

民族传统体育理论

与项目教学研究

刘万武 著



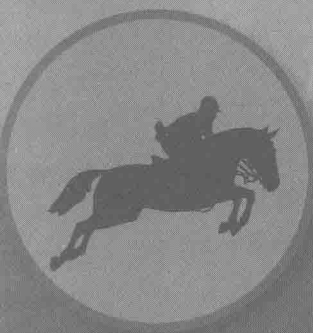
MINZU CHUANTONG TIYU LILUN
YU XIANGMU JIAOXUE YANJIU



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

民族传统体育理论 与项目教学研究

刘万武 著



MINZU CHUANTONG TIYU LILUN
YU XIANGMU JIAOXUE YANJIU



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

近年来,有很多民族传统体育项目逐渐被人们所熟知,成为人们日常运动健身的项目之一,然而总体来看,还有一大部分民族传统体育项目没有被更好地挖掘和利用,同时人们对民族传统体育理论的认识也有所欠缺。本书重点对民族传统体育的理论展开一定的研究和探讨,主要包括民族传统体育的发展、教学理论、以及营养与保健等知识,另外还对民族传统体育中武术、搏击、传统养生等项目的习练做了细致的研究,以指导人们的健身习练。

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育理论与项目教学研究/刘万武著. —
北京:中国水利水电出版社,2014.6

ISBN 978-7-5170-1987-9

I. ①民… II. ①刘… 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(2014)第 096097 号

策划编辑:杨庆川 责任编辑:杨元泓 封面设计:崔 蕾

书 名	民族传统体育理论与项目教学研究
作 者	刘万武 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 电话:(010)68367658(发行部)、82562819(万水)
经 售	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	北京鑫海胜蓝数码科技有限公司
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 13 印张 233 千字
版 次	2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷
印 数	0001—3000 册
定 价	42.00 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

我国民族传统体育历史悠久、内容丰富、形式多样,以其独特的健身和娱乐价值深深吸引着人们的参与。人们通过习练各种民族传统体育运动项目,既达到了强身健体的目的,也愉悦了身心,另外还在习练民族传统体育的过程中受到一定的教育,感受到民族传统体育独特的文化内涵,提升了自己的修养。

近年来,我国众多的民族传统体育项目逐渐被人们所熟知,成为人们日常运动健身的项目之一,有些项目如传统武术、太极拳等甚至建立或形成了自己的产业化体系,走上了科学化、现代化的发展道路。虽然,目前我国一些民族传统体育项目取得了一定程度的发展,但是总体来看,大部分的民族传统体育项目没有被更好地挖掘和利用,人们对民族传统体育内涵的认识并不深刻,对民族传统体育理论的认识也有所欠缺,这导致人们在进行民族传统体育习练时缺乏必要的理论指导。鉴于此,特撰写了《民族传统体育理论与项目教学研究》一书,以期为人们参与民族传统体育运动锻炼,促进我国民族传统体育的发展提供一定的帮助。

本书共分为八章,第一章为民族传统体育概述,主要阐述了民族传统体育的起源与发展、特点与价值以及民族传统体育的属性及文化内涵,这可以帮助人们更好地认识民族传统体育的基本内涵。第二章是关于民族传统体育的发展研究,主要阐述了我国民族传统体育的现状,并对当前的这种发展现状作出了具体的分析,另外还提出了未来发展的途径及策略。第三章为民族传统体育教学理论研究,主要对民族传统体育的相关理论知识做了基本的研究和梳理,主要包括民族传统体育教学学科理论体系、教学的方法和原则、教学课堂的组织与实施等。第四章为民族传统体育教学中营养与保健的研究,主要阐述了民族传统体育营养与保健的基本理论与方法,民族传统体育运动中常见的运动伤病及处理。第五章为民族传统体育的武术项目教学研究,主要阐述了武术的基本功与基本动作教学,以及拳术和器械套路教学研究,武术、拳术与器械套路是我国民族传统体育中常见的项目之一,通过本章对这几个项目教学的详细研究能很好地指导人们的习练。第六章为民族传统体育的搏击项目教学研究,主要内容包括散打、摔跤、擒拿等项

