

中国传统体育

黄益苏

史绍蓉

编著

ZHONGGUO CHUANTONG TIYU



144128

G852.9/8



黄益苏 史绍蓉 编著

中国传统体育

ZHONGGUO CHUANTONG TIYU

☐ 中国传统体育

☐ 黄益苏 史绍蓉 编著

☐ 责任编辑: 刘石年

☐ 中南工业大学出版社出版发行

☐ 中南工业大学出版社印刷厂印装

☐ 新华书店总店北京发行所经销

☐ 开本: 850×1168 1/32

☐ 印张: 14 字数: 347千字

☐ 2000年3月第1版 2000年3月第1次印刷

☐ 印数: 0001—3000

☐ ISBN 7-81061-213-1/G·042

☐ 定价: 16.00元

本书如有印装质量问题, 请直接与承印厂家联系解决
厂址: 湖南长沙 邮编: 410083

前 言

中国传统体育与中国传统文化和艺术一样，随着人类自身的需求与发展，以及社会的需要与发展，产生、形成和发展于我国 56 个民族的肥壤沃土，植根于各族人民生活之中，具有浓郁的乡土气息和显著的民族特点。

纵观人类体育发展史，任何体育项目都是从生产劳动与生活中产生的。经过玩耍、游戏形成一定的规定；经过商议、约定成为一种民间的表演与竞赛活动；经过挖掘、整理，规范其竞赛方法与规则，发展成为一种体育项目，世代传袭下来。丰富多彩的中国传统体育项目拥有众多的爱好者与参与者，从一个非常重要的侧面，反映出炎黄子孙积极进取、富于竞争的精神和修身养性、追求美感的情趣，成为中华民族灿烂历史文化的组成部分。

本书介绍的中国传统体育项目有 230 多个，绝大部分已被国家体育总局列为全运会、锦标赛、邀请赛、农运会、大运会、城运会、民运会等全国性各级各类运动会的竞赛和表演项目。武术、舞龙、舞狮、射箭、风筝、中国式摔跤等项目已走出国门，与世界各国进行广泛的交流和竞赛，并在世界各地拥有众多热心的参与者。

广泛搜集、整理我国的传统体育项目，是因为民族传统体育项目所具有的坚实的群众基础、简单易行和健身实效，在国家全面实施《全民健身计划纲要》的活动中，人们乐于接受，并能因地制宜地广泛开展。作者将这些充满吉祥欢乐、富有传奇色彩、表现粗犷强悍、显示温文尔雅、蕴含民族精神的传统体育项目介绍给读者，还希望能为节日平添几分喜庆，给生活增添几分情

1998.10.18

趣，促进传统体育项目在各民族之间的交流，使之更为成熟，拥有更多的参与者和能够更快地走向世界。

本书的编著者黄益苏（中南工业大学）撰写第一篇、第二篇；史绍蓉（湖南师范大学）撰写第三篇、第四篇。

借此，谨向一直关心和支持我们，在百忙之中欣然为本书作序的北京体育大学党委书记、校长金季春教授和湖南省体委副主任周润泉先生，表示深深的敬意与感谢。向在搜集资料过程中给予我们热心帮助的国家体育总局社会体育指导中心尹国臣和余汉桥先生、湖南省体委王丽君副处长与邓建跃先生及北京体育大学在读硕士研究生周争蔚同学，表示衷心的感谢。

黄益苏 史绍蓉

1999年12月12日于长沙

序一

闲言碎语 ——为《中国传统体育》而写

中华民族绵延繁衍数千年，人丁兴旺，其中中医药和民族传统体育起了功不可没的作用。前者已得到普遍承认，而后者尚未被人们首肯，本书编著者及其他有识人士的努力最终会使历史点头。

体育的对象是人，而人的问题可以区分为单个人的问题，人与人之间关系的问题，以及人与周围环境之间的问题。许多人仅从单个人的角度来叙说体育的功能：强筋骨，增知识，调感情，强意志等，这是没有错的，它是体育一切美好功能的基础和出发点，然而，仅此而止，则是错的，不探讨后两个关系问题就不能发现体育的真谛。《中国传统体育》不只简单罗列介绍一些传统体育项目，以及这些项目的技术、规则等内容，而是努力去探索蕴含在其中的文化、地域、民族、经济、甚至政治的内涵，即注意到了后两个关系，这是本书难能可贵之处。因为，本书并非体育理论专著，而是以挖掘、整理我国传统体育项目为主，却能跳出当前这类书籍的框架，把眼光放在一个非常重要的侧面，“反映出炎黄子孙积极进取，富于竞争的精神和修身养性、追求美感的情趣，成为中华民族灿烂历史文化的组成部分”（见本书作者的前言）。

