

高校民族传统体育  
理论、发展与技能研究

薛凌 著

GAOXIAO MINZU CHUANTONG TIYU  
LILUN、FAZHAN YU JINENG YANJIU



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

薛凌 著

高校民族传统体育  
理论、发展与技能研究



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

## 内 容 提 要

本书是在对高校民族传统体育进行长期研究、搜集大量相关资料的基础上撰写的,并借鉴参考了诸多学者的相关研究,是关于民族传统体育的科学成果。本书有关理论方面的研究主要包括民族传统体育理论知识、学校教育 with 民族传统体育教育学、高校民族传统体育教学理论与方法;有关技能与发展的研究主要有武术技能与发展、养生功法技能与发展、传统球类技能与发展以及民间民俗项目技能与发展。此外,本书还在文化软实力视角下对高校民族传统体育的发展进行了创新性的研究。本书集科学性、系统性、实用性、时代性等特征于一体,语言准确,结构体系完整,对于推动高校民族传统体育的发展具有重要的价值与意义,是一本值得学习研究的著作。

## 图书在版编目(CIP)数据

高校民族传统体育理论、发展与技能研究 / 薛凌著

— 北京 : 中国水利水电出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5170-5342-2

I. ①高… II. ①薛… III. ①高等学校—民族形式体育—教学研究—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第079761号

责任编辑:杨庆川 陈 洁 封面设计:崔 蕾

|      |                                                                                                                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名  | 高校民族传统体育理论、发展与技能研究 GAOXIAO MINZU CHUANTONG TIYU LILUN、FAZHAN YU JINENG YANJIU                                                                                 |
| 作 者  | 薛 凌 著                                                                                                                                                         |
| 出版发行 | 中国水利水电出版社<br>(北京市海淀区玉渊潭南路1号D座100038)<br>网址:www.waterpub.com.cn<br>E-mail:mchannel@263.net(万水)<br>sales@waterpub.com.cn<br>电话:(010)68367658(营销中心)、82562819(万水) |
| 经 售  | 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  | 三河市佳星印装有限公司                                                                                                                                                   |
| 规 格  | 170mm×240mm 16开本 16.5印张 214千字                                                                                                                                 |
| 版 次  | 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷                                                                                                                                       |
| 印 数  | 0001—2000册                                                                                                                                                    |
| 定 价  | 49.50元                                                                                                                                                        |

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

# 前 言

近年来,世界上各个国家和地区在发展学校体育的过程中,都在努力彰显本民族的传统体育特色,如韩国的跆拳道、泰国的泰拳等,我国同样也是如此。中华民族传统体育是我国民族文化的重要组成部分,在人类漫长的文明发展史中,其以特有的地域性、传承性,使中华民族文化的内涵和精华在人类社会发展得以保存,在我国甚至世界文化史上都留下了光辉的一笔。作为中华民族的重要文化遗产,民族传统体育要世代不息地继续发展下去,尤其是在受西方竞技体育发展强烈冲击的今天,保持民族传统体育的独有重要地位,创建具有中国特色的体育文化显得更为必要和紧迫。

高校是民族传统体育传承与发展的重要阵地,面对现代西方体育的强大攻势,民族传统体育在高校的开展面临着被动的局面,在这一现实条件下,如何推动民族传统体育理论与技能的发展,加强民族传统体育与学校体育的融合,使民族传统体育在高校获得更高水平的发展,从而进一步弘扬和发展我国优秀的传统体育文化是每一位高校体育工作者都要考虑的问题。对此,特撰写《高校民族传统体育理论、发展与技能研究》一书,为高校民族传统体育理论与实践的全面发展以及高校传承民族传统体育文化提供科学指导。

本书共有八章内容,第一章至第四章侧重于对高校民族传统体育理论与基本发展的研究;第五章至第八章重点对高校民族传统体育项目的技能与发展进行研究。具体来看,第一章为民族传统体育理论概述,主要阐述民族传统体育的起源与传承、概念与

