

湖北省高校省级教学研究项目(2012356)

湖北省教育科学"十二五"规划重点课题(2011A019)

民族传统

体育教学与推广研究

刘世海 / 著

光明日报出版社

湖北省高校省级教学研究项目(2012356)

湖北省教育科学"十二五"规划重点课题(2011A019)

民族传统 体育教学与推广研究

Minzu Chuantong Tiyu Jiaoxue yu Tuiguang Yanjiu

刘世海 / 著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育教学与推广研究 / 刘世海著. — 北京:光明日报出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5112-9579-8

I. ①民… II. ①刘… III. ①民族形式体育—教学研究—中国
IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第283434号

民族传统体育教学与推广研究

著 者: 刘世海 著

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

封面设计: 三鼎甲

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

装 订: 北京京华虎彩印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 320千字

印 张: 13.25

版 次: 2015年12月第1版

印 次: 2015年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-9579-8

定 价: 60.00元

版权所有 翻印必究

前言

民族传统体育是民族传统文化的有机组成部分，它与一个社会的生活方式息息相关。在一定程度上反映了这个民族的文化特征。民族传统体育是在远古和古代产生发展并保留较为固定的形制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。中国民族传统体育是中国传统文化的重要组成部分。千百年来农业文化土壤养育了中国民族传统体育，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。

民族传统体育在长期的发展过程中，吸收和融合了许多健身、养生思想，形成了不同于西方的中国传统的身体观、运动观、健康观。它的健身价值在于使人们拥有一个健康的心灵和身体。民族传统体育所推崇的健康观注重整体、全面的健身思想，包括把人自身看成一个整体、把人与自然看成一个整体、把人与社会看成一个整体；注重直觉与体悟的健身思想，强调身与心的整体性；注重养练结合的健身思想，既要突出身体参与的运动性，又要注重对身体的保健作用；注重时间特征的健身思想，结合“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季变化规律，进行身心的锻炼。

如今，民族传统体育资源存在的方式为族群式的传递、集会式的表现、零星的开发和钟摆式的发展。族群式的发展已经成为传统体育发展的一个主要的传递方式，正是因为这种方式决定了其集会式的表现形式，在传统节日中，会以表演的形式出现在人们的面前。我国的地域辽阔，资源丰富多样，由于不同的环境条件，体育资源拥有明显的差异。然而大多数民族传统体育项目的竞技性比较薄弱，加上没有专业的指导方案与技巧，使得民族传统体育一直停留在原来的样子，没有得到普及与推广，民族传统体育资源没有得到深层次的挖掘与传承。

基于上述缘由，《民族传统体育教学与推广研究》一书应需而生。其内容主要涵盖民族传统体育的理论知识、民族传统体育教学、民族传统体育国内国际推广三大板块。其中，理论知识板块主要由民族传统体育的起源、发展、内容、性质、功能构成；民族传统体育教学板块主要由技击壮力类民族传统体育运动教学、休闲娱乐类民族传统体育运动教学、养生健身类民族传统体育运动教学构成；民族传统体育推广板块主要由民族传统体育的国内推广、民族传统体育的国际推广构成。本书通过对民族传统体育的理论、教学和推广进行系统性阐述，旨在为民族传统体育项目的推广提供切实可行的、专业性的指导意见和推广方案。

本书在撰写过程中吸取了国内众多专家、学者大量的理论研究成果，在此表示诚挚的谢意！由于作者水平有限，错误和不当之处在所难免，恳请广大读者在使用中多提宝贵意见，以便本书的修改和完善。

作者

2015年9月

目 录

第一章 民族传统体育的追根溯源.....	1
第一节 民族传统体育的起源	1
第二节 古代民族传统体育的发展	3
第三节 近代民族传统体育的发展	13
第四节 现代民族传统体育的发展	15
第二章 民族传统体育的基本范畴.....	18
第一节 民族传统体育的特点	18
第二节 民族传统体育的内容	23
第三节 民族传统体育的分类	35
第三章 民族传统体育的性质与功能.....	38
第一节 民族传统体育的性质	38
第二节 民族传统体育的价值	62
第三节 民族传统体育的功能	65
第四章 技击壮力类民族传统体育运动教学研究.....	68
第一节 武术	68
第二节 散打	113



第五章 休闲娱乐类民族传统体育运动教学研究·····	122
第一节 舞龙 ·····	122
第二节 舞狮 ·····	134
第六章 养生健身类民族传统体育运动教学研究·····	142
第一节 太极拳 ·····	142
第二节 导引 ·····	156
第七章 民族传统体育国内推广研究·····	175
第一节 民族传统体育在学校中的推广研究 ·····	175
第二节 民族传统体育在全民健身中的推广研究 ·····	178
第三节 民族传统体育国内推广的有效方式研究 ·····	182
第八章 民族传统体育国际推广研究·····	197
第一节 民族传统体育国际化的必然趋势 ·····	197
第二节 民族传统体育国际化推广的思考与启示 ·····	199
第三节 民族传统体育国际化推广的有效方式研究 ·····	202
参考文献·····	204

第一章 民族传统体育的追根溯源

第一节 民族传统体育的起源

民族传统体育是伴随着人类社会的发展而萌生的。新石器时代,人类的生产方式开始由渔猎、采集向畜牧和农耕过渡。到了父系氏族社会时期,出现了专门的手工业与经常性的商品交换,生产力不断提高,剩余产品增多;后期出现了私有制和阶级划分,爆发了部落之间的原始战争,有了原始的文化、艺术和宗教信仰(图腾崇拜、祖先崇拜和祭祀活动),原始教育也由直接的劳动技能的传授,发展成以模拟劳动动作和发展身体素质为目的的“身体练习”。

