



浙江省重点教材建设项目

民族传统体育 教学与训练

方哲红 主编



北京体育大学出版社



民族传统体育教学与训练

方哲红 主 编

北京体育大学出版社

策划编辑: 钱春华

责任编辑: 钱春华

审稿编辑: 鲁 牧

责任校对: 张 洋

责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育教学与训练/方哲红主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5644-0321-8

I. 民… II. 方… III. 民族形式体育-教学研究-中国
IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 240334 号

民族传统体育教学与训练 方哲红 主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部	010-62989320
网 址	www.bsup.cn
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	14.5

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 编：方哲红

副主编：李晓明 赵理强

编 委：方哲红 王晓飞 李晓明

刘俊峰 金晓峰 赵理强

徐海波 韩长良 洪 玫



作者介绍

方哲红 1987年毕业于杭州大学体育教育专业，任教于浙江少数民族师范学校，2000年合并于丽水师范专科学校任教，2004年学校专升本成为丽水学院，任体育系副主任，2008年7月任丽水学院体育学院副院长。

2008年主持完成浙江省科技攻关计划的重点项目《浙江畲族学生体质健康发展规律的研究》；2005年主持完成国际儿童基金会和国家教育部联合课题《高等师范院校预防艾滋病教育模式推广研究》子课题的研究；2004年主持完成丽水市科技局计划项目《丽水市畲族传统体育旅游资源开发及产业化》的研究；并参与多项省、部级课题研究工作。2008年主持浙江省《民族传统体育》精品课程建设，发表有关民族传统体育论文10余篇，其中有6篇论文在核心期刊发表。

2007年全国第8届少数民族体育运动会技巧类项目获得银奖（任编导）；获浙江省第3届少数民族运动会民族健美操第一名（任教练）；获中国丽水国际摄影文化节龙舟大赛500米直道竞速第一名（任教练）。2007年被评为丽水学院首届教坛新秀。2008年被评为本科生个性化培养优秀导师；2008年被评为优秀论文指导教师。

编者的话

国家教育部于1998年颁布的《普通高等学校本科专业目录》中，把民族传统体育作为教育门类之下体育学的二级类的五个专业之一。民族传统体育专业作为传承民族传统体育、弘扬民族文化新设置的专业已经走过了10个年头的发展历程。虽然学术界对民族传统体育的界定一直没有形成一个统一的权威认识，对民族传统体育专业的培养目标、课程设置、师资队伍等学科建设方面一直在不断探索，但是，民族传统体育的研究、探索和发展已经进入了一个快速发展阶段，这是不容置疑的。

丽水学院是一所本科层次的普通高校。坚持地方性、师范性和民族性三大办学特色定位，作为地区院校的体育教育专业，我们着重考虑为发展当地社会经济、文化、区域体育事业服务。由于民族传统体育的民族性、地域性等特点，决定了全国各高校开展民族传统体育教学各有侧重。本书正是在几十年对畲族传统体育的挖掘、研究整理的基础上，把民族传统体育引入学校的教学，并把教学与训练相结合组建民族传统体育运动队，代表浙江省参加全国少数民族运动会，取得一些成绩的经验总结。丽水学院民族传统体育课程的教学得到浙江省同行的认同，2008年被立为浙江省精品课程，本书作为该精品课程的教材，凝聚着全体民族传统体育教师的多年心血和努力。

本书在编写过程中，得到广大老师的支持与帮助，在此表示感谢！由于编写水平所限，不足之处，敬请批评指正！

目 录

第一篇 民族传统体育理论

第一章 民族传统体育概述	(2)
第一节 民族传统体育基本概念	(2)
第二节 中华民族传统体育的起源	(5)
第三节 民族传统体育的构成	(10)
第二章 民族传统体育的发展	(14)
第一节 民族传统体育的特点	(14)
第二节 中华民族传统体育的价值	(17)
第三节 我国民族传统体育的繁荣和发展	(20)

第二篇 全国少数民族传统体育运动会竞赛项目

第三章 射 弩	(28)
第一节 射弩运动概述	(28)
第二节 射弩运动基本技术	(29)
第三节 射弩运动教学	(33)
第四节 射弩运动训练	(35)
第四章 毽 球	(42)
第一节 毽球运动概述	(42)
第二节 毽球运动基本技术	(43)
第三节 毽球运动基本战术	(51)
第四节 毽球运动教学与训练	(60)
第五章 高脚竞速	(69)
第一节 高脚竞速概述	(69)
第二节 高脚竞速基本技术	(70)
第二节 高脚竞速运动教学与训练	(73)

