体育概述

本章重点及难点：本章内容主要是对少数民族传统体育概念的框架进行梳理，其重点是“民族传统体育”“少数民族传统体育”等概念的界定概述；难点是如何准确较为全面地概括“民族体育”“民族传统体育”“少数民族传统体育”等概念。

第一节 少数民族传统体育概述

中国是一个统一的多民族国家。定居于中国领土上的所有民族总称为中华民族。

“中华”一词，源出“中国诸华”。“中国诸华”一语见于汉朝高诱注《吕氏春秋·简选》，意思是“中国各族圣人的后代”。魏晋南北朝时期，匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等族向中原汇聚，建立政权。当时，中原的中心地位备受尊重，各族都表现出对中原传统文化的强烈认同意识。“中华”一词做为一个时代的向心力和凝聚力的观念表现被响亮提出。唐代人总结了这一时代的思想，第一次对“中华”一词作如下定义：“中华者，中国也。亲被王教，自属中国，衣冠威仪，习俗孝悌，居身礼义，故谓之中华。”意思是指凡行政区划及文化、制度自属于中国的，都称为中华。

到了近代，有了民族一词，正式产生“中华民族”这一民族学词汇。中华民族是一个相对外国民族而言的概念。如近代学者梁启超所言：“凡遇一他族而立刻有‘我中国人’之一观念浮现于脑际者，此人即中华民族一员也。”

近代伟大的革命家孙中山在《中华民国临时大总统宣言书》第一条提出“合汉、满、蒙、回、藏诸族为一人，是曰民族之统一”，主张团结全国各族成一个坚强的整体，以抵抗列强的欺凌，挽救国家和民族的危亡。

伟大的无产阶级革命家毛泽东在《中国革命和中国共产党》开篇第一章第一节中，对中华民族的起源、构成、社会文化发展概况、民族性格等，做了全面论述。这些论述是毛泽东思想的重要组成部分。

今天的中华民族，包括汉族，除汉族外，我国有 55 个少数民族，可用“9、9、18、19”这几个数字来概括（第六次人口普查数据）。即 500 万人口以上的少数民族有 9 个，100 万到 500 万之间人口的民族 9 个，10 万到 100 万的 18 个，10 万人口以下的有 19 个民

族。人口数超过 500 万的有壮族、回族、满族、维吾尔族、苗族、彝族、土家族、藏族、蒙古族 9 个，合计约 8 500 万。人口数在 100 万到 500 万之间的民族有侗族、布依族、瑶族、白族、朝鲜族、哈尼族、黎族、哈萨克族、傣族 9 个。人口数在 10 万到 100 万之间的民族有畲族、傈僳族、东乡族、仫佬族、拉祜族、佤族、水族、纳西族、羌族、土族、仫佬族、锡伯族、柯尔克孜族、景颇族、达斡尔族、撒拉族、布朗族、毛南族 18 个。人口数不足 10 万的民族（也就是“人口较少民族”）有塔吉克族、普米族、阿昌族、怒族、鄂温克族、京族、基诺族、德昂族、保安族、俄罗斯族、裕固族、乌孜别克族、门巴族、鄂伦春族、独龙族、赫哲族、高山族（不含台湾）、珞巴族、塔塔尔族 19 个。

英国十九世纪后期文化研究领域的泰斗泰勒（Edward Burett Taylor）说：“所谓文化或文明乃是包括知识、信仰、艺术、道德、法律、习惯以及其他人类作为社会成员而获得的种种的能力、习惯在内的一种‘复合整体’”。^①他把这种‘复合整体’概括为“整个生活方式的总和”。克拉克·威斯勒认为，文化是“在史学及社会学领域中所讲的各个民族的生活方式”，^②林顿认为：“一个文化即是学到的行动及行动结果的统一形态，其构成要素的特定为特定社会的成员们所拥有，所传授，是作为社会的生活方式加以继承的。”^③从现代意义上讲，应把文化理解为人类活动的物质和精神成果的总和，是服务于社会和组织形式的总和，是人的思维进程和状态及活动的企图的总和。

我们知道，当今世界上盛行的任何一种体育项目都是起源于某个国家、某个地域和某个民族的社会生活环境，并且最初只在极狭小的地域空间开展。随着各地区、各民族文化的交流，使这些体育活动不再只从属于某一地域或某一民族，在民族传统体育的发展传播过程中，随着地域性的扩展，便产生国际间的体育交往，经各种文化传播因素的协同作用，逐步演进为国际性体育竞技项目。中华民族源远流长，集 55 个少数民族、近千项少数民族传统体育项目，而真正成为国际性竞技项目的则是凤毛麟角。当今我们大力提倡挖掘、整理、系统提高少数民族传统体育运动，该项工程可以说是硕果累累，但我们更应当研究少数民族传统体育形成和发展的内外部文化因素，真正使区域民族体育文化走向世界。