目的教学。第七章为民族传统体育的养生项目教学研究,主要包括易筋经、六字诀、八段锦、五禽戏等项目。我国的民族传统体育养生历史悠久,各项目具有独特的养生和健身价值,通过对以上几个项目的习练,不仅能强身健体,同时还能起到防卫的作用。第八章为其他常见民族传统体育项目教学研究,包括的项目主要有舞龙、舞狮、拔河、秋千、放风筝等。

本书内容丰富、结构清晰、知识全面,注重理论与实践的统一,具有很强的针对性、时代性、目的性和实用性,能够为我国高校民族传统体育教学的发展提供科学的理论指导,具有一定的理论价值和实用价值,不失为一本关于民族传统体育的好书。

本书在撰写的过程中,参考和采用了大量有关民族传统体育方面的书籍和资料,在此向有关专家和学者致以诚恳的谢意。由于作者时间和精力有限,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

2014年3月

目 录

前言	1
第一章 民族传统体育概述	1
第一节 民族传统体育的起源与发展	1
第二节 民族传统体育的特点与价值	9
第三节 民族传统体育的属性及文化内涵	14
第二章 民族传统体育的发展研究	24
第一节 民族传统体育的发展现状及走向	24
第二节 民族传统体育教学的发展现状及问题分析	33
第三节 民族传统体育的发展途径及策略研究	42
第三章 民族传统体育教学理论研究	48
第一节 民族传统体育教学学科理论体系	48
第二节 民族传统体育教学的方法与原则	52
第三节 民族传统体育教学的课堂组织与实施	62
第四章 民族传统体育教学中营养与保健研究	67
第一节 民族传统体育运动的营养保健	67
第二节 民族传统体育运动损伤的预防与处理	75
第三节 民族传统体育运动疾病的预防与治疗	82
第五章 民族传统体育的武术项目教学	89
第一节 武术基本功与基本动作教学	89
第二节 拳术武术套路教学	104
第三节 器械武术套路教学	114
第六章 民族传统体育的搏击项目教学	130
第一节 散打	130
第二节 擒拿	146

第三节 摔跤·····	163
第七章 民族传统体育的养生项目教学·····	168
第一节 易筋经·····	168
第二节 六字诀·····	175
第三节 八段锦·····	178
第四节 五禽戏·····	180
第八章 其他常见民族传统体育项目教学·····	185
第一节 舞龙·····	185
第二节 舞狮·····	188
第三节 拔河·····	193
第四节 秋千·····	195
第五节 放风筝·····	198
参考文献·····	200

第一章 民族传统体育概述

我国的民族传统体育历史悠久,在长期的发展过程中,以其鲜明的特点和独特的价值受到各个时期人们的广泛欢迎和喜爱,一些优秀的民族传统体育项目得以流传至今,并不断向前发展着。本章主要阐述了民族传统体育的起源与发展、特点及价值、属性及文化内涵。

第一节 民族传统体育的起源与发展

一、民族传统体育的起源

随着人类社会的不断发展,民族传统体育也应运而生。民族传统体育之所以能够产生并不断向前发展,主要受以下几个方面因素的影响。

(一)源于生存和生产的需要

在原始社会,人类为了生存就必须进行一定的生产劳动,可以说生产劳动保证了人类的存在和延续。在原始生产方式条件下,生活在山林和草原的少数民族在狩猎和牧业生产中离不开奔跑追逐、投掷射击,甚至需要与野兽搏斗、与牲畜角力,因此产生了赛跑、射箭、射弩、赛马、摔跤、投掷等体育项目。如赫哲族的“叉草球”的体育游戏,是陆上训练在河里叉鱼的手段;苗族的打泥脚、打草球,侗族的踩石轮、骑木马等都与生产活动有着密切的联系。

在距今约四万年前的许家窑人遗址中发现了大量的石球。这种石球最早是狩猎的工具,而不是游戏用品。但到了新石器时代晚期,西安半坡村人遗址中已出现为儿童陪葬的石球和若干陶球。这些殉葬用的石球,可能是作为一种游戏玩耍的物品。当时的球形物体,与后来形成的球类运动也不无关系。由此我们可以推断出,球类运动也是从生产劳动中逐渐萌生而发展起来的。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)源于原始战争的需要

