

民族传统体育 与健身

QIULEI YUNDONG YU JIANSHE

主 编 陈英军
副主编 某某某

SPORT



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

民族传统体育与健身

主 编 陈英军
副主编 李 军 郭智辉



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育与健身/陈英军主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2012.2

ISBN 978-7-308-09607-2

I .①民… II .①陈… III .①民族形式体育—中国
②健身运动—中国 IV .①G852.9②R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 016010 号

民族传统体育与健身

陈英军 主编

责任编辑 邹小宁

文字编辑 李凤慧

封面设计 王聪聪

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 浙江万盛达实业有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 21

字 数 511 千

版 次 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-09607-2

定 价 33.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

《民族传统体育与健身》

编 委 会

主 编 陈英军

副 主 编 李 军 郭智辉

编写人员(以姓氏笔画为序)

邓伟艳 李 军 张丽莎

郭智辉 廖小华

前言

人们在享受现代物质文明的同时,随之而来的“文明病”给人们带来的困扰已成为不容忽视的问题。“健康第一”的指导思想是时代的要求,将“健康第一”作为基本出发点,激发学生的运动兴趣,养成自觉锻炼的习惯,形成终身体育意识是《全国普通高等学校体育教学指导纲要》大学体育课程基本目标之一。《纲要》指出,体育课程内容要体现民族性与世界性相结合特点,弘扬我国民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代性、发展性、民族性和中国特色。发展民族传统体育不仅能够增强各民族人民的体质,丰富群众文化生活,建立科学的、现代化的生活方式,有利于塑造体格健壮和精神高尚的一代新人,同时还有利于协调人际关系,增进各民族交往和友谊,是构建和谐社会的重要组成部分。如今,民族传统体育的价值已远远超过健身娱乐的范畴,更具有展现中华民族精神、弘扬历史文化、倡导新的道德观念、推动物质文明和精神文明建设的崭新社会职能。将民族传统体育引入高校体育教育,不仅可以极大地丰富高校体育课程内容,推动阳光体育运动的开展,帮助大学生树立终身体育锻炼的习惯,有效增强学生体质,提高大学生的身心健康水平,而且对传承和发展民族传统体育,弘扬民族文化,民族精神和爱国情怀,增强学生民族意识以及民族凝聚力,促进高校体育课程改革的发展,树立“以人为本”的教育理念和全面推进素质教育具有积极的推动作用。

本教材的主要阅读对象是非体育专业的大学生,也可与其他民族传统体育爱好者提供健身指导。教材编写特色如下:

(一)理论与实践相结合。本教材既有对民族传统体育的相关理论进行了详细、系统的阐述,使读者了解中华民族传统体育的相关概念、构成、特点、价值、健身机理、健身法特点和原则以及常见的运动性疾病和运动创伤;同时又系统地介绍了各类民族传统体育项目的基本技术和基本动作以及竞赛方法,读者可根据自身的喜好有选择性地阅读和练习。

(二)内容丰富且多样化。本教材收集了许多民族传统体育的素材,并根据这些项目的性质和特点进行了归类,内容丰富、全面。教材涵盖了各类民族体育项目,包括武术类、养生保健类、少数民族体育类、民俗体育类以及民间体育类项目。

(三)体现趣味性与人性化。在每章的每一节中安排了知识窗和安全提示栏目。知识窗的内容包括趣闻轶事、成绩记录、名人传记等,以增加读者的阅读兴趣和知识面;安全提示的内容包括从事体育运动应注意的事项和恢复手段,为读者提供了安全运动、合

理恢复的知识和方法。

(四) 直观性。动作技术与图解说明相结合,体现图文并茂,突出直观性特点,动作技术讲解通俗易懂,便于读者自学、自练。

本教材分为理论篇和实践篇两大部分,共由九章组成。理论篇由前四章组成,第一章是民族传统体育概述,阐述了民族传统体育的概念、分类、特点和价值。第二章是民族传统体育的健身机理和原则,阐述了民族传统体育的理论基础以及健身机理、健身法的特点和原则。第三章是运动性疾病,介绍了肌肉痉挛、运动性血尿、运动性中暑等九种常见的运动性疾病。第四章是常见的运动创伤和预防,介绍了常见的运动损伤的原因和发病规律以及治疗与预防措施。实践篇由后五章组成,第五章是武术类项目,介绍了太极拳、长拳、剑术和棍术。第六章是养生保健类项目,介绍了五禽戏、八段锦和易筋经。第七章是少数民族体育项目,介绍了抢花炮、押加、木球、珍珠球、跳竹竿、高脚马、板鞋竞技。第八章是民俗体育项目,介绍了舞龙、舞狮、龙舟和扭秧歌。第九章是民间体育项目,介绍了跳绳、毽球、风筝、陀螺、秋千和拔河。