性质、特点与价值以及文化内涵等基本理论。第二章为学校教育与民族传统体育教育学研究,重点对学校教育学相关理论,民族传统体育教育学的研究领域、内容、进展及方法进行研究。第三章为高校民族传统体育教学理论与方法指导研究,主要内容有高校民族传统体育学科理论体系的构建、课程设置、教学原则与方法、教学课的组织与实施。第四章为基于文化软实力视角下的高校民族传统体育发展研究,本章主要是在特定的视角下研究民族传统体育在高校的发展现状及路径。第五章至第八章重点对高校民族传统体育项目的技能与发展进行解析和研究,涉及的具体项目有武术、养生功法、球类项目、民间民俗项目。

总体而言,本书结构安排严谨合理,内容丰富且紧扣主题,研究视角多元而又独特,具有突出的目的性、实用性及创新性,是一本关于高校民族传统体育研究的优秀著作。本书在最后四章将技能与发展结合起来进行分析与研究,不但能够为高校民族传统体育项目的教学提供实践指导,还能够促进民族传统体育运动在高校的进一步发展。

本书在撰写过程中参考和借鉴了大量关于民族传统体育的书籍和资料,在此向有关专家和学者致以诚挚的谢意。由于时间和精力有限,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  
2017年3月

# 目 录

## 前 言

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 第一章 民族传统体育理论概述 .....                  | 1   |
| 第一节 民族传统体育的起源与传承 .....                | 1   |
| 第二节 民族传统体育的概念与性质 .....                | 20  |
| 第三节 民族传统体育的特点与价值 .....                | 24  |
| 第四节 民族传统体育的文化内涵 .....                 | 30  |
| 第二章 学校教育与民族传统体育教育学研究 .....            | 36  |
| 第一节 学校教育学相关理论 .....                   | 36  |
| 第二节 民族传统体育教育学的研究领域与内容 .....           | 46  |
| 第三节 民族传统体育教育学的研究进展与方法 .....           | 53  |
| 第三章 高校民族传统体育教学理论与方法指导研究 .....         | 63  |
| 第一节 高校民族传统体育的学科理论体系的构建 .....          | 63  |
| 第二节 高校民族传统体育课程设置 .....                | 75  |
| 第三节 高校民族传统体育教学的原则与方法 .....            | 85  |
| 第四节 高校民族传统体育教学课的组织与实施 .....           | 91  |
| 第四章 基于文化软实力视角下的高校民族传统<br>体育发展研究 ..... | 98  |
| 第一节 高校民族传统体育的开展现状及原因分析 .....          | 98  |
| 第二节 文化软实力与高校民族传统体育的关系 .....           | 106 |

|      |                              |     |
|------|------------------------------|-----|
| 第三节  | 文化软实力背景下高校民族传统体育的发展路径 .....  | 116 |
| 第五章  | 高校民族传统体育之武术技能解析与发展研究 ...     | 121 |
| 第一节  | 武术技能理论与解析 .....              | 121 |
| 第二节  | 武术基本功学练 .....                | 127 |
| 第三节  | 武术之拳术与器械套路学练 .....           | 138 |
| 第四节  | 高校武术教育的发展与思考 .....           | 149 |
| 第六章  | 高校民族传统体育之养生功法解析与发展研究 ...     | 155 |
| 第一节  | 民族传统体育养生的练功方法及要求 .....       | 155 |
| 第二节  | 五禽戏功法解析与发展 .....             | 168 |
| 第三节  | 六字诀功法解析与发展 .....             | 174 |
| 第四节  | 易筋经功法解析与发展 .....             | 177 |
| 第五节  | 马王堆导引术功法解析与发展 .....          | 184 |
| 第七章  | 高校民族传统体育之球类项目技能解析与发展研究 ..... | 190 |
| 第一节  | 蹴球项目技能习练与发展 .....            | 190 |
| 第二节  | 毽球项目技能习练与发展 .....            | 195 |
| 第三节  | 木球项目技能习练与发展 .....            | 206 |
| 第四节  | 珍珠球项目技能习练与发展 .....           | 214 |
| 第八章  | 高校民间民俗体育项目技能解析与发展研究 .....    | 220 |
| 第一节  | 民俗体育项目的概念与发展 .....           | 220 |
| 第二节  | 我国区域民俗体育项目技能与发展 .....        | 231 |
| 第三节  | 我国岁时民俗体育项目技能与发展 .....        | 241 |
| 参考文献 | .....                        | 255 |

