



中国教师发展基金会教师出版专项基金资助

民族民间 体育

学

蒋东升
编著



在历史的长河中，勤劳智慧的中华民族创造了内容丰富、意蕴深刻的民族体育文化。中华民族传统体育是中华民族宝贵的文化遺產，是我国各族人民在长期生产、生活等社会实践活的结晶，凝聚了民族的行为规范、价值取向、民族性格以及宗教、儒学等因素，是研究民族文化的『活化石』，是我国古代社会、政治、经济、文化的见证。

學苑出

中国教师发展基金会教师出版专项基金资助

民族民间体育学

蒋东升 编著

學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民族民间体育学 / 蒋东升编著. —北京: 学苑出版

社, 2014.6

ISBN 978-7-5077-4536-8

I. ①民… II. ①蒋… III. ①民族形式体育—中国—
高等学校—教材 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 112420 号

责任编辑: 郑泽英

封面设计: 陈四雄

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子邮箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印 刷 厂: 北京长阳汇文印刷厂

开本尺寸: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 300 千字

版 次: 2014 年 6 月北京第 1 版

印 次: 2014 年 6 月北京第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

前言

记得,1993年大学本科毕业进入广西民族学院(现已更名为广西民族大学)工作,恰逢“首届北海珍珠节”将于两个月后举行,组委会邀请我校去进行少数民族传统体育的表演。笔者作为助理教练,有幸参与了本次活动。在北海银滩,我们的表演与中央民族歌舞团“几乎”是同台演出,中央民族歌舞团是在舞台演出,我们则在观众区设置表演区。观众对民族歌舞团演员们精湛演出报以热烈的掌声,对我们的少数民族传统体育表演惊叹叫绝。在观众互动环节,少数民族传统体育表演点是最热闹的地方之一,观众跃跃欲试、欲罢不能,久久不愿离开。这是我第一次接触少数民族传统体育,也是我与少数民族传统体育的“初恋”。

笔者曾撰文《中华民族传统体育相关概念的辨析》、《论中华民族传统体育的分类》、《〈民间民俗体育〉学科体系构建研究》,拙文中专门就民族传统体育的相关概念以及“民族传统体育”同类课程名称进行了探讨。广西民族大学、吉首大学、湖北民族学院、云南师范大学、中央民族大学等该类课程建设相对完善的高校,对该类课程名称基本上定名为“民族传统体育”、“少数民族传统体育”。1997年国务院学位委员会、国家教育部将中华民族传统体育列为一级学科“体育学”下的四个二级学科之一,国内一些体育院系建立起以武术和导引以养生气功为主要内容的中华民族传统体育学科理论体系,武术专业或武术系也改称民族传统体育专业或民族传统体育系。事实上,武术和导引养生气功只是内容丰富、形式多样、博大精深的中华民族传统体育的一部分,以武术和导引养生气功诠释民族传统体育的内涵恐难概以全貌,虽然,武术是中华民族传统体育最具代表性的项目。显而易见,建立起以武术和中华养生术为内容的中华民族传统体育课程体系是不完善的。中华民族传统体育浩瀚无边,1990年的不完全统计有近千项,而号称最具影响力的奥运会也不过28个大项300个左右的小项。中华民族传统体育中除武术、导引养生气功以外还有相当多的内容,信手拈来:各民族的龙舟竞渡、舞狮、舞龙、摔跤、踩高跷、踢毽子、抽陀螺、滚铁环、苗族芦笙踩堂、满族珍珠球、黎族竹竿舞、壮族木板鞋、哈萨克族姑娘追、蒙古族贵由赤等,哪一项不是耳熟能详的?它与人们生产、生活更加贴近。愚以为,这部分内容称为“民族民间体育”更加贴切。所以,本书以《民族民间体育学》命名。

拙著只收录十三项民族民间体育项目,却斗胆冠以《民族民间体育学》之大名,非冒天下之大不韪,而实乃抛砖引玉之意。民族传统体育是一门年轻的学科,它成为一门独立的学科不过十几年时间,学科基础仍不完善,甚至连基本的概念还存在较大的争议,学科建设基础薄弱。民族民间体育课程是民族传统体育学科体系中的一门主要课程,虽然,党和政府十分重视民族文化的教育,教育部颁布实施的体育与健康课程标准也强调要将民间民俗体育纳入学校体育教育之中,但是,由于历史的原因(西方竞技体育一直是学校体育的“主角”),民族民间体育在学校的发展“举步维艰”,究其原因是多方面的,教材建设是一个重要的方面。随着学校体育课程改革的推进,民