一、民族传统体育萌发于生产劳动

原始体育的萌生与生产劳动是分不开的。20世纪70年代,考古工作者在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。值得我们注意的是,在这个距今至少10万年的文化遗址中,有1500多枚大小不一的石球。据专家们考证,这些石球是当时许家窑人狩猎所用的最有力的投掷武器。后来,由于弓箭等先进工具的发明,人们猎取野兽的能力逐渐提高,很少再需要用到石球这种笨重的工具,于是石球的功能便开始向娱乐性转化,扔石球的目的不再是为了击伤或击倒野兽,而只是为了消遣,增加一些欢乐的情趣。在距今4万~5万年前的西安半坡人文化遗址中发现的三个石球,它们被放置在一个三四岁小孩的墓葬中,距今约有七千年的历史。很显然,这些石球已经不仅是狩猎的工具和保卫自身安全的武器,而且也是一种游戏的工具。

弓箭是狩猎民族的又一主要工具。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,下垂著地。乌适飞来,后从拔杀,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》一书中明确指出:“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。”发明了弓箭以后,狩猎的效率就有了很大提高。后来,当人们学会种植庄稼和饲养牲畜的时候,狩猎也不像以前那样重要了,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。于是,具有体育性质的射箭活动出现了。

在出土文物中,还有原始社会后期的骨制鱼镖和鱼钩,说明捕鱼在当时已是经常性的活动,



与之相应的投掷鱼镖、垂钓、游水等活动也已出现。

二、原始战争促进了民族传统体育的萌生

原始社会进入氏族公社阶段后期,我国已存在着华夏、东夷、南蛮、西戎、北狄五大民族集团,各民族集团内部或外部为了争夺生存空间或为了复仇就出现了原始的战争,这些原始的军事活动是促成民族传统体育萌芽的一个重要社会因素。

从有关战争的传说中,我们发现了传统体育萌发的一些具体情况。《管子·地数篇》载“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”。(《诸子集成》第五册382页)《述异记》描写得更具体:“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。”(《百子全书》第七册,浙江人民出版社,1984年影印本)从这些传说中,我们可以看到角抵(后来的角力、相扑、摔跤等)最早起源于蚩尤,据说他还是铜兵器剑、矛、戟等的发明者。这些虽然不一定是历史的真实,但属于东夷民族集团英勇善战的蚩尤部落改进了原始兵器则是可能的。原始兵器往往是仿照兽角和鸟嘴的形状制成的,后来随着战争的频繁发生和规模的扩大,专门的武器就出现了,有石刀、石弹、石斧和石铲,以及石或骨制的标枪头及弓用的矢镞等。

战争的出现,促成了武器和战斗技能的演进,以及对战斗人员进行身体和军事技能的训练,蹴鞠最早便是为了训练将士,以提高战斗力而创造出来的。南朝梁人宗《荆楚岁时记》引刘向《别录》的“蹴鞠,黄帝所造,在练武士,本兵势也”。(中华书局《四部备要》)

三、原始宗教对民族传统体育萌发的影响

原始人类由于对自然现象的不理解和恐惧,认为万物是有灵的。原始宗教就是在万物有灵的观念上产生的,主要包括图腾崇拜、自然崇拜和祖先崇拜,以及在此基础上产生的原始巫术活动,其中图腾崇拜和原始巫术对民族传统体育产生了深远的影响。

世界各国古老民族在早期都普遍存在图腾崇拜这一原始宗教的信仰仪式,据古文献记载和考古研究所知,我国上古时期曾有鸟、蛙、蛇、熊、虎等多种图腾。据说,长江以南广大地区的赛龙舟活动,最初也是龙图腾崇拜的一种仪式。闻一多先生在《端午考》和《端午的历史教育》等文中认为,龙舟竞渡早在屈原之前就在古越族中盛行了。古越族人为表示他们是“龙子”,有“断发纹身”的习俗,还乘着刻画成龙形的独木舟在水中模仿龙的姿态进行竞渡。在我国各地的民间传统体育活动中,除了赛龙舟之外,舞龙灯、纸龙等都依稀可见龙图腾崇拜的影子。

原始人不能理解各种自然现象的客观规律及其因果关系,幻想自然界对人存在着一种不可见的影响,而人也可以采取相应的方式影响自然界和其他人。原始巫术就是在此基础上产生并流行的,其主要目的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。拔河就是一种祈祷丰年的巫术活动,人们希望通过众人的拔河之力感应农作物,使之借助这种力量茁壮成长,从而获得丰收。

随着原始宗教信仰的出现,崇拜祭祀仪式也渐渐渗透到人们社会生活的各个角落,在生产

劳动和日常生活中都要举行一定的祭祀。每遇重大祭日,其祭仪就更为盛大,而舞蹈是一切宗教祭典的主要组成部分,它贯穿于宗教仪式的始终,从而促进了原始舞蹈中萌芽状态的民族传统体育的发展。此外,由于各个民族崇拜和祭祀的“神灵”不同,祭祀中所跳的舞也有所差别,譬如,自命为“虎族”的彝族,在祭祖时,人们仍要身披“虎衣”,在雄浑的锣鼓声中,模仿虎的动作,翩翩起舞。又如汉族的“傩舞”、傈僳族的“飞舞”、白族的“绕之灵”等都是祭祀中体育活动的事例。

