



体育院校通用教材

武术与民族传统体育专业主干课程教材

民族传统体育概论



石爱桥 主编

全国体育院校教材委员会 审定

MINZU
CHUANTONG
TIYUGAILUN

人民体育出版社



体育院校通用教材

武术与民族传统体育专业主干课程教材

民族传统体育概论

石爱桥 主编

汤立许 李朝旭 副主编

全国体育院校教材委员会 审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育概论 / 石爱桥主编. —北京: 人民体育出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5009-4715-8

I. ①民… II. ①石… III. ①民族形式体育-中国
IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 215086 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 13.5 印张 270 千字
2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4715-8
定价: 38.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



编写说明

2010年6月21日中共中央政治局召开会议审议并通过的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，明确提出改革教学内容、方法和手段，指出加强教材建设对于提高教学质量、人才培养具有重要意义。国家体育总局科教司为了贯彻《纲要》精神，加强和规范全国体育院校教材编写工作，提高体育院校教材编写质量，成立了全国体育院校教材委员会，设立教材编写组，民族民间体育教材编写组由武汉体育学院牵头。由于《民族传统体育概论》是武术与民族传统体育专业的主干课程，在广泛征求各体育院校意见的基础上，取得国家体育总局科教司和人民体育出版社的同意，决定将《民族传统体育概论》作为“民族民间体育教材编写组”组建后着手编写的第一本教材。

为了集思广益，编写出一本质量较高的《民族传统体育概论》教材，我们组建了一个老中青相结合的、专业水平较高的、有大多数体育院校和部分普通高校教师参加的编写委员会，指导教材编写工作。本教材是依据武术与民族传统体育专业人才培养方案，在总结多年的教学实践经验和科研成果，并参考了其他民族传统体育方面的教材内容的基础上完成的。本教材主要遵循以下编写原则：一是注重把握教材的针对性，紧紧围绕武术与民族传统体育专业的生源现状和人才培养方案为主体而设置的教材框架与内容；二是注重把握教材的科学性，充分体现先进的民族传统体育科研成果，努力做到概念阐述准确、论据充分可靠；三是注重教材的实用性，充分考虑教学的受众面，力求深入浅出、通俗易懂；四是配备了比较常见的、开展比较广泛的民族传统体育项目的视频内容，让学生通过直观的方式了解项目的技术特点和文化内涵。本教材既可作为武术与民族传统体育专业本科的主干课程教材和民族传统体育研究方向研究生的专业教材，还可以作为从事民族传统体育管理工作以及民族传统体育运动爱好者的参考读物。

本教材是主编认真组织和团结教材编写全体人员，依据武术与民族传统体育本科专业人才培养方案和课程指导纲要精神编写的，它是大家辛勤劳动和智慧充分发挥的结晶。



参加本教材框架结构讨论的人员（以姓氏笔画为序，下同）：丁进国、丁保玉、于海、于翠兰、马文国、马敏卿、王明建、王美娟、王海鸥、方方、石爱桥、白晋湘、朱建亮、刘树军、汤立许、孙健、孙玉滨、李朝旭、李静山、杨建设、杨胜峰、余水清、张茂林、张强强、陈青、武冬、周长涛、姜娟、徐诚堂、梅汉超、梁亚东、蔡莉、翟少红、戴国斌。

参加本教材编写的人员：丁保玉、马敏卿、王震、王明建、王海鸥、方方、石爱桥、朱建亮、刘永峰、汤立许、孙健、孙玉滨、李朝旭、杨建设、杨慧馨、肖勤、张茂林、陈青、段全伟、姜娟、饶远、徐诚堂、蔡莉。

