

MINZUCHUANTONG TIYUGAILUN

曾于久 刘星亮 著

体	民
育	族
概	传
论	统

人民体育出版社

曾于久 刘星亮 著

体	民
育	族
概	传
论	统

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育概论/曾于久,刘星亮著. - 北京:人民体育出版社,2000

ISBN 7-5009-1931-X

I. 民… II. ①曾…②刘… III. 民族形式体育-概论-中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 10419 号

★

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

★

787×1092 毫米 32 开本 7.375 印张 120 千字
2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—1,400 册

★

ISBN 7-5009-1931-X/G·1830

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

民族传统体育是中华民族文化的重要组成部分，其源远流长的历史、丰富的文化内涵、独特的表现形式，构筑了中华民族传统体育文化的宝库。

中国传统体育是社会政治、经济、军事、文化、教育、宗教信仰、风俗习惯和民族传统的集中反映，是随着社会文化而发生、发展、演变的。在中华民族漫长的历史变化过程中，民族传统体育除受到社会政治、军事、经济等影响而变化外，同时还具有相对独立的发展历史。随着人类历史的进步，民族传统体育得到了前所未有的发展，其内容日趋丰富和完善，价值和功能越来越为人们所认识，成为现代社会中人们强身健体、修身养性不可缺少的方法和手段。

《民族传统体育概论》的内容是，研究民族传统体育这种社会现象发生、发展的历史过程及其发展规律，是民族传统体育专业的课程。对民族传统体育理论与实践的学习和研究，将使我们在认识和探索传统体育的本质特征和历史演变的规律中，受到辩证唯物主义和历史唯物主义的教育，

从而树立科学的传统体育观，并能有效地提高我们的历史和文化修养，增强民族自豪感，对我们认识历史，把握现实，开创未来，更好地发展现代民族传统体育事业有着重要的意义。

本书是在武汉体育学院江百龙教授的精心指导下完成的，并得到了教务处和武术系的大力支持。在编写过程中，曾参考并引用了体育史学专家的有关论著的内容和最新研究成果，在此一并致谢。

对民族传统体育的研究正处于起步阶段，该学科的建设既有创造性，又有开拓性。今后我们要在现有的基础上，不断吸收新的研究成果，用现代科学研究方法逐步完善学科体系。

由于编写时间短促，加之笔者水平所限，书中错误、疏漏之处，诚请读者不吝赐教。

编者

1999年7月

目 录

绪 论	(1)
一、民族传统体育的概念	(1)
二、民族传统体育研究概况	(4)
三、民族传统体育的特性	(7)
四、《民族传统体育概论》的研究对象	(13)
五、《民族传统体育概论》的研究方法	(14)
六、民族传统体育的分类及典型项目介绍	(16)
第一章 中华民族传统体育的起源	(24)
第一节 古代民族传统体育产生的动因	(24)
一、为了生产的需要而进行的技能活动	(25)
二、日常生活所必须的身体活动	(25)
三、为了防卫的需要进行的武艺活动	(26)
第二节 原始社会概况和传统体育的起源	(27)
一、原始社会概况	(27)
二、传统体育的起源	(31)
第三节 原始民族体育的分类及演变分析	(35)

第二章 古代民族传统体育的产生与发展·····(41)

第一节 古代民族传统体育的雏形·····(41)

(夏商西周时期)

一、军事战争对古代民族体育的影响·····(41)

二、文化的初步发展对民族体育的促进·····(44)

三、宗教、祭祀、礼制的发展对民族传统体育的
作用·····(44)

四、养生和民间体育·····(45)

第二节 古代民族传统体育的发展·····(48)

(春秋战国时期)

一、频繁的战争推动了民族体育的发展·····(49)

二、战争的演变促使武艺蓬勃开展·····(50)

三、民间游戏和体育活动的兴起·····(54)

第三节 古代民族传统体育的兴盛·····(56)

(秦汉三国时期)

一、武艺的演进与发展·····(57)

二、蹴鞠的盛行·····(60)

三、“百戏”对武艺发展的影响·····(62)

四、养生术的日趋完善·····(63)

第四节 古代民族传统体育的融合·····(68)

(两晋南北朝时期)

一、武艺训练日趋规范·····(68)

二、强身健体的习武活动盛行	(69)
三、娱乐体育的勃兴	(70)
第五节 古代民族传统体育的繁荣	(72)
(隋唐五代时期)	
一、武举制推动了武艺的发展	(73)
二、习武风尚对武艺发展的影响	(74)
三、击鞠活动的盛行	(76)
四、丰富多彩的民间体育活动	(79)
五、空前繁荣的女子体育	(81)
第六节 古代民族传统体育的完善	(84)
(宋元明清时期)	
一、武举制的改革	(85)
二、《教法格》的实施	(86)
三、武术的兴盛与发展	(87)
四、摔跤的盛行	(91)
五、冰嬉的兴起	(93)
第七节 古代民族传统体育的社会文化背景及 特点	(97)
第三章 近代民族传统体育的继承与发展	(105)
第一节 清末时期武艺的发展变化	(107)
一、清军中的武艺操练	(107)
二、武举制中的武艺考试	(108)