四、民族传统体育在原始教育中的显现

原始教育最初尚未从生产劳动过程中分化出来,成为一种专门的活动,实际上,就是在生产劳动实践过程中进行简单的生产技能传授。到了氏族公社阶段以后,随着人类文明的发展,有了最早的文字(记事符号)、信仰、艺术和风俗习惯等观念,教育内容也相应地复杂了。此时,“氏族公社成员除在生产实践中受教育外,又在政治、宗教和艺术活动中受教育。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、舞蹈、唱歌、记事符号进行教育,利用神话与传说作为材料和手段”。(毛礼锐《中国古代教育史》14页)这时的教育是在劳动之外进行的,模拟化的劳动动作代替了劳动技能的直接传授,大量使用了人设计的各种动作和活动形式。

生活在我国东北黑龙江畔的鄂温克人,在新中国成立前夕还处在原始社会末期阶段,他们的一种习惯是“男子达到十几岁时,即开始跟随父兄学习狩猎技术,父亲有义务给新猎手准备一支猎枪,负责教育。这种教育,是通过游戏和体育来完成的”。

由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和环境下的各民族,需要掌握和学习不同的生产劳动技能与工具的使用,因而,各民族的原始教育便含有各自独特的传统体育内容。

第二节 古代民族传统体育的发展

一、古代民族传统体育的形成

夏朝建立,不仅标志着我国中原地区从部落状态发展为国家状态,也标志着人们共同体从氏族部落发展为民族。经过夏、商、周、春秋战国两千多年的统治,氏族部落内部和地区差别日益减小,逐渐凝聚核心——汉族最终得以确立,并成为我国当时居住区域最广、人数最多的民族。而此时,我国少数民族大多还未进入阶级社会,处于部落联盟的氏族公社阶段,生产力落后,经济不发达。社会文明的进步程度直接影响传统体育的形成与发展。因而,这一时期的汉族传统体育得到了快速发展,少数民族传统体育则处于缓慢的发展阶段。



（一）战争的演进推动了民族传统体育的形成

进入阶级社会以后，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，当时的北方多是游牧民族，骑马作战，随水草而居，他们的经济文化，相对于中原汉族差别较大，生活习惯也很不一致，加之北方民族有南移之趋势，所以矛盾就比较多，战争时常发生。到了春秋战国时期，随着阶级矛盾的日益尖锐，又爆发了奴隶起义和新兴地主阶级与奴隶主贵族的战争，以及诸侯兼并争霸。战争次数增多，战争规模扩大，作战方式演变，是整个奴隶制时代战争的主要特点。

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。

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，皆射六百步之外，“韩卒超足而射，百发不暇止；远者达胸，近者掩心”。由此可见，弩射是战争中有力的远射武器。

我国北方以狩猎为主的少数民族，射箭是猎取食物、防御野兽侵害的工具，也是运用于战场的军事武器，因而，他们的射箭技术精湛，不逊色于汉族；弓箭制造也十分精良，早在二三千年前就能造出工艺精细的弓箭。据记载，公元前11世纪的西周初年，满族人就曾向周王进献过“矢石弩”。这些具有先进造箭本领的少数民族，当时过着无城郭、耕地和不知礼仪、迁徙不定的游牧生活，当牧区水草丰茂的时候，他们满足于自己的草原生活，但是每当草枯水乏之际，饥饿使游牧人躁动起来，他们竞相南下劫夺，善骑战使他们来如飓风，去若闪电。以笨重的车战为主的中原农耕民族遭受了无数次的重创，发展骑兵已是势在必行。赵武灵王在总结历史经验和吸取胡人长处的基础上，首先建立了一支强大的骑兵部队，提倡“胡服骑射”，习练骑射蔚然成风。从此，骑马和射箭这两项古代的军事技能在汉族地区广泛开展起来。

（二）文化的进步促进了民族传统体育的形成

进入奴隶制时代以后，就进入了中国古代文化的创建和初步发展阶段。首先出现了文字，促进了人类思维能力的增强，为教育的发展创造了条件，使教育进入了一个新阶段。同时，随着人类知识技能的日益广博，社会分工日细，对人才的要求也从文武兼备演变为专于文或专于武。到了春秋战国时代，出现了“百家争鸣”的学术繁荣景象。这些对我国民族传统体育的最终形成都起到了积极的推动作用。

1. 古代教育中包含的民族传统体育

人类最初的教育只是一些简单的生产技能和自卫本领的传授，到了奴隶制社会，教育的内容丰富了，出现了专门的场所和人员。据考古发现，商朝已出现了学校，当时称为庠或序，实行政文兼习的教育，但偏于武，在“习射”和“习武”中，以“习射”为主要内容。西周的学校教育比夏、商时有了较大发展，出现了以礼、乐、射、御、书、数为基本内容的“六艺”教学体系。其中有三项（射、御、乐）与体育有关。

到了战乱频生的春秋战国时代，教育中更是包含了大量的体育内容，从孔子、荀子、墨子的教育思想中便可以看到这一点，孔子指出：“有文事者必有武备。”（《史记·孔子世家》）

