

河北省社会科学基金项目

民族传统体育文化的 传承发展与保护研究

王海军 著

MINZU CHUANTONG TIYU WENHUA DE
CHUANCHENG FAZHAN YU BAOHU YANJIU



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.nnup.com
东北师范大学出版社

中国音乐史论著系列

民族传统音乐文化的

传承发展与创新

——

中国音乐学院民族传统音乐研究中心
民族传统音乐文化研究中心



2016年度“河北省社会科学基金项目”

项目名称：《京津冀协同发展背景下河北民族传统体育文化发展研究》

项目编号：HB16TY008

民族传统体育文化的 传承发展与保护研究

MINZU CHUANTONG TIYU WENHUA DE CHUANCHENG FAZHAN YU BAOHU YANJIU

王海军 著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NENUP.COM

东北师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育文化的传承发展与保护研究 / 王海军著.

-- 长春: 东北师范大学出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5681-3069-1

I. ①民… II. ①王… III. ①民族形式体育—体育文化—
研究—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 092690 号

☐ 策划编辑: 王春彦

☐ 责任编辑: 卢永康 赵鑫伟 ☐ 封面设计: 优盛文化

☐ 责任校对: 赵忠玲

☐ 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行

长春市净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

销售热线: 0431-84568036

传真: 0431-84568036

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbcs@mail.jl.cn

河北优盛文化传播有限公司装帧排版

三河市同力彩印有限公司

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

幅画尺寸: 170mm×240mm 印张: 17.25 字数: 325 千

定价: 56.00 元

前言

Preface

自党的十八大提出要传承与弘扬民族传统文化以来，国家越来越重视民族传统文化的传承与保护，习近平总书记提出，要弘扬传统文化，抛弃传统就等于割断了自己的精神命脉；《国家教育事业发展规划“十三五”规划》指出，广泛开展中华优秀传统文化教育，培育青少年学生文化认同和文化自信；2017年1月25日国务院办公厅印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程意见》，指出要着力构建中华优秀传统文化传承发展体系；2017年3月5日李克强总理在政府工作报告中强调，要推动中华文化走向世界，传承发展优秀传统文化；这一系列政策与举措为我国民族传统体育文化的传承发展与保护奠定了基础。

民族传统体育文化是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，是先辈们在长期的生产、生活和实践中创造和积累起来的文化形式，能够反映不同民族的历史文化、民族心理、民风民俗、社会生活、民间信仰和价值取向等特征，其深层文化内涵是象征民族精神、提高民族价值认同感和增强民族凝聚力，有着“人类研究活化石”之称。然而，在西方意识形态不断渗透、社会不断转型、城镇化进程加快、价值观念多元化、经济全球化及生态环境不断恶化的情况下，许多地域文化特色逐渐衰微，传统文化生态发生了巨大改变。民族传统体育文化的生存状况不容乐观，正面临着逐渐萎缩、消亡的危险。如何挖掘与整理、抢救与保护、传承与发展民族传统体育文化，实现其可持续发展已成为国家需要和必然的文化诉求。

本文主要以民族传统体育文化的传承发展与保护为研究对象，以人类学、民俗学、社会学和体育学为基础，借鉴和整合国内外学者的研究成果，运用文献资料法、访谈法、田野调查法、数理统计、逻辑分析和个案分析等方法进行研究。通过对民族传统体育文化概述、各地区民族传统体育的分布情况、中国古代民族传统体育文化、中国近代民族体育文化、民族传统体育文化融合与研究进展等进行研究，同时以河北省民族传统体育文化的整体为案例，以邢台梅花拳为因子进行了深入研究，构建了河北省民族传统体育文化评价指标体系，提出了生态发展策略，为弘扬民族传统文化，提升文化软实力做出贡献。

由于作者经验、水平有限，书中难免出现不妥之处，恳请读者批评指正，以便修正。

王海军

2017年4月

目 录

Contents

第一章 民族传统体育文化概述 / 001

- 第一节 民族传统体育文化的内涵与特质 / 001
- 第二节 民族传统体育文化的内容与分类 / 008
- 第三节 民族传统体育文化的特征与功能 / 020
- 第四节 民族传统体育文化的品质与价值 / 031