第六章 蹴 球	(79)
第一节 蹴球运动概述	(79)
第二节 蹴球运动基本技术与战术	(80)
第三节 蹴球运动教学与训练	(86)
第七章 龙 舟	(93)
第一节 龙舟运动概述	(93)
第二节 龙舟基本技术与教学	(94)
第三节 龙舟运动的安全及救护	(100)
第八章 陀 螺	(103)
第一节 陀螺运动概述	(103)
第二节 陀螺运动基本技术	(104)
第三节 陀螺运动教学与训练	(113)
第九章 秋 千	(121)
第一节 秋千运动概述	(121)
第二节 秋千运动基本技术	(122)
第三节 秋千运动教学与训练	(126)
第十章 珍珠球	(133)
第一节 珍珠球运动概述	(133)
第二节 珍珠球运动基本技术	(134)
第三节 珍珠球运动基本战术	(137)
第十一章 木 球	(140)
第一节 木球运动概述	(140)
第二节 木球运动基本技术	(141)
第三节 木球运动基本战术	(147)
第十二章 板鞋竞速	(151)
第一节 板鞋竞速发展概况	(151)
第二节 板鞋竞速基本技术与教学	(152)
第十三章 押 加	(155)
第一节 押加运动概述	(155)
第二节 押加运动基本技术与教学	(156)

第三篇 区域畚族传统体育

第十四章 畚族传统体育形成与发展	(160)
第一节 畚族简述	(160)
第二节 畚族传统体育形成的因素	(161)
第三节 畚族传统体育文化的内涵特征	(163)
第四节 畚族传统体育传承与发展的制约因素	(165)
第五节 畚族传统体育的发展对策	(167)
第六节 畚族传统体育项目的挖掘和整理	(169)
第十五章 稳 凳	(175)
第一节 稳凳运动概述	(175)
第二节 稳凳运动基本技术	(175)
第三节 稳凳运动教学与训练	(180)
第四节 稳凳运动竞赛规则	(188)
第十六章 抄 杠	(192)
第一节 抄杠运动概述	(192)
第二节 抄杠运动基本技术	(192)
第三节 抄杠运动教学与训练	(195)
第四节 抄杠运动竞赛规则	(201)
第十七章 蹴石礮	(205)
第一节 蹴石礮运动概述	(205)
第二节 蹴石礮运动基本技术	(206)
第三节 蹴石礮运动教学与训练	(211)
第四节 蹴石礮运动竞赛规则	(214)
参考文献	(219)

第一篇

民族传统体育理论



第一章 民族传统体育概述

内容提要

本章内容主要是对“民族传统体育”等相关概念进行了概述,分析了有关民族传统体育起源于生产劳动、宗教祭祀、军事战争、健身娱乐、传承教育等因素,对民族传统体育的内容构成进行了梳理。

第一节 民族传统体育基本概念

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,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于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”兼含文化与地理的涵义,与外国民族相对而言,指“中国古今各民族,即由众多民族在形成为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,适用古代、近代社会 and 世界各国不同的文明实体。

民族体育随着民族及民族文化的发展,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。

二、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的成果的凝聚结构。”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、心理素质传统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。

三、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多种理解。

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所开展的，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民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民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。

四、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 中华民族传统体育的起源

中华民族传统体育是一个内涵丰富、形式多样的文化体系,作为人类一种特有社会现象的体育,它随着人类社会的出现而出现,随着人类社会的发展而发展。很难从最一般的意义上宏观地揭示其起源。如果我们从众多的民族传统体育项目的各自源流出发,进行归纳和总结,就可以提炼出作为整体的中华民族传统体育起源的基本模式。

一、生产劳动

我国是一个传统的农业国家。生产劳动是人类为了满足自身生存的第一活动。人们为了扩大适于居住的环境,改善生活质量,以坚韧不拔的毅力、聪明的智慧不断向大自然进军,先民早期最为基本的活动便是生产劳动。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。也就是说,在制造并使用工具的过程中、在提高身体素质以利于生产劳动的过程中、在迁移劳动方式用于放松娱乐的过程中,许多民族传统体育活动自然也是在此过程中逐渐演化而成。