教育弟子治国要“教民以战”“善人教民七年，亦可以即戎矣。”（《四书五经》中的《论语·子路》78页）而荀子在《荀子·乐论》中指出了娱乐是人们不可缺少的生活内容，主张进行肢体运动来达到娱乐身心的目的。墨子更是一位注意培养弟子武艺技能与勇敢精神的教育家，在墨子的教育内容中，军事体育占有一定的地位。

2. 文武分途对民族传统体育的影响

殷商西周时期是“武士”的时代，武士属于贵族阶级，占有土地与农奴，他们主要受“六艺”教育，这种武士教育是文武结合而以武为主的。但随着社会的发展，这种“复合型”人才越来越不能满足社会对专门性人才的需要。于是，人们便根据自己的条件和专长，或偏于文，或偏于武，“文武分途”是历史发展的必然，是社会进步的表现，对民族传统体育的发展起到了良好的促进作用。专门从事武事活动的人，促进了武艺技术的发展和提高，出现了具有总结性的技击理论。例如，越女在与越王勾践谈论剑术时，提出了先静后动、静中求动、动静结合的道理，至今仍是武术理论的重要组成部分。

3. 学术繁荣为民族传统体育理论奠定了基础

春秋战国时期呈现的“百家争鸣”的繁荣局面，是我国古代学术文化空前发展的黄金时代，也为我国体育思想形成的重要时期。

春秋战国时代的哲学思想主要是对宗教性的“天”的动摇与否定，由重神轻民转变成重人贵生。老子与孔子分别从不同的思想体系对这种哲学观念作了表述。《老子》提出了“道”作为超越时空的本体，粉碎了“天”“上帝”等神秘宗教的传统。《道德经》提出了丰富的朴素辩证法思想，道家的哲学思想成了中国古代体育思想（如养生思想、武术思想）的重要根源。古代武术理论从对武术的本体的认识论到武术技击的方法论都与道家哲学有着不可分割的血肉联系。

孔子及先秦儒家的“仁学”思想对中国古代体育有深远影响。在儒家有关“礼治”的文献中，对古代体育的社会效能有不少论述。荀子的“人定胜天”及“动以养生”的观念是古代体育思想中对运动作用的正确认识的重要思想渊源。先秦的阴阳、五行学说是朴素的辩证法和唯物论，对中国古代文化有着极为广泛深远的影响，是构成中国古代体育思想的重要因素，也为民族传统体育理论的形成和发展奠定了基础。

（三）经济的发展为娱乐性传统体育活动创造了条件

到了奴隶社会以后，生产工具的改善和社会制度的更新，极大地促进了生产力的提高，经济日趋繁荣。一些较为简单的、娱乐性较强的传统体育迅速崛起，譬如龙舟竞渡、举重、秋千、飞鸢（风筝）等等。这些传统体育活动，既让上层统治阶级喜好，也受到广大人民群众欢迎，在民间得以广泛开展。

有一些娱乐性较强的民族传统体育活动，早在奴隶时代以前就已经出现。但随着社会的变迁，它们从最初的生产劳动、宗教祭祀以及原始战争的母体中脱胎而出，演变成具有新的功能和意义的传统体育形式。譬如，龙舟竞渡在战国时期的荆楚大地被赋予了纪念屈原的意义，而在吴地则被赋予了纪念伍子胥的新内涵，成为民众津津乐道的一项传统的娱乐竞技体育活动。此外，在许多民族中广泛开展的风筝活动，最初被称为飞鸢、纸鸢，用于军事战争中刺探他国情报，随着社会的发展和人们对娱乐活动的需要，逐渐演变成为一项娱乐性的传统体育活动。战国时代民间还流行一种小球游戏“弄丸”，其玩法为抛接数个小球，这个古老的项目在今天



的杂技表演中还常常看到。与此同时,某些原先流行于一隅的体育活动项目,也因战争等原因传入中原。秋千实际上就是一项起源于山戎地区民族中的游戏活动,齐桓公在北伐山戎的战役中,看到了这个少数民族中有人踩在用两根绳子吊在半空的板子上,晃来荡去,显得十分轻捷矫健,于是就把这种游戏带回了齐国(《通俗篇》卷三十一引《古今艺术图》),并在汉族民众中得到开展。

总之,进入奴隶社会以后,特别是春秋战国时期,生产力提高,经济繁荣,人们的思想空前活跃,文化观念和文化需求也呈现出一种多元化的格局,为娱乐性的传统体育活动在当时的流行与发展创造了条件。

二、古代民族传统体育的兴盛

秦汉三国是我国历史上继往开来的重要发展时期,从思维方式、统治思想、政治制度到民风民俗、节日节令,都为中国后来的发展打下了坚实的基础。体育作为社会文化的重要组成部分,也同样适应新时代的要求,在继承先秦体育与引入外来体育的基础上有所扬弃,形成了后世体育发展的基本格局。

两晋南北朝时期的体育,无论在开展的项目方面,或是在发展的规模方面,与秦汉时期相比,都显得有些逊色。但玄学的兴起、少数民族的大量内迁,为民族传统体育的发展注入了新的活力,使这一时期的传统体育极具时代特征。

(一) 民族融合中的传统体育

秦王政统一六国,结束了自春秋战国以来五百余年四方民族与华夏民族之间及其内部的兼并纷争,在各族文化长期以来互相融合的基础上,以中原农耕形周秦文化为基本模式,采取向兼并地区大量移民的方式,向全国推广。汉取代秦而立,继续推行统一政策。同时,我国北方也建立了多民族的匈奴帝国。由此,我国多民族的统一国家最终得以确立,即北匈奴、南秦汉。在大一统的局面下,各民族的社会经济和文化迅速发展,各民族间的交往开始频繁起来。