参加本教材定稿的人员：丁保玉、王震、石爱桥、汤立许、孙健、孙玉滨、李朝旭、杨建设、姜娟。

参加本教材统稿的人员：石爱桥、汤立许、孙健、李朝旭、杨建设、姜娟。

参加本教材审阅的人员：孙汉超、江百龙、蔡仲林。

教材编写过程中，得到了国家体育总局科教司及其教育处的指导和全国体育院系、部分普通高校体育院系同仁的大力支持与合作，特别是得到武汉体育学院孙汉超教授、江百龙教授，湖北大学蔡仲林教授的精心指导，人民体育出版社的领导和编辑人员对本教材倾注了大量心血，以及为本教材无私奉献视频材料的同仁们，在此一并表示感谢。

教材的出版是一个不断完善的过程，特别是民族传统体育学作为一门新兴学科，需要长期不断地丰富和完善。本教材在编写过程中虽然广泛听取了有关专家学者的意见，几经修改，但囿于对民族传统体育还缺乏系统深入的研究，同时也由于编写者的水平所限，有的章节难免存在“浅尝辄止”之嫌。深望广大师生和读者提出宝贵意见，帮助我们进一步补充和完善，也敬请专家学者给予批评指正。

《民族传统体育概论》教材编写委员会

2014年4月



目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 民族传统体育的基本概念及内容体系	(2)
一、民族传统体育的基本概念	(2)
二、民族传统体育的内容体系	(4)
第二节 《民族传统体育概论》的学习内容、意义与方法	(5)
一、《民族传统体育概论》的学习内容	(6)
二、学习《民族传统体育概论》的目的意义	(6)
三、学习《民族传统体育概论》的方法与途径	(8)
第二章 民族传统体育的产生与演变	(12)
第一节 民族传统体育的产生	(12)
一、生产劳动	(13)
二、养生健体	(14)
三、战争防卫	(15)
四、宗教祭祀	(16)
第二节 民族传统体育的演变	(18)
一、民族传统体育文化主体的演变	(18)
二、民族传统体育文化载体的演变	(21)
三、民族传统体育功能与价值的演变	(26)
第三章 民族传统体育发展的社会基础	(29)
第一节 民族传统体育与政治	(29)
一、政治对民族传统体育发展的影响	(30)
二、民族传统体育对政治的服务	(32)



第二节 民族传统体育与经济	(34)
一、经济对民族传统体育发展的影响	(34)
二、民族传统体育对经济的促进	(38)
第三节 民族传统体育与文化	(41)
一、文化对民族传统体育的渗透	(41)
二、民族传统体育对文化的体现	(44)
第四章 民族传统体育的特点、作用与分类	(48)
第一节 民族传统体育的特点	(48)
一、民族性	(49)
二、地域性	(49)
三、多样性	(51)
四、节庆性	(52)
五、传承性	(53)
第二节 民族传统体育的作用	(55)
一、健身娱乐, 增进健康	(55)
二、文化认同, 增强民族凝聚力	(56)
三、人文教育, 传承民族文化	(57)
四、文化交流, 强化民族形象	(58)
第三节 民族传统体育的分类	(59)
一、按民族传统体育学科知识体系分类	(59)
二、按民族传统体育项目特点分类	(60)
三、按民族传统体育项目功能和价值分类	(63)
四、按少数民族传统体育运动会设项分类	(64)
第五章 民族传统体育的地域分布	(67)
第一节 民族传统体育地域分布概况	(67)
一、东北地区	(69)
二、西北地区	(71)
三、西南地区	(73)
四、中原地区	(76)
五、长江中下游地区	(78)



六、东南沿海地区	(80)
七、岭南地区	(82)
八、内蒙古地区	(84)
第二节 我国民族传统体育地域分布特征	(87)
一、大杂居小集居	(88)
二、相对落后性	(88)
三、民族交融性	(89)
四、环境依附性	(90)
第六章 民族传统体育的传承	(93)
第一节 民族传统体育传承的内容	(93)
一、物质层面	(94)
二、制度层面	(96)
三、精神层面	(100)
第二节 民族传统体育传承的途径	(102)
一、大众健身	(102)
二、学校教育	(103)
三、竞技比赛	(105)
四、文化交流	(107)
五、非遗保护	(108)
六、市场运作	(109)
第三节 民族传统体育传承的保障	(111)
一、政府重视与支持	(112)
二、建立完善管理体系	(112)
三、制订长远发展规划	(113)
四、加大人才培养力度	(114)
第七章 民族传统体育的国际交流	(117)
第一节 民族传统体育国际交流概况	(117)
一、民族传统体育国际交流过去	(117)
二、民族传统体育国际交流现在	(120)



