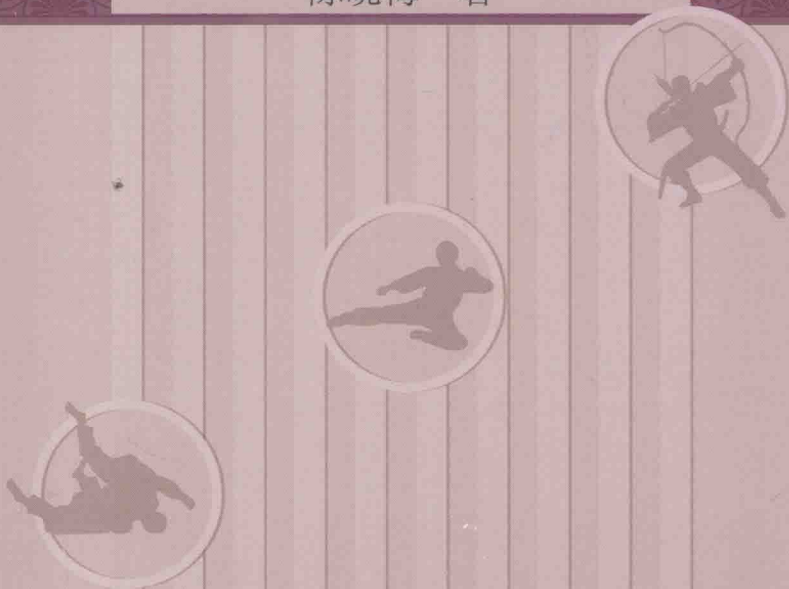


民族传统体育文化的

MINZU CHUANTONG TIYU WENHUA DE HONGYANG YU DIANXING XIANGMU JIAOXUE ZHIDAO

弘扬与典型项目教学指导

陈晓梅 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

民族传统体育文化的 弘扬与典型项目教学指导

陈晓梅 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书重点研究民族传统体育文化的弘扬与典型项目教学指导,在民族传统体育文化的弘扬这一理论部分,主要研究内容有民族传统体育的基本知识、发展历程与现状、内涵解析、与其他文化的关系、弘扬与发展的战略;在典型项目教学指导这一实践部分,重点涉及的项目有武术、养生气功、民间民俗体育以及不同少数民族地区的民族传统体育运动。这两部分的研究对民族传统体育文化的弘扬与发展以及人们科学参与民族传统体育实践具有积极的意义。

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育文化的弘扬与典型项目教学指导 / 陈晓梅著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5170-4336-2

I. ①民… II. ①陈… 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(2016)第106482号

策划编辑:杨庆川 责任编辑:陈 洁 封面设计:马静静

书 名	民族传统体育文化的弘扬与典型项目教学指导
作 者	陈晓梅 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:mchannel@263.net(万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电话:(010)68367658(发行部)、82562819(万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京厚诚则铭印刷科技有限公司
印 刷	三河市佳星印装有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 18.5印张 332千字
版 次	2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷
印 数	0001—2000册
定 价	56.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前言

随着人类社会的进步,民族传统体育开始产生、形成,并在长达五千年的历史进程中,不断改革、创新,发展日益完善,成为今天内容丰富,意蕴深邃,集健身、养生、娱乐等功能于一身的中国文化遗产中的瑰宝,同时也成为世界人民共同的宝贵财富。在科技迅速发展、全球化进程加速的现代社会,弘扬、推广与普及民族传统体育文化对传承我国民族传统体育文化、提高民族传统体育的地位以及发展民族体育事业乃至我国整个体育事业具有深远的意义和作用。