第二章 民族传统体育文化区域分布研究 / 043

- 第一节 东北地区民族传统体育文化 / 043
- 第二节 华北地区民族传统体育文化 / 047
- 第三节 华东地区民族传统体育文化 / 052
- 第四节 华南地区民族传统体育文化 / 057
- 第五节 西北地区民族传统体育文化 / 061
- 第六节 西南地区民族传统体育文化 / 066
- 第七节 华中地区民族传统体育文化 / 075

第三章 中国古代民族体育文化 / 081

- 第一节 中国古代体育起源及发展历程 / 081
- 第二节 中国古代体育的种类及主要特点 / 090
- 第三节 中国古代体育的组织形式与管理 / 094

第四章 中国近代民族传统体育文化 / 096

- 第一节 中国近代民族传统体育的发展嬗变 / 096
- 第二节 近代西方体育对中国民族传统体育的影响 / 100

第五章 民族传统体育的文化融合 / 106

- 第一节 民族传统体育文化的影响因素 / 106

第二节	民族传统体育文化与其他文化	/	120
第三节	民族传统体育的文化冲突与变迁	/	139
第四节	民族传统体育文化的交流与融合	/	148
第六章	民族传统体育文化的研究进展	/	157
第一节	民族传统体育文化研究概况	/	157
第二节	民族传统体育文化研究的现状	/	162
第三节	民族传统体育文化在高校的发展研究	/	166
第四节	民族传统体育文化的科学化发展研究	/	172
第七章	全球化背景下的民族传统体育文化	/	180
第一节	民族传统体育的文化全球化趋势	/	180
第二节	全球化背景下的民族传统体育文化发展	/	183
第八章	民族传统体育文化传承发展与保护概述	/	198
第一节	民族传统体育文化的传承发展与保护现状	/	198
第二节	民族传统体育文化传承发展与保护中的问题	/	203
第三节	民族传统体育文化的传承与保护策略	/	205
第九章	河北民族传统体育文化传承发展与保护研究	/	213
第一节	河北民族传统体育文化的传承发展与保护现状	/	213
第二节	河北民族传统体育项目分布与功能分析	/	219
第三节	河北民族传统体育文化的特征与价值	/	225
第四节	河北民族传统体育文化的传承方式	/	229
第五节	河北民族传统体育文化传承评价指标体系的构建	/	232
第六节	河北民族传统体育文化传承与发展中面临困境与保护途径	/	240
第七节	河北民族传统体育文化传承与发展的个案研究 ——以邢台“梅花拳”文化的传承与发展为例	/	249
参考文献		/	265
后 记		/	268



第一章 民族传统体育文化概述

第一节 民族传统体育文化的内涵与特质

一、民族传统体育的定义

迄今为止,很多专家和学者对传统体育文化进行了深入的研究,包括范围非常广泛,例如从法律角度,从知识产权角度,从非物质文化遗产角度,从教育角度等都进行了深入的探讨和研究,而且还不仅仅于此,他们还对乡土人情、自然开发、环境保护、生产生活等方面有所涉及,经过多年的研究积累,已经取得了一定的成果,有了一些较为完善的理论和定义,但是对民族传统体育的定义还是不够完善,有些定义还是不够准确,比较含糊。

任何理论或定义的形成都存在一个从不清楚阶段到较为清楚阶段,再到较为完善的阶段,在一步一步地趋近完善,在追求完善的过程中需要人类去不断地发展和不断地探索,民族传统体育的定义也是如此,还需要后人根据自己生活方式及更开放的思维去进一步思考和定义,去进一步丰富和完善,使之不断得到新的寓意。