间民俗体育将会为更多的人接受,广西南宁市的体育中考,已经将踢毽子、投绣球等民族民间体育项目纳入考试内容之中,广西大学生运动会、中学生运动会中均已设置了民族民间体育项目的比赛,每年都有不少兄弟院校来我校考察交流,总之,一个不争的事实是越来越多的学校将民族民间体育纳入学校体育教学之中。如何选择一本通俗易懂、适用的民族民间体育教科书非常迫切。本书试图从这方面有所突破。

一方面,同类教材不多,屈指可数,另一方面,先前的教材过于注重各项项目的技法和战术,过于繁文缛节,或理论方面过于简单,体现不出体育教学的直观、生动的特点。本教材将突出:增加理论篇的内容;技术篇各项项目的选择以全国民运会竞赛项目为主,兼考虑不同地域项目的特点;各项项目的文化背景部分将突出学术性;各项项目的技术描述将简明扼要,通过增加大量动作图片,更直观的反映动作运动轨迹;增加各项目教学的“教法探讨”章节;增加各项目“场地、器材的改造”的内容。

由于教学的对象千差万别,教学时、空也不一样,所以,教学的手段与方法理应根据教学的具体条件设计,书中的“教法探讨”,只是给读者们的参考,不可完全复制。所以,我也斗胆地将自己的联系方式留了下来,就是希望有志同道合者,就民族民间传统体育方面的教学进行交流。

时光如梭,二十余年一晃而过。每每想起自己毫无建树、虚度光阴,心理就莫名刺痛,稍许宽慰的是对民族传统体育还有点热情与感情,虽没有挑灯夜战的“修炼”,却也享“涓涓之水,汇聚成河”的收获,经过长期的积累,拙著终于成形。笔者担任本课程的主讲教师,编写了适合我校教学特点的讲义,在本科学生和研究生中同时使用,该讲义在使用过程中不断优化和完善,除对部分内容做了调整,在文字方面也做了进一步提炼,使之更加精炼和顺通,达到了出版物的水平。

教材即将付梓,本应高兴才是,但此时,却深感惴惴不安,才疏学浅,恐难让本书实至名归。然而,稍许宽慰的是,我始终相信“勤能补拙”,或许,这方面能弥补部分的缺陷,所以,辛勤耕耘,不敢懈怠。在编写过程中,我是幸运的,得到了众多同事、朋友的支持;得到了学校的教材立项和出版经费资助;本书在出版过程中得到了学校教材科王艳清老师热心关怀与指导;书中动作演示者非常配合、尽心尽力;同事韦江华老师帮助拍摄了“毽球”一章的图片;研究生王利春同学也帮处理了一些资料;获得了全国高校教材学术著作出版审定委员会的资助;家人的支持非常重要,使我得以安心学问。俗话说:“众人拾柴火焰高”,有这么多方方面面的支持,我深感慰藉。在此,谨对各方的支持和关心深表谢意。

书中难免有错漏之处,恳请批评指正。

蒋东升

2014年5月

于广西民族大学相思湖畔

作者简介:蒋东升,广西民族大学体育与健康科学学院教授,硕士生导师,《民族传统体育》课程主讲教师。广西高等学校专业类教学指导委员会专家成员、全国体育非物质文化遗产专家成员,九三学社社员。

长期从事民族传统体育的教学、训练和科研工作,在国内核心期刊、省级期刊上共发表论文30篇,主持完成编著4部,参编7部。获广西“自治区级教学成果”二等奖,多次被聘为广西区教育厅主办的“广西中小学校民族传统体育运动项目教师培训班”授课教师。指导运动队训练,代表广西参加了全国第八、九届少数民族传统体育运动会,取得优异成绩。

目 录

第一篇 理论篇

第一章 中华民族传统体育文化.....	2
第一节 民族传统体育的起源	2
第二节 民族传统体育的概念与分类及其相关概念	4
第三节 民族传统体育的一般特征	5
第四节 民族传统体育的功能	8
第五节 丰富多彩的民族传统体育概览	9
第二章 少数民族传统体育运动会.....	20
第一节 少数民族传统体育运动会发展历程	20
第二节 少数民族传统体育运动会文化内涵	27
第三章 民族民间体育学科体系的构建.....	29
第一节 民族民间体育及《民族民间体育》学科的概述	29
第二节 构建《民族民间体育》学科体系的依据及意义	30
第三节 《民族民间体育》学科研究的对象、任务、性质和内容	31

第二篇 实践篇

第一章 打陀螺.....	36
第一节 打陀螺概述	36
第二节 打陀螺的基本技术	37
第三节 主要规则	42
第四节 打陀螺比赛场地与器材	43
第五节 教学探讨	44
第二章 蹴球.....	47
第一节 蹴球运动概述	47

