

【最新版】

ZUIXINBAN

中国 传统体育 导论

ZHONGGUO CHUANTONG
TIYUDAOLUN
李鸿江
Li Hongjiang
主编

- 中国传统体育概述
- 中国传统体育在中华民族传统文化中的位置
- 摔跤
- 传统体育养生法
- 其他传统体育项目
- 我国传统体育的振兴与发展
- 中国传统体育在中小学教学中的应用



图书在版编目(CIP)数据

中国传统体育导论

主 编：李鸿江

副主编：苏学良 叶 伟

中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国传统体育导论/李鸿江主编. —北京:中国书籍出版社, 2000. 7

ISBN 7-5068-0866-8

I. 中… II. 李… III. 传统体育项目—中国—高等学校—教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34301 号

书 名 / 中国传统体育导论

书 号 / 7-5068-0866-8/G·244

责任编辑 / 赵海生

责任印制 / 王大军 刘颖丽

封面设计 / 悬墨工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址 / 北京市丰台区太平桥西里 38 号(邮编:100073)

电 话 / (010)63455164(总编室) (010)63454858(发行部)

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京京海印刷厂

开 本 / 850 毫米×1168 毫米 1/32 8.75 印张 201 千字

版 次 / 2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

印 数 / 0001—3500 册

定 价 / 16.25 元(册)

版权所有 翻印必究

参加编写人员(按姓氏笔画排序)

石芳红 卢 青 冯 霞 齐 栋 安 超
刘振娟 吴金鹏 杜俊娟 李越萍 杨一虹
欧 曼 洪 峰 骆秉全 章柳云 茹 凯
韩 勇 简启华

本书校稿:毛振明 杨一虹 赵 立

序

北京体育师范学院请我为他们的新作《中国传统体育导论》和《中国民族体育导论》作序,我欣然应允。

我之欣然,一是因为这两本民族传统体育的新著会给这一领域的研究注入新的动力,会从体育的方面为弘扬祖国优秀传统文化的大业做出贡献,我愿为他们喝一声彩;二是因为这是我主管体育工作后第一次为体育的专著写序,借此也表示了我对我现在所做工作的热爱。

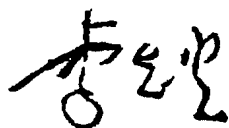
我想,这两本专著出版在世纪之交,有一层深远的意义。在以英国的工业革命为代表的西方文明称雄世界达两个多世纪的今天,世人开始注意到东方古老的精神文明越来越显示出其文化的底蕴和推动历史前进的力量,世人也开始注意到中国人民正在马克思主义指导下,依托自己的民族传统文化,构建着有中国特色的社会主义精神文明和物质文明,大踏步地挺进世界强国之林。当代世界需要东方的民族传统文化,21世纪的有中国特色的社会主义实践更离不开祖国五千年的文明。

我国的民族体育和传统体育源远流长,博大精深,将其发扬光大是每个当代体育工作者的使命和责任。此次,北京体育师范学院从“传统”和“民族”两个视角进行研究,拓开了一个新的立论的方式。无论这两本书中的理论是否已经完善,都已是一个很有意义的开创。这种勇于创新的精神和研究的成果同样重要。

2 序

希望北京体育师范学院的专家学者们能够将这项重要的研究继续深入下去,严谨定论,科学论证,将民族传统体育的伟大遗产科学化、规律化、学科化,为挖掘和弘扬我国民族传统体育不断付出新的努力。

国家体育总局党组书记

A stylized handwritten signature in black ink, likely reading '李翔' (Li Xiang), the Secretary General of the State General Administration of Sport.