关于“民族传统体育”的定义现在还不统一,有多种说法,从表面上看,民族传统体育研究的对象是民族传统体育学,它的涉及范围广泛,涵盖内容丰富,至今没有一个得到广泛认可的定义。它的范围不仅包括中华民族的传统体育,还包括世界上其他各国民族的传统体育。在我国,民族传统体育主要是中华民族传统体育,当然也伴随着国外其他民族传统体育的渗透。

我国是一个多民族的国家,包括 56 个民族,以汉族为主,占了人口总数的绝大多数,其他 55 个少数民族的总人口不到中国人口的 10%,汉族在中国民族传统体育的发展中起到了非常重要的作用,汉族体育被外国人认为是中华体育,他们认为中国的少数民族的传统体育被称为中华民族体育。不论是汉族体育,还是少数民族体育,都被认为是中华民族传统体育,他们都对中华传统体育的发展起到了不可磨灭



的作用。凡是在有中国人居住的地方,有中国人生活的地方,开展的和体育有关的活动,具有中华民族传统特色的体育活动都被称为中国民族传统体育活动。

北京体育大学教授、博士生导师、国家体育总局首批学术技术带头人熊晓正学者,曾在他的一本书中把民族传统体育定义为:“民族传统体育是指近代体育传入前我国存在的体育形式,即 1840 年鸦片战争以前,我国各族人民采用并流传至今的体育活动内容、社会表现方式与价值观念的总和。”但也有一些专家对此并不赞同,如学者熊志冲则认为:“中国传统体育是指中华大地上历代产生,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芽的一切体育活动,其本身的性质是一种初级文化”。

民族传统体育是各民族体育活动方式的写实与不断发展,是历史留给我们的一笔宝贵遗产和财富,它是人类的先辈在与自然的斗争中和在长期生活的实践中积累起来的。它不仅仅是一个或几个民族开展的体育活动,而是所有民族开展体育活动的统称。对民族传统体育的认识,要站在不同角度,要站在世界各族人民的角度上去看待这个问题,这样才能使它更完善,使它更科学。

通过研读文献与田野调查,笔者认为“中华民族传统体育”是我国各民族地区的人的一切与体育有关的活动的总称,它承载着健身、娱乐、竞技和传承民族文化等功能,反映了各个民族发展的历史文化、民族心理和社会生活,具有很强的群众性和基层性,是中华民族传统文化宝库中的一块瑰宝。

二、民族传统体育的文化内涵

文化内涵一般包括物质文化内涵、精神文化内涵和制度文化内涵。体育文化内涵则是与体育有关的三种文化内涵的整体,三种文化内涵是传统体育发展的基础、主导和保障,对传统体育文化的发展起着重要的作用,它们被称为三大要素,相互间彼此联系,协调发展。

(一) 物质文化内涵

民族传统体育的物质文化内涵主要包括 4 个方面:

- 民族传统体育项目本身
- 运动器材、器械设备方面
- 民族传统体育的文献典籍
- 出土文物、壁画及民族服饰

下面就这 4 个方面分别进行阐述。

1. 民族传统体育项目本身

许多专家和学者经过长期的研究和实践,对民族传统体育起源有了共同的认识,他们认为传统体育起源与人们的生活需要有关。如学者专家梁柱认为,“由于各民族



所处的山川地理环境不同,从而形成了各民族的不同风俗习惯,产生了风格、形式各异的民族传统体育活动。”还有一些专家认为,民族传统体育是在人为了生存和自然斗争,和其他生物斗争,也包括人与人搏斗、宗教祭祀活动和娱乐活动中产生的各种民族体育项目。

也有学者认为民族传统体育活动来自于人类的实践活动,因而,随着地域环境的不同,形成了不同的传统体育活动项目。

2. 运动器材、器械设备方面

民族传统体育项目在运动器材、器械设备方面,有的民族传统体育项目有较多的需求,有的基本没有需求。如刀、枪、弓、箭、棍、棒等是较为常见的器材、器械,通过对运动器材、器械的研究,可以更深入地去研究传统体育文化的内涵。在我国民间流传着很多民族传统体育项目,如民间流行的风筝就是其中一种民族传统体育项目,各地风筝特色不一,北京风筝中最为出名的是哈氏风筝和金氏风筝,其他一些具有风筝特色的地区是天津和潍坊。这些地区的风筝做工精巧,绘有各色图案,配上各种动物、花草,既独树一帜,又各具特色。