第二节 农民起义中的练武活动	(109)
一、三元里人民的练武抗英斗争	(109)
二、太平天国起义军的练武活动	(110)
三、义和团运动中的武艺	(111)
第三节 近代传统体育的持续发展	(112)
一、武术流派的形成与分类	(113)
二、太极拳的演变	(114)
三、其他传统体育活动的发展变化	(115)
第四节 近代对民族传统体育的再认识与 改造	(119)
一、对民族传统体育的再认识	(119)
二、传统体育活动的整理和改造	(120)
三、传统武术的演进	(122)
第五节 国民党政府时期传统体育 发展概况	(126)
一、民间节日中的传统体育活动	(126)
二、国术馆的建立及其主要活动	(127)
三、其他传统体育活动的发展	(132)
第六节 近代民族传统体育的社会文化背景和 演进历程	(134)
第四章 现代传统体育的内容、特征及发展	(138)
第一节 现代民族传统体育的内容	(138)

第二节 现代民族传统体育的特征	(154)
一、活动形式简单	(154)
二、内涵鲜明	(155)
三、地域特色浓郁	(156)
第三节 现代民族传统体育的发展	(158)
一、武术运动的蓬勃发展	(158)
二、龙舟竞渡活动的广泛开展	(162)
三、毽球运动的兴起与发展	(165)
四、民族传统体育运动会概况	(168)
第五章 民族传统体育的功能	(173)
第一节 民族传统体育的健身功能	(173)
一、健身理论的形成	(173)
二、健身手段的使用	(176)
三、传统中医与健身	(177)
第二节 民族传统体育的娱乐功能	(179)
第三节 民族传统体育的教育功能	(184)
第四节 民族传统体育的表演功能	(187)
第五节 民族传统体育的竞赛功能	(189)
第六章 现代民族传统体育展望	(197)
第一节 民族传统体育在现代社会中 的发展	(197)
第二节 现代民族传统体育的继承与改造 ...	(206)

第三节 现代民族传统体育的发展趋势	(214)
参考书目	(222)

 绪 论

一、民族传统体育的概念

中国民族传统体育是以汉族文化为主体,融合多种民族文化形成的一种文化形态,是各民族传统的养生、健身和娱乐体育活动的总称。

中华民族由 56 个民族组成。在长期的共处和交往中,各民族的传统体育文化也不断地融合,并在华夏大地交相辉映,共同构筑了具有鲜明特色的中华民族传统体育文化的宝库。

民族传统体育源远流长,它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础。据史料记载,在原始社会末期,栖息在华夏大地的各部族之间的原始体育文化相互间就有了交融。如黄帝部族的干戚舞,蚩尤部族的角抵,中原部族的消肿舞、击址等活动,逐渐为各部族所接受。

春秋战国时期,中原地区各族与少数民族相互学习,在习俗、文化和民间体育活动方面逐渐交融。如北方山戎族的

秋千活动被齐国所吸收，并很快传入中原各地；赵武灵王“胡服骑射”，把西北少数民族流行的“骑射”引进了中原。而在中原流行的拔河、竞渡等活动，也逐渐被北戎和南夷各民族所接受。

秦汉时期，中原地区和东、西部民族的体育交融更加频繁。特别是汉代，由于当时的民族和睦政策，如具有代表性的张骞出使西域，使得中原的体育文化迅速向西北地区少数民族扩散。另外，各少数民族的体育文化被引进中原后，也丰富了中原的“百戏”。

南北朝时期，由于汉族的南移形成了一次更大规模的南北民族间的文化交融。如北齐时期南北之间的武术、棋类和摔跤比赛，就是南北民族之间体育频繁交流的体现。

隋唐时期，唐代击鞠运动的发展，就是由于与吐蕃等民族的交流而形成的。踏球、杂技、技巧和养生导引术等，都是中华各民族体育文化交流的结晶。

宋元明清时期，是中国历史上民族大融合的重要时期。汉族和少数民族间在政治、经济、文化上实现了大规模的全面融合，中原的儒教文化和周边民族的文化交融，形成中华民族的大一统文化。其中体育的交融具有典型意义。如满族的冰上活动进入关内后与中原的蹴鞠相融，促成了冰上蹴鞠这一民间体育活动的形成与发展。

从上述的分析中可以看出，中华民族的传统体育文化

随着历史的变迁,经历了五次较大规模的交流融合。

中华民族体育除具有本区域各民族传统体育的内涵之外,还有着与亚洲乃至欧美等各民族体育交流的内容。

在东亚,中国与日本、朝鲜的民族体育文化交流可以追溯到很早。

在汉代，中华民族的刀、剑术就已传入日本，而日本的一些使者也将日本的“短弓矢”带入中国，两国之间的武艺交流得以展开。

隋唐时期，中国与日本的体育文化交流进入新的发展阶段。据日本《蹴鞠九十九条》《经国集》记载，以及奈良正仓院所存文物说明，这一时期中国的蹴鞠、击鞠、步打球、投壶等已传入日本，而早期传入日本的棋艺和武艺亦曾进行双向的交流活动。