第二节 民族传统体育国际交流的意义与作用	(128)
一、民族传统体育国际交流的意义	(129)
二、民族传统体育国际交流的作用	(130)
第三节 民族传统体育国际交流的方法与途径	(131)
一、民族传统体育国际交流的方法	(131)
二、民族传统体育国际交流的途径	(132)
第八章 民族传统体育项目简介	(136)
第一节 武术	(136)
一、武术的起源与演变	(136)
二、武术的传承与发展	(137)
第二节 健身气功	(137)
一、健身气功的起源与演变	(138)
二、健身气功的传承与发展	(138)
第三节 舞龙	(139)
一、舞龙的起源与演变	(139)
二、舞龙的传承与发展	(140)
第四节 舞狮	(140)
一、舞狮的起源与演变	(141)
二、舞狮的传承与发展	(141)
第五节 中国式摔跤（及民族式摔跤）	(142)
一、中国式摔跤（及民族式摔跤）的起源与演变	(142)
二、中国式摔跤（及民族式摔跤）的传承与发展	(143)
第六节 跳绳	(144)
一、跳绳的起源与演变	(144)
二、跳绳的传承与发展	(144)
第七节 毽球	(145)
一、毽球的起源与发展	(145)
二、毽球的传承与发展	(146)
第八节 拔河	(146)
一、拔河的起源与演变	(147)
二、拔河的传承与发展	(147)



第九节 风筝	(148)
一、风筝的起源与演变	(148)
二、风筝的传承与发展	(148)
第十节 秋千	(149)
一、秋千的起源与演变	(149)
二、秋千的传承与发展	(150)
第十一节 龙舟	(150)
一、龙舟的起源与演变	(151)
二、龙舟的传承与发展	(151)
第十二节 围棋	(152)
一、围棋的起源与演变	(152)
二、围棋的传承与发展	(153)
第十三节 象棋	(153)
一、象棋的起源与演变	(153)
二、象棋的传承与发展	(154)
第十四节 射弩	(154)
一、射弩的起源与演变	(155)
二、射弩的传承与发展	(155)
第十五节 打陀螺	(156)
一、打陀螺的起源与演变	(156)
二、打陀螺的传承与发展	(156)
第十六节 板鞋竞速	(157)
一、板鞋竞速的起源与演变	(157)
二、板鞋竞速的传承与发展	(157)
第十七节 高脚马	(158)
一、高脚马的起源与演变	(159)
二、高脚马的传承与发展	(159)
第十八节 抢花炮	(160)
一、抢花炮的起源与演变	(160)
二、抢花炮的传承与发展	(161)
第十九节 珍珠球	(161)
一、珍珠球的起源与发展	(161)



二、珍珠球的传承与发展	(162)
第二十节 蹴球	(162)
一、蹴球的起源与演变	(163)
二、蹴球的传承与发展	(163)
第二十一节 木球	(164)
一、木球的起源与演变	(164)
二、木球的传承与发展	(164)
第二十二节 健身秧歌	(165)
一、健身秧歌的起源与演变	(165)
二、健身秧歌的传承与发展	(165)
第二十三节 抖空竹	(166)
一、抖空竹的起源与演变	(166)
二、抖空竹的传承与发展	(167)
第二十四节 竹竿舞	(167)
一、竹竿舞的起源与演变	(168)
二、竹竿舞的传承与发展	(168)
第二十五节 投绣球	(169)
一、投绣球的起源与演变	(169)
二、投绣球的传承与发展	(169)
第二十六节 中国马术	(170)
一、中国马术的起源与演变	(170)
二、中国马术的传承与发展	(171)
第二十七节 石锁	(171)
一、石锁的起源与演变	(172)
二、石锁的传承与发展	(172)
第二十八节 脚斗士	(172)
一、脚斗士的起源与演变	(173)
二、脚斗士的传承与发展	(173)
第二十九节 溜冰	(174)
一、溜冰的起源与演变	(174)
二、溜冰的传承与发展	(175)