3. 民族传统体育的文献典籍

如今,我们可以通过历史文物书籍记载了解各地的传统体育,以及各民族的传统体育。古代有《周礼》,近代《西藏志》《中国民族传统体育志》等书籍可供借鉴。近代的民族传统体育的文献资料数量越来越多,如《西藏志》记载,侗族有“花枪节”、藏族“赛马节”和傈僳族有“刀杆节”等。近代,最具代表性、记载最详细、收录内容最多的当属《中国民族传统体育志》,它为我国进行民族传统体育的研究提供了极大的帮助。

4. 出土文物、壁画及民族服饰

传统体育物质文化的研究还包括各种出土文物,在这些出土的文物中,有一个具有代表性的文物是“石球”,它体现了我国“蹴鞠”活动的发展,揭示了足球在中国的起源。另外,根据一些出土的历史文物和珍贵壁画,我们可以去探索和分析当时的生产力情况、生活情况及文化程度。我们还可以根据各个民族的服饰来研究传统体育,中华民族中少数民族众多,每个民族都有自己的服饰,而且在不同的节日里,都会有不同的娱乐活动,因而所穿的服饰也不同,各种靓丽的服饰既体现了各民族传统文化的积淀,同时也是对传统体育文化的一种侧面展示,这些都是民族传统体育文化的重要组成部分。

(二) 精神文化内涵

民族传统体育的精神文化内涵主要包括6个方面:

- 追求人与自然的和谐和统一



- 具有守内、尚礼、恋土的民族情结
- 讲究伦理教化、等级观念严重、崇文而尚柔
- 倡导阴柔与静态之美
- 功利性较强，对体育存有一定偏见
- 群体价值本位

下面就这6个方面分别进行阐述。

1. 追求人与自然的和谐和统一

人们生活在自然环境中，只有爱护自然、保护自然、和自然融合，才能修身养性，达到更高境界。我国的太极拳就是一种形神相通的广受人类喜爱的体育活动，老少皆宜，还是中华民族的非物质文化遗产。

太极拳以儒、道中的太极和阴阳为核心思想，结合八卦五行。它包括以武术为主的太极拳和以锻炼为主的太极操和太极推手等；它的流派众多，包括陈式、杨式、武式、吴式、孙式、和式等派别，深受群众喜欢；它的最高境界是心灵相通，达到了人与自然的和谐统一。继承和发展太极拳，对弘扬中华民族传统体育文化、提高中华传统美德、增强民族凝聚力都有非常重要的作用。

2. 具有守内、尚礼、恋土的民族情结

守内、尚礼、恋土主要体现在体育原理方面，在竞赛中体现的是礼让为先，点到为止。如中国象棋就是具有这一典型的代表，中国象棋是中华民族瑰宝，它是一种棋戏，集文化、艺术、竞技于一身，既可以陶冶情操，又能修身养性，深受广大群众的喜爱。象棋由二人对弈，分红黑两组，红方为“帅”，黑方为“将”。帅和将是棋中的首脑，是双方竭力争夺的目标。它只能在“九宫”之内活动，可上可下，可左可右，每次走动只能按竖线或横线走动一格，且要在“仕、相”的护卫下完成攻守进退，不得随意走动、越雷池半步，充分反映出了“将帅不离位”的恋土民族情结。

3. 讲究伦理教化、等级观念严重、崇文而尚柔

中华民族发展受儒家文化思想影响较深，与之相关的古代体育也是在儒家文化思想的熏陶下逐渐发展起来的，因而，它具有道德价值、具有尊卑有别的等级观念以及崇文尚柔的运动形态的特征。但是，由于伦理教化的过重影响，使得一些思想观念出现错误的取向，过重看重道德，而抹杀了体育的健康和娱乐功能，这在很大程度上阻碍了民族传统体育的发展。