在古代,一些少数民族在早期的发展过程中,为了民族生存和民族利益与异族时有争端发生,有时还会爆发较大的争斗,而在争斗中体育技能也被派上用场,成为重要的获取胜利的手段。后来,军事战斗的需要进一步促进了赛马、射箭、射弩、角力等具有军事功能的少数民族传统体育的发展。例如,壮族传统体育活动中妙趣横生的“板鞋竞技”,原是壮族女总兵瓦氏夫人训练士兵的方法。

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”。由此可见,原始战争是民族传统体育萌生的基础之一。

(三)源于原始宗教的需要

在原始社会,由于人类并不能理解大自然中发生的各种现象,他们通过一些自然现象的直观表现,认为万物是有灵的。原始宗教就是在这种观念的基础上产生和发展的,其主要包括图腾崇拜、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等。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。

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。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。

原始巫术的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。拔河是一种祈祷丰年的巫术活动。

(四)源于原始教育的需要

原始教育最初是在生产劳动实践过程中进行简单的生产技能传授的。氏族公社阶段以后,随着人类文明的不断发展,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。

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“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。

二、民族传统体育的发展

自从我国民族传统体育诞生以来,它就在不断地向前发展着,民族传统体育的发展可以大体分为以下几个阶段。

(一)民族传统体育的形成阶段

总体来说,我国民族传统体育的形成,主要受以下几个方面因素的影响。

1. 战争的演进

进入阶级社会以后,各族之间的战争频繁不断。从夏代到春秋战国,弓箭始终都是战争中的主要武器,射箭成为主要的军事技艺之一。军队传授射箭技术、进行射箭训练是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。

发展到西周,射箭的地位更加稳固,发展迅速。西周时期,对成年男子来说,射不但是作战的必备手段,还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。

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。

2. 文化的进步

奴隶制时期,文字的出现促进了人的思维能力的增强,为教育的发展创造了必要的条件,使教育进入了一个新的发展阶段。在奴隶制时代,随着人类知识技能发展,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。

3. 经济的发展

春秋战国时期,随着生产力的逐步提高和经济的繁荣,一些具有一定娱乐性质的传统体育应运而生,如龙舟竞渡、举重、秋千、飞鸢(风筝)等。这些活动受到了人们的广泛欢迎和喜爱,在民间得到广泛的开展。

(二) 民族传统体育的兴盛阶段

1. 民族大融合促进传统体育的发展

自从秦王嬴政统一六国后,各个民族之间的融合程度进一步加大,以中原农耕时周秦文化为基本模式,在各族文化长期以来互相融合的基础上,采取向兼并地区大量移民的方式,向全国推广。到了汉代,继续推行统一政策。此时,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,各民族间的交往日益频繁。

“永嘉之乱”之后,中国民族之间的大融合进一步加强。这对于体育活动内容的丰富和体育文化的传播都起到了重要的作用。

两晋南北朝时,匈奴、鲜卑等少数民族入主中原后,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。这些都是民族大融合环境下,民族传统体育快速发展的真实写照。

2. 传统体育的娱乐性日趋浓厚

秦汉之前,虽然民族传统体育项目不少,但大都功利性较强,缺乏必要的娱乐性。而在战乱结束后,人们开始更多地关注传统体育的娱乐性。两晋南北朝玄学兴起,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。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。如“田忌赛马”以竞赛速度为赌;项庄舞剑,是因“军中无戏乐”。

秦汉三国以后,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。

春秋战国时代,由于文武分途的出现,社会上大量的不会武的文士也有参加体育活动的需求,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。汉魏间,投壶基本摆脱繁文缛节,进一步游戏化。

(三) 民族传统体育的繁荣阶段

1. 与节令有关的民族传统体育丰富多样

我国的传统体育,特别是与节令有联系的传统体育,在长期的流传过程中,被赋予了一定的思想内容,有的甚至带某种宗教目的和迷信色彩,如重阳登高、元宵节的灯火。

隋唐时代,端午龙舟竞渡,娱乐竞技特色尤为突出。唐代,拔河不仅在民间流行,而且进入了宫廷。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。此外,“寒食”是我国古代的传统节日,即现在的清明节。寒食蹴鞠最早出现在南北朝,至唐代时十分兴盛。