目前,众多的民族传统体育项目被人们逐步认识与熟悉,并得到了很大程度的普及,适合学校教学的大量的民族传统体育项目也被纳入到学校体育课程教学中。近些年我国的民族传统体育发展较为快速,甚至武术等一些传统项目也走向了世界,广受世界人民的关注和重视。然而从总体来看,还有很大一部分民族传统体育项目未被挖掘和整理,一些已被挖掘出来的项目还未得到大范围的推广与普及。这些问题严重制约了我国民族传统体育文化的弘扬与传承,也限制了学校民族传统体育课程教学内容的丰富性,要想解决此类问题,首先需要充分了解和掌握民族传统体育文化的基本理论,转变传统的思想与观念,并加强民族传统体育项目的教学,将理论与实践教学高度结合起来。基于此,特撰写《民族传统体育文化的弘扬与典型项目教学指导》一书,以期弘扬民族传统体育文化,并通过典型项目的教学指导使人们参与民族传统体育运动的实践得以落实。

本书共有九章,具体来看,第一章是民族传统体育基本知识概述,主要通过民族传统体育概念、内容与分类、特点与价值这几方面来阐述民族传统体育的基本知识。第二章是民族传统体育发展的历史进程与现状研究,本章着重研究了民族传统体育的起源与发展历程,并分析了其发展现状以及其在未来的发展走向或趋势。第三章是民族传统体育文化的内涵解析,重点解析了民族传统体育的文化属性以及物质、精神、制度三方面的文化内涵。第四章是民族传统体育文化与其他文化的相关关系辨析,本章主要分析与研究了民族传统体育文化与节日文化、宗教文化、旅游文化、奥林匹克文化之间的相互关系。第五章是民族传统体育文化弘扬与发展的战略,本

章重点从高校教学、国际化以及产业化的角度来研究民族传统体育文化的弘扬与发展战略。第六章至第九章为实践部分,主要阐述了典型项目的教学指导。其中,第六章主要是武术的教学指导;第七章为五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经,以及十二段锦等养生气功的教学指导;第八章为龙狮运动、毽绳、风筝运动以及其他民间民俗项目的教学指导;第九章主要是不同少数民族地区的传统体育项目教学指导。

本书结构完整、内容丰富、逻辑清晰,高度结合了理论与实践两部分的内容,具有鲜明的针对性、时代性、目的性和实用性特征,不仅能够促进我国民族传统体育文化的相关理论研究,为我国民族传统体育文化的弘扬、传承及发展提供良好的战略路径,而且能够从教学实践上对人们参与民族传统体育运动提供科学的指导。

本书在撰写过程中,参考和采用了许多关于民族传统体育相关的书籍和资料,在此向有关专家和学者致以诚挚的谢意。由于时间和精力有限,书中难免存在错误或遗漏之处,恳请广大读者批评指正。

作者
2016年5月

目 录

前言

第一章 民族传统体育基本知识概述	1
第一节 民族传统体育的概念	1
第二节 民族传统体育的内容与分类	9
第三节 民族传统体育的特点及价值	20
第二章 民族传统体育发展的历史进程与现状研究	29
第一节 我国民族传统体育的起源	29
第二节 我国民族传统体育的发展历程	34
第三节 我国民族传统体育的发展现状与走向	51
第三章 民族传统体育文化的内涵解析	61
第一节 民族传统体育的文化属性	61
第二节 民族传统体育的物质文化内涵	66
第三节 民族传统体育的精神文化内涵	80
第四节 民族传统体育的制度文化内涵	82
第四章 民族传统体育文化与其他文化的相关关系辨析	87
第一节 民族传统体育文化与节日文化	87
第二节 民族传统体育文化与宗教文化	92
第三节 民族传统体育文化与旅游文化	98
第四节 民族传统体育文化与奥林匹克文化	104
第五章 民族传统体育文化弘扬与发展的战略	120
第一节 高校民族传统体育文化发展战略	120
第二节 民族传统体育文化的国际化发展战略	131
第三节 民族传统体育文化的产业化发展战略	139