西晋“永嘉之乱”之后,中国经历了空前广泛的民族大融合时期。原处西、北边境的匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等民族先后进入黄河流域建立了政权,北方汉人大批南渡避乱,又引起了南方的民族变动。

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传播,使一些地方性活动项目开始在全国各地开展。譬如,目前我国十几个民族中流行的摔跤运动,秦汉时期已经形成了3种不同风格的方式,当时称为角力、角抵、争跤。1975年湖北江陵凤凰山出土的漆绘木篋上所描绘的角力图,代表了一种风格,其特点是无固定抱法,可采用击、打、摔、拿等动作,相当于古希腊的摔角。1955年陕西长安客省庄出土的角力纹透雕铜饰上的角力,代表了另一种风格,角力方法有固定搂抱的要求,即一手抱腰、一手抱腿,至今在维吾尔等少数民族中仍沿用这种摔跤方式。吉林集安洞沟出土的东汉时期高句丽角力图,也采取固定搂抱方式,但与客省庄角力者的抱法不同,采用双手搂住对方的腰,与后世相扑的抱法完全一样。

两晋南北朝时,原本是游牧民族的匈奴、鲜卑等少数民族入主中原后,骑马射箭仍然是为战争服务,仍然是与健身结合的军事体育项目,但后来受到中原文化的影响,骑马射箭常与汉族的传统节日结合在一起。三月三日是汉族的传统节日,远在西周时,每年三月的“上巳”日,

女巫要在河边举行仪式，为人们除灾去病，这种仪式叫“祓禊”。自魏晋以后，祓禊的目的，不是专为祓除不祥，而是与游春相结合，追求健康和欢乐，因而，祓禊的内容，不再有什么礼仪，而是临水饮宴。这种起自上古礼仪的三月三日，在民族融合过程中，也成了少数民族的节日，只是活动内容变成了骑马射箭。

（二）传统体育的娱乐色彩日趋浓厚

秦汉之前，许多传统体育活动是练兵的重要手段，或是祭礼的附庸品，功利性较强，娱乐性淡薄。秦始皇统一中国后，战乱结束，文化娱乐上的需要较为突出，人们开始更多地关注体育的娱乐性，特别是两晋南北朝玄学的兴起，又进一步冲击了礼教、军事对传统体育的束缚，使其更多地按照体育本身具有的娱乐性、竞技性特点发展。

1. 从军事训练项目转化而来的民族传统体育

春秋以来，部分军事训练项目逐渐从军事中分化出来，朝竞技、表演方向发展，“田忌赛车”不以进退周旋必中规矩的“五御”为务，而以竞赛速度为赌；项庄舞剑，其借口是“军中无戏乐，请以剑舞”，杀伐决斗的技艺，被转化为娱宾助兴的表演手段；特别是百戏（角抵戏）的产生，又包容了角力、举鼎、击剑、射箭、投石等有关身体训练形式与军事技巧。百戏脱胎于西周的“讲武之礼”，当时的“讲武之礼”本是一种以比赛形式进行的军事训练或军队检阅，丝毫没有娱乐的意义。到了秦二世时，才增加了杂技、舞蹈等内容，纳入了宫廷娱乐之中。两汉以来，其内容和形式又有了很大的发展。到东汉时已经成为一项内容庞杂的综合表演形式，以险、难、奇为特征而著称于世，表演者大多是经过严格训练的专职艺人。于是，这种“讲武之礼”便成为具有极强观赏性的娱乐活动了。

带有军事色彩的围棋，在汉代班固的《围棋赋》中就有“略观围棋兮，法于用兵”的说法，可见当时仍用军事的眼光来阐述围棋的一般原则和要领。到了南北朝时，在崇尚智巧的社会风气下，围棋迎来了发展的黄金期，弈棋人员，遍及社会各个阶层（包括政治家、军事家、文士名流和贵族子弟），为前代所少见；而对棋艺研究之精，对后世围棋发展影响之大，也是前代所莫及。这一时期，围棋高手辈出，且出现了评定围棋水平的“品位制”，以及专记棋艺的棋谱，并对原有棋制进行改革，确立了十九道的围棋棋盘，使围棋更加变化莫测，妙趣横生，更富于竞技性和娱乐性。

2. 来源于祭礼活动的民族传统体育

我国许多传统体育活动发生的基础原本是宗教祭礼仪式。如王充《论衡·明雩篇》记载，春秋时期鲁国有一种在暮春时举行的名为“雩祭”的求雨仪式，参加仪式的人要排成队伍，模仿龙出水的样子。春季缺雨，鲁地人模仿龙的形象舞于水中，含有表明自己是龙的后裔，请龙降雨滋润大地，使谷物茁壮成长以降福于龙之子孙的意图。后世的舞龙灯等活动即源于此。秦汉三国以后，这些存在于祭礼活动中的传统体育，逐渐摆脱了宗教祭祀的束缚，与节令、节日结合在一起，游乐的气氛日渐浓重。据考证，纪念屈原或伍子胥的龙舟竞渡在东汉时就与“农历五月五日”的端午节结合在一起，在南北朝时更是成为全国性的节令活动。