第二节 蹴球的基本技术	48
第三节 主要规则与蹴球场地、器材	50
第四节 教学探讨	51
第三章 珍珠球	53
第一节 珍珠球运动概述	53
第二节 珍珠球技术	54
第三节 战术	75
第四节 主要规则	77
第五节 场地与器材	79
第六节 教学探讨	80
第四章 毽球	84
第一节 毽球运动概述	84
第二节 毽球基本技术	85
第三节 毽球主要规则	96
第四节 场地与器材	97
第五节 教学探讨	97
第五章 跳绳	100
第一节 跳绳概述	100
第二节 跳绳的基本技术	101
第三节 教学探讨	119
第六章 竹球	122
第一节 竹球概述	122
第二节 竹球的技术	122
第三节 场地与器材	129
第四节 教学探讨	130
第七章 空竹	133
第一节 空竹概述	133
第二节 双轮空竹技法	134
第三节 空竹器材	140
第四节 教学探讨	141
第八章 抛绣球	144
第一节 投绣球概述	144

第二节 投绣球技术	145
第三节 场地、器材和规则	147
第四节 教学探讨	149
第九章 抢花炮	151
第一节 抢花炮概述	151
第二节 抢花炮的技术	152
第三节 比赛场地、器材及主要规则	155
第四节 教学探讨	157
第十章 跳竹竿	160
第一节 跳竹竿概述	160
第二节 跳竹竿的技术	161
第三节 教学探讨	172
第十一章 木板鞋	175
第一节 木板鞋运动概述	175
第二节 木板鞋的基本技术	176
第三节 板鞋竞技的器材、场地和简明规则	177
第四节 教学探讨	178
第十二章 踩高跷	180
第一节 踩高跷概述	180
第二节 踩高跷的基本技术	181
第三节 器材	185
第四节 教学探讨	185
第十三章 滚铁环	187
第一节 滚铁环概述	187
第二节 基本技术	187
第三节 教学探讨	191
参考文献	193

第一篇 理论篇

主要提要

本篇探讨了民族传统体育的概念及分类；民族体育的源起；特点；功能；我国各民族及其体育活动概略；我国历届全国少数民族传统体育运动会简介；我国少数民族传统体育运动会特色；探讨了《民族民间体育学》学科体系的构建意义以及学科的研究对象、任务、性质和内容。

第一章 中华民族传统体育文化

第一节 民族传统体育的起源

在历史的长河中,勤劳智慧的中华民族创造了内容丰富、意蕴深刻的民族体育文化。中华民族传统体育是中华民族宝贵的文化遗产,是我国各族人民在长期生产、生活等社会实践活的结晶,凝聚了民族的行为规范、价值取向、民族性格以及宗教、儒学等因素,是研究民族文化的“活化石”,是我国古代社会、政治、经济、文化的见证。学术界关于民族传统体育起源问题,主要有如下几种观点。

一、神灵崇拜与原始宗教信仰的需要

在古代,社会生产力水平非常低下,古代人生存在很大程度上依赖于自然的恩赐,面对威力巨大的自然灾害以及一些无法解释的自然现象,认为神在主宰世界,产生了对神灵的崇拜。在相当多的宗教仪式中,“手舞足蹈”的身体活动,成为人与神沟通的方式,这些以身体活动为基本方式祭祀仪式上的早期体育活动,在历史发展过程中,从巫术活动到宗教活动的渐变过程中得以传承和发展,并且伴随着各民族历史的演进而逐渐形成的民俗活动中,逐渐成为了必不可少的重要活动方式,实现巫术、宗教活动中由“娱神”到“娱人”的转变。随着社会的不断发展,早期的传统体育转化为各民族民俗活动之后,参与者追求身心的健康和娱乐、追求自我发展的体育价值特征逐渐得以彰显。瑶族长鼓舞、瑶族铜鼓舞、苗族爬坡杆、各民族的舞龙舞狮、彝族打磨秋等民族体育项目具有明显的宗教痕迹。还有很多民族传统体育项目,虽然不是直接缘起于神灵崇拜与原始宗教活动,但是,举行活动前的仪式却与神灵崇拜与原始宗教活动有密切联系,如壮族龙舟在比赛前要进行祭祖和祭龙仪式;壮族和侗族的抢花炮活动,虽然比赛前的仪式内涵不同,但是,却都是与神灵崇拜和原始宗教活动有关。