在以自然经济为主的农业社会中,人们满足生存需要的唯一手段是通过生产劳动向自然界索取生活资料,由此产生了与生产方式有关的民族传统体育,使得农耕、狩猎、畜牧等生产方式民族传统体育的产生和发展具有深远的意义。如狩猎是原始人的主要劳动方式之一,在狩猎所用的工具中,有用藤条缠住石球的飞石索、弓箭、投掷器,还有匕首,这些工具的使用技巧直接关系到先民狩猎的成果。因此,对这些工具的使用就成为先民经常习练的内容,为其后脱离劳动的相关体育活动打下了坚实的基础。在距今3万多年的山西省峙峪遗址出土了一批用燧石制作而成的石镞,这是中国目前所发现的最早的箭头。它标明当时的原始人已经开始使用远程射击武器,比此前的大弹弓又前进了一步。使用弓箭成为中国古代许多民族经久不衰的一项体育活动,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。

我国各民族的许多体育活动都与其早期的生产劳动保持着有机联系。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;世居青藏高原的藏族、蒙古族、土族等特有民族,具有倔强、不畏艰难、执著进取的性格,主要以养殖牦牛的畜牧业作为经济基础,他们将游牧作为一种生产和生存方式,游牧经济成为高原主要的经济类型。正是在这种游牧文化的影响下,创造出了具有鲜明的世界屋脊特色的游牧民族体育文化,如赛牦牛、赛马、马术、套马、骑马劈刀、射箭、藏跤、打布鲁、打响鞭等项目。龙舟竞渡由龙图腾而来,但龙舟运动也是在手工业和渔业推动下发展起来的,因为龙舟的制作和划龙舟的技巧直接是手工业和渔业的产物。

当然,从众多的生产劳动与民族传统体育的关系还可以看出,多数民族传统体育活动还是各民族顺应自然的产物,是人们在生产劳动的核心和辅助活动中衍生出来的活动。民族传统体育是一个民族在特定区域、特定的社会人群,伴随着一定生产资料和生活资料生

产中,所创造、享用和传承的物质体育文化。它涵盖生产、狩猎、渔业、商业、交通、服饰、饮食等方面,贯穿于人类生产实践活动的全过程。

二、宗教祭祀

宗教是文化的一个组成部分,它与文化的其他组成部分存在着密切联系。宗教是人们对自然、社会和自身无法完全了解和充分理解的基础上产生的,包括自然崇拜、图腾崇拜、巫术崇拜、祖先崇拜、多神信仰以及民间传说等。我国民族众多,在农业生产过程中,普遍存在求雨、敬神、敬祖的农耕信仰习俗,受其影响,使民族传统体育与各自的宗教、习俗有着密切的联系。各个民族都有着自己的宗教信仰,宗教不仅仅是一种个体信仰,也是一种民族文化现象。有学者认为万物有灵是原始宗教的前提,这其实也印证了宗教是从不可知但却总想知的矛盾中产生出来的。民族传统体育是各民族生产和生活的一部分,它与各类不同的宗教信仰之间存在着密切的联系。

图腾崇拜是早期人类普遍的宗教信仰之一,不同的氏族往往以某一动物或植物作为图腾,将其视为自己的文化先祖。万物有灵观念产生之后,图腾才被逐渐神化,成为氏族、部落的保护神,是人们在原始时期由于生产力十分低下,生产生活常受制于自然环境,又依赖于自然环境所产生的人类社会最初的世界观。20世纪80年代以来,考古工作者在辽宁红山文化遗址发现了新石器时代中晚期的龙形玉雕,通过文物揭示了我们祖先的龙图腾崇拜起源。《吴越春秋》中说“越在巳地,其位蛇也”,反映出古代东南沿海的百越各族和闽越人以蛇作为图腾的情况。游蛇灯、赛龙舟、舞龙灯显然是这些动物图腾的产物。根据王充的《论衡》,我们可以发现春秋战国时期在鲁国有一种求雨仪式。春季缺少水时,人们模仿龙的形象在水中舞动,求龙降雨。这种舞龙队渡河求雨的活动在许多民族中都开展过,后来的舞龙灯活动也受到这个活动的影响。至于著名的龙舟竞渡,人们大多知道它与屈原或伍子胥有关。其实龙图腾早就有了,闻一多更是在其《端午考》和《端午的历史教育》中认为龙舟竞渡早在屈原之前就已经在古越族中流行了。当时的人们为了体现自己的“龙子”身份,经常举行龙图腾祭祀仪式,乘着刻画成龙形的独木舟在水中模仿龙的姿势进行竞渡,这就是早期龙舟竞渡的起源。崇拜也衍生过其他一些民族传统体育项目,土家族的“摆手舞”,据传源于祖先崇拜,最初是由巫师主持祭祀土家祖先,“八部大王”仪式中的原始歌舞。藏族的“转山”本身就是一种宗教活动,藏族人有一种奇妙的响箭,称为“碧秀”,据说是为了英雄格萨尔王战胜妖魔而发明的。这种箭的箭头粗大并带有小孔,箭射出后空气流穿孔内发出悦耳的响声,是转山节的主要内容。“跳火绳”原先则是驱魔逐邪,祈祷五谷丰登、六畜兴旺,是祈福免灾的仪式,是彝族人民传统节日彝族年、火把节的重要内容。