第六章 民族传统体育之武术教学指导·····	151
第一节 武术基本动作教学·····	151
第二节 武术徒手套路·····	161
第三节 器械套路教学·····	173
第四节 散打教学·····	184
第七章 民族传统体育之养生气功教学指导 ·····	192
第一节 五禽戏教学·····	192
第二节 六字诀教学·····	195
第三节 八段锦教学·····	200
第四节 易筋经教学·····	207
第五节 十二段锦教学·····	215
第八章 民间民俗体育运动项目教学指导 ·····	224
第一节 舞龙、舞狮教学 ·····	224
第二节 毽绳运动教学·····	234
第三节 放风筝运动教学·····	243
第四节 其他民间民俗项目教学·····	246
第九章 典型少数民族传统体育项目教学指导·····	255
第一节 东北及内蒙古地区民族传统体育项目教学·····	255
第二节 西南地区民族传统体育项目教学·····	270
第三节 西北地区民族传统体育项目教学·····	276
第四节 中东南地区民族传统体育项目教学·····	281
参考文献·····	288

第一章 民族传统体育基本知识概述

一个民族的民族传统体育是其民族性格和民族精神的反映,当前我国的民族传统体育受到了很大程度的冲击,因此弘扬和发展民族传统体育势在必行。本章将民族传统体育的概念、主要内容、分类、特点及价值进行深度解析,进而对民族传统体育的基本知识进行全方位、深层次梳理,为民族传统体育的发展发挥积极的作用。

第一节 民族传统体育的概念

概念是反映事物特有属性的思维方式,是构成科学理论的出发点和基本要素。只有深入理解民族传统体育的概念,才能对民族传统体育的本质有更为清晰的认知。因此,要想弘扬和发展民族传统体育,首先要对其概念有准确而深入的了解。民族传统体育是指某一民族或者某些民族特有的,包含传统因素的体育活动的总称。这里通过对民族传统体育的分解,进而更好地理解民族传统体育的概念。

一、民族

一个稳定的人们的共同体,即民族。民族是人类社会发展到特定历史阶段的产物和组合方式,是在人类社会不断发展与前进的过程中逐步形成的,在国家之前诞生,在国家之后消隐。作为历史范畴之一,民族经历了从发生到发展再到消亡的全过程,且其过程漫长、不同阶段也不尽相同。人类最开始且最早的社会集团是原始群。人类生产水平的不断提高以及生产过程中的实际需要,推动人类形成了稳定集体,即氏族由此形成。氏族是人类发展史上的重大突破。随后伴随着人类的不断繁衍和血缘纽带的不断强化,几个具有血缘关系的氏族结合成了具备军事性质的部落。在部落的不断壮大过程中,其内部的血缘关系逐渐被瓦解和破坏,进而形成了以地缘关系为基础、由更大人口组成的共同体,这一共同体就是民族。在人类社会的

整体发展过程中,氏族整体加入胞族,胞族整体加入部落,部落整体加入民族,部落与民族是最为接近的组织形式,民族是在部落的基础上形成的一种相对稳定的共同体。民族作为一种共同体具有共同的地域、语言、经济生活以及相同文化下的共同心理水平。民族的形成经历了很长的发展过程,民族一旦形成,则在其稳定性的作用下不会因为一些短暂问题而消隐。

在我国现代学术中,“民族”这一专业术语频繁出现在中国现代学术中。学术界认为,“民族”一词发源于西方。在现代英文中 people、nation、nationality 均包含“民族”的含义;在法文和德文中 race、ethnic group、yolk 等同样包含“民族”的含义,这些词语绝大部分发源于希腊语、拉丁语以及古意大利语。然而,“民族”这一专业术语在我国汉语中出现的时间则为近代末期,尽管“民”“族”“人”“类”“种”“部”“种人”“部人”“民人”“民种”“民群”等词均有在中国古代典籍中被使用,但并没有将“民”与“族”组合为同一词语来使用。1837年,编纂《东西洋每月统计传》中《乔舒亚降迦南国》这一文章的西洋传道士被认为是当前已知的在汉语中使用“民族”一词的第一人。随后,王韬与康有为编写的《强学报》中分别使用了“民族”这一词语。后来随着《辛丑条约》的签订,在中华民族的危亡时刻,以孙中山为代表的资产阶级革命派主动开展民族和民主活动,在革命文献中“民族”一词被大量使用,但在西欧民族概念的影响下往往将国家或种族的含义相互混淆。