2. 体育交流频繁促进民族传统体育的繁荣

隋唐时期,统治思想较为开明,对外来文化兼收并蓄,积极发展与外邦的友好关系,从而使得许多传统体育项目得以传播出去,同时,异域的体育文化也充实了民族传统体育。

在唐开元、天宝年间,中亚细亚的米、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。据记载,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。唐朝时,日本和朝鲜与中国的交往最密。公元630年开始,日本多次大规模派出“遣唐使”和留学生。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。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在此时传入朝鲜。

3. 围棋的开展和女子传统体育活动的兴起

南北朝及以前,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。《隋书·经籍志》把辑录的围棋著作,全部归入《子部·兵书》类。但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和愉悦身心。

两晋南北朝后期,少数民族大量涌入中原,其妇女得到尊重的社会风气冲击了汉族地区男尊女卑的陋习。隋唐时期,儒学地位没能达到两汉时期的高度,封建礼教对女子的束缚也没有两汉时期严紧,出现了我国历史上少有的女子体育的繁荣景象。隋唐时期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。

(四) 民族传统体育的完善阶段

1. 军事训练的促进

宋、元、明、清时期,统治阶级采取了一系列的新政措施,保持了生产力

进步、经济繁荣的良好社会环境。期间大、小规模战争也仍然不断地发生,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中原战争后,进一步刺激了具有军事意义的传统体育活动的不断发展。

契丹族、女真族和蒙古族以畜牧狩猎为生,离不开骑射,促进了骑术和弓箭术的发展与提高。辽、金、元朝都设有专门的骑射项目,目的在于推动骑射技术的发展。蒙古族把角抵(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。骑射既是满族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和娱乐项目。清代,除了骑射和摔跤之外,冰嬉也得到了快速的发展。

2. 市民体育的兴起

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。两宋手工业和商业发展前所未有。城市人口大大增加,文化兴起。于是,我国民族传统体育市民体育蓬勃发展。

宋元时期,市民体育的兴起,拓宽了民族传统体育的发展空间,特别是适合市民休闲娱乐需要的表演性与自娱性传统体育得以广泛地开展和传播。

3. 武术的兴盛与发展

宋代武术与军事武艺仍不可分解。武术表演在北宋属于军中百戏,由“花妆轻健军士百余”来表演的。至明清武术才出现从军事技术中分化出来的迹象,逐渐发展成为具有健身娱乐性质的运动项目。

武术内容丰富。明代已有十八般兵器,即“弓、弩、枪、刀、矛、剑、盾、斧、钺、戟、鞭、铜、鎗、殳、杈、钹头、绵绳、白打”。清代,又增加了锤、拐、钩、三节棍、狼牙棒等。明代拳术有二十余家,到清代增至百多种,如形意拳、八卦掌、查拳、花拳等。

武术门派分立。据黄宗羲《王征南墓志铭》记载:“少林以拳勇名天下,然主于搏人,人亦得而乘之;有所谓内家者,以静制动,犯者应手而仆,故别少林为外家。”可见当时已有“内家”与“外家”之分。此外还有“武当”“峨嵋”等派别。

武术著述颇多。明清时期,武术理论探讨成绩显著。著作主要有程宗猷的《耕余剩技》、戚继光的《纪效新书》、吴殳的《手臂录》和俞大猷的《剑经》等。

(五) 民族传统体育的转型阶段

1. 民族传统体育观念的转变

西方近代体育传入中国之后,冲击着中国传统文化。在与西方体育的冲撞中,民族传统体育并没有消失,而是在接受西方近代体育的基础上,进一步完善和发展自己,完成了民族传统体育在近代的转型。

1915年,体育界一批有识之士,认为各国的体育运动,各有其特点,要发展我国民族体育,应从我国的实际出发。另外,当时还不少人主张对民族传统体育进行深入研究,希望能找出与人们的时间、能力、经济都相宜的“适宜运动”。这些新观念的出现,正是人们对民族传统体育的重新评价和再认识,也把对传统体育的认识与反思推向了高潮。