前 言

中国传统体育作为传统文化的重要组成部分,是我国历代人民调节身心、强健体魄、提高生存质量的实践总汇。几千年来,它为中国传统文化的形成与传播,为中华民族的繁衍与昌盛做出了重要贡献。

1840年以来,在西学东渐的潮流中,西方竞技体育逐渐成为我国体育赛场的主流,而传统体育在不同程度上受到冷落或忽视。但在赛场之外,传统体育却一直对广大劳动人民的身心健康发挥着重要作用,成为现代体育的重要补充。因此,在世界体育百花园中,中国传统体育以其深厚的文化底蕴、系统的表现形式而独树一帜,成为东方文化的典型代表。在新世纪来临之际,整理民间长期流传的传统体育项目,探索其发展的基本规律,引导其朝着健康的方向发展,对于继承优秀传统文化,发展现代体育科学,加强现代人的道德修养,弘扬民族精神都有着重大意义。

我们肩负着继承与弘扬优秀传统文化的史命与责任。为此,本院组织专业研究人员编写了《中国传统体育导论》一书。本书对传统体育的文化特征、研究现状进行了总结,着重介绍了传统体育的基本内容,包括武术、养生、摔跤、散手及其他各种传统健身娱乐项目,并讨论了传统体育的振兴与发展以及在中小学中的普及等问题。

民族传统体育是一个古老而又新兴的学科,前人没有系统地研究过,至今对“传统体育”与“民族体育”尚未有明确的界定。这次,我们站在中华传统文化的高度,首次对体育学的二级学科“民

族传统体育学”的内容从“传统”与“民族”两个角度,对其进行了论述。如此立论是否合理,本书的体系是否完善,论述是否透彻,还有待于广大同行的批评指正。

值此出版之际,我对国家体育总局党组书记李志坚同志在百忙之中应邀为本书作序,向中国书籍出版及肖彤岭、卢青同志对本书出版所给予的大力支持表示由衷的谢意!

北京体育师范学院教授

李鸿江

一九九九年十二月

目 录

序.....	李志坚(1)
前言.....	(1)

理 论 篇

第一章 中国传统体育概述.....	(3)
第一节 中华民族与中国传统体育.....	(3)
一、中华民族的形成与发展	(3)
二、中国传统体育的形成与发展	(8)
三、中国传统体育对中华民族文化精神的影响	(9)
第二节 中国传统体育的特点和内容	(11)
一、中国传统体育的概念.....	(11)
二、中国传统体育的特点.....	(14)
三、中国传统体育的分类.....	(17)
四、中国传统体育的内容.....	(20)
第三节 弘扬中国传统体育的意义和方法	(22)
一、中国传统体育的现状与发展趋势.....	(22)
二、弘扬中国传统体育的意义.....	(25)
三、弘扬中国传统体育的方法.....	(28)
第二章 中国传统体育在中华民族传统文化中的位置	(32)
第一节 中国传统体育的总体特征	(32)

2 目 录

一、文化的传承性·····	(33)
二、技术的衍进性·····	(35)
三、方法的整体性·····	(39)
四、目的的和谐性·····	(40)
五、标准的经验性·····	(41)
第二节 中国传统体育在中华民族文化中的重要位置·····	(42)
一、发展的载体·····	(42)
二、联结的纽带·····	(45)
三、进步的动力·····	(47)
第三节 继承中国传统体育的重要性·····	(49)
一、发掘、整理传统体育文献,保存和保护传统文化·····	(49)
二、丰富现代体育科学体系·····	(50)
三、为全民健身提供有效指导·····	(51)
四、加强传统道德修养,弘扬民族精神·····	(51)
第三章 中国传统体育研究·····	(53)
第一节 中国传统体育研究的目的和意义·····	(53)
一、中国传统体育研究的目的·····	(53)
二、中国传统体育研究的意义·····	(56)
第二节 中国传统体育研究的内容和方法·····	(60)
一、中国传统体育研究的内容·····	(60)
二、中国传统体育研究的方法·····	(66)
第三节 中国传统体育研究的现状和趋势·····	(67)
一、建国以来我国传统体育研究的回顾·····	(67)
二、中国传统体育研究的现状和方向·····	(76)
三、中国传统体育研究中应注意的几个问题·····	(84)