关于对“民族”概念的界定,当前国内外尚未达成共识。《中国大百科全书·民族卷》认为:“民族、部落是以血缘关系为纽带的人们共同体,而民族则是以地缘关系定义为基础的人们共同体。”1913年斯大林提出:“民族是人们在历史上形成的有共同语言、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这四个基本特征的稳定的共同体。”斯大林对“民族”的定义对我国学术界产生了极为深远的影响,至今为止这一观点被我国绝大多数学者所推崇,其原因在于这一定义将民族作为独特共同体必须拥有的最基本特征也是最重要特征充分地表述了出来,同时也对民族的四个基本特征间的关系进行了简明扼要的论述,此外也明确指出民族和人种在本质上存在着差异。

中国是一个统一的多民族国家,有包括汉族在内的56个民族,统称为“中华民族”。中国作为世界上疆土辽阔、人口众多、文化发达的国家,中华民族在形成过程中具有多样性特征,经历了长时间的分化、融合和发展。从大量远古文化遗存中能够看出,在距今五六千年的新石器时代的北方、中原和南方三大不同系统特征已经出现。在同一时期,狄和匈奴开发了北部草原地区,肃慎、东胡等族开发了东北地区,氐、羌、戎诸族开发了西北地区和西部地区,华夏、夷、三苗等族开发了黄河流域、东部沿海一带和长江流域,

淮、越等族开发了长江中下游以南地区。在不同民族和地区的经济与文化不断发展的过程中,各个民族和地区也与中原地区在经济方面进行了密切的交往,为此后我国形成多民族国家打下了良好的基础。公元前 221 年,秦始皇建立了统一的多民族的中央集权的封建国家,从此结束了长时间以来的封建割据。此后,尽管中国经历了反复的分分合合,但统一始终是不变的主题,并最终成为了历史的主流。纵观中国的发展历程,在整个过程中无不体现着不同民族间的紧密联系和整体间的不可分割性,形成了 56 个民族间你中有我、我中有你的亲密关系。中华民族在经历过形成、确立、迁徙、融合以及大统一等阶段逐渐形成了有共同地域、有统一行政建制,有共同经济生活及共同文化心理素质,基本上由同一人种组成的民族集合体,且最终形成了 56 个民族荣辱与共、团结共进的局面。

当前,我国是一个统一的多民族国家,其人口数量约占世界人口总量的五分之一。依照我国的官方划分,当前我国共有汉族、回族、壮族、蒙古族、满族、藏族、维吾尔族、鄂伦春族等 56 个民族。在 56 个民族中汉族人口最多,约占我国人口总数的 90% 以上;壮族、蒙古族、回族、藏族、维吾尔族等 18 个民族的人口总数超过 100 万;傈僳族、佤族、拉祜族等等 15 个民族的人口总数处于 10~100 万之间;布朗族、撒拉族、毛南族等 22 个民族的人口总数处于 1~10 万之间。从各个民族的分布地区来看,东北、华北、华东、中南、甘陕以及云、贵、川、渝等地区是汉族主要分布的地区;内蒙古自治区是蒙古族主要分布的地区;广西是壮族主要分布的地区;东北是满族主要分布的地区;宁夏是回族主要分布的地区;西藏、青海、四川和云南等地是藏族主要分布的地区;新疆是维吾尔族主要分布的地区。因此,在各个民族不断发展和融合的过程中,各个民族间“大杂居、小聚居”的分布特点也由此形成。不管民族的定义发生何种变化,各个民族特有的身体运动形式均会在民族不断发展的过程中形成和确立,这些特有的运动形式经过不断的继承和发展,最终成为我国民族传统体育中的一个分支。