二、经济活动的需要

我国各民族具有悠久的历史 and 灿烂的民族文化,他们从事民族传统体育的历史也是源远流长,这些民族传统体育既是各民族古代文明的重要组成部分,也是世界文化宝库中不可分割的一部分。在自然经济时代,“大杂居小聚居”的居住状况、居住地之间交通不便,一般只在节日里相聚。许多传统的节庆集信仰、经济、社交、娱乐等多功能于一身,也是商人们难得的交易时节,有些体育活动及其节庆本身就是商人们出于商业活动的需要而创造出来的。为了增加节庆的欢乐气氛,一些娱乐与竞技活动在节庆活动中应运而生,如现代毽球娱乐就是广州商人为招徕客人在商埠进行踢毽活动

而逐渐演变而来。

三、民族体育源于生产、生活和军事训练

各少数民族在长期的生产、生活等社会实践中，逐步将生产生活中的身体活动形式，加工改造为休闲娱乐、强身健体的体育运动。京族人民在拉网捕鱼之余，运用晾晒鱼网的竹竿，跳起欢快的竹竿舞；广西都安一带的瑶族民众，模仿牛打架而创造了顶牛这项民间体育，模仿采桐果发明了喇叭球；水族人民则模仿采桐果发明了桐子镖这一体育项目；湘西土家族民众将平日里踩高跷加工改造成高脚马竞速。

古代的军事活动也是少数民族传统体育的源头之一。体育活动与冷兵器时代的军事活动一个明显的共同点就是身体活动，古代人将军事活动中的身体活动运用于生活之中，逐渐形成了一些体育活动。如壮族人民喜闻乐见的木板鞋，就是广西南丹县那地洲的瓦氏夫人奉命抗倭时期训练士兵的方法演变而来，瓦氏夫人命士兵同穿一对木板鞋进行训练，经过训练士兵们步调整齐、阵形严谨，军队的战斗力大为提高，后来在抗击倭寇的斗争中屡立战功。壮族人民为了纪念瓦氏夫人，就模仿训练中穿木板鞋进行庆祝活动，相沿成俗，木板鞋运动就在壮族民间广为流传了。一些武术项目直接来源于军事活动中，戚家拳就是抗倭名将戚继光所创，为了提高士兵的战斗力，他将战斗中的一些动作加工改造，用以训练士兵，久而久之，形成了系统的训练方法，命名为戚家拳。

四、种族繁衍的需要

中国有句俗语：“食色性也”，得到食物和异性，是人的基本需求。在生产力极为低下的社会，性爱和觅食都是生活之大事。一是物质资料的生产，解决人们衣食住行等物质需求；二是人自身的生产，即种族的繁衍，使得人类得以延续。早在 200 多年前，进化论创始人达尔文在其《人类的由来及性选择》一书中阐述了性选择斗争对人类进化的意义。我国许多少数民族传统体育就与青年男女的婚恋有关。如哈萨克族的“姑娘追”和柯尔克孜族（吉尔吉斯族）的“追姑娘”活动最初都源于此需要：未婚青年男女骑着骏马三五成群，在体育游戏中寻找心仪的意中人。壮族的抛绣球则是由壮族青年男女在歌圩上挑选意中人活动演变而来。白裤瑶的打陀螺活动则为白裤瑶青年男女搭起相互交流的平台，每年的正月陀螺节，白裤瑶青年男女就聚集到圩上的陀螺赛场，小伙子们在场上尽情地展示自己的技艺，以博得姑娘们的青睐，姑娘们则在场上瞪大一双慧眼，寻找自己的意中人。

这种体育活动中的婚恋习俗的缘起，主要有两方面的原因：一方面，我国少数民族大多居住和环境恶劣的地区，资源匮乏与生存需要之间的矛盾导致居住分散，居住分散而又相对闭塞的环境中，体育活动为青年男女聚集交流提供了平台；另一方面，分布在恶劣自然环境中的少数民族的择偶观念便是注重男子强壮的身体和劳动能力，体育活动无疑为男子汉们展示“肌肉”提供了机会。

第二节 民族传统体育的概念与分类及其相关概念

一、民族传统体育的分类

(一) 学术界对民族体育分类的观点

顾名思义,分类就是对事物的分门别类,对中华民族传统体育进行分类,有利理清其脉络,对于认识、理解中华民族传统体育具有积极的意义。

赵苏喆提出了按照民族传统体育的发展变化的程度,即它的发育状态将中华民族传统体育划分为:“化石”型,即保留其原始的内容和形式,在古代盛行,而在近代已基本消亡的一些体育项目,如蹴鞠、木射、投壶等项目;原始型,即相对于其起源在内容和形式无明显改变的中华民族传统体育项目,如舞狮、彩莲船、连竿等民间技艺;发育期型,即相对于其早期形式有所改变的项目,如打陀螺、推竹竿等;较成熟型,即相对于其早期形式和内容有一定改变,制定了相应的规则,但不十分成熟或者有成熟的理论,但相对于其早期形式和内容无明显改变的体育项目;成熟型,即与早期形式有显著改变,已经融入现代竞技体育之中的项目或者社会化程度较高经过改造后的健身术。