2. 民族传统体育内容的改造

20世纪20年代前后,体育界人士开始对传统体育的活动形式进行整理研究。以精武体育会、北京体育研究社等为代表的一些组织和人士,在继承传统的基础上对传统体育(主要是武术)进行了整理。以马良为代表的一些人则利用近代运动形式对传统体育活动进行了改造。

一些重要著述也为民族传统体育的推广起到了促进作用,如潘蛰虹的《踢毽术》和王怀琪的《正反游戏法》等。此外,冰嬉、空竹、跳绳、风筝等民族传统体育项目也都得到了一定的整理与研究。

3. 传统健身活动在民间的流行

近代民间一直流传与武术有关的健身活动,如八段锦、易筋经、五禽戏等。八段锦起源于宋代,到近代发展成多种多样。原有文武之分,明清时流行文八段。易筋经最初见于明天启四年的手抄本,清道光以后,才流传较广。五禽戏传为汉末华佗所创,是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作编成的一套健身操。

近代民间的传统健身活动,还有杠子、皮条、石担、石锁等形式。少数民族居住地区,许多具有地域特征的民族传统体育项目也成为人们强身健体的活动内容。如哈萨克族的“姑娘追”“叼羊”、藏族的碧秀(响箭),以及蒙古和朝鲜等民族的摔跤等。

(六) 民族传统体育在现代的发展

新中国成立后,我国民族传统体育的发展历程,大致可分为以下四个

阶段。

1. 初始整理阶段

新中国成立后,在党和政府对我国传统体育项目的支持关怀下,群众性传统体育活动蓬勃发展。

1949 年对民族传统体育进行了大规模的整理和发掘,把具有浓厚民族色彩的少数民族体育发展成为对抗性较强的竞技运动。1953 年,成立了中国摔跤协会。1953 年 11 月 8 日,在天津举行了民族形式体育表演及竞赛大会。1956 年在北京举行了中国式摔跤锦标赛,1957 年制定了《中国式摔跤竞赛规则》。至此,摔跤完成了它的竞技性改造。在这个时期,武术是中国传统体育的代表,发展最为突出。

2. 停滞发展阶段

三年困难时期,加上“文化大革命”的社会动乱,中国社会陷入穷困和政治运动中,中国传统体育被当作“封建糟粕”进行了批斗,很多珍贵的传统文献毁于“文革”中,传统体育的研究组织也大都解散,研究活动基本停止。

但这一时期传统体育活动并未完全停止,如军队中仍有摔跤、格斗等训练。后来,在周恩来等领导的关怀下,在各地组织举办了多次武术表演比赛和运动会,使民间武术活动逐渐恢复。

3. 改革发展阶段

十一届三中全会以来,全党的工作的重点转移到社会主义现代化建设上来,体育工作也转移了重点。由于拨乱反正冲破了长期“左”倾错误的严重束缚,端正了指导思想,少数民族地区的经济有了长足的发展,传统体育项目的研究活动也随之蓬勃发展起来。

20 世纪 80 年代后,国家有关部委召开了全国少数民族体育工作座谈会,将民族体育工作重新列入工作议题,各级有关部门力排极左思想的干扰,积极倡导挖掘、整理民族体育,民族传统体育重新崛起。1984 年,国家体委综合蹴鞠、花毽和现代足球、排球、羽毛球运动特点,推出毽球项目。

4. 改革深化阶段

进入 20 世纪 90 年代后,随着体育的日益国际化、职业化,现代体育发展到了顶峰时期,其发展方向的局限、竞赛组织的不足等日益明显。十五大以后,体育界也开始重视民族传统体育项目的研究发展。同时,民间活动也广泛开展起来,如北京民族体育协会根据古人蹴鞠方法,并结合流传于我国

民间的一些球法,整理挖掘出一项新兴的民族传统体育项目——蹴球。

1990年,北京举行的第11届亚运会上中国武术被列为正式比赛项目,并成立了国际武术联合会。1991年,在内蒙古举办了“国际那达慕大会”。另外,毽球、龙舟、风筝、围棋等项目的国际性表演和竞赛日趋增多,呈现出前所未有的发展趋势。1998年,教育部在对全国高等学校专业进行调整时,在体育院校原有武术专业的基础上,重新设置了民族传统体育专业,为民族传统体育的研究奠定了专业基础。