二、传统

针对“传统”的概念,不同学者立足不同学科角度给予了不同的解释。在美国学者爱德华·希尔斯所著《论传统》一书中,作者站在社会学的角度对传统的含义、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、社会体制中的传统、宗教中的传统、科学中的传统、作品中的传统进行了重点研究,他指出:“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。”爱德华·希尔斯认为传统是文化的密码,传统促使不同历史阶段的连续性和同一性得到了有效保持,促使人类的生存更加富有秩序和意义。英国学者亚·卡尔·桑德斯认为,传统是储存的一种,是许多代人对知识不断传承和修正的结果;传统是知识的一种,每一代人将符号、语言、形象、概念等通过学习、传授、交感、模仿与启示等活动发生和完成对知识的流传。语言、风俗、民间传说、制度以及工具等是储存传统内容的载体,是在人类达到高级思维过程中形成和产生的。因此,形成后的传统对不同精神过程运用的程度和方向发挥着支配作用。中国人认为“传统”的大部分含义是民间“风俗”,即将前人的生活习俗和社会活动等方面的经验进行统一和传承,进而在最大限度上促使后代遵照“传统”生活和参与社会活动。《辞海》中对传统的定义是:“传统”是指植根于思想、文化、道德、制度等各个领域的社会习惯性力量。从范围的角度进行划分,家庭、团体、社区、民族、国家等都会在潜移默化中影响和控制人们的社会行为。传统是历史发展的继承性的具体体现,传统的阶级性和民族性存在于阶级社会中,传统因素中的积极因素能够促进社会发展。

在传承和实践运用中,传统被广泛应用。传统的应用范围能够对人类活动的各个领域加以渗透,能够对人类以往经验所表达的各个角落加以灌溉。传承和统一人类社会经验概念的共识,即传统。这里从狭义和广义两个方面对传统的概念进行分析。和社会与经济有直接联系,并且直接影响社会发展的不断传承的文化特质是传统的狭义概念;除狭义的传统包括的要素外,广义的传统概念还包括语言文字、艺术风格、建筑模式、服饰装扮等,包括思想、道德、精神、风俗、艺术和制度等社会因素。

三、体育

体育作为一种复杂的社会现象,是一种基于人类生产和生活实践的需要,以运动作为基本手段来全面发展和占有自身力量的特殊实践活动。最初法国人在1760年法国的报刊上论述儿童身体教育问题时首先使用“体育”一词(Education Physique,简称EP)。此后,“体育”一词在欧美国家相继使用。直至19世纪60年代,意译为同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程的体育概念才由西方传入。在体育工作者和学者对体育的概念进行长期多方的探讨研究中,赋予了“体育”一词多种不同的定义。

第一种观点认为,体育的主要任务是发展体力和增强个人体质,其本质应该是一种体育教育,或者是身体教育。正如日本学者前川正雄所说,体育是一种进行身体活动的教育,通过一定的教育科学手段或者教学媒介来实

现。引用美国《韦氏大词典》中对体育的定义:体育是采用运动活动和有关经验从心理上、体力上、道德上、精神上和社会上来使个人充分发展,使他们成为国家和世界上一个有用的公民。这是美国学者布切尔的观点,他认为:“体育是以身体活动为媒介,在培养身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民。”我国部分学者观点也是如此,中国特色的社会主义体育不仅可以培养全面发展的人才,还能服务于生产劳动和国防建设,丰富了共产主义教育内容,成为了社会主义建设事业的重要组成部分。哲学上的观点认为,任何一种事物,其目的是什么,取决于这件事物的本质,而任何一件事物的本质,起决定作用的因素,都是单纯的或单一的。增强人民体质是体育彰显其教育本质的决定因素。第二种观点,也是国内多数体育工作者认可的观点被称为“体育运动观”或“大体育观”。他们认为,体育的关键在于竞争意识,以此体现竞技体育是体育的重要组成部分,同时也包括身体体育教育和群体体育。这一观点成为《中国大百科全书》《体育词典》中对体育概念做定义的标准,同时也是国内体育院校教材中对体育概念做阐释的参照。