3. 冲破礼教束缚的民族传统体育

汉代的田猎（打猎）活动基本上摆脱了“顺时讲武”的束缚，与其他娱乐活动联系在一起，发展成为一项重要的休闲娱乐活动。尽管不少儒生因“菟狩之礼”的变质而长叹，为“违时纵欲”的田猎而苦谏，其结果依然不能使田猎回复到演礼施仪的“先王之礼”，就连热衷于“礼



教”的汉成帝也经不住驰骋山野所带来的身心欢娱的诱惑，未将田猎归入讲礼之类。

春秋战国时代，由于文武分途的出现，社会上兴起了大量的不会舞刀弄枪的文士，但他们也有参加体育活动的需要。因而，出现了从“射礼”演变而来的投壶活动，其烦琐、形式化与射礼完全一致，《礼记》有《投壶》一章，专记投壶之方法礼仪。汉魏间，投壶基本摆脱了原来那一套繁文缛节，进一步游戏化，并且花样翻新，仅从《投壶赋》中就可见“络绎联翩，爱爱兔发，翻翻隼隼，不盈不缩，应壶顺入”的参连法，以及交叉投掷法、左右开弓法等等。

（三）棋类游戏的大发展

汉武帝采纳了董仲舒的意见，“罢黜百家，独尊儒术”。并在长安设置太学，开创了政教分离的官办学校教育。汉代官方学校的教育以“经学”或“辞赋”取代了先秦时期的“六艺”，基本上排除了有关身体技能的学习内容。

官方教育思想的改变，也影响了官僚成分的改变，汉初孝惠吕后时，“公卿皆武力有功之臣”的状况，开始被“公卿、大夫，士吏斌斌多文之士”的局面所取代，开了重文士、轻武夫的先河。“重文轻武”的观念与引以为荣的士大夫地位，影响了人们对体育活动的看法，深深地打上了“君子劳心，小人劳力”的印记。于是，社会上形成了“雅”“俗”两类不同的体育活动，其中有利于陶冶情操、修身养性的棋类游戏活动得到了王孙贵族和士大夫的喜爱。魏晋玄学的兴起，又进一步促进了这些“雅”体育向娱乐性、竞技性方向的发展。

汉成帝和魏文帝都是弹棋迷。三国时期在魏文帝曹丕的倡导下，朝臣名士无不争能，一时间掀起了“弹棋热”。曹丕和王粲等人还分别作过《弹棋赋》，称颂这种非常令人迷恋的游戏活动。先秦时期盛行的六博，到了汉代得到更广泛的传播，尤其在宫闱、王府和富豪之中特别盛行。汉景帝、汉宣帝、汉桓帝以及不少大臣，都是见诸记载的六博好手。汉代上流社会中还流行一种叫做“格五”的棋类游戏，它是在六博的基础上发展起来的，取消了用骰子掷彩的方式，靠行棋的技术来战胜对手，这样便同六博这种带有一定赌博性的游戏分野，成为汉代贵族和士大夫们喜爱的一种雅戏。樗蒲大约是在西汉时期从西域传入中原地区的，到了西晋以后，这种游戏已在皇帝和达官贵人中流行开来，晋武帝、宋武帝、周文帝以及恒温、王献之、颜师伯等人都擅长樗蒲。握槊流行于北朝，本是西北少数民族的游戏，后传入汉族贵族之中。双陆则盛行于南朝，它与握槊只不过是名称不同，流传地区不同，但形制是一样的。

三、古代民族传统体育的繁荣

隋唐在我国历史上是一个国力强盛、文化繁荣的时期，其文化从总体上来说呈现了一种恢宏壮阔、热烈昂扬的格调，这为隋唐传统体育的兴盛创造了良好的氛围。隋唐两代也正是依靠“稻米流脂粟米白，公私仓廩俱丰实”这样的物质基础，以及由此带来的“外户不闭”的社会环境，大力发展了形式多样的传统体育活动。隋唐时期体育发展的主要特点是开展的项目多、参加活动的人数多和中外体育交往的频繁。

（一）节令中丰富多彩的民族传统体育

我国的传统体育在长期的流传过程中，被古人赋予了一定的思想内容，特别是与节令有联系的传统体育内容，甚至带有某种宗教目的和迷信色彩。譬如重阳登高，最初是含有避瘟神逃灾去难的意义；元宵节的灯火是为了祭祀太一而创。到了隋唐时代，这些节日、节令中的传统

体育内容与形式进一步向娱乐性和竞技性方向发展,赢得了更广泛的发展空间。

唐代,拔河不仅在民间流行,而且进入了宫廷,成为一项规模宏大的娱乐活动,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。薛胜在《拔河赋》中称:“皇帝大夸胡人,以八方平泰,百戏繁会,令壮士千人,分为二队,名拔河。”秋千又是一项与传统节日、节令结合在一起的民族体育项目,据《开元天宝遗事·半仙之戏》记载:“每年寒食清明期间,唐代宫女都打秋千取乐,唐玄宗呼之为‘半仙之戏’,都中士民因而呼之。”竞相效仿,风靡一时。许多唐诗中都写到过荡秋千,如杜甫《清明二首》中有“绿杨交映画秋千”“秋千竞出重阳里”“万里秋千习俗同”。端午龙舟竞渡,是我国特有的民间体育活动,具有悠久的历史。在隋唐时代,其娱乐竞技特色尤为突出。从张建封的《竞渡歌》中我们可以看到当时龙舟竞渡的热闹场面,《上巳日陪刘尚书宴集北池序》中的“其猛烈之气,腾陵之势,崇山可破也,青天可登也”。(《全唐诗》2066页)也反映了竞渡时的磅礴气势。“寒食节”是我国古代的传统节日,即现在的清明节,寒食节前后,除个别地区外,正是“春风不热不寒天”,人们借着节日机会,走出户外,一面饱赏大好春光,一面参加有益的体育活动。“寒食蹴鞠”就是在这样的背景下应运而生。最早出现寒食蹴鞠是在南北朝,至唐代时十分兴盛。白居易在《洛桥寒食日作十韵》中就写道“蹴球尘不起,泼火两新晴”。(《全唐诗》卷699,8040页)除了以上几种代表性的节令体育外,重阳登高、元宵赏灯游戏等都是在唐代开展得较好的传统体育活动。

