

中国民族 传统体育研究

高 谊 主编



北京体育大学出版社

前 言

全国高校第四届民族传统体育科学论文报告会，于 1999 年 7 月 1 日在广西民族学院举行。这次民族传统体育科学研讨活动，经过将近一年在全国各高校征集论文，再经过专家进行认真评审，共评出 103 篇论文参加这次科学论文报告会。其中，有 9 篇论文（目录中有△标志者）获得一等优秀论文奖，并在大会上做了专题交流；其余入选的论文分别做了分会交流。所有入选报告会的论文经过作者同意，统一编辑成这部《中国民族传统体育研究》的科学研究专著，付梓出版。

本书较为集中、科学地反映了中国民族传统体育在高校中开展、改革与发展的基本状况，汇集了民族传统体育理论方面的研究成果、民族传统体育教学方面的经验总结、民族传统体育教学改革的探索成果以及训练工作的科研成果等，是世纪之交全国高校中国民族传统体育科学研究成果的荟萃，将为我们在新世纪开展广泛的中国民族传统体育活动提供科学的方法和理论指导。

全国高校第四届民族传统体育科学论文报告会得以圆满举行，首先要感谢评审组的各位专家，他们在百忙之中对近二百篇报送论文进行了反复的评审，认真负责地评出高水平、高质量的论文，保证了入选论文的科学性和学术价值。论文评审组的专家是：北京中医药大学的王遇仕教授、中国人民大学的李德印教授、北京大学的徐帮志教授、中央民族大学的徐玉良教授、北京工业大学的蔡瑞生副教授、清华大学的郝锁柱副教授。其次，要感谢承办这次科学论文报告会的广西民族学院的领导和教职工，他们不惜花费了大量的时间和财力，为保证科学论文报告会的圆满进行，创造了良好的条

件。

《中国民族传统体育研究》一书能够及时、顺利地出版发行，得到了北京体育大学出版社的各位领导和编辑的大力支持。在此，向支持和协助我们出版本书的北京体育大学出版社的各位领导和编辑，表示衷心的感谢！

由于编辑时间仓促，特别是文章均为个人研究成果，尚待深入探讨，诚望读者批评指正。

中国大学生体育协会民族传统体育分会
《中国民族传统体育研究》编委会
1999年9月

目 录

民族传统体育总论

- △一、普通高校开设传统体育养生选修课初探
 中国人民大学 董志蕙 (3)
- 二、学校民族传统体育探析..... 天津大学 范洪成
 南开大学 张 丽 (9)
- 三、民族传统体育与现代体育相结合的教学模式研究
 福建中医学院 鄢行辉 (13)
- 四、民族传统健身体育与高校体育改革
 上海医科大学 陆根秀
 华东师范大学 倪 进 (18)
- 五、试论我国民族传统体育与终身体育的融合
 哈尔滨医科大学 郑文方 王月英 (22)
- 六、试析民族传统体育与竞技体育的关系
 南昌大学 胡祖荣
 南京理工大学 沈 梅 (25)
- △七、中国传统养生思想的形成和发展
 南开大学 高 谊 王洪生 (30)
- 八、面向 21 世纪, 积极申报民族传统体育专业
 云南民族学院 赵静冬
 云南中医学院 潘 灵 吴 静 (38)
- 九、上海高校传统体育开展状况及发展对策
 同济大学 姜丽萍 凌明德 (44)