上述两种观点在某些方面存在着不足,虽然描述了体育的多重属性,但是缺乏在哲学角度上对体育的本质属性的语言说明,描述不够清晰、简洁,同时缺乏对各个属性的深入揭示和质的规定性阐述。随着社会的不断发展和体育学科更加健全,通过其他社会事务的不断互动交流和关联探讨,体现出体育的深层次的社会价值及社会意义。以此为背景,在不断地探讨和研究中,诸多学者对体育有了更过的认识。很多学者通过总结得出,体育是“人类社会群体为了增强体质和肌体机能,促进肌体活动并强筋健骨的一种技巧,能够使人在精神方面获取知识、调节情感、增强意志,在身心都得到锻炼的情况下达到有益于发展社会生产力,变革生产关系的目的,使人类在物质文明和精神文明方面都得到进步而进行的一系列的群体性的肌体运动体系,同时也是兼具目的性、意识性、计划性、分步骤进行体育训练的过程,是同步建设社会主义物质文明和精神文明的重要手段”。各位学者的定义总结后包含以下两种观点。

第一种观点认为,体育是组成社会文化的重要部分。主要体现在以下几个方面:第一,体育具备学习性、历史性等文化特征。第二,体育是一种社会活动,是人类在生产生活中通过总结生活经验而创造出来的。第三,体育在意识形态方面具有一些更深层次东西,例如价值观、深层次的意识形态、良好性的行为规范等,不只是体现在一些外在的身体活动形式以及体育运动设施器材等物质性体系。可以说,体育运动已经成为社会文化的重要组成部分,这种深层次意识形态的运动体系已经广泛分布在人类生产生活的方方面面并组成了人类的共同理想。第二种观点认为,体育是一种在运动

手段和实现目的两方面高度统一的科学性事物,属于人体科学的一部分。人类在以人体本身作为运动对象,通过一定的运动,达到预期的运动目的和身心变化。人类生命的生存发展、人体形态结构以及身体机能等方面都和体育有着很密切的关系。另外,在人类不断地探索人体未来发展、揭示人体奥秘的过程中,体育也起着很重要的作用。这种观点认为,人体科学原理和理论也应该成为体育概念的一部分。

总结上述两个观点,我们得出“体育是一种人类活动,其目的是强身健体、发展身体、提高个体身体机能”。体育能够直观地反映出自然界和社会对人类个体的要求,兼具自然属性和社会属性两个方面。体育的概念从广义和狭义上解释不尽相同。广义的体育概念就是“体育运动”,是结合人体在生长发育以及动作形成和提高身体机能的自然规律,结合各种运动器材和媒介实现各项运动为手段,达到强身健体,提高个人运动技术水平,丰富个人业务文化生活的体育运动,从而为社会经济发展服务。广义的体育包含身体锻炼、身体体育教育、体现竞技意识的竞技体育三部分。而狭义的体育即人类教育活动的一部分,是人类在全面发展身体、增强全民体质,向社会群体传授专业体育知识技术和机能,同时培养个人道德与意识品质的体育教育过程,包含目的性、计划性、组织性等特性。

四、民族传统体育

(一)民族传统体育

至今为止,对于“民族传统体育”的定义依然没有达成统一共识。但从字面上来理解,以及民族传统体育学的研究中,民族传统体育在范围上应该包括世界各国的所有民族,在内容上包括中华民族及世界上其他民族的传统体育。这里主要研究和剖析中华民族的民族传统体育。

在我国,“民族”一词大多指少数民族,因此“民族体育”也指少数民族传统体育。但是从国际流行的现代体育的角度出发,所有中国人居住的地方开展的体育活动,并且具备中华民族传统特色的体育活动均属于中国民族体育。对于民族传统体育的概念界定,不同学者有不同的看法。人民体育出版社于1988年出版的体育学院通用教材《体育史》认为近代之前的体育竞技娱乐活动均属于民族传统体育。学者熊晓正在其论文《机遇与挑战——对我国民族传统体育发展之我见》指出:“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。”^①这一概念是站在的历史发展的立场,对自西方近代体育传入我国后,我国民族体育在大中城市、军队以及学校等社会生活中所受影响进行概念界定和研究的。学者熊志冲认为:“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。”^②此外,一些学者在研究民族传统体育时避开了时间限定,将民族传统体育从文化学立场进行概括,指出民族传统体育是包括汉族在内的中国所有民族体育的关键组成部门,民族传统体育是现代体育“体育文化密码”的重要构成部分。民族传统体育是我国 56 个民族在体育活动方式上的保存和传承,是在民族发展的历史长河中保留下来的珍贵体育文化遗产。还有一些研究认为,某一个或者某几个特定民族在特定区域开展的,并且时至今日仍然具有影响的体育竞技娱乐活动,即民族传统体育。上述学者对于民族传统体育的不同认识,其原因在于不同研究的学者均是站在不同研究立场来研究和解析民族传统体育。