(二) 体育交流频繁

隋唐处在我国封建社会上升时期,统治阶级具有开拓、进取的精神风貌和开明、民主的统治思想,对内采取平等相处、爱之如一的民族政策;对外来文化,敢于兼收并蓄,积极发展与外邦的友好关系,从而促进了国内各民族之间以及中外的体育交往,许多传统体育项目就是在这一时期得以走出国门,同时,异域的体育文化也充实了我国的民族传统体育。

今天新疆维吾尔族中开展的一种立于小圆毯上旋转而起的舞蹈,在唐代的出土文物上便可以看到,当时称为胡旋舞。胡旋舞出自中亚细亚的米史、康居、那色波等昭武九姓国,这些国家的居民原先居住在祁连山北的昭武城(今甘肃高台县),后迁移到中亚细亚,分为九国,同姓昭武,并与唐王朝保持着友好的来往。开元、天宝年间,米史、康居等国曾多次向唐王朝进献胡旋女子,于是胡旋舞传入中原。此外,据唐人封演的《封氏闻见记》卷六《打毬篇》载,唐太宗李世民听说西蕃人好打马球,就专门派人去学习,不久马球就在王公贵族间流传开了,唐高宗李治也曾礼请吐蕃击球好手到长安传艺。这些都是我国各民族人民体育交流的历史明证。

繁荣强盛的唐王朝当时曾引起世界许多国家的关注,京城长安成为国际交往的城市,世界四十多个国家的使臣先后到达大唐帝国。其中以日本和朝鲜与中国的交往最为密切,公元630年开始,日本多次大规模派出“遣唐使”和留学生;中国扬州高僧鉴真也应日本僧侣的邀请,克服重重困难,到达日本。双方的友好往来大大促进了两国之间的了解,增进了经济、文化等方面的交流。中国的投壶、蹴鞠、击鞠、围棋、步打球先后传入日本,日本射手在唐高宗年间也曾来我国表演射技。作为中国近邻的朝鲜,也曾多次遣使来我国,与唐朝建立了深厚的友谊,我国的围棋、蹴鞠等传统体育项目也正是在此时传入朝鲜,并在朝鲜扎根、发展。张乔的《送棋侍诏朴球归新罗》就是一首反映中朝体育交流的诗篇。



（三）女子传统体育活动的兴起

两晋南北朝后期，少数民族大量地涌入中原，其妇女普遍受到尊重的社会风气，冲击了汉族地区男尊女卑的陋习，为女子体育的发展扫清了思想障碍。隋唐时期，由于佛教和道教的盛行，儒学的地位始终没能达到两汉时期的高度，因而，封建礼教对女子的束缚，也没有达到两汉时期那样的严紧，汉族妇女普遍获得了参与体育活动的权利，于是出现了我国历史上少有的女子体育的繁荣景象。受隋唐时期传统体育项目发展状况的影响，这一时期在女子中开展的传统体育项目，主要有击鞠、蹴鞠、步打球、射箭及舞蹈等。

以前，主要是男子参加蹴鞠活动，到了唐代，女子也参与其中，主要是活动量较小的“白打场户”，即一种在圆形场地内进行、中间拦有十字形丝围的蹴鞠玩法，分左右班对踢。唐代诗人王建的《宫词》一诗中就描写了唐代女子在寒食节期间蹴鞠比赛的情景：“宿妆残粉未明天，总在朝阳花树边。寒食内人长白打，库中先散与金钱。”（《全唐诗》卷302，3444页）在击球盛行的唐代社会，为了迎合妇女参与击鞠活动的要求，在骑马打球的基础上，又发展了驴鞠和步打球。北京故宫博物院收藏的一面唐铜镜上，刻有四个妇女打球的图像，这是唐代女子开展击球活动的生动例证。此外，在唐代诗人杜甫的《哀江头》中，追忆了当年唐玄宗和杨贵妃在南苑游猎的盛况，写了宫嫔射箭的情景：“辇前才人带弓箭，白马嚼齧黄金勒。翻身向天仰射云，一箭正坠双飞翼。”（《全唐诗》卷216，2268页）

在一些诗文和出土文物中，还有反映女子体育的。如刘禹锡《同乐天 and 微之春深二十首》描写女子秋千的情景：“妆不频，临镜身轻不占车。秋千争次第，牵拽彩绳斜。”（《全唐诗》卷357，4027页）新疆阿斯塔那唐墓出土的仕女围棋绢画，证明唐代有女子围棋。