我国改革开放后，体育界提出了一个口号：“冲出亚洲，走向世界”，这是迎接体育世界化挑战的一个勇敢的举动，纵观国际体育，无论是奥运会还是亚运会，绝大多数都是西方体育项目和文化。然而，个性中包含着共性，世界性应该植根于民族性之

中，我国正在申办 2008 年奥运会，这个时候，更要加强对民族传统体育的研究开发工作，本书的出版赶上了这个潮流，这是我们要对编著者表示感谢的。

由于时间匆促，不能细阅全书，上述闲言碎语，只是随思而写，读者可从正文中获取知识和思想，并作出自己的判断，不必计较这些闲言碎语。

金季春

1999 年 12 月 26 日写于北京

序二

继承和发扬中华民族的传统体育文化

历史造就了文化，文化反映了历史。一个有着悠久历史的民族，必然孕育着深厚的文化底蕴。中华民族以其上下五千年的文明史闻名于世，创造了独特的中华文化。

不同国家、民族、地区的文化，由于形成与发展的自然环境、社会条件和历史传统的不同，因而具有显著的民族性和区域性特点。民族文化是该民族长期的共同生活的产物，是维系该民族的纽带，在世代传承中积累和发展，同时具有稳定性、历史延续性和时代特征。这是传统文化的固有特征。体育是一种文化现象，传统体育是传统文化的重要组成部分，它伴随文明的进步而发展，发掘、研究、推广传统体育就十分重要了。黄益苏、史绍蓉同志编著《中国传统体育》，从把传统体育从承前启后推向世界，推动世界文明进步的意义上讲也就非同小可了。

在博大的体育文化中，传统体育是一朵奇葩，其深邃的哲理、广博的知识、众多的层面，可谓理深意丰，多姿多彩，是一些其它现代体育项目所不能比拟的。当我们津津乐道西方近代体育，争先恐后地发展奥运项目的时候，往往忽略中国固有的民族传统体育，视民族传统体育为“下里巴人”。中国是人类文明的发源地之一，体育文明在古老的年代就已孕育，而且形成了富有东方特色的健身体系，是一个内涵丰富的人体文化。其令人强体、防身、修性功能是现代世界体育中难得的项目。近二三十年来在世界上兴起的大众体育（或者叫做“sports for all”）热潮被称为“健康革命”和“第二奥林匹克运动”，吸引着成万上亿的人们。据第七届国际大众体育会议的材料，大众体育已从以长跑

为主要内容和形式单调的活动，向以有氧耐力为核心的运动转移，向着内容丰富多彩的体育游戏、舞蹈、娱乐等方向发展，表现出更具民族传统特色、时代特征和世界文化特点。我以为编写《中国传统体育》的现实意义在于顺应潮流，推动历史进步。

弘扬民族文化、推动民族的、科学的、大众的体育的发展，为现代文明的确立作出努力，这是我们每个体育工作者应尽的责任。国家主席江泽民说过：“要发展面向现代化、面向世界、面向未来的、民族的、科学的、大众的社会主义文化”。同时还指出：“只有首先赢得中国人民的喜爱，具有中国风格、中国气派，才能堂堂正正地走向世界文化之林”。这些精辟论述为我们研究中国传统体育指明了方向。《中国传统体育》对此作出有益的探索和实践。全书介绍的中国传统体育项目达230多个，集中国的历史、文化、体育和融民族性、艺术性、技术性、竞赛性、群众性、趣味性于一体，这是我见到的首篇。其可贵之处在于具有：

一、民族性。所介绍的项目产生于民间、流传于民间，深受群众的喜爱。

二、一定的科学性。着重于在姿态的意趣里显示人格，以追求“健”、“寿”、“乐”为目的，有强身健体、自娱娱人的独特功能。

三、大众性。种类很多，风格各异，不受年龄、性别、体质条件、场地、器材、时间、气候的限制，便于不同人群择项进行锻炼，易于在广大群众中普及和推广。

全书特别介绍了各项比赛的竞赛与表演的组织与评判方法，它为推广传统体育做了件有实际意义的事。

《中国传统体育》的编著者黄益苏、史绍蓉同志是两位中年教育工作者，长年在高校任教，对中国传统体育运动有较长时间的实践和广泛深入的研究，把继承、吸收、创造三者有机的结合起来，取其精华，去其糟粕，付梓成书，是件好事。写上数语，