中国民族传统体育是构成中国文明的一个重要组成部分,是古老东方保健体系的一个重要代表。中国民族传统体育不仅是指 56 个民族中深受百姓喜爱的民间游戏以及某些少数民族经典的传统竞技,更重要的是指在我国各个民族中开展程度十分普遍的体育活动。自然环境、地理条件、社会条件以及民族自身特点等因素均会对民族传统体育产生影响。为了更好地理解民族传统体育,可以从以下几个方面对其进行理解。其一,无论采取何种方式对民族传统体育系统进行孤立或者割裂均是不科学的,民族传统体育属于一个系统、一个整体。其二,对民族传统体育的界定应当紧密联系实际,不可出现其概念在内涵和外延方面太宽或者太窄。其三,要始终坚持民族传统体育是各个民族传统文化的有机组成部分,民族传统体育不仅是健身娱乐活动的一种,同时也可以作为一种广大群众强化体质技能训练的特殊教育手段。在人类社会不断发展的进程中,人们对民族传统体育的认识也会更加深入地探索和研究,在不断探索和争论的过程中其概念也会更加全面化、科学化。结合以上研究,我们认为民族传统体育具体是指在特定民族开展的,从社会不断演变的过程中传承下来的,拥有浓厚民族特色的,能够改造人体生理特征的各项身体活动的统称。

① 熊晓正. 机遇与挑战——对我国民族传统体育发展之我见[J]. 成都体育学院学报,1998(04).

② 熊志冲. 传统体育与传统文化[J]. 体育文化导刊,1989(05).

(二)少数民族传统体育

在多民族国家中,除人数最多的民族以外的其他民族,即少数民族。在我国,少数民族是指除汉族之外的其他民族。由此可知,除汉族民族传统体育之外的其他民族的传统体育,即“少数民族传统体育”。

第1届少数民族传统体育学术研究会于1986年9月在新疆顺利举行,这次会议针对“少数民族传统体育”的概念发表了四种观点。第一种观点认为各个少数民族不断传承,拥有民族色彩的各项体育活动的统称,即少数民族传统体育。第二种观点认为从古代体育中传承下来的,近代体育传入之前我国各个民族已经存在体育活动,即民族传统体育活动。第三种观点认为当前各个少数民族依然流传的,拥有浓厚民族色彩的包含自娱活动在内的所有体育活动,即少数民族体育活动。第四种观点认为具备民族性、传统性和体育性的体育活动,即少数民族传统体育。综合上述四种观点,在各个民族间长时间流传、拥有本民族浓厚的文化色彩、可以帮助参与者强身健体、可以发挥娱乐身心作用的各项身体活动,即少数民族传统体育。此外,不同学者也针对少数民族传统体育提出了自己的观点。学者刁振东指出:“少数民族传统体育是泛指某个民族世代相传并延续至今,在一定群体、一定区域内尚未形成对其他民族产生影响的体育活动的总称。”^①学者刘吉昌则认为:“少数民族传统体育是广泛而持久流传在各民族中,以达到促进身心健康、自娱自乐为目的的各种活动(或游戏)的总称。”刘吉昌指出“少数民族传统体育产生于少数民族不同的自然环境和社会环境及其生产、生活方式之中,反映着不同民族的历史、文化、习俗和风情”。同时刘吉昌还指出:“少数民族传统体育具有锻炼身体、共享娱乐的特点。人们都把各自的民族精神贯注于每一项活动之中,充分表现独特的民族性格。它不仅是人们强健体魄的重要方式,而且也是人们自娱自乐,借以交流切磋、美化生活、凝聚民心的有效途径。”^②

针对我国少数民族传统体育项目,可以从多种角度对其进行划分,每种划分方式都带有强烈的民族色彩和地域特征,都是对我国各个民族生活方式和民族习俗的一种反映,也是我国各个民族精神财富和群体智慧的集中体现。

① 刁振东. 民族传统体育概念界定与辨析[J]. 沈阳体育学院学报, 2009(06).