张建雄、江月兰对民族传统体育概念相关问题进行分析后提出,中华民族传统体育包括汉民族传统体育和少数民族传统体育,民族传统体育通常包括传统导引、养生、健身、保健、医疗体育和民间传统体育。

刘德琼等对民族体育的概念进行了定义,提出:“民族体育是包括汉民族在内的56个民族的传统体育活动,分为武术、气功和少数民族传统体育,又称中华民族传统体育。”

李鸿江从不同的角度将中华民族传统体育分为中国民族体育和中国传统体育。

曾于久等从宏观上认识传统体育的意义出发,就中华民族传统体育的内容和形式,将其分为竞技类、养生类、表演类和游乐类四种类型。

(二) 逻辑学的分类理论

根据逻辑学的划分规则,对概念的划分必须遵循“划分标准必须对称,即划分后诸子项外延的总和,必须正好等于母项的外延”;“一次划分只能根据一个标准”;“划分后的诸子项必须互相排斥”。研究中华民族传统体育的分类,也必须遵循这一规则。

(三) 民族传统体育的分类

我们认为,将中华民族传统体育分为以攻防技击为主要特征的武术、以“三调”为主要内容的导引养生气功、以摔法为动作特征的中华民族摔跤术和中国民间民俗体育。

故将除武术、导引养生术和中国摔跤术以外的那一部分体育活动命名为“民间民俗传统体育”比较确切,内容包括舞龙、舞狮、打陀螺、抖空竹、龙舟竞渡、跳秧歌、花鼓、腰鼓、抢花炮、珍珠球、高跷、木板鞋等项目。

二、民族传统体育的概念

中华民族传统体育是指以人体运动为基本手段,有目的、有意识地以人的身心发

展为中心,达到发展身体、娱乐休闲、丰富文化生活、传承民族文化为目的,在我国56个民族中产生、传承的社会文化活动的总称。中华民族传统体育包括武术、导引养生术、中华摔跤术、中华民俗民间体育等内容。

三、民族传统体育的相关概念

直至近代,“体育”一词才逐渐在我国使用。将在我国广泛流传的各种身体活动冠之以体育内涵似乎有“张冠李戴”之嫌,民俗学界却将这类身体活动称为民间游戏与竞技。而考查在我国流传的各种身体活动的源流,虽然,它并非形式严肃的教育活动,历史上它也并非有目的的健身强体活动,它更多地以传承文化为旨意。然而,它无意识地承担了儿童教育功能却得到普遍认同,对其强身健体功能也不置可否,因而,体育界则冠之以“体育”之名。

在研究和实践中由中华民族传统体育派生出诸多相关概念,如民间体育、民俗体育、民族体育、少数民族体育等概念,有必要厘清它们的概念及相互之间的关系。

民间体育是指存在于广大民众的日常生活当中,没有高度组织化、制度化的体育活动;

传统体育是指人类业已创造的和将要创造的能够经由历史凝聚而传承、流变的一种特殊的体育文化形态;

民俗体育是由一定民众所创造,为一定民众所传承和享用,并融入和依附于民众日常生活的风俗习惯(如节日、礼仪等)之中的一种集体性、模式化、传统性、生活化的体育活动,它既是一种体育文化,也是一种生活文化;

民族体育是民族传统体育,它是反映并承载着一个民族共同心理素质的为该民族所传承和享用的一种特殊的传统体育文化,中华民族体育、少数民族体育都是民族体育的一种具体表现形式。

少数民族传统体育是指在少数民族间广泛流传的、具有主体民族的文化特性的各类身体活动的总称。与之相对应的概念是汉民族传统体育,顾名思义,汉民族传统体育是指源于汉民族、流传于汉民族的各种传统体育项目的总称。其实,在历史的长河中,汉民族与各少数民族、各少数民族间的文化相互交流与融合,我国许多传统体育项目在汉族与部分少数民族间开展,如龙舟、舞龙、舞狮、打陀螺等传统体育项目,在多个民族间广为流传。

它们之间的关系是:民间体育由传统体育和非传统体育组成,传统体育又可分为民俗体育和民族体育,民俗体育和民族体育互有交叉,但两者并不等同,而是并列的关系,中华民族传统体育包括汉民族传统体育和少数民族传统体育,是在我国广为流传、具有中华民族传统文化特性的各类体育活动的总称。