接触巫术和交感巫术也对民族传统体育的产生有一定作用。秋千就被认为是一种交感巫术的产物。《说文解字》对“秋千”二字的解释为,秋具有谷物成熟之意,人们利用联想,在秋千上荡得高就预示着谷物收成很好,这是一种典型的从巫术中产生的娱乐体育活动。拔河也被认为与巫术有关。《荆楚岁时记》中介绍了场面壮观的拔河活动,人们大多在清明节举行拔河活动,希望通过大家的拔河力量来感应农作物,使农作物借拔河之力长得更好。此外,交感巫术也有衍生民族传统体育活动的,如周密的《武林旧事》记载,南宋都城临安盛行一种叫“斗风筝”的娱乐体育活动。每到清明时节,人们竞相在西湖

断桥一带放风筝,并且“竞纵纸鸢相勾引,相互剪裁”,专家认为这种故意放断线风筝的体育民俗与放断线风筝消晦气的巫术有关。

在我国,回、哈萨克、维吾尔、柯尔克孜等少数民族与伊斯兰教密切关联,这些民族的传统节日有“古尔邦节”、“肉孜节”等,这些节日是伊斯兰教徒们一年中最欢庆的节日,每当节庆来临,人们就像过新年一样,载歌载舞,其中还举行各式各样的传统体育活动。如回族在这样的喜庆日要举行一种叫“攒牛”的传统体育活动,斗牛者身穿披风,用双手握牛角左右摇晃,并用力将牛摔倒在地,表现出高超的斗牛技巧和惊人的爆发力;又如哈萨克族每过大年,要祭拜先知摩罕默德,当诵经礼毕,更要上演传统的叼羊比赛;而柯尔克孜每年三月二十二日,欢庆新年——诺劳孜(伊朗语),诺劳孜节上,除了祭祀仪式,其民族庆节的习俗是骑马拜年,同时举行赛马、叼羊、摔跤、拔河、荡秋千等多种体育活动。另外,哈萨克族在古尔邦节和肉孜节上,要举行骑马、拔河和马上摔跤,都表现了马背民族的特色体育。

这些体育活动源自宗教仪式,原始宗教也需要有一些身体活动特色鲜明的仪式来实现其信仰,大量民族传统体育项目逐渐摆脱这些活动的宗教色彩后得以形成。由此我们不难看出,我国民族传统体育的形成与宗教文化有着密切关系。

三、军事战争

我国少数民族无论是人口逾百万的民族,还是人口仅数千的民族,无不走过了一个从分散到独立、从战争到和平的历史发展过程。进入阶级社会之后,汉族内部为争夺地盘、奴隶、猎获物,甚至王位继承权,而战事不断,汉族与四方少数民族的战争也十分频繁,正是由于战争和体育在身体素质、使用工具的技能乃至某些战术方面的高度雷同性,不少民族传统体育项目就从军事和战争中孕育而生。

从夏代到春秋战国,弓箭始终是战争中的主要武器。射箭成为主要的军事技艺之一,传授射箭技术、进行射箭训练成为一项十分重要的军事训练活动。传说夏时的后羿不但善射箭,而且善教射。到了西周时期,射箭被赋予了特殊的地位,发展迅速。对西周的成年男子来说,射箭不但是作战的必备手段,也是一种军事体育活动,具有敬德遵礼的性质,可用于进行道德方面的教育,也可用于维护奴隶主阶级的等级名分。

商周时期,车战是当时主要的作战方式,弓箭是车战中配备的主要兵器,射手是车战中的重要战士,要想在驰骋的战车上射得准而远,射手必须要有良好而扎实的基本功。射箭和骑射作为古代一种军事体育项目,受到历代统治者和军事家的高度重视与大力提倡推广。

春秋战国时代,为了适应战争的需要,还发明了射程远、杀伤力强的弩射。《战国策韩策一》说韩国的强弓劲弩,皆射六百步外,“韩卒超足而射,百发不暇止;远者达胸,近者掩心”。由此可见,弩射是当时战争中有力的远射武器。