一、少数民族传统体育概况

（一）源远流长的少数民族传统体育

中华民族是由 56 个民族共同组成，每个民族都对中华民族的形成和发展做出过自己的贡献，并在各自特殊的条件下创造了各具特色的文化。少数民族传统体育作为各民族特色文化的重要组成部分，具有其独特的社会、文化价值和体育运动功能，千百年来一直在各民族中广为流传，成为各民族生活的一部分，已成为我国民族文化的宝贵遗产。早在春秋战国时期，思想活跃的诸子百家对民族体育就给予了充分的评说。唐代的武举制度推动了民族体育的繁荣发展。北宋时期，民族体育项目已被列入学校教育的内容。明清时期的武术套路化、理论系统化，形成了富有中国特点的民族体育研究体系。近代以来对民族体育理论的研究注重民族体育内在的哲学蕴涵、社会蕴义，更重要的发展是将其赋予独立的

社会文化形态,以现代的科学方法,促进民族体育向着科学化、规范化、社会化方向发展。

少数民族传统体育运动起源于生产劳动,在人类社会的最初阶段——原始社会,体育运动就开始萌芽,由于各族人民的生产和生存需要,在与大自然的搏斗中逐步创造出来。随后,体育运动又随着生产的发展和教育的出现而走向发展和多样化。原始社会,人们把体育作为一种生产、自卫和生存的重要手段,为了生存,在向自然界猎取食物时,还必须防御野兽对人类的伤害。就在这种生产实践和生存斗争中,逐渐发明了弓箭。据《吴越春秋》等文献记载,我国弓箭是在距今四千多年前的黄帝时代发明的。但从考古发掘的实物证明,早在两万八千多年前,我们的祖先就已经发明了弓箭。随着人类对自然认识的深化,生产工具的进步,人类社会从狩猎生产过渡到原始畜牧业,人类获取食物也由一元转为多元。进入阶级社会后,弓箭除了作为狩猎工具之外,逐步成为远射工具运用于战场。当人类发明了火药后,弓箭逐渐失去了原来的实战功能,成为各族人民表演和锻炼身体的一项内容。从若干原始岩画中,我们可以看到不少形象生动的体育动作图形。

少数民族传统体育来源于生活,其目的自然也要服务于生活。少数民族传统体育作为民族传统文化的重要组成部分,与各民族的生产、生活、政治、经济、文化、历史、军事、宗教、教育、风俗习惯等息息相关,因此,在各民族的传统文化中占有相当重要的地位,为各民族的发展起到了不可替代的作用。

(二) 丰富多彩的少数民族传统体育

中国少数民族传统体育文化犹如一簇簇绚丽的鲜花,在中华民族文化的百花园里闪耀出鲜艳的光彩。它是各族人民生活实践中一种重要的文化活动。在各民族长期的历史进程中,少数民族传统体育以它特殊的形式呈现出多种功能:体育活动中攀、跑、游、射能力的增强,为人们在与自然搏斗的生活、生产实践中提供了获胜的技能;体育行为中形神兼备的丰富内涵,为人们的宗教信仰提供了适宜阐释的形式;体育形态中超越族界的相互竞技,为人们增强了解和社会交往提供了便利的中介;体育文化中蕴含的自强精神,为促进民族的向前发展提供了自信和力量。随着社会的迅速发展,少数民族传统体育更在文化发展、经济繁荣等各个领域起着重要的桥梁纽带作用。

少数民族传统体育项目丰富、类别多样,与他们分布地域广泛、居住环境多样、社会生活形态多层次、风俗习惯复杂等有关,所以呈现出琳琅满目、多彩多姿的状况。有许多项目是汉族体育中没有的,或是汉族古代体育史上曾经出现,但今天已经不存在的,都可以在少数民族传统体育活动中找到。少数民族特有的项目,如溜索、跳竹竿、抢花炮、木球、珍珠球、射弩、秋千、陀螺、堆沙、霸王鞭、上刀竿、吹枪等,以其独特的表演或比赛形式,区别于汉族体育,呈现其独特性和多样性。如中国武术,源远流长、派别繁多,但人们过去所熟知的大多是汉族武术,虽然少数民族武术受其影响,但少数民族武术种类也有很多,且有着浓厚的民族风格,如苗族的芦笙拳、畲族的八井拳、傣族的孔雀拳、德昂族的左拳、景颇族的刀术、回族的武术、壮族的拳术等都带有浓郁的民族特色。