在新的历史时期,为了深入贯彻落实民族政策,进一步继承和发展民族民间传统体育,增强各族人民体质,为改革开放和社会主义建设服务,经国务院批准,全国少数民族传统体育运动会由国家民族事务委员会和国家体育运动委员会联合主办,由地方承办,每4年举行一届。截至2011年,已分别在天津、内蒙古、新疆、广西、云南、北京和西藏、宁夏、广东、贵州等省、市、区举办了9届全国少数民族传统体育运动会。

第二节 民族传统体育的特点与价值

发展到现在,民族传统体育之所以深受广大人民群众欢迎和喜爱,这与其具有鲜明的特点和价值是分不开的。

一、民族传统体育的特点

受地理环境、社会生产、生活方式、宗教民俗等各方面因素的影响,我国的民族传统体育形成了自己鲜明的特点。这些特点主要表现在以下几个方面。

(一) 民族性特点

我国有着悠久的历史,是一个多民族国家,受地域、环境、人文、历史等因素的影响,各民族的文化都有自己鲜明的特点,并表现出明显的差异,而这也正体现出了不同文化特点对物质、精神、生活和社会关系等各个层次的不同影响,也就造就了不同的民族,这就是我们所说的民族性。而我国民族传统体育强调人与自然的和谐相处,追求内外合一、形神合一和身心全面发展,以静为主,动静结合,修身养性,以“健”和“寿”为目的。其中,比较具有代表性的民族传统体育项目主要有武术和舞龙、舞狮等。武术强调“内外兼修,形神兼备”的民族风格,追求形体和精神的同步发展;其他如风筝、龙舟、

秋千、舞龙、舞狮等都具有浓郁的民族文化特色,而区别于世界流行的现代体育运动。除此之外,服饰、活动仪式、风俗、历史传承等方面,也能够充分体现出民族传统体育的民族性特点。

在我国民族传统文化发展的过程中,民族传统体育项目作为一种有机载体,发挥着非常重要的作用。而民族语言、民族性格、风俗习惯、生活方式、宗教信仰等方面的差异,也造就了各民族之间相对独立的传统文化,这种特性决定了传统体育文化和价值观念不可能很快被其他民族全盘接受,甚至在一个民族被另一个民族征服和同化的极端情况下,它原有的体育方式也会在新的民族共同体中顽强地有所表现。

综上所述,历经各个历史时期的发展,我国的民族传统体育具有了极强的生存能力,并且还具有很强烈的民族性。这也正是中华民族传统体育最基本的特点。

(二)地域性特点

我国地域广阔,各民族间的地域差异非常大,在不同地理环境的影响下,各民族的生产生活方式、文化背景等都存在许多差异。而在这些背景下,必定会造就出各具地域特色的民族传统体育运动项目。例如,“北人善骑,南人善舟”就充分反映了我国各民族之间的地理环境对生产方式和传统体育的影响。“草原骄子”的蒙古族,过着随草迁移的游牧生活,精骑善射,“随草迁移”形成了以骑射为特点的赛马、赛骆驼等传统体育项目;居住在青藏高原的藏族以及西南地区的其他民族,善于攀登、爬山、骑马、射箭等传统体育。而南方气候温和,江河较多,多数少数民族善于游戏,赛龙舟活动长久不衰。由此可以看出,北方民族多以个体化的体育项目为主,如摔跤、马上项目等;而南方民族则以集体性体育项目为主,如赛龙舟、抢花炮等。以上这些就是我国民族传统体育具有地域性特点的深刻体现。

(三)交融性特点

在数千年的文明发展过程中,我国民族传统体育逐渐形成了一个相对封闭而又开放的独特系统。民族传统体育在不同文化模式与类型的相互碰撞和交流过程中得到了发展,并随着社会的进步和文明程度的提高,以及民族之间的交流与渗透,得到了进一步的融合。各民族传统体育项目之间的交流与融合体现出了民族传统体育具有交融性的特点。

一般来说,一些民族传统体育新项目的产生,都需要经历一个融合与交流的过程。其中比较具有代表性的就是冰上足球的发明。清代乾隆年间满族人就把足球与滑冰结合起来,发明了一种称为“冰上蹴鞠之戏”的冰上足