- △十、中华养生体育课教学初探…………南开大学 王玉珠 (49)
- 十一、中国民族传统体育对大学生素质教育发展的影响
…………甘肃张掖师专 钟为民 王志勇 (54)
- 十二、试述民族传统体育与现代生活
…………同济大学 华 静 (61)
- 十三、中医高校民族传统体育教学法研究及专门人才培养
…………云南中医学院 潘 灵 吴 静 (67)
- 十四、运用传统体育与现代体育相结合的手段提高体质差
生身体素质的研究…………南昌职业技术学院 易子斌
南昌大学 谢庆芝 (76)
- △十五、对我国民族传统体育与知识分子健康的研究
…………上海交通大学 宋志坚 王泽民 (81)
- 十六、民族传统体育专业本科课程体系的模块设计思路
…………上海体育学院 郭志禹 (85)
- 十七、浅谈高校保健体育课教学改革
…………江苏财经高等专科学校 马万凤 张耀光 (90)
- 十八、我国民族传统体育科研现状分析及对策研究
…………上海体育学院 孙海春 沈建华 (94)
- 十九、初论建立以中华民族传统体育为主的具有中国特色
的高校体育体系…………武汉大学 杨昌林 (100)
- 二十、继承和发展民族传统体育,推进《全民健身计划纲
要》的实施…………华中师范大学 刘瑞峰 (104)
- 二十一、我国民族传统体育与现代体育相结合的研究
…………吉林医学院 秦 岩 许桂珍 (108)
- 二十二、对我国民族传统体育与全民健身计划的探讨
…………上海同济大学 游松辉 (111)
- △二十三、浅谈传统体育的指导思想——天人合一
…………北京大学 李朝斌 (114)

- 二十四、关于我国民族传统体育与全民健身计划的研究
 北京工业大学 果 梅 (120)
- △二十五、体育学院进行民间体育项目教学的探索
 上海体育学院 范燕美 宋向阳 (124)
- 二十六、传统保健体育是中医院校终身体育的重要内容
 贵阳中医学院 敖新平 (127)
- 二十七、传统养生学在人体健身中的作用
 承德民族师范学院 张振鹏 高书格 (131)
- △二十八、发现养生体育教育
 天津体育学院 钱 云 张锦年
 北京中医药大学 王遇仕
 中国民航学院 张永来 (135)
- 二十九、民族传统体育在教学中的心理学运用
 广西民族学院 韦江华 (140)
- 三十、民族传统保健体育在高校体育教学中的作用
 广西民族学院 徐 波 (143)
- 三十一、中华养生体育与高校体育教学改革
 南开大学 马春波 王玉珠 (146)

武术篇

- 三十二、探讨传统武术教学在学校体育中的“定位”
 北京理工大学 赵 玲 (155)
- 三十三、对高校大学生武术教学与终身体育的探讨
 南通工学院 邵建国 虞荣娟 (160)
- 三十四、高校武术运动发展战略探讨
 天津理工学院 韩世宏
 沈阳航空学院 伊 亮 (165)
- 三十五、浅谈高校武术普修课的教学
 广州中山大学 李 蓬 (170)

- 三十六、浅析武术教学中的想象训练
 江苏理工大学 王成祥 (174)
- 三十七、寓心理学于高校武术教学之中
 华北电力大学 周 晓 张朝英 (178)
- 三十八、武术教学攻防引导教法初探
 湘潭师范学院 黄建国 (183)
- 三十九、三路长拳教学效果的方法探讨
 天津理工学院 徐彩桐 周继群 (186)
- 四十、学校武术教学现状分析与改革设想
 江西华东交通大学 刘足梯
 南昌职业技术师范学院 刘永祥
 江西民政学校 朱春娜 (192)
- 四十一、我国六种武术教学方法的比较研究
 同济大学 凌明德 姜丽萍 (198)
- 四十二、高校武术课教学初探 ... 天津师范大学 杨 静 (203)
- 四十三、大学武术选修课教学探讨
 湖南中医学院 张健佳
 湘潭师范学院 葛 武 (206)
- 四十四、学校体育武术教材教法探讨
 同济大学 谢香道 虞玉华 (209)
- 四十五、武术与传统哲学 ... 南昌大学 刘文春 程啸斌 (213)
- 四十六、论阴阳五行学说对武术理论的影响
 北京理工大学 赵 玲 (219)
- 四十七、浅析武术动作的节奏 ... 北京理工大学 张月霜 (224)
- △四十八、普通高校武术业余训练刍议
 中南民族学院 胡文雄 (229)
- 四十九、动力性运动负荷对优秀武术运动员的心功评定
 山东中医药大学 张渤东 (233)
- 五十、“聚气成力”——对武术运动中呼吸与发劲的探讨