# 第一章 民族传统体育理论概述

民族传统体育源远流长、博大精深,大力发展和弘扬民族传统体育对整个国家以及各族人民的发展都有十分重要的意义。本章主要对民族传统体育理论进行概述,分别对民族传统体育的起源与传承、概念与性质、特点与价值、文化内涵进行详细阐释。

## 第一节 民族传统体育的起源与传承

### 一、民族传统体育的起源

我国民族传统体育是一种文化体系,该文化体系具有多重内涵和多种形式,无法从常见视角上宏观地剖析其起源。倘若以我国各民族传统体育项目的起源和发展为立足点,展开进一步总结,则能够提炼出我国全局的传统体育起源的常见模式。这里主要遵循该思路,联系常见文化和体育起源的模式,在挖掘、整合、剖析民族传统文化历史资料的基础上,总结出各个民族传统体育项目源流及发展规律。

(一)生存需要与生产劳动是民族传统体育形成与发展的源泉

在夏、商、周以前,我国还是传统的农业国家。远古人们为拓宽宜居环境的范围,提升生活品质,用意志和智慧顽强地在大自然

然中寻找生存资源。在我们的远古祖先和自然较量的过程中,南方民族和北方民族都需要克服很多生存问题,在和大自然较量的过程中逐渐产生了某些生产方式和生活方式,体育活动也是在这个过程中逐步发展而成的。平原地区的鞭春牛、江南的龙舟竞渡、草原赛马等都客观反映了农耕民族文化、渔猎民族文化以及游牧民族文化的常见特点,都能在其中寻找到民族特殊地域条件下生产工具和生活方式的很多痕迹。这些有丰富形式和特殊民族地域性特点的体育活动,在我国各民族生存需求、生产劳动、民俗文化不断演变的过程中一直发展到今天。

不管是我国哪个民族的传统体育活动,均和过去的生产劳动、生活方式有密不可分的关系。例如,赛马和斗羊等民族传统体育活动通常是驯化家畜、驯化家禽、畜牧业发展的基础上演变而成的;再如,赛海马和拉海龟等民族传统体育活动是在渔猎业发展的基础演变而成的;又如,鞭春牛是农业活动衍生出的民族传统体育活动。此外,龙舟竞渡是龙图腾演变而来的,手工业与渔业共同促进了龙舟运动的发展,如龙舟制作环节以及划龙舟技巧是手工业与渔业的直接产物。

对于贵州西北部的少数民族而言,被称之为“独竹漂”的技能竞赛活动深受群众欢迎,每位参赛者脚踩一个竹竿,跟着水的流动方向进行滑行。“独竹漂”竞赛活动评判标准是在独竹上做完不同类型且相对较难的平衡动作的实际质量。“独竹漂”起源于古代先辈们在水流上漂运圆形木头以及竹料。在长江中下游地区的部分民族还出现了名叫“摇快船”的体育娱乐活动,蚕桑生产是该项体育娱乐活动的重要源头。当养蚕时节当时来,人们要想买到桑叶必须渡河,渡河买桑叶的人必须掌握较高的划船技能。由于在该项活动中,人们往往能够直接感受快速划船,所以随着时间推移该手工业生产的辅助性活动逐渐自成体系,发展成了“摇快船”这一民族传统竞技体育。

狩猎属于原始先民常见的一项劳动方式。在狩猎过程中彝族先辈往往会使用匕首、弓箭、飞石索、投掷器等,提高使用这些

工具的技巧对先民狩猎成果有直接影响。提高这些工具的运用技术是先民主要的练习内容和训练内容,这种获取生存资源需求的方式能够为民族体育活动的形成提供有利条件。

在距今三万多年的山西省峙峪遗址出土了很多燧石材质的石镰,这是我国截至目前发现的最早的箭头,这反映了三万多年前已经有使用弓箭的原始人。古代民族的先辈们使用了弓箭,同时还不断加强使用弓箭的技术,最终使射箭运动技能得到提升。包括射柳和骑射等多种形式在内的射箭方法技能被赋予了越来越多的民族体育文化内涵和运动竞技价值取向,最终演变成了集多项价值和多项性质于一体的、民族特色鲜明的民族传统体育活动。