② 刘吉昌. 论中国少数民族传统体育的特点及功能[J]. 贵州民族研究, 1999(02).

第二节 民族传统体育的内容与分类

一、民族传统体育的内容

中华民族是一个有着悠久历史的民族,我国民族传统体育随着五千年文明发展到现在,由于不同民族在地理环境、生活习俗、产生背景和发展背景等方面存在着差异,因此形式多样、丰富多彩、带有强烈民族传统色彩的各类体育项目由此形成,并经历了代代相传,逐渐流传和发展至今。民族传统体育的内容繁多,这里主要介绍武术、摔跤、毽球、叼羊、陀螺、木球、押加、导引术以及民间体育游戏这几个项目。

(一)武术

武术是我国的传统体育项目,是我国传统民族文化的宝贵财富。武术历史悠久,是劳动人民在长期生活与生产实践中创造的。武术以其内容丰富,形式多样和锻炼身心的特点赢得了广泛的群众基础。经过长期的发展,武术仍然屹立在中华大地上,并不断地传承和发展着。

1. 武术的概念

《中国武术百科全书》对武术的基本定义作出如下解释:“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含义:其一是以技击动作为内容的体育项目;其二是注重内外兼修的中国传统体育项目。

2. 武术的内容

武术是以踢、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。

3. 武术的分类

按照不同的划分方法和标准,武术可以划分为不同的种类。

(1)按照运动形式划分,武术可划分为套路运动和搏斗运动。其中,套路运动的素材是技击,将其通过以攻守进退、刚柔虚实、动静疾徐等矛盾运动的变化编成的整套练习形式,可分为单练、对练和集体演练三种形式。而搏斗运动则是两人在一定条件下,按照一定的规则进行的斗技、斗智的对抗性实战形式。

(2)按照功能分类,武术可划分为竞技武术、健身武术、实用武术和学校武术等几种形式。

4. 武术动作的特点

(1)技击性

武术运动的主要动作内容是踢、打、摔、击、刺等,这些动作具有攻防技击性。

(2)多样性

武术具有内容和练习形式丰富性的特点,武术项目的类别不同,动作结构、技术要求、运动负荷和运动风格都会有所差异。人们要根据自身的年龄、体质、兴趣爱好和职业等特点来选择适合自己的不同武术项目。

(3)形神兼备性

形神兼备、内外合一的整体运动观是武术的基本要求。所谓的“形”,其实就是“外”,指的是人体的形体活动;而“神”则与“内”相同,是指人的意识与精神以及气息的运行。武术要求练习者在技术上要紧密结合内在的精神与外部的形体动作,保持意识、呼吸与动作的协调性。

5. 武术的价值

(1)强健体魄

武术在强健体魄方面的价值主要表现在以下两方面。一方面,武术的动作需要人体各部位的积极参与,这能促使练习者肌肉的力量和韧带、关节伸展性的增强,达到活动关节、强化筋骨、壮大体魄的效果;另一方面,武术还可以促使练习者的神经系统、内分泌系统和免疫系统功能增加,从而达到调理脏腑、打通经脉、调养精神的效果。

(2)休闲娱乐

在武术表演或比赛过程中,武术运动体现出了休闲娱乐功能,不仅给观众以美的享受,还能从精神上激励观众。武术的休闲娱乐价值主要表现在以下三方面。其一,武术动作造型具有艺术美。其二,武术套路演练时具有内外合一、形神兼备的和谐美。其三,在竞赛对抗格斗中,武术表现出精湛的攻防技巧和顽强拼搏的精神美。

(3)防身自卫

攻防动作是武术的主要动作,练习武术就是熟练攻防格斗动作,练习者通过练习能够提高其肢体的灵活性和反应能力,具有防身自卫的作用。长期练习武术,还能够全面提高练习者的身体素质,有助于在危急关头自卫防身。