内 容 篇

第四章 武术	(91)
第一节 武术的简述	(91)
一、武术的概念	(91)
二、武术的文化内涵	(92)
三、武术的演变过程	(92)
四、武术的价值	(94)
第二节 武术的功法运动	(96)
一、柔功	(96)
二、内功	(96)
三、硬功	(97)
四、轻功	(98)
五、眼功	(98)
六、耳功	(98)
第三节 武术的套路运动	(98)
一、拳术	(99)
二、器械	(110)
第四节 武术的搏斗运动	(115)
一、短兵运动	(117)
二、长兵运动	(117)
三、太极推手运动	(117)
第五节 武术的发展	(117)
一、武术的特性决定武术的发展	(118)
二、武术的发展应适应社会的发展	(119)
第五章 中国散打	(122)

4 目 录

第一节 散打运动的历史回顾	(122)
第二节 散打运动的嬗变	(123)
第三节 散打运动的技术体系	(124)
一、进攻技术	(125)
二、防守技术	(125)
三、防守反击技术	(125)
四、步法	(125)
五、组合技术	(126)
第四节 散打运动的规则简介	(127)
一、场地	(127)
二、竞赛办法	(127)
三、体重分级	(127)
四、服装护具	(127)
五、禁止部位与得分部位	(127)
六、攻击方法	(127)
七、评判方法	(128)
第六章 摔 跤	(131)
第一节 摔跤述源	(131)
一、摔跤的起源	(131)
二、摔跤的发展	(131)
三、摔跤不同时期的运动特点	(136)
第二节 女子相扑与摔跤的发展	(138)
第七章 传统体育养生法	(140)
第一节 概述	(140)
一、简史	(140)
二、养生的文化内涵	(143)
第二节 养生的理论基础	(146)

一、宗旨	(147)
二、指导思想	(147)
三、精气神理论	(149)
第三节 传统体育养生方法	(152)
一、五禽戏	(152)
二、八段锦	(154)
三、易筋经	(156)
四、太极拳保健法	(158)
五、气功保健法	(161)
第八章 其他传统体育项目	(165)
第一节 球戏	(165)
一、古代蹴鞠的发展	(165)
二、击鞠	(170)
三、捶丸	(173)
四、古代女子球戏的开展	(175)
第二节 射艺	(178)
一、射箭的发展	(179)
二、骑射	(181)
三、投壶	(185)
四、拉弓练力	(187)
五、女子投射运动开展	(188)
第三节 棋 戏	(189)
一、围棋	(190)
二、中国象棋	(195)
三、六博棋	(199)
第四节 水戏与冰嬉	(199)
一、古代游泳运动	(199)

6 目 录

二、竞渡运动的开展	(203)
三、冰嬉	(207)
第五节 跑与举重	(209)
一、“贵由赤”与越野跑	(209)
二、拓关、扛鼎	(210)

实 践 篇

第九章 我国传统体育的振兴与发展	(215)
第一节 建国以来我国传统体育的发展	(215)
一、传统体育与全民健身	(216)
二、传统体育与学校教育	(217)
三、传统体育与竞技体育	(218)
第二节 传统体育的发展趋势	(222)
一、传统体育项目是全民健身的重要手段	(222)
二、传统体育项目走入竞技领域	(223)
三、传统体育发展过程中应注意的问题	(225)
第十章 中国传统体育在中小学体育教学中的应用	(228)
第一节 传统体育在体育教学中的教育作用	(228)
一、有待完善的传统体育教学大纲	(229)
二、传统体育师资与传统体育教学	(230)
三、对传统体育教学现状的思考	(232)
第二节 教学内容与方法(上)	(233)
一、武术	(233)
二、养生健身术	(239)
三、传统游戏简介	(245)
第三节 教学内容与方法(下)	(248)

一、棋类	(248)
二、拔河运动	(255)
三、龙舟运动	(258)
第四节 传统体育教育的前景展望	(258)
一、传统体育的教学特点	(259)
二、传统体育的教育应用	(261)
三、传统体育在学校教育中的作用	(262)

理 论 篇