对于西部民族地区而言,西部人民得以生存的主要方式是生产劳动,两千多年前西部地区先民通常生活在河谷地带以及高山峻岭,居住环境自然条件险要,需要时常和野兽斗争,自然环境极差,生产工具难以满足实际需求,生产劳动力比较低,生活条件十分恶劣。在严酷的生活环境中,农耕社会文化与牧猎社会文化开始发展,要想满足生存需求以及生产劳动需求,强健身体和较高身体素质是必不可少的,只有具备较高的农耕技能或射箭技能、跑步技能等,方可以更加贴近社会发展需要,才能在和野兽搏斗的过程中赢得胜利,才能更加高效地完成农耕、采集野果、狩猎等最为原始的生产劳动,进而获得更多生存所必需的食物,由此和这些生存需要相适应的地域性传统体育文化逐渐产生并发展起来。

在最为原始的生活环境中,先民创造出了民族文化和民族传统文化。在农耕和狩猎是主要生产方式的生产劳动中,在族人相互交流的活动中慢慢产生并发展了跑步运动能力、投掷运动能力、跳跃运动能力、攀爬运动能力等,同时逐步形成与发展了射箭等狩猎必须具备的技能,另外还努力将这些能力当成子孙适应社会环境的生存竞争能力。经历时代传授,最终使发展时间久远的民间传统体育文化活动的普及范围不断扩大,由此来实现传承

“尚武崇艺、强调技能与发展身心”的民族传统体育文化的目标。

## (二) 生命价值观念是民族传统体育文化形成的核心

生命产生与生命终止问题是古人思索的问题之一。在殷代,就有哲人研究生命以及身体运动。纵观殷代思想,其中充斥着对身体健康的期盼,对疾病和死亡的恐惧。为达到健康长寿、预防早逝,先哲们对生命实质展开了深入探讨。例如,在彝族典文《西南彝志选》《庄子·刻意》、华佗的“五禽戏”中都对生命本质、强身健体方面的探讨。

同样,大一统的文化哲学思想也对我国传统的养生、健身生活产生了很大作用,十分重视形神兼备,强调在“天人合一”思想指导下,在悟道的基础上,实现和“天、地、神”相通,必须达到“以心会意,以意调气、以气促形、以形合神”,高度重视“意、气、体”三者的统一。在先秦,还产生了“人之生也,天之为精,地之为形,合之以为人”的观点,同时指出只有“四肢强健,思虑恂达,耳目聪明”的人,方可以称之为身体和心理皆好的人。回族十分重视良好卫生习惯的培养,我国其余民族难以与其比较。回族礼拜仪式中“五功”中的拜功就属于完善有效的卫生保健方式,其不但能满足宗教的礼拜需求,同时健身功能也十分明显。这种高品质生活方式能为运动健身提供很多有利条件,能对广大百姓强身健体发挥积极影响。因为原始“生命价值”哲学理论处于不断发展的状态,所以一定会推动广大民众进一步探寻体育价值,同时慢慢形成我国独一无二的卫生保健与民族传统体育活动的最初形态。

## (三) 生活娱乐和风俗习惯对民族传统体育的影响

对于自生产劳动、军事斗争、宗教信仰中繁衍而成的民族传统体育模式而言,生活娱乐是各族人民参与体育活动最常见的价值追求,由于各族人民要想实现不同形式的健身目标与娱乐目标,所以各族人民由此创造出了很多形式的体育活动,以此使身心获得全面发展。尽管这些活动的出现和生产劳动、宗教祭祀、