第三十节 独竹漂	(175)
一、独竹漂的起源与演变	(175)
二、独竹漂的传承与发展	(176)
第九章 民族传统体育活动的组织与管理	(179)
第一节 民族传统体育教学活动的组织与管理	(179)
一、教学活动的组织形式	(179)
二、教学活动管理的基本内容	(181)
三、教学活动管理的基本方法	(183)
第二节 民族传统体育竞赛活动的组织与管理	(184)
一、竞赛活动的类型	(185)
二、竞赛活动管理的基本要素	(186)
三、竞赛活动管理的基本流程	(188)
第三节 民族传统体育健身活动的组织与管理	(191)
一、健身活动的组织形式	(191)
二、健身活动管理的基本内容	(194)
三、健身活动管理的基本原则	(196)



第一章 绪 论

【内容提要】

《民族传统体育概论》是武术与民族传统体育专业的一门专业主干课程，是对民族传统体育整个知识体系的高度概括。本章主要阐明了民族传统体育的基本概念及内容体系，在此基础上，进一步明晰了《民族传统体育概论》这一专业主干课程的内容体系，学习的目的、意义、方法与途径，为本教材其他各章节的学习奠定基础。

中国是一个拥有 56 个民族的大家庭，在漫长的文明进程中，孕育了具有浓郁民族风格与特色的民族传统体育，现在有据可考的就多达 977 项。民族传统体育是中华民族文化宝库中的瑰宝，也是世界优秀文化的重要遗产。作为一种传统文化，民族传统体育与本民族的生产劳动、科学文化、民间艺术、道德风尚、风土人情、保家卫国紧密结合，反映了人们对美好生活、崇高理想的追求，承载着一个民族的价值取向，影响着一个民族的生活方式，体现出一个民族自我认同的凝聚力。作为重要的体育资源，民族传统体育对提高各民族人民的健康水平、增强民族向心力和凝聚力、促进民族团结和社会进步、提升国家文化软实力等都起着重要的作用。

全面、系统、科学地认识民族传统体育，加强对民族传统体育的学习研究，挖掘和开发民族传统体育，已成为高等体育院校武术与民族传统体育专业教材建设的重要工作，作为武术与民族传统体育专业本科人才培养方案中专业主干课程之一的《民族传统体育概论》，正是这些工作的智慧结晶和学习研究的基础。学习本课程，有利于更好地继承和发展民族传统体育，弘扬民族传统文化，为社会主义体育事业的发展做出贡献。



第一节 民族传统体育的基本概念及内容体系

概念界定得准确与否,直接影响着人们对事物的认知程度。学习《民族传统体育概论》这一课程,首先要认识什么是民族、什么是传统,明确“民族传统体育”这一基本概念,在此基础上,了解民族传统体育的内容体系。

一、民族传统体育的基本概念

民族传统体育的概念是反映其本质属性的思维形式,对民族传统体育及相关概念的界定,也是本教材的逻辑起点和基础。

(一) 民族

何谓民族?《中国大百科全书·民族卷》对“民族”这一词条的解释为:“氏族、部落是以血缘关系为纽带的人们共同体,而民族则是以地缘关系为基础的人们共同体。……种族属于生物学范畴,而民族则属于历史范畴。”^[1]斯大林给民族下了一个著名的定义:“人们在历史上形成的一个有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现在共同文化上的共同心理素质的稳定的共同体。”^[2]因此,民族是一个地域生活共同体,也是共同种族、共同生活习惯和思想意识的人群生活共同体。不同的历史地理环境和气候特点往往孕育不同的种族、生产和生活方式,进而引申出不同的思想情绪和审美习惯乃至价值观念,这就是民族文化形式产生、发展和延续的一般逻辑。