4. 倡导阴柔与静态之美

民族传统体育精神文化内涵中提倡阴柔和静态之美。如以孔孟为代表的儒家文化倡导“乐而不淫”“哀而不伤”“中庸”等思想，又如太极拳这种静极之物就是在儒家文化的影响下形成的，太极拳在理论上、文化上和形式上都追求阴柔和静态之



美, 这些要求充分地体现了中华民族以智斗勇、追求技巧的审美心理。

5. 功利性较强, 对体育存有一定偏见

在我国古代, “万般皆下品, 唯有读书高” 一直是社会的主流思想, 大多数人都想步入仕途, 从此高官厚禄, 平步青云。在那个科举制度、八股取士的时代, 学子们所学的内容与知识都是为了应付考试, 要考什么就去学什么, 就是盲目的学, 不知道应用, 也不关心学习的内容, 功利性非常强, 他们认为不学习, 没有掌握过多的知识, 即使很英勇也只是匹夫之勇, 这些偏激的理念很大程度上抑制了传统体育的发展。如汉代一些儒生认为蹴鞠就是在浪费人的体力, 违背了人的儒雅风范。这些思想使人们逐渐对民族传统体育活动产生了偏见, 这极大地影响了民族传统体育文化的发展与传承。

6. 群体价值本位

在古代, 我国传统文化一直推崇宗法观念, 这一观念的基本特征是以家庭、家族或以血缘关系为本位, 并逐渐延伸, 整个社会都重视群体利益, 因此, 以个人为基础的竞争就受到了限制, 不能得到发展, 这也在很大程度地限制了民族传统体育的发展。

(三) 制度文化内涵

中华民族拥有悠久的体育文化历史, 民族传统体育的发展过程经历了萌芽、产生、发展、繁荣以及衰败等过程。各种体育制度虽然存在一定的差异, 但还是表现出明显的稳定性与一致性。

民族传统体育的制度文化内涵主要包括两个方面:

- 中国古代民族传统体育的相同体制
- 中国古代不同历史时期体育体制的差异

下面就这两个方面分别进行阐述。

1. 中国古代民族传统体育的相同体制

(1) 重文轻武。在中国古代, 重文轻武的思想一直非常严重, 这种观念使得体育的地位得不到提升, 在一定程度上阻碍了我国民族传统体育的发展。自汉武帝罢黜百家之后, 儒家思想便一家独大, 汉朝设立了太学, 在官学中, 其所教的内容大多是文治方面的, 涉及武艺的教学内容很少, 到了后来武艺教学甚至被基本废除了, 致使国民的身体素质每况愈下、大不如前。“肤脆骨柔, 不堪行步; 体羸气弱, 不耐寒暑, 其死仓猝者, 往往而然” 是对许多贵族子弟最为形象的描述。至北宋以后, 在宋明理学以及八股取士制度的影响下, 重文轻武之风发展到极盛。在儒家思想的影响下, 整个封建社会以“经学” 取士的用人标准、用人制度在一定程度上阻碍了民族传统体育的健康发展。

(2) 受传统教育的束缚。两汉以后, 陆家的“礼乐观” 和在伦理教化的错误价值取向都对我国民族传统体育产生了重要影响。还造成了“屯功利, 轻嬉戏” 的社



会思想倾向。从儒家学者的观点来看,体育是成德成圣的阶段,不能任其发展,应该加以制约,加以约束,这在很大程度上也阻碍了我国民族传统体育文化的蓬勃发展。

2. 中国古代不同历史时期体育体制的差异

(1) 夏朝——春秋时期。在夏朝——春秋时期,随着生产力的发展和社会的进步,体育有了进一步的发展。民族传统体育开始多样化和具体化。多样化主要体现在体育形式上,在军事、学校、娱乐、保健等方面都有所体现。如在国家军队中,士兵通过锻炼身体来增强战斗力,以“田猎”与“武舞”为学习的主要内容。《礼记·月令》对当时的军队训练有详细记载。