军事斗争存在着某些联系,但并非是对这些活动的单方面移植,更多的是人们的创造。

分析各民族地区的体育游戏可知,其绝大部分都是为了实现健身娱乐目标而出现的。因为人们往往都具备较高的好奇心理、创造水平以及娱乐动机,所以人们通常可以创造出内容和样式都十分独特的传统体育活动。不管是南方还是北方,我国绝大多数儿童均喜爱“老鹰抓小鸡”的游戏,在参与该项游戏的过程中,儿童可以同时体会游戏的娱乐价值和健身价值。除此之外,台湾民间儿童游戏“围虎陷”、新疆柯尔克孜族的“老鹰吃仙鹤”、广西仫佬族的“凤凰护蛋”、山东民间的“老虎叼羊”等传统体育运动,都是各族人民对现实生活的想象与创造,不仅是为满足各族人民娱乐需要创造出来的,也有着十分显著的健身效果。

就少数民族人民文化表达方式而言,风俗习惯与生活娱乐是其突出反映。在远古时期,受地理位置与自然环境的制约,在各个地区生活的少数民族,特别是在极为闭塞的区域生活的少数民族,在季节分明的农耕生产中逐渐形成了春耕、夏耘、秋收、冬藏的生活节奏,各少数民族通过一整年的劳动来获得期盼的丰收。各族人民在历史发展过程中,为使身体活动需求和心理活动需求得到满足,在值得庆贺的节庆活动中常常会举办和民族文化、民族习俗相关的体育活动或娱乐活动,以此来表达内心的快乐,由此逐渐涌现出了各种各样的传统节日以及节日活动,所有节日起源均有很长的发展历史、叩击人心的传说、别具一格的情趣以及捉摸不透的神秘色彩。相关资料证实,苗族“铜鼓舞”和布依族“傩戏、丢花包”等都是各民族人民借此表达内心感受的民族习俗活动。每逢大规模的民族传统节日时,均会举办包括射箭、舞狮等在内的富有代表性的民俗民间体育竞技比赛以及娱乐性表演,同时逐步形成了集技巧性与详细规则要求于一体的民族传统体育竞赛项目,这些项目不仅有利于民族传统体育的传承和发展,同时还提供了绚丽多姿的体育文化资源以及特定层面的物质条件。

人类文化是人类创造出的产物,存在娱乐需求的各族人民在利用自然环境、总结生活经验的基础上,努力创造出适应自身娱乐需求的的游戏,这些身体活动类游戏通常都充满民族传统的娱乐趣味性特征,同时还能由此获得理想的健身成效,所以很多人将其称之为娱乐性民族传统体育项目。

#### (四) 社会纷争与军事斗争需要推动了民族传统体育的发展

相关资料证实,在社会不断发展、生活环境与分配方式不断变更的情况下,民族先民的自我保护意识和自我防范意识不断提升,由此形成了不同种类的社会团体,出现了部落战争以及外来侵略。在远古时期,民族先民所处的生存环境十分艰难且竞争大,为使自身处于安全状态,避免部落间的倾轧问题,保护努力得来的胜利果实,对外来侵略的不利因素进行抵御,实施了不同形式的防范措施与教育方式。

以“彝族式摔跤”为例,其本来是彝族最为原始的传统民间体育,其由原始社会单方面的力量对抗和技能对抗转化成解决部落争端和村寨争端的直接措施。对于贵州省西北部的彝族人来说,始终都把“摔跤”的输赢当成判断是非、化解矛盾的途径。健康的身体、坚定善斗的意志、高水平的武艺始终都是民族得以生存的关键保障,所以民族先民为各自民族更好地生存而积极倡导勇敢无畏、顽强善斗的民族精神,使族人逐步形成坚韧不摧的品格,始终将族人的械斗和技艺技能两方面的教育和训练摆在重要位置,始终将拥护本民族与尚武当成民族文化教育的一个关键环节。对于深陷社会斗争苦难的民族来说,英勇善斗、刚强不屈的性格为民族传统体育文化的形成和发展发挥了关键作用。

羌族推杆比赛和战争存在着密切联系。相传,一个间隔距离比较近的部落有次入侵羌族人集中居住的地方,羌族人用由粗木杆制成的长矛成功击败了来犯部落。随后,该族先民在欢庆胜利时推选出了一名发挥作用最大的勇士,把一把长矛的枪尖取下,指导两名武士分别拿好枪的两端并使劲朝前面推,在比赛过多次