(二) 传统

何谓“传统”?《辞海》对传统的解释为:历史沿传下来的思想、文化、道德、风俗、艺术、制度以及行为方式等,对人们的社会行为有无形的影响和控制作用^[3]。我国现代文化学者张立文认为:传统是人类创造的不同形态的特质经由历史凝聚而沿传着、流变着的诸文化因素构成的有机系统^[4]。传统是历史发展继承性的表现,是代代相传的,在有阶级的社会里,传统具有阶级性和民族性。



积极的传统对社会发展起促进作用,保守和落后的传统对社会的进步和变革起阻碍作用。张岱年先生指出:文化发展的一个基本的规律是文化的积累性和变革性。每一代人都会在继承前人文化知识的基础上,增加新的知识内容,这是文化的积累性;同时,文化又会随着社会经济、政治的变革发生变化和更新,这是它的变革性。当考察历史上文化的积累和变革时,会发现一些相对稳定、长期延续的内在因素,它们在文化积累中一再被肯定,在文化变革中也仍然被保留,可以把这样的东西称为“传统”^[5]。

(三) 民族传统体育

“民族传统体育”一词是在1981年举行的“全国少数民族工作座谈会”上提出的,从1982年在呼和浩特举办的第2届全国少数民族传统体育运动会开始,迄今在体育界广为沿用。1998年颁布的《普通高等学校本科专业目录》规定在一级学科体育学下设有4个二级学科,“民族传统体育”名列其中。从此,“民族传统体育”这一称谓,作为国家认定的学科专业被正式确定下来。

但是,对“民族传统体育”的释义,在理论、学术界仍然是比较模糊的,至今尚未统一。在有关民族传统体育的专著、教材和学术论文中对民族传统体育概念的表述都不尽相同,存在不同的理解、定义和多种解释。有的从时间的角度进行界定,如1989年人民体育出版社出版的体育学院通用教材《体育史》认为,民族传统体育是指近代以前的体育竞技娱乐活动^[6];周伟良认为是“在中国近代之前产生发展,由中华民族世代实践并流传或影响至今的体育”^[7]。有的着重从民族文化的角度进行界定,如熊志冲将民族传统体育定义为“在中华民族大地上历代产生并大多流传至今和在古代历史长河中由外族传入并在我国生根发展的一切体育活动”^[8];胡小明认为“民族体育的概念通常用来表述与世界范围内规范传播的现代体育竞技活动相对的民间传统体育活动。民族体育往往长期开展于某一族群中,存在着明显的地域性和浓郁的民族传统文化色彩,因此,它与国际流行的现代体育是有差别的”^[9];张选惠认为“民族传统体育就是在中华民族开展的,具有浓厚民族传统特色的各种体育活动的总称”^[10];邱丕相认为“民族传统体育是指某一个或几个特定的民族历代因循传承下来的、在一定范围内开展的,具有浓厚民族文化色彩和特征的竞技娱乐活动”^[11];白晋湘认为“民族传统体育是一个民族或国家独有的、表现于共同文化上的共同心理素质的共同体所创造的,并在历史发展的过程中积淀、保存和延续下来的具有民族特征



的体育文化”^[12]。尽管不同的学者对民族传统体育的概念有不同的看法，但大家都注意到了民族传统体育的两个基本特征：一是民族传统体育具有鲜明的民族特色，二是民族传统体育具有历史继承性。这类体育项目中任何一项都是在特定的民族文化背景下，在一定历史阶段产生的，随着时代的变迁，它或多或少地会受到不同时代的影响，产生顺应社会变革的变化，并在历史发展过程中去其糟粕，取其精华，而逐步发展成熟起来的，具有该民族的民族气派和民族风格，是民族传统文化的重要组成部分。