我国地域辽阔,地形复杂多样,人口众多。长期以来,生活在这块土地上的各族人

民, 由于社会发展的差异, 加上经济生活、自然环境、风俗习惯、宗教信仰等方面的不同, 使各民族的体育活动显得丰富多彩、形式多样。如黑龙江、松花江流域, 严寒时间长、地处平原, 因此, 滑雪、溜冰运动相当普遍。而青藏高原、内蒙古高原的游牧民族, 如骑马、射箭、叼羊等马上运动比较多。南方的丘陵地区崇山峻岭、河流密布, 因而山地体育活动和水上运动比较多。如拳术、刀术、陀螺、龙舟等。总之, 众多的民族在漫长的历史进程中, 创造出绚丽多姿的少数民族传统体育之花。

(三) 新中国少数民族传统体育事业的发展

少数民族传统体育具有悠久的历史, 它从不同的角度和侧面, 在一定程度上反映了各个民族的社会、历史、政治、经济、文化、宗教、风俗、心理等, 是各少数民族传统文化的重要组成部分, 也是中华民族灿烂文化中的一块瑰宝。但是, 在旧中国, 少数民族是不被人重视的, 更谈不上发展。新中国成立后, 中国共产党实行各民族一律平等, 废除了民族压迫, 少数民族传统体育才获得新生, 才走上了新的发展道路。迄今为止, 我国已成功举办了十届全国少数民族传统体育运动会, 充分展示了中华民族传统体育文化的丰富蕴涵和各民族人民蓬勃向上的精神风貌, 推动了少数民族和民族地区群众体育活动的发展, 提高了少数民族传统体育运动水平, 增进了各民族间的团结和友谊, 促进了社会主义精神文明和物质文明的建设。

马克思主义的唯物史观充分肯定了体育文化对经济的发展和社会的进步产生的巨大推动作用。我们党历来重视体育文化, 尤其是群众性的体育文化事业的发展, 把它作为增强人民体质、建设强大国家的重要内容。充满活力的少数民族传统体育已经成为增进民族团结、交流传播民族文化的有力纽带, 成为振奋民族精神、增强民族自信的铿锵鼓点。历史证明, 国家的统一、国内各民族的团结是中华民族走向繁荣富强的根本保证。

党的十一届三中全会以来, 党中央把民族团结、民族平等和各民族共同繁荣问题, 提高到了关系国家前途命运的战略高度, 把民族工作列为全党的工作。正由于它的重要, 我国从 1953 年在天津举办的首届全国少数民族传统体育运动会开始, 已形成了举办“民运会”的制度, 新中国成立以来, 各省、地、县(市)所举办过的“民运会”则难以统计。虽然这类运动会不能囊括所有少数民族传统体育项目(实际上也不可能), 但“民运会”的举办, 对于恢复和推动少数民族传统体育事业的发展起到了相当大的作用。目前, 各民族地区纷纷走上了“体育搭台, 经济唱戏”的路子, 少数民族传统体育运动正蓬勃发展, 我国少数民族传统体育事业进入了崭新的发展阶段。

第二节 少数民族传统体育概念界定

一、少数民族传统体育学基本概念

科学理论是形成学科的核心和基础, 而科学理论的进展都是在科学概念的形成和变动

的基础上实现的。作为科学认识的主要成果和主要形式的科学概念,尤其是基本概念,在创造科学理论和学科中有着重要的作用。针对我国少数民族传统体育的发展实际,应严格按科学概念形成的不同方式和途径,建立起一批内涵明晰、用语准确、合乎规范、具有稳定性和通用性的基本概念,并以这些基本概念为中心,形成一个逻辑严谨的概念系统,在此基础上,构建起具有相对成熟的科学理论体系。