第三节 民族传统体育的一般特征

一、历史性与传承性

我国民族传统体育文化历史悠久,早在原始社会时期,我国就出现了体育的萌芽。

西周时,“礼,乐,射,御,书,数”六艺已成为学校传授的内容,其中,“射、御”就是传统体育形式,当时,被当作一种技艺在学校中进行传授,说明了它们在当时社会生活中的重要性。春秋时代,弄丸、投壶、围棋、象棋等项目相继出现。唐代,击鞠即马球运动是最为流行的一项运动。宋代蹴鞠相当流行,不管是民间还是宫廷,宋人喜爱蹴鞠,宋人高俅因善蹴鞠而官至衙内。1987年原国家民委组织部分体育、民族专家历时四年收集了包括智力游戏在内的近千项民族体育项目,经调查,这些项目都具有上百年乃至上千年的历史,我国民族传统体育历经历史的洗礼,流传至今。

二、民族性与宗教性

在长期的生产、生活等社会实践活动中,各民族创造了灿烂的体育文化。由于不同民族居住地域、生产活动、生活习俗、宗教信仰、社会规范、价值取向、社会组织等不同,我国民族体育文化也表现出文化的多元性和内容的丰富性。无论是哪个民族,所创造的体育都受所处条件的影响,其思想内涵到表现形式都呈现显著的民族风格,具有浓郁的民族性。我国民族传统体育内容丰富,多姿多彩,几乎每个民族都有自己的传统体育项目,每个民族的体育都有独特的民族风格和浓郁的民族色彩。从北方草原的赛马到水乡江南的龙舟竞渡,从西部戈壁的蜗庄到东部沿海的养生,无不体现了我国不同民族间风格各异的民族传统体育,纵观这些千姿百态、风格各异的民族形式的体育项目,在历史长河中,由于历史、宗教、语言、经济、心理、道德和价值观念的差异,各个民族的体育民族特点十分显著。

许多少数民族的传统体育活动受到宗教观念的影响,有些项目甚至直接来源于宗教仪式。在中华民族发展的过程中,在相当长的一个时期内,人们对自然的认识相当肤浅,面对自然灾害和一些无法解释的自然现象,企图通过一些仪式讨好神灵,达到“人与神”的和谐,一些宗教仪式应运而生,成为人与神沟通的平台,身体活动往往是宗教仪式中重要的内容,成为人向神“献媚”的方式,久而久之,这些身体活动逐渐演变成体育活动。相传纳西族的东巴跳、苗族爬坡杆、黎族的跳竹竿、壮族的蚂拐舞、土家族的摆手舞、回族的拳术、瑶族的长鼓舞、彝族的打磨秋等项目都来源于宗教活动,具有浓郁的宗教色彩。

三、生产、生活性与教育性

我国早期社会生产力低下,口传身教生产生活的技能成为教育的一种重要形式。民族传统体育的教育性,一方面体现在生产、生活中形成的技术的传授,人类早期的目标,就是求食图存,在思考如何高效率地采集食物过程中,原始教育活动应运而生,他们在空闲时间将在生产、生活等社会实践中形成的经验和技能传授给下一代,一部分技能就是原始体育的雏形;另一方面民族传统体育的教育性,作为一种重要社会文化活动的延续。我国早期社会教育水平低下,教育普及率低,相当部分少数民族没有自己的文字,民间文化往往依靠民间社会活动传承,身体活动就成了这种社会活动的主要的载体和平台。考查我国民族传统体育文化,就会发现许多传统体育为传承传统文化发挥了重要的作用,使许多民间文化得以延续。瑶王节是瑶族人民纪念祖先盘王的节日,节日中必跳长鼓舞,从此也形成了“瑶不离鼓”的习俗,虽然长鼓舞只是“记载”

盘王殉难的“情形”，但却承载了瑶族祖先创业的艰难，表达了瑶族人民对盘王的怀念之情，长鼓舞的内涵正在于此，可以说，瑶族长鼓舞将这一文化内涵延续至今，成为瑶族文化传承的载体。

民族传统体育作为一种传统文化的一部分，是一种复杂的文化现象，它的发生、发展与主体民族的环境有关，部分民族传统体育就直接来源于生产生活之中，具有浓郁生产、生活性，形式、内涵非常接近生产、生活。