(2) 战国——三国时期。春秋之后是战国,此时,军事局面的主宰者不再是贵族统治阶级,战争更多依赖于部队的战斗力与个人的武艺,这也在一定程度上促进了军事体育的发展。

春秋战国时期,各国为了提升军队作战力,提高训练效率,在士兵的训练过程中增加了武艺训练,更加注重训练的规范性和系统性,这样使得士兵的训练会得到快速的提升。同时,各国还对兵种进行了分类,这样有利于分开训练,提高训练效率,对兵种的分类也有利于排兵布阵,对军事作战及军事思维都起到了促进作用。

到了战国后期,军队体育的发展也推动了其他体育活动的发展,较为突出的是娱乐体育项目,这一时期出现了很多人们喜爱的娱乐体育项目,娱乐体育项目得到了快速的发展,这些项目中包括射箭、投壶、舞龙、蹴鞠、斗兽、民间舞蹈、秋千等。

到了秦汉时期,宫廷和民间乐舞较为盛行,方仙术、行气养生术和导引术等也获得了较大的发展。

(3) 西晋——五代时期。我国古代体育在西晋——五代时期盛况空前,这一时期,一些阻碍我国传统体育发展的制度开始逐渐被废除,在很大程度上促进了体育发展,特别是武术在这一时期也得到了较大的发展。到魏晋以后,玄学、佛学以及北方少数民族习俗在一定程度上遏制了传统儒学“礼乐观”的发展。到了唐朝,国家推行武举制度,重视武力,这些都促进了军事体育的发展。这时社会政治稳定、经济繁荣,一些民族体育活动、一些传统节令活动都得到了较为良好的发展。

(4) 北宋——清朝时期。在北宋——清朝时期,重文轻武的社会风气开始逐渐盛行,这严重阻碍了我国民族传统体育的发展。但可喜的是,这一时期出现了军事武学学校,学校里学习主要包括两部分,一部分是军事理论学习,一部分是军事实践学习,这使得军事体育得到了较好的发展。

三、民族传统体育的文化特质

我国传统文化主张“安土地,尊祖宗,崇人伦,尚道德,重礼仪”“天人合一”



等思想,民族传统体育在这种文化背景的影响下形成了一些特有的文化特质——包括道德性、礼仪性、中庸性、等级性、整体性等。具体来讲,我国民族传统体育的文化特质主要表现在四个方面——整体性、特定的等级制度、平和不与人为争的文化理念、崇尚道德的价值取向,下面分别加以详细阐述。

(一) 整体性

人与自然是相互统一的,是一个整体,我国民族传统体育的哲学基础就是天人合一,自给自足的生存方式是我国民族传统体育萌芽与成长的土壤,整体性与和谐性的统一是我国民族传统体育的追求。

古人最初认为,自然界是不能征服的,只能受自然界的约束,这是中华先祖的精神局限。随着社会的发展,劳动工具的改进和生产力的提升,人类越来越多地和自然做斗争,人类在认识自然、改造自然的能力上大大提高,人类实践的范围不断扩大,使得更多的天然自然转化为人化自然,人类在征服自然、利用自然,也在不断地融入自然,和自然相互统一,民族体育文化的突出特点表现在人的机体与自然的协调发展,达到“形神俱练,内外兼修”“采天地之气,铸金刚之身”的理念,达到人与自然的平衡和统一。

(二) 特定的等级制度

中国古代,等级制度森严,封建统治阶级制定了特定的等级制度,要求人们都要去遵循,这样才能维护王朝的稳定,维护天下的太平。

在我国民族传统体育文化中,注重礼仪,坚持先礼后兵,礼让在先。

在封建社会,女子的地位极为低下,她们在很多方面都受到了限制,例如,有很多体育活动中都不允许女子参加,因而,有关女子的民族传统体育活动项目较少,而且得不到普及和推广。这些都是传统的封建思想对民族传统体育发展的束缚。