(一) 民族体育

民族体育在我国乃至世界各国都是一种历史悠久、引人注目的民族文化现象。对民族体育的专项研究,既是一门古老的学科,又是一门新兴的科学。如同各国的民族体育具有自己源远流长的发展历史一样,中国的民族体育也具有悠久的历史发展过程。“百家争鸣”的春秋战国时期,是我国古代学术文化空前发展的“黄金时代”。学术文化的进步和繁荣为体育得到巨大的发展提供了极为重要的理论指导。道家的哲学思想成为中国古代体育思想(如养生思想、武术思想)的重要哲学根源。如孔子及先秦儒家的“仁学”思想对中国古代体育就产生深远的影响。秦汉三国(公元前221—公元280),在继承先秦体育与外来体育基础上有所扬弃,形成了后世体育发展的基本格局。至唐代武举制始创,至宋英宗时定为制度,体育理论因军事理论的出现而得以发展。明清时期,武术运动高度发展、体育理论逐步系统化,从戚继光的《纪效新书》记载中可以得知:“凡比较武艺,务要俱照式学习实敌本领,真可对搏打者,不许仍学习花枪等法,徒支虚架,以图人前美观。”明清是我国古代民族体育理论达到比较完善和系统的时期,“荒诞不经者,皆略而不载”。

近代以来对民族体育理论的研究,更注重其内在的本质特征,揭示其文化性、教育性、社会性(如毛泽东以二十八画生笔名在1917年写的《体育之研究》一书颇具代表性)。由于历史的原因,我国对民族体育的研究,长期以来尚未形成一门独立的学科体系,对民族体育中诸多丰富内容,习惯上是将其分散至体育学和民族文化学的各个学科中进行研究。西方国家学术界将体育科学作为一个整体(人文科学与社会科学有明确划分),与文学、艺术等学科一并归入人文科学内进行研究。我国强调的是人的社会性、阶级性,强调马克思主义指导思想的一元化,强调社会主义方向,进而逐步促进民族体育向科学化、规范化、社会化、系统化方向发展。今天我们更加深入地开展对民族体育文化的研究,应当顺应历史发展的必然要求,更多地运用现代知识对民族体育文化进行多方位、深层次的探索和研究,以期形成完整的科学理论体系。

由此,可以为民族体育做如下定义:民族体育是一种复杂的社会现象,是作为群体存在的民族文化现象,它存在于各民族社会生活和民族文化中,与体育概念具有相通性但又具有其差异,这种差异的主要外部特征是群体,主要内部特征是文化。

(二) 民间传统体育

民间体育是流传在劳动人民中的体育活动。这一概念是相对于贵族体育、宫廷体育而提出的,它与民间工艺、民间文学、民间舞蹈等都属于民族学范畴。因此,它的概念的内涵应是在各民族中广泛流传的、具有鲜明的民族风格和地方特色的传统体育活动。

民间传统体育和少数民族传统体育的关系是什么?在编写各种词典、体育史、体育杂

志时,我们经常会遇到这个问题。1982年,中国大百科全书出版社出版的《中国大百科全书·体育》卷中,民间传统体育被列为群众体育词目下,包括民间拳击、中国马术、拔河、跳板、秋千、爬竿、爬绳、杠子、皮条、扔沙袋、踢毽子、跳绳、跳皮筋、抖空竹、放风筝、抽陀螺等16项体育项目。在群众体育词目下,又列有包括骑射、刁羊、那达慕等少数民族传统体育项目,在这里,民间传统体育与少数民族传统体育的关系是并列的。而在1984年上海出版社出版的《体育词典》里,民间传统体育则包括少数民族传统体育。

《中国大百科全书·体育》卷中把民间传统体育与少数民族传统体育并列,把民间传统体育认为是汉族民间传统体育。这种归类是否科学,似可商榷,因为,少数民族是中华民族的成员,民间传统体育中包括了少数民族民间传统体育项目。

《体育词典》中将少数民族传统体育从属于民间传统体育是否恰当,这也可商酌。因为少数民族传统体育并不等于少数民族民间传统体育,前者还包括少数民族贵族体育、军事体育和宫廷体育。如满族的冰嬉,在清代是宫廷的一种礼制。清代摔跤分官跤和私跤。蒙古族的“贵如赤”是元朝一支能跑善走的蒙古人组成的禁卫军之称谓,后成为长跑的代名词,只能称作是军事体育。

(三) 民族传统体育

何谓传统,在此我们引证以下观点:

美国学者E. 希尔斯在所著的《论传统》一书中,从社会角度着重探究了传统的涵义、形成、变迁,传统与现代化、传统与创造性、启蒙运动以来的反传统主义、社会体制、宗教、科学、作品中的不同传统,以及不可缺少的问题。指出传统是围绕人类的不同活动领域而形成的代代相传的行为方式,是一种对社会行为具有规范作用和道德感召力的文化力量,同时也是人类在历史长河中创造性想象的沉淀。传统是一个社会的文化遗产,是人类过去所创造的种种制度、信仰、价值观念和行为方式等构成的表意象征。它使代与代之间、一个历史阶段与另一个历史阶段之间保持了连续性和同一性,构成了一个社会创造与再创造自己的文化密码,并且给人类生存带来了秩序和意义。他认为传统就是文化的“密码”。