在我国宋代,日本的封建经济得到发展。这一时期,传入日本的中国民族体育有手鞠,司马光的《投壶新格》也传入日本。

明清时期,中日两国的武艺交流出现盛况。中国武术传入日本,而日本刀剑也开始输入中国。这时,中国一些武术家开始研究日本刀法,如戚继光的《纪效新书》中就有“日本刀法”的研究专章。中国传入日本的健身术有:华佗五禽戏、八段锦等。

中朝两国早在秦汉时代就有了体育文化的交流活动。

南北朝时期,中国和朝鲜百济国即有围棋比赛(《北周书·异域传》)。隋唐时,中朝体育交流得到了进一步发展,如投壶、蹴鞠等由朝鲜留学生传入高丽。在武艺方面两国也有相互的交流活动。

民族传统体育作为中华民族的一种文化形态,实际上是以汉族文化为主体,在长期的民族融合中,融会了多种民族文化共同形成的。正如民族本身的形成和发展经历了漫长的历史过程一样,民族传统体育也同样经历了复杂的历史演变。回顾数千年的文化史,中华民族体育文化正是在与国内外各民族的体育交流中,相互学习,取长补短,弘扬精华,从而形成了具有鲜明特色的中华民族体育文化体系。

二、民族传统体育研究概况

绵延了数千年的中国文化是研究中国民族传统体育的资料库。在民族传统体育的形成和发展过程中,无不涵容着中国传统文化的各种成分和要素。我国体育史学家和体育教育家对不同形式和内容的民族传统体育做过大量而卓有成效的研究。随着体育事业的不断发展和人们对民族传统体育认识的深化,民族传统体育理论与实践的研究正在蓬勃兴起。众多的体育史学者和教育家的研究,主要围绕着民族传统体育的发展历史、交流与融合、特征、功能及传播方

式而进行,如谭华、苏肖晴的《试论民族传统体育发展的历史趋势》一文,对传统体育与现代体育、民族体育与世界体育的特征及其相互关系等问题进行了历史考察,并认为在近代以前,民族传统体育经历了从原生形态到原生形态与次生形态并存的两个发展阶段,其基本特征是它们与各自所依存的传统文同质的同质性和鲜明的地域性、传承性。又如成都体育学院熊志冲的《民族体育的特征、功能和传播方式》一文,认为民族体育的主要特征表现为:活动形式简单、粗糙;内涵鲜明、生动;地域特色浓郁。基本功能是:娱乐、教育、整合。其传播方式是:文化同步的发展,使民族体育之间在一定程度上得以沟通;文化交流使民族体育之间进行着有意识的融合;民族生产力的发展,形成对异族体育文化的接受。再如西南师范大学历史系邓廷良的《民族体育之职能》一文认为,民族体育作为近代体育前身的一些民族民间传统的体育娱乐活动,萌芽于性诱惑舞蹈,形成于劳动生活技能的传授,成熟于原始宗教祭典,并在古代战争中得到发展。民族体育的社会职能主要是教育、增进民族凝聚力、宣泄攻击性和娱乐等。

1991年11月6~8日,在上海体育学院首次召开的“亚洲民族体育的现状与未来”国际学术研讨会上,国内关于民族传统体育研究的论文共54篇,作者有汉、回、蒙古、维吾尔、朝鲜等民族的学者;日本有11位学者报送了他们

在民族体育研究方面的成果或论文。在这次学术研讨会上,中日两国学者围绕“亚洲民族体育的现状与未来”这一主题,就“传统文化与民族体育”“民族体育的价值”和“民族体育的交流、传播与发展”等问题进行了广泛而深入的探讨,引起了国内外专家学者的高度重视。

武术是中国各民族所熟悉和喜爱的一种传统体育项目。它以中国传统文化为理论基础,以内外兼修、术道并重为鲜明特点。摄养生之精髓,集技击之大成,玄机秘法深邃莫测,形成了较为系统的技击方法和众多门派。而且它植根于中国传统文化之沃土,蕴含中国传统哲理之奥妙,形成了内涵深远、层次纷杂的庞大理论体系。所以,在众多的民族传统体育项目的研究上,武术是独树一帜的。

多年来,武术界的专家、学者对武术这一民族传统体育项目的研究成效显著。有关武术理论和实践技艺的专著、论文先后面世,从全方位、深层次上介绍了武术的真谛。如《中国武术文化概论》《武术学概论》等,把武术置于中华优秀传统文化巨系统的背景之中,视武术为中华文化的一个独特子系统和一种文化形态,并从武术文化与其他文化形态的相互作用与影响,来把握武术文化整体的历史发展脉络及其他方面的社会作用,认识武术文化的哲学渊源、伦理思维、美学特征、娱乐功能及与兵家、宗教、医学、民俗、艺术等诸方面的联系。研究内容丰富,科学性强,且