之后,挑选出力气最大的勇士。此后,推杆成为羌族人生生世世不断传承的体育活动之一。

不管我国各少数民族的实际人口有多少,均经历过由分散到集中、由战争到和平的过程。在众多民族传统体育活动中均能找到明显的历史烙印。对于北方民族的蒙古族而言,主要来源于约公元7世纪望建河的一个部落,在蒙古族的发展历程中有浓郁的战争色彩,由于该民族的先民和马有割舍不断的联系,所以使得蒙古族成为擅长骑射的民族,同时使得很多民族传统体育项目都和马、征战脱不开关系。例如,马术、武术、射弩等项目都和战争有密切关系。所以说,民族传统体育会随着国家命运和社会命运的变化而变化,被赋予了强烈的民族认同感。

从1840年开始,我国封建社会慢慢转变成了半殖民地、半封建社会,为了抵御外来侵略、推翻丧权辱国的封建制王朝,我国各个地区的农民起义军不断增多。由农民起义军开设的武馆不断涌现,他们通过民间武术组织形式来集聚群众训练队伍,先后成立了无数个民间武术团体。在中华民族陷入绝境的时刻,全方位发挥了武术的作用,纷纷手持长矛和大刀加入保卫祖国的战斗中,为我国领土完整做出了伟大贡献。

因为战争对民族存亡有关键性意义,战争技术与战争战术来源于各族人民的生活中,所以打赢战争发挥重要影响的运动方式经常被迁移至日常生活中。这不仅象征着各族人民对和平生活的期盼,同时也是各民族人民智慧的结晶。

### (五)图腾崇拜与宗教祭祀活动促进了民族传统体育文化的传承

宗教是民族文化的构成部分之一,宗教和传承与发展民族传统体育文化有难以割舍的关系。该联系在人类社会的早期与中期表现得最为明显,从某种程度来说宗教是人类文化中不可替代的成分,同时分化和演变出了很多不同的文化形式,所有信仰它的民族在经济方面、政治方面以及文化方面都有不可磨灭的

印记。

在原始人没有将人和自然彻底分离清楚时,他们把特定动物和植物当成氏族祖先以及氏族象征的原始崇拜,即图腾崇拜。苗族的龙图腾就是图腾崇拜中的一种。在四五千年以前,因为生产劳动需要以及战争需要,人们掌握了制舟与驾舟技术。但原始渔猎业和农业总是会受到不良天气的严重影响,因而人们的实际收入极少,有时还会出现船毁人亡的现象。面对难以控制的自然因素,从原始时期就居住在水乡泽国的苗族将希望寄托在了神灵身上,苗族先民将龙图腾作为装饰放在舟前端,以此来求得神灵保佑,祈求神灵保佑他们衣食无忧、平安健康,由此逐渐形成了集民族团结、强身健体、文化沟通、增进友谊的龙舟节。作为一种民族传统节日,龙舟节鲜明地反映了人类和某种自然物存在亲缘关系,这属于人类和自然界生存环境关系的原始反应,是对民族文化最早的探究,其中不仅有弥足珍贵的民族传统体育萌芽,同时对民族传统体育文化的形成进程发挥了重要作用。

在藏传佛教中的藏族和裕固族中,“祭鄂博”作为祭祀活动中的宗教内容之一,就蕴含着很多民族传统体育成分。“祭鄂博”是指祭山神和祭财神,通常会在山顶或两山连接的山腰位置来建造庙宇,当喇嘛念经结束后,祭祀的人们需要将新衣服穿上然后登山,从本质来说应将其纳入登山活动中,寓意祈盼第二年家人和牲畜都平安,各项收入增多。在土族人民生活的地域,通常会在藏传佛教僧院开祈愿法会,即常说的“观经会”。在观经会上,不仅有寺院宗教仪式,也有“滚芒茶”等宗教活动,其中寺院喇嘛的“跳坎”活动最引人注目,常常被人称之为“跳观经”。“挑作若”作为土族民族传统体育活动之一,就是由“跳观经”演变而成的。由此可知,藏传佛教的喇嘛庙和寺院均为信教群众参与问题活动的重要场所,人们在此不仅能共同度过宗教节日,还能对已经获得的信息进行交流,也能使人们的关系更加和谐友爱。在民族文化的长期作用下,不仅对增强宗教情感有积极作用,同时也绽放出了民族传统体育的花蕾。