(三) 平和、不与人为争的文化理念

民族传统体育活动的发展离不开各个民族体育活动的发展,它们之间存在着密切的联系,与各个民族的民风民俗,以及生活习惯都有紧密的关系。多数民族的体育活动多以健身为主要目的,他们利用空余的时间去娱乐、去表演,因而这些体育活动多数都具有娱乐性和表演性,他们通过参加活动来愉悦生活,享受生活。在一些特定的节日里,每个民族还举行有自己民族特色的体育活动,例如苗族的赛龙舟,以此来增添节日的喜庆气氛。

民族传统文化的发展不断地促进民族传统体育文化的发展,传统体育文化是传统文化的重要组成部分之一,它时刻都在汲取传统文化的精神理念,使其自身具有体育色彩的文化属性。

由于深受儒家思想文化的影响,所以,民族传统体育文化崇尚中庸之道、信守



顺其自然,这使得我国的民族传统体育文化安于现状,缺乏应有的竞争精神,从而对我国民族传统体育文化的长远发展产生了非常消极的影响。

(四) 崇尚道德的价值取向

古代人民尊师重道,崇尚道德,将人的道德视为最高要求,他们推崇孔孟之道,学习儒道文化。出现了很多崇尚道德的言论。如儒家先哲推崇提出“内志直,外体直,然后持弓矢牢固,持弓矢牢固,然后可以言中”;司马光曾说“投壶者不使之过,亦不使之不及,所以为中也,不使之偏颇流散,所以为正也。中正、道之根底也”。

第二节 民族传统体育文化的内容与分类

一、民族传统体育的内容

我国地域辽阔,在 960 万平方千米的版图上,分布着 56 个民族,不同民族由于地理环境、生活习俗、产生背景和发展背景等方面存在着差异,形成了内容丰富、形式多样、特色鲜明并带有强烈民族传统色彩的各类体育项目,并且代代相传,逐渐流传和发展至今。因民族传统体育项目的内容繁多,这里主要介绍八个民族传统体育项目,分别为武术、摔跤、毽球、叼羊、陀螺、木球、押加和导引术。

(一) 武 术

武术就是军事技术,也就是古代战争技术,它是我国民族传统体育项目,是我国传统文化的一笔宝贵财富,被国人称为国术,被外国人称为中国功夫。

中华武术历史悠久,是古代劳动人民在生活实践中发展创造的,来源于日常生活,发展于军事战争。武术内容丰富、形式多样,能修身养性,锻炼人的体魄,因而得到了广大群众喜欢,伴随中华文明 4 000 多年流传至今,是捍卫中华民族文明至今屹立不倒的、重要的文化组成部分,不可割裂。

下面从 5 个方面:武术的概念、武术的内容、武术的分类、武术的动作特点和武术的价值对武术加以阐述。

1. 武术的概念

武术是一项注重内外兼修,以技击动作为主要内容,以套路和格斗为运动形式的中国传统体育项目。

2. 武术的内容

武术的主要内容是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击运动,通过徒手或者借助器械的一项身体运动,并以一定的技击方法为其技术核心。