综上所述，本书对民族传统体育概念作如下界定：民族传统体育是指不同民族在其各自历史发展过程中所创造并传承下来的，具有民族、人文和地域特色的体育活动的总称。

二、民族传统体育的内容体系

在现代民族传统体育蓬勃发展的时期，重视对现代民族传统体育理论体系及实践内容进行科学规划，全面系统地构建民族传统体育在新的历史时期建设与发展模式，使之形成一套完善的理论体系与实践方法，以便更好地传承民族传统体育，是实现民族传统体育走向世界、服务人类的关键所在。正如上面所定义的，民族传统体育终归是各个民族流传下来的各种体育活动的统称，因此，民族传统体育的内容体系概括来说可以包括两个部分，即理论部分和实践部分。

（一）理论部分

构建民族传统体育理论体系既要考虑到它的社会文化背景，又要考虑到它的自然发展规律，可以说是一个复杂而系统的工程。为此，我们以现代民族传统体育理论建设与发展的系统性和整体性为着眼点，构建了民族传统体育理论体系的框架，这个框架由3个部分组成，即民族传统体育社会科学部分、民族传统体育思想观念部分和民族传统体育自然科学部分。

民族传统体育社会科学部分是以社会科学为主体的学科体系内容，它所涉及的是民族传统体育理论体系中最基本的理论体系内容。它反映了“人文素质”在民族传统体育理论体系中的重要性，即人在自身素质中应有的文化素质以及在实践活动中与社会先进文化现象融合在一起而形成和积累的修养。在民族传统体育社会文化的构建中，从民族传统文化、体育史学、民俗学、宗教学等方面来反映



我国民族传统体育中所涵盖的政治、经济、文化、历史、宗教、风俗、战事、道德等人文素质中所必备的文化内容，并勾勒出了民族传统体育社会文化在其发展和演变过程中的历史轨迹。

民族传统体育思想及观念内容主要是与本民族约定俗成的习惯和传统有着直接关系。民族传统体育传承到现代，都是以民间群体活动的形式出现的，它有着悠久的历史 and 深厚的文化背景。因此，中国传统健身养生思想、伦理道德、审美观念以及风俗习惯都蕴涵在民族传统体育理论内容体系中。

民族传统体育自然科学理论的学科包括生物学科基础理论、中医学科基本理论、民族传统体育技法理论及骨伤与按摩学等。构建民族传统体育自然学科的目的，在于探索民族传统体育自然科学属性的奥秘，指导人们对民族传统体育进行改革、开拓、继承、弘扬的实践活动，从而进一步揭示民族传统体育自然发展的规律性，对现象和本质做出科学合理的说明和解释，正确认识自然发展的历史过程。自然学科理论内容的构建为研究民族传统体育提供了实践方法的保障，并为建立民族传统体育理论体系在物质、结构、功能、性质及现象、本质等方面提供了依托^[13]。

（二）实践部分

民族传统体育实践内容是一个庞大而繁杂的系统。因为民族传统体育的实践内容是我国多元传统体育文化的体现，是中国 56 个民族经典传统体育的科学汇集，它所凝聚的是中华民族最具代表性的优秀传统文化。民族传统体育的实践部分即为身体技能技艺，由众多的民族传统体育项目活动构成。纵观历史上出现并流传下来的民族传统体育项目，可谓多种多样。1990 年国家体委组织各省、自治区、直辖市在全国范围内挖掘整理的民族传统体育，从出版的《中华民族传统体育志》看，共搜集到了各少数民族开展的 676 个项目，加上汉族开展的 301 项，总数达 977 项，可谓项目众多，绚丽多彩。其中，主要的民族传统体育项目有武术、健身气功、舞龙舞狮、中国式摔跤、毽球、风筝、象棋、围棋、跳绳、秋千、陀螺、健身秧歌、龙舟、射弩、木球等。

第二节 《民族传统体育概论》的学习内容、意义与方法

《民族传统体育概论》是武术与民族传统体育专业的一门专业主干课程，是