四、文化的融合性与多样性

我国有 56 个民族，“56 个民族，56 朵花”。在漫长的历史发展过程中，各族人民创造了丰富多彩的体育文化，目前，我国已整理出的民族形式的体育项目有一千多项，打陀螺、抖空竹、老鹰抓小鸡、舞龙、舞狮、跳格子、“打懒老婆”、赛马、跳竹竿，这些耳熟能详的传统体育项目，体现了从南方壮族到北方蒙古族，从人口占 90% 以上的汉族到只有 3 万人的京族体育文化的多样性，民族传统体育的多样性，不仅体现在丰富内容、种类繁多、形式多样上，还体现出文化内涵的多样性，每一项传统体育活动，反映的是主体民族政治、经济、文化、宗教、社会规范以及民族的价值取向，文化意蕴丰富。

我国体育文化因环境等因素的多样化而呈现丰富的多元状态。然而，历史文明的进程，离不开文化的交流与融合，随着社会的发展和人类的文明进步，我国各民族间的文化交流与融合日益增加，作为传统文化重要组成部分的体育文化的交流也不例外，我国许多不同民族拥有相同的传统体育项目，虽然，部分同一传统体育项目在不同民族间有不同的文化内涵，例如龙舟、舞龙、舞狮、打陀螺、过家家、老鹰抓小鸡等，但是在运动形式等方面也无不打下了同源性的烙印，正如学者吉成名所说的，崇龙本来是汉族的民间信仰习俗，少数民族受汉族文化的影响，他们也形成了各自独特的崇龙习俗。

五、地域性与季节性

俗话说：“一方水土养一方人”，就说明了不同地域形成的文化习俗也不尽相同。我国地域辽阔，东西南北横纵相距数千公里，因此，也形成了不同的地理特征，东部一泻平原，水资源丰富，西部戈壁荒漠，雨水稀少；北方茫茫草原一望无际，南方山清水秀，丘陵纵横。不同的居住环境、不同的气候特征所导致的不同的生产生活，培育了不同的民族习俗、不同的民族性格以及不同的价值观、审美情趣等，从而创造了多姿多彩而又各具特色的民族传统体育项目。如：江南水乡的竞渡，北国黑土地的冰嬉，大漠的赛驼，草原的赛马，丛林的射弩等，无不保留着不同地理条件下一定的生产生活方式的烙印。即使是同一项目，也呈现出不同的地域特点，南方壮族的赛矮马、山区苗族的赛马，让我们感受到南方的细腻与力量，而北方茫茫草原的赛马，却让我们感受到浩大与气势，同样，八百里水乡洞庭湖气势磅礴的龙舟赛，与一望无际、波涛汹涌的海上龙舟，在心理、视觉上给我们迥然各异的感受。

中国传统文化是农耕文明的“遗物”，民族传统体育与农耕文化息息相关。在以农业生产为主的少数民族地区，春种、夏锄、秋收、冬藏是人们的生活节奏，从而使他

们的文化生活习俗都与一定的季节有关。许多民族体育活动往往源于某一农时节令,并在该节令中开展。如壮族农历二月初八的“龙抬头”节,预示雨季来临,万物始发,这一天,壮族小伙子就要在抢花炮活动中展示自己的身手,抢到花炮者寓意这一年人丁兴旺、五谷丰登。又如傣族的泼水节,苗族的赶秋节,蒙古族的那达慕,高山族的丰年祭等活动,都有民俗民节和传统体育活动的內容,从而使民族传统体育活动的开展呈现出鲜明的季节性。

第四节 民族传统体育的功能

一、民族凝聚功能

在历史的长河中,我国各民族创造了种类繁多、内容丰富多彩的传统体育活动,目前统计已超过千项,其中,有许多传统体育项目与祖先崇拜、英雄崇拜有密切的关联。龙舟竞渡传说是纪念爱国诗人屈原而缘起,数千年来,龙舟运动已成为弘扬民族文化,进行爱国主义教育的优秀“教材”;爬坡杆是纪念苗族英雄孟子佑的活动中进行的一项体育项目,通过跳坡节的爬坡杆活动,重新唤起苗族人民对英雄的记忆;又如瑶族的长鼓舞、猴鼓舞、铜鼓舞,从内容上看,这些源自祭祀的瑶族传统体育是追忆“盘王”“密洛陀”等瑶族先祖的仪式,但是具体的动作,是瑶族社会生产、生活的符号,再现了瑶族生产、生活的情境,如广西金秀县长鼓舞有36套做屋长鼓舞、72套赶羊做鼓长鼓舞等,艺术、形象地展示了瑶族人民的生產、生活,可以说是瑶族文化的一部活画卷,是后人了解瑶族文化的途径,通过体育活动表演的这一平台,形成瑶族同胞对本民族文化的认同。另一方面,通过舞蹈这种体育形式祭祀和追忆自己的祖先,强化的是本民族共同的精神寄托,强调的是对本民族共同心理、共同意志、共同愿望的认同。对增进民族认同感,增强民族凝聚力无疑具有重要的意义。