（四）围棋娱乐活动的开展

在南北朝及其以前，围棋以它的军事性、娱乐性、竞技性受到历代政治家、军事家和社会名流的喜爱。其中围棋的军事性受到许多围棋名家的重视，随着唐朝社会生活的安定，人们对围棋价值观的认识开始发生了变化，从围棋著作的归类上也反映出这一变化。《隋书·经籍志》把辑录的围棋著作，全部归入《子部·兵书》类，与《司马兵法》、《孙子兵法》、《吴起兵法》等著作同列一类。但是，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。这说明围棋的存在，已不在于它的军事价值，而主要在于陶冶情操、愉悦身心、增长智慧，下棋与弹琴、写诗、绘画被人们认为是风雅之事。因而，社会上出现了以善弈为荣，以不善弈为耻的风气。

四、古代民族传统体育的完善

北宋虽然统一了南方，但北方仍由契丹、党项、女真等少数民族相继统治着，先后建立了辽国、夏国、金国。后来的元、明、清三代中，元、清也都是少数民族政权，他们所倡导的体育项目亦有所不同，加速了少数民族传统体育的发展。

（一）与军事有关的民族传统体育项目空前活跃

宋、元、明、清时期，我国封建社会开始步入下坡路的时期，但由于统治阶级采取了一系列新的政策，仍保持了生产力进步、经济繁荣的良好社会环境。但安定平和的政治局面是相对而言的，大、小规模战争仍然不断地发生，对军事训练的重视，使某些与军事有关的传统体

育项目愈加完善。以畜牧、狩猎为生的少数民族参与到逐鹿中原的战争后，他们强悍的民风 and 全民皆兵的制度，又进一步刺激了具有军事意义的传统体育活动的发展，使之出现了空前活跃的发展态势。

契丹族、女真族和蒙古族都是以畜牧狩猎为生的民族，牧放、狩猎离不开骑射；交通、作战也必须使用弓、马。所以，骑马、射箭是这三族人民的基本生活技能，而统治者“因弓马之力取天下”，（《元史·兵志》中华书局，1976年点校本）更促进了骑术和弓箭术的发展与提高。

为了推动骑射技术的发展，辽、金、元朝都设有专门的骑射节日。辽国三月三日为射兔节，“三月三日为上巳国俗，刻木为兔，分朋走马射之。”（《辽史·卷五十三·礼志六》878页，中华书局，1974年）辽国和金国还定五月五日为射柳节。而辽国的“那达慕大会”，有男子三项竞技，即射箭、骑马、摔跤比赛，获胜选手被称为勇士。

对于女真族的后裔——满族而言，骑射既是他们长期生活和生产的主要手段，又是清代宫廷中主要的军事训练活动，其政治色彩相当浓厚，骑射在宫廷中的地位和在统治者眼中的作用确如道光皇帝所说的“八旗根本，骑射为先”。自顺治皇帝定都北京之后，便经常在南苑行猎；康熙继任之后，更频繁地举行行围狩猎。公元1683年，在承德府北四百里处建立木兰围场，从此“木兰围猎”作为定制，每年秋季皇帝都要率领大臣和侍卫的虎枪营到此行围，并要召集旧藩四十九旗喀尔喀青诸部，分班从围，这既是一次军事训练和政治聚会，又不失为一次娱乐活动。除了行围狩猎以锻炼军队的骑射本领之外，清代皇帝还经常举行专门的骑射检阅，观看射箭（比赛）。

蒙古族更是把角抵（摔跤）放在与骑马、射箭同等重要的位置上，元朝统治阶级大力推崇这种活动，凡是在“那达慕大会”上获得摔跤冠军的人，都能得到“国之勇士”的称号。清王室更是提倡摔跤，清代的摔跤与元代摔跤相同，即现在着跤衣的民族式摔跤。

在清代，除了骑射和摔跤之外，由于满族人的提倡，冰嬉得到了快速的发展。清王室是女真族的后裔，世代居住在长白山附近，狩猎和采集是主要的生产方式，在天气寒冷的环境中，不仅擅长骑射，而且还掌握了滑雪、滑冰的技术。清王室统治全国后，仍旧保持了以滑冰训练军队的旧俗，每年都要在太液池（北海）进行一次大规模的滑冰检阅，称之为冰嬉。乾隆皇帝在《冰嬉》诗中写的“冰嬉仍寓诘戎行”，说明每年在太液池举行的冰嬉具有训练军队的意义。但是随着承平日久，军队例行的冰嬉检阅便成了行赏和娱乐活动，冰嬉的内容也有了变化。当时的冰嬉活动主要有三种：第一种是竞赛快慢的速度滑冰。第二种是杂技滑冰，也就是现在所说的花样滑冰。现藏故宫博物院的乾隆画苑画师金昆、富隆安合绘的《冰嬉图》，生动地表现了当时冰嬉表演的情景，图中不仅有大蝎子、金鸡独立、双飞燕等花式姿势，还有各种杂技式的动作。第三种是冰上蹴鞠，作为练武之用，完全是仿照古代蹴鞠而创造的。

（二）市民文化的兴起促进了民族传统体育的发展

两宋在以自然经济为主的基础上，手工业和商业呈现了前所未有的发展势头。城市中，“自大街及诸坊巷，大小铺席，连门俱是，即无虚空之屋”。（见《梦粱录·卷十三·铺席》）商品交易活跃，城市人口大大增加，促进城市文化兴起。于是，出现了我国民族传统体育发展的新现象，即市民体育的蓬勃发展。

市民体育，指的是宫廷、官僚及军队体育以外的城市中下层人民的体育活动。中国古代体育的发展，大致经历了一个从宫廷到民间、从上层社会走向下层社会的过程。中国古代开展的