本教材由湖南工业大学体育学院的老师编写完成。参与编写的人员有李军(第一章和第五章)、廖小华(第二章)、邓伟艳(第三章和第四章)、郭智辉(第五章和第六章)、张丽莎(第七章和第九章)。

由于时间仓促和编者水平有限,本教材难免存在不足之处,敬请专家和读者批评指正。同时,真诚地感谢本教材中被直接引用或间接引用资料的所有专家和学者。衷心地感谢本教材所有参与编写的人员,他们为本教材的顺利完成付出了的辛勤劳动。对出版社的编辑所给予的大力支持和辛勤劳动深表谢意。

湖南工业大学体育学院 陈英军

2011年8月

CONTENTS

目 录

理 论 篇

第一章 民族传统体育概述	3
第一节 民族传统体育的概念	3
第二节 民族传统体育的分类	7
第三节 民族传统体育的特点	11
第四节 民族传统体育的价值	16
第二章 民族传统体育的健身机理和原则	23
第一节 民族传统体育的理论基础	23
第二节 民族传统体育的健身机理、健身法的特点和原则	30
第三章 运动性疾病	34
第一节 晕厥	34
第二节 运动员贫血	37
第三节 运动中腹痛	42
第四节 肌肉痉挛	44
第五节 运动性血尿	45
第六节 运动性血红蛋白尿	47
第七节 运动性中暑	49
第八节 冻伤	52
第九节 运动性脱水	54
第四章 常见的运动创伤和预防	59
第一节 运动损伤的急救方法	59
第二节 常用的治疗运动创伤的中医疗法	62
第三节 常见的运动损伤	70
第四节 运动损伤的康复锻炼	85

实 践 篇

第五章 武术类项目	91
第一节 武术概述	91
第二节 太极拳	97
第三节 长拳	109
第四节 剑术	116
第五节 棍术	123
第六章 养生保健类项目	131
第一节 五禽戏	131
第二节 八段锦	135
第三节 易筋经	141
第七章 少数民族体育项目	148
第一节 抢花炮	148
第二节 押加	152
第三节 木球	155
第四节 珍珠球	163
第五节 跳竹竿	167
第六节 高脚马	172
第七节 板鞋竞技	178
第八章 民俗体育项目	182
第一节 龙舟	182
第二节 舞狮	197
第三节 舞龙	236
第四节 秧歌	263
第九章 民间体育项目	297
第一节 跳绳	297
第二节 毽球	300
第三节 风筝	309
第四节 陀螺	314
第五节 秋千	317
第六节 拔河	322

理 论 篇



第一章 民族传统体育概述

【本章导读】 本章阐述了民族传统体育的概念、分类、特点和价值,通过对本章节的学习,理解民间体育、民族体育、民俗体育、传统体育之间的联系与区别以及民族传统体育的基本概念,了解民族传统体育构成与特点以及民族传统体育的个体价值和社会价值。

【关键词】 民族传统体育;概念;分类;特点;价值

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。然而,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。

* 知识窗 *

4 年一届的全国少数民族传统体育运动会(简称“民族运动会”),堪称展示少数民族传统体育的最大平台。1953 年民族运动会刚起步时,参赛运动员仅有来自 13 个民族的 395 人,比赛项目和表演项目分别只有 5 个和 3 个;经过半个多世纪的发展,最近一届民族运动会(2011 年)的参赛运动员已增加至 55 个民族的 6000 多人,比赛项目和表演项目分别达到 16 个和 188 个。

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传统文化。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传统文化,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传统文化内涵。应该认识到,民间体育应该有固有的生活方式和传统文化内涵,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传统文化内涵,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,有着固有的方式和传统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。高丙中教授认为,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,并竭力理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。”熊晓正认为,“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。”陈国瑞认为,“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。”龙佩林等认为,“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。”蒋东升认为,“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上,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。

※ 知识窗 ※

到目前为止,全国已经举行了九届全国少数民族传统体育运动会。

第一届:1953 年·天津;

第二届:1982 年·呼和浩特;

第三届:1986 年·乌鲁木齐;

第四届:1991 年·南宁;

第五届:1995 年·昆明;

第六届:1999 年·北京/拉萨;

第七届:2003 年·银川;

第八届:2007 年·广州;

第九届:2011 年·贵阳。

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) 健身健身类

主要目的是为了养生保健、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。主要的内容有武术、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,被被誉为“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”;新中国成立后沿用“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;一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(保健养生)

“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“鳧浴”、“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