二、文化传承功能

实际上,我国民族传统体育更多的是以传承民族文化为目的。这种文化传承功能,在一些与宗教、生产生活有密切联系的传统体育文化中得到充分的反映。我国民族传统体育文化所蕴涵的内涵主要体现在传统体育对待人与自然、人与人、人与社会的关系。在历史的长河中,华夏民族创造了丰富多彩的体育物质文化,每一种体育物器、每一种活动方式无不凝聚了劳动人民的智慧。许多传统体育往往有一个传说,每个传说都蕴涵了深刻文化的内涵。划龙舟表达了人们对爱国诗人屈原的怀念,跳长鼓舞表达了瑶族人民对先祖的缅怀,打陀螺则是白裤瑶支系民族同胞对他们民族英雄的无限怀念,劳动人民的智慧、情感、认识、宗教、自豪感等无声无息地镶入传统体育文化之中,凝聚民族文化的传统体育,又通过身体活动的方式进行传承,正是通过体育活动的形式一代一代流传至今,使传统文化世代相传,绵延不断。另一方面,通过体育形式,各民族生产、生活技能得以传承,打猎操、喇叭球、采珍珠、踩高跷是生产、生活活动的总结,先辈们通过体育活动将生产技能传授给年青一代。

三、道德规范功能

民族传统体育是我国各族人民在长期的社会实践中的智慧结晶,凝聚了各民族情感、意志,是主体民族社会的一面旗帜,有的主题表现了劳动人民反抗压迫、反抗剥削的精神,寄托了劳动人民战胜黑暗的强烈愿望和对幸福美好生活的向往;有的主题则是生产、生活的写照,反映了各族同胞怡然自得的生活。所以,我国传统体育文化不仅蕴涵着深刻的象征意义,也是各民族社会秩序的再现,民族传统体育文化中仪式、戒规等内容,这种秩序既有社会性的也有生活性的,它要求人们既要遵守社会秩序,也要遵循自然生活规律,否则就要受到惩处,当然这种不只限于法治,还有道德、习俗、自然的惩处。另外,一部分传统体育文化中蕴涵保家卫国、尊老爱幼、相互帮助以及弘扬真、善、美的规范性品质教育的内涵,从而形成良好的意志品德。

四、健身、娱乐功能

民族传统体育不仅是主体民族对美好理想的精神寄托,也是他们满足生理冲动、强身健体的恰当方式,是主体民族身心娱乐的选择。首先,民族传统体育是一种身体活动,既有动作古朴独特、粗犷豪放、节奏强烈的运动形式,又有竞技较力游戏活动,人们在愉悦身心的身体活动中,不仅通过承受一定身体负荷达到发展身体、增强体质的作用,还可以在活动中移动、跳跃、闪转腾挪发展身体素质,舞龙、舞狮、划龙舟、抢花炮、珍珠球等都是剧烈的身体活动,较大的动作幅度,需要消耗大量的能量,通过长期的锻炼,对人体的运动系统、循环系统、消化系统等均具有良好的促进作用。

同时基于体育活动本身的娱乐性,人们通过参与这些体育活动,达到调节情绪、愉悦身心的功效,因此,民族传统体育具有较高的健身价值和娱乐功能。跳竹竿、老鹰抓小鸡、抖空竹娱乐性较强,已成为人们喜闻乐见的传统体育项目。

第五节 丰富多彩的民族传统体育概览

一、我国 56 个民族简介及其传统体育

蒙古族:据 2005 年全国第五次人口普查结果,蒙古族有人口 581.4 万人,其中有 400 多万居住在内蒙古自治区,其余主要分布在新疆、辽宁、吉林、黑龙江、甘肃、青海、河北等省、自治区的各蒙古族自治州、县。此外,还有少数蒙古族聚居或散居在宁夏、河南、四川、云南、北京等省、市、自治区。

主要的传统体育项目有:蒙古式摔跤、赛马、马术、赛骆驼、射箭、打布鲁、套马、贵由赤、击石球、布木格、打唠唠球、沙塔拉、踢牛嘎嘎拉哈、鲍格棋。

回族:回族是我国人口较多的一个少数民族,总人口 981.68 万(2000 年,不包括台湾省),全国的 31 个省、自治区、直辖市均有分布。宁夏回族自治区是回族主要聚居区,居住在该地区的回族人口 186.25 万。

主要的传统体育项目有:打铆球、木球、打抛俩、打梭儿、打抛、打得拷、晴球、