英国学者亚·卡尔-桑德斯对传统理解更具体化,他认为:

所谓传统就是储存,储存就是这样积累起来的。过去世代代的知识传到这一代,经过某种程度的修改再传给后代。传统实际上就是知识,更确切地说是观念的流传,这种流传是通过符号、语言、形象与概念,通过学习、传授、交感、模仿与启示等活动发生并完成的。传统的内容便是储存在语言、风俗、民间传说、制度和工具等之中的,因此它们是人类达到高级思维过程而产生的特征。传统的运动特性是引导和制约精神活动“按常规向前推进”。因此,传统一旦形成,便起“支配各种精神过程运用的程度和方向”。

而中国大多学者把传统视为“文化凝固”或“遗传因子”。高戈令博士认为:“什么力量使社会生活的各个方面凝固成文化的呢?本研究认为是传统。传统使社会生活或实践活动的各个方面、各种特征凝固成为特定的文化样式,并使其稳定下来而成为漫长的文化史的持存点,人类就是通过这些形似断裂的点,实现其文化的历史进展的。就这个意义而

言，文化凝固也可看作传统本身。”

所谓传统，就是决定文化及其类型形成、延续、发展或停滞的相对稳定的内在要素。也可以说，传统是社会、民族或区域文化的“遗传因子”。

综上所述，可以说明传统是一种文化遗产；传统是一种延续；传统是至今仍存在的知识；传统是民族文化的基石；传统是我们研究的基点；传统是民族文化的“密码”。

由此，可以为民族传统体育做如下定义：民族传统体育是民族（包括汉族）体育的重要组成部分，是历史时期的产物，是各民族体育活动方式的延续和保存，是各民族体育运动生命力的再现，它是构成现代体育的“体育文化密码”，是历史给予我们的重要体育文化遗产。

中国民族传统体育曾经在世界文化史上留下了光辉的一页，其中许多内容至今仍然具有极高的研究和应用价值。但从整体上看，由于它的一些固有的弱点，如以个人为基础的竞争在传统体育中不能充分发展；教育、军事训练、娱乐、养生等现象之间缺乏联系；运动、健康的奥秘未被彻底探究；等等，在进入近代以后，就逐渐显得和时代的步伐不大适应了，而代表时代需要的西方近代体育日渐成为近代中国体育发展的主流。

（四）少数民族传统体育

我国是由 56 个民族组成的多民族的统一的国家，除汉族，全国共有 55 个少数民族。据第六次全国人口普查结果，我国共有人口 1 339 724 852 人，其中少数民族人口为 113 792 211 人，占全国总人口的 8.49%。我国少数民族特色鲜明、民族性突出：（1）大杂居、小聚居、联系密切。（2）民族语言文字种类较多。（3）宗教信仰民族较多。（4）各民族独特的传统文化、风俗习惯。（5）各地区、各民族经济、文化发展不平衡。而少数民族传统体育充分体现了各民族的传统体育文化，是中华民族体育文化宝库的重要组成部分。

少数民族传统体育具有悠久的历史，它从不同的角度和侧面，在一定程度上反映了各个民族的社会、历史、政治、经济、文化、宗教、风俗和心理等，是中华民族文化的重要组成部分，也是世界体育文化的重要组成部分。新中国成立六十多年来，我国少数民族传统体育事业在党和政府的高度重视和关心下，在广大民族体育工作者的辛勤努力下，无论在对少数民族传统体育的挖掘、整理和研究方面，还是在定期举办的地区性和全国性的民族传统体育运动会方面，都取得了前所未有的成绩。少数民族传统体育在增进人民健康、振奋民族精神、加强民族团结、弘扬民族文化诸多方面功不可没。然而，由于历史原因，我国对少数民族传统体育的研究，长期以来并未形成一门独立的、完整的学科体系。少数民族传统体育这个概念，直到 20 世纪 80 年代初期才得以研讨。1981 年国家体委、国家民委和《体育报》共同举办了少数民族传统体育摄影及其历史考证作品评选活动，这是有史以来对少数民族传统体育所进行的第一次带有学术的活动。1986 年 9 月在新疆乌鲁木齐，国家体委、国家民委举行了首届少数民族传统体育学术研讨会，与会学者对少数民族传统体育的概念形成首次进行研讨，形成了多种有较高学术价值的理论概念。但至今尚未形成一种大家所公认的概念。目前，国内学者对少数民族传统体育的概念形成大致有以下观点：