当今马拉松运动就是一项典型的直接脱胎于公元490年雅典反抗波斯的马拉松平原战役演化而来的,那个跑了40千米向雅典市民报捷的勇士菲底比斯,以自己的勇敢和无畏赢得了人们的尊敬,并由此催生了这项锻炼和检验勇敢者的运动。

福建沿海地区的畬族、汉族经常进行的赛海马运动,也是一项典型的由战争中衍生出来的民族传统体育活动。这项活动的产生与明代抗倭名将戚继光颇有渊源。明嘉靖年间,

倭寇入侵东南沿海时，常常在明军赶到时飞速逃走。戚继光召集能工巧匠设计出了在海滩上快速滑行的“海马”，并挑选身体强壮的士兵练习驾驭“海马”的技术，多次击退倭寇。倭患消除之后，当地渔民便把海马作为运输工具，并在此基础上形成了赛海马运动。从此，“海马”演变成为既是一种军事训练工具，也是一种体育工具。“海马”亦称“滑溜板”（长约1米、宽40厘米的木板，木板前面竖两个木把），一人一板，一腿跪在海马上，一腿不停地在海滩上蹬，两手握住海马上的木把。在海滩上足踩这种滑溜板，如同骏马奔驰，疾走如飞，十分灵活。这项运动与当地的沿海环境相关，后来成为年节中一项重要的娱乐体育活动，它的流行与战争有较紧密的关联。

由于战争对于民族存亡至关重要，战争的技术和战术来源于广大各族人民的日常生活，因此，对战争胜利起积极和关键作用的运动方式便往往被迁移到日常生活中。它既代表着一种对和平的向往，也凝聚着各族人民生活智慧。

四、健身娱乐

健身娱乐是人们从事体育活动的最基本、最直接的价值追求，正是出于各式各样的健身和娱乐目的，各族人民创造出了不少对他们的健康和身心愉快有益的民族传统体育活动。与从生产劳动、宗教祭祀、军事战争中衍生民族传统体育的模式相比，它更多的是人们的创造，它根植于民族生产和生活方式、风俗习惯、民族意识，因此我们单独将其作为一类民族传统体育产生的模式进行探讨。

古代民间社群娱乐活动丰富多彩，广大民众依靠自己的聪明才智和勤劳的双手，创造出了各种戏曲、杂技、舞蹈以及丰富多彩的民族传统体育，以此丰富生活，增进身心健康。踢毽子是宋代市民喜爱的一项体育活动，当时的临安城有专门制作毽子的手艺人。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；杨柳儿青，放空钟；杨柳儿死，踢毽子；杨柳儿，发芽儿，打拨儿。”可见民间娱乐健身活动非常活跃。如蒙古族的“那达慕”大会，八月的草原，金风秋爽，牛羊肥壮，牧民们喜庆丰收的季节到了。到时候他们便开始酿制马奶酒，屠宰牛羊，缝制新衣，准备各种美味的食品，举办不同规模的“那达慕”（蒙古语“娱乐”、“游艺”的意思），进行被称为“男儿三艺”的射箭、摔跤、赛马等传统体育比赛。“那达慕”一般进行5~7天。每逢此时，牧民们穿着崭新的民族服装，骑着马、赶着勒勒车，从四面八方汇集而来。在绿茵草地上搭起毡帐，熬茶煮肉。整个草原炊烟袅袅，人欢马叫，一片欢腾。进行放风筝、荡秋千、抖空竹、跳皮筋、踢毽子等大量的民间体育游戏，这是各民族根据自身的娱乐目的、借助一些外部自然条件和其他生产劳动成果或经验而创造出来的。

多数儿童体育游戏较直接地源于健身娱乐目的而产生。由于儿童具有天生的好奇心、创造力和游戏欲，他们往往能够创造出一些内容新颖、形式活泼的体育游戏。我国南北各地的儿童大多喜欢“老鹰捉小鸡”的游戏，在激烈的“老鹰”和“小鸡”的较量中，儿童既能够得到娱乐，也达到了健身的效果。台湾民间有一种儿童游戏叫“围虎陷”。游戏时众多儿童拉着手围成一个圆圈，一人充当羊站在圈里，另一人作为虎站在圈外。虎随时可以从圈外伸手追抓羊或者冲进圈里抓羊。在虎要冲进圈里抓羊时，围成一圈的儿童要尽力阻拦虎进入圈中。老虎4次抓住羊则说明圈里的羊已经被老虎吃光，虎获得胜利。这是一种对动物生活的想象和模拟。新疆柯尔克孜族也有一种类似的体育游戏，叫“老鹰吃