在原始社会生活的民族先民们,因为无法理解和解释自然界给百姓带来的福泽和灾难,所以由此出现了信仰主宰世界的“神”,民族先民逐渐形成了“自然、图腾、鬼魂”崇拜习俗,逐渐产生了相对稳固的“万物皆有神灵庇佑”的思想,冥冥中有“神”存在的思想获得了越来越多先民的认可。以在西南地区居民的少数民族为例,每逢传统的“过大年”等节日,往往会开展大规模的祭祀活动,每逢这时整个村庄都会杀年猪、打粑粑、焚香磕头、祭祀神灵,祈盼神灵能赐予自己福泽,保佑村庄五谷丰登、衣食不缺。

除此以外,还会举办踩高跷、舞龙、赛龙舟、赛马等不同形式的民间传统体育活动,特别是举行根据很多动作原型设计的舞狮项目,舞狮项目同时将民族传统体育的竞技性活动和娱乐性活动交织在一起,不但存在十分鲜明的山地文化特征以及宗教色彩,而且舞狮活动包含的各种动作有利于人们强身健体,所以舞狮活动受到了很多布依族先民的欢迎,该活动始终保持着旺盛生命力,并且流传范围不断扩大。再如,布依族的“傩戏”本来用于供奉祖先和神灵的活动,在民族生活水平、科学文化水平以及生产技术水平不断提升的情况下,人们对神灵的依赖程度不断下滑,进而让传统性质的民族舞蹈中的宗教色彩不断减弱,民族特色和乡土生活气息被增添进来,开始由敬神、娱神的原始活动逐步转变成健身娱乐等更高层次,使得该活动的文化娱乐功能和健身价值更加突出,由此发展成了民族特色鲜明的传统体育文化。

由此能够得出,民族传统体育文化在长期生活实践中经历了巨大变迁以及充实,由崇拜神灵至自然搏斗再到认识到自身价值体现,引发民族传统体育活动的提高身体素质功能和愉悦身心功能越来越突出,由此产生了当前价值功能相对较高的民族传统体育文化。

## 二、我国民族传统体育的发展

### (一) 经济是民族传统体育发展的调节杠杆

多数情况下,民族传统体育活动是将生产和生活作为根本,与对应的生产方式和生活方式紧密联系,同时依托经济活动方式的作用。民族传统体育的蓬勃发展,为民族主体进一步增强利益动机提供了有利条件。市场经济机制十分重视公平原则、有序原则以及守法原则,而民族传统体育作为体育文化同样在大力发扬公开精神、公正精神以及平等精神。市场经济机制和民族传统体育间的运动法则、表现形态和内在本质规定的相似性与相同性,以及广大群众的积极介入与持续深化,在进入竞争有序的市场经济轨道中逐渐产生了民族传统体育和地方经济同步发展的地方民族传统体育文化特色。尤其是自我国践行全民健身计划纲要以来,各民族传统体育迎来了巨大发展契机,各少数民族地区开始积极举行不同形式的民族传统体育活动。在民族大众家庭收入不断增加的情况下,越来越多的传统体育活动开始采用家庭、社区、社会联动的形式来开展,这是民族传统体育发展过程中的成功模式。除此之外,我国民族传统体育可利用经济杠杆的作用传到不同的地方和民族团体中。由此,同时具备文化大浪的撞击、潜移默化的作用、压力下的灌输以及合意中的对抗,进而在经济建设与成熟运行中产生渗透作用以及精神重塑作用。在对人类进行改造与创造的过程中,扮演好两者有机结合的使者。

我国民族传统体育是构成世界体育文化的一个部分,不仅是稳固基础上形成的稳定的精神特质文化,同时还在历史变迁过程中积极革新结构样式,表现出了很大不同。因而在宗教祭祀、庆贺丰收、嫁娶、相关节日中,民族传统体育成为难以替代的内容,不同体育活动出现次数是其他文化难以匹敌的。发展到今天的哈萨克族的姑娘追、苗族的上刀梯、羌族的推杆都是各民族人民