3. 武术的分类

武术存在多种分类方法和标准,因而武术存在多种种类。

按照运动人数多少可以将其分为单练、对练和集体演练三种形式。按照功能分类,又可分为健身武术、竞技武术和实用武术等。

4. 武术动作的特点

武术动作的特点包括技击性、多样性、形神兼备、内外合一的特点。

由于武术的内容多、形式多样、项目类别不同,不同类别的武术项目,对动作要领及体能要求都有所不同,因而人们会根据各自的兴趣及年龄等来选择武术项目练习。

武术是一项整体运动,不仅要求人的外在形体配合,更要求人的内在精神和意识配合,达到“形神兼备、内外合一”的境界。

5. 武术的价值

参加每一项体育活动都有它的价值所在,武术也不例外,武术的价值主要体现在三方面:强健体魄、防身自卫、休闲娱乐。

武术不仅可以健身,强化筋骨,还可以增强人的体魄。同时,武术还可以调节人的内分泌系统和免疫系统功能,达到调精养神的功效。

武术可以作为一种格斗技术,用于自身的防卫,可以通过不断练习,增强应变意识、反应能力和格斗技巧。习练武术不仅能提高自身肢体的灵活性,而且能在危难之际用于自卫。

另外,武术还可以用于表演或是比赛,展现武术的娱乐功能,在给人美感的同时,还能给人以顽强拼搏和坚忍不拔的精神慰藉。

(二) 摔跤

摔跤既是一种传统的体育活动,又是一种武术活动,下面从摔跤概念、摔跤种类、摔跤的特点、摔跤的价值4个方面加以阐述。

1. 摔跤概念

摔跤是两人徒手较量,以摔倒对方为胜的竞技运动,是中国最古老的体育活动与格斗技击之一,也被公认为是世界上最早的竞技体育运动。我国历史悠久,地域辽阔,民族众多,在不同的民族摔跤的称谓不同,如维吾尔族语为“且力西”,“库热斯”是哈萨克式摔跤,“博克”是蒙古族摔跤以及“绊跤”是回族式摔跤等。

2. 摔跤种类

因我国民族众多,摔跤在多数民族中都有所体现,但分类不同,如回族式摔跤按照体重分为5个级别;蒙古族摔跤是全国少数民族运动会项目,必须按照其相应的竞赛规则完成;汉族摔跤主要按照体重划分为10个等级。而哈萨克族摔跤可分为3种形式——古老式摔跤、古典式摔跤和自由式摔跤。



3. 摔跤的特点

摔跤的特点主要有群众性、对抗性和安全性。

摔跤在我国各民族体育的发展过程中几乎都有其不断演变的发展史,而且作为奥运会的一个比赛项目,现已被越来越多的人所认可。

4. 摔跤的价值

摔跤的价值类似于武术的价值,不仅可以强身健体、用于自卫防身,还可以用于娱乐欣赏。

摔跤比赛是一种斗智、斗勇、斗技的运动,不仅要求选手反应意识要快,而且还要求选手要有出众的比赛策略,因而,摔跤比赛极具观赏价值与娱乐价值。

(三) 毽球

1. 毽球概念

毽球又称踢毽子,是一项简便易行的健身运动,在我国流传已久,在汉族民间盛行,是一项汉族民间体育活动,不仅可以锻炼筋骨、强健身体,还可以提高肢体的灵活性。

据历史文献记载和出土文物证明,踢毽子最早起源于中国汉朝,盛行于六朝和隋唐时期。

2. 毽球种类

古代的毽球主要分为花毽与大毽子两类。花毽的高度一般在12厘米左右,多用火鸡毛或雕翎做毽身,塑料片做底座。因此,看起来更美观一些,踢起来弹性也很好。毽子起落的速度,也没有太多限制,踢起来后上下翻飞,花样动作全凭自己掌控,没有特别高难度的动作,所以适合各个年龄段的人。大毽子的毽身多用鹅毛制成,橡胶做底座,高约17~18厘米左右。与传统花毽不同的是,大毽子比较重,要求技巧性相对较强。如果是单人踢,就有100多种动作。但在大众健身运动中,大毽子更适合多人一起运动,大家你踢一脚,我踢一脚,力度较大,但动作简单,既能锻炼腿部力量,又能提高团队的协作意识和配合默契程度。

3. 毽球的特点

毽球的特点主要包括方便性、群众性、融合性、娱乐性等特点。

(1) 方便性。毽球运动灵活方便,具有不受场地限制,个人可以依照自身安排和体能状况来确定运动量和运动时间等优势。

(2) 群众性。毽球运动可以锻炼儿童的视力和反应能力,对促进老年人的身心健康也大有裨益,不仅能舒筋活血,还能益寿延年。因而,毽球运动深受群众的喜爱。

(3) 融合性。毽球运动不仅可以借用其他运动的场地,还可以在比赛中利用其他运动的技战术,例如,可以利用足球的踢式和踢法,以及利用排球的技战和技术