是以为序。让我们共同把中华民族优良的传统体育文化继承下来，发扬下去，为全民健身服务，把中国传统体育这一民族瑰宝推向世界、献给世界、造福人类！

周同象

1999 年 12 月 27 日

作者介绍

黄益苏，中南工业大学体育课部主任、副教授，国际级舞龙裁判、国家级舞狮裁判、国家一级武术裁判、一级拳师，全国高等院校体育专业专科教材编辑委员会委员、湖南省体育科学学会常务理事，湖南省武术段位制晋升领导小组评委；曾出版武术、柔道、龙狮等方面著作8种；多次被邀请在国内外进行舞龙、舞狮表演及武术讲学，并受聘担任裁判；先后出任“香港回归庆典”和中央电视台《康乐年华》'99春节晚会龙狮节目编导。

史绍蓉，湖南师范大学体育学院副教授，对多关节肌的工作特点、超等长训练法和体质等方面的课题进行过专门研究，有27篇论文发表于国家一级、省级刊物；撰有《现代运动训练法与动作分析》等专著2部，参编教材3册，获省级优秀教学成果奖一项。



中国传统精华丛书

中国传统文化

中国传统艺术

中国传统教育

中国传统体育



中南工业大学出版社
ZHONGNAN
GONGYE
DAXUE
CHUBANSHE



目 录

第一篇 中华民族的瑰宝——武术

第一章 武术概论

- 一、“武术”概念及其民族特征 (3)
- 二、武术的起源与发展 (5)
- 三、武举与武学 (15)
- 四、古兵器与武术器械 (17)
- 五、武术的特点和作用 (30)
- 六、武术的内容与分类 (32)

第二章 套路运动

- 一、套路技术的基本内容和基本规律 (35)
- 二、拳术 (38)
- 三、器械及其套路运动 (62)
- 四、对练与集体表演 (76)
- 五、第六届少数民族运动会武术表演项目 (84)
- 六、武术竞赛规则介绍 (90)

第三章 格斗运动

- 一、散手 (94)
- 二、推手 (108)
- 三、短兵 (122)

第四章 武术功法

- 一、传统功法 (126)
- 二、硬功 (131)
- 三、药功 (135)

第二篇 欢庆吉祥的节庆表演与竞赛项目

第一章 舞 龙

- 一、舞龙的起源与发展 (143)
- 二、舞龙表演 (145)
- 三、舞龙比赛 (160)

第二章 舞 狮

- 一、舞狮的起源与发展 (174)
- 二、舞狮表演 (177)
- 三、舞狮比赛 (189)

第三章 赛龙舟

- 一、龙舟竞渡的起源 (201)
- 二、龙舟竞渡的发展 (205)
- 三、赛龙舟歌谣 (208)

四、龙舟比赛·····	(212)
-------------	-------

第三篇 扣人心弦的传统体育竞赛项目

第一章 射箭与射弩项目

一、射箭·····	(223)
二、射弩·····	(231)

第二章 民族式摔跤与押加项目

一、民族式摔跤·····	(235)
二、押加(朗青沙西合)·····	(251)

第三章 惊险动人的马上项目

一、马上项目的起源与发展·····	(255)
二、马上项目的类型、规则与要求·····	(257)

第四章 毽球、蹴球、木球、珍珠球

一、毽球·····	(265)
二、蹴球·····	(272)
三、木球·····	(277)
四、珍珠球·····	(282)

第五章 风筝、秋千、抢花炮、打陀螺

一、风筝·····	(286)
二、秋千·····	(297)
三、抢花炮·····	(303)
四、打陀螺·····	(307)

第四篇 富有民族文化和竞争特点的表演项目

第一章 杠、棍、鞭、球项目

- 一、简便易操的杠、棍、鞭…………… (315)
- 二、五花八门的球类项目…………… (319)

第二章 攀爬、角力、跳跃、平衡项目

- 一、惊险诱人的攀爬项目…………… (335)
- 二、尽显实力的角力项目…………… (337)
- 三、生动活泼的跳跃项目…………… (345)
- 四、精彩迷人的平衡项目…………… (351)

第三章 投掷、竞力、竞渡项目

- 一、竞准赛远的投掷项目…………… (359)
- 二、历史悠久的石器竞力…………… (366)
- 三、勇敢探险的竞渡项目…………… (369)

第四章 五光十色的竞技与体育表演

- 一、独具情趣的择偶嫁娶竞技…………… (375)
- 二、韵味无穷的鼓艺表演…………… (380)
- 三、妙趣横生的体育游戏…………… (388)
- 四、各显神通的竞技表演…………… (393)
- 五、种类繁多的赛动物…………… (405)

第五章 多姿多彩的民族操与民族舞蹈

- 一、民族体操、健身操与韵律操…………… (421)
- 二、民族体育舞蹈…………… (426)

参考文献…………… (433)