- 中国农业大学 梁 勇 (239)
- 五十一、与音乐结合是竞技武术套路发展的必由之路
- 福建师范大学 李忠京 (246)
- 五十二、武术运动员心理训练探讨
- 山西中医学院 文太凤
- 山西大学师范学院 范思进 (252)
- 五十三、试论体育控制论在武术训练中的应用
- 江西南昌大学 王幼君
- 清华大学 刘银斌 (257)
- 五十四、武术——传道之载体 清华大学 王玉林 (261)
- 五十五、太极拳教学的研究与探讨
- 山东中医药大学 张渤东 张 涛 (264)
- 五十六、关于简化太极拳教学的几点体会
- 华北航天工业学院 彭启诚 吴永慧 赵 莉
- 从桂柏 王立男 鹿大庆 (267)
- 五十七、太极拳的健身医疗保健作用
- 大理医学院 夏昆宣 段朝盈
- 云南艺术学院 李玉明 (272)
- 五十八、浅谈太极拳的健身作用
- 山东中医药大学 姚春玲 郑卫民 (277)
- 五十九、浅析太极拳练习的层次阶段
- 北京中医药大学 周 艺 (281)
- 六十、对太极推手体用八要的分析探讨
- 天津大学 薛 统
- 南开大学 高 谊 (283)
- 六十一、简述太极拳运动中“松”的防病治病功能
- 上海交通大学 李忠斌 黄荣杰
- 上海体育学院 丁建平 (288)
- 六十二、太极拳对老年知识分子甲襞微循环及血液流变

学的实验研究 …… 江西中医学院 陈厚荣 漆晓琼

陈建萍 徐元洪 陈世华 (291)

六十三、太极拳的文化与健身价值 … 清华大学 王玉林 (295)

少数民族体育篇

六十四、傣族民俗与民间体育 … 云南民族学院 方 楨 (307)

六十五、云南省大理白族体育资源状况的研究

…………… 云南省大理医学院 高秉贤

云南师范大学 杨 霞 (313)

六十六、土家族传统体育的健身价值

…………… 华中师范大学 张晓丹 张达文 (316)

△六十七、少数民族传统体育与现代体育教学学生身体机能

变化的比较研究 … 广西民族学院 刘德琼 姜 钊

蒋心萍 邱红霞 戴友胜 吴健俊

陈凤珍 章明路 廖振军 梁路军 (320)

六十八、提高民族体育毽球扣球能力的训练研究

…………… 广西民族学院 戴友胜 刘德琼 (330)

六十九、云南省少数民族体育资源分布状况的研究

…………… 云南师范大学 杨 霞

云南大理医学院 高秉贤 (336)

七十、壮族民族传统体育抛绣球的特点和发展

…………… 广西民族学院 张一文 (343)

△七十一、论少数民族传统体育的产业化道路

…………… 中南民族学院 黄银华 (346)

△七十二、对龙舟运动员身体素质训练水平的主成分分析

…………… 广西民族学院 何江川 杨 放 (351)

七十三、傣 球 …………… 广西民族学院 何卫东 (357)

七十四、大理白族地区青少年参加武术锻炼的现状调查及对

策研究 … 大理师范高等专科学校 子莲鹰 高炳乾

大理医学院 高炳贤 (360)

七十五、少数民族秋千文化内涵

..... 中央民族大学 杜建华 (364)

七十六、中国少数民族传统体育项目“秋千”面面观

..... 中央工艺美术学院 郭惠珍 (368)

七十七、体育学院开设“中国民间球类运动项目”课程

的意义与构思 上海体育学院 王红英 (374)

七十八、论高校开设少数民族传统体育教学的效应

..... 广西民族学院 方文字 (378)

其它篇

七十九、“养生木桶论”——一个指导健康的新理论

..... 北京高校传统保健体育研究会 蔡瑞生 (383)

八十、提高民、汉族学生体操专项力量素质的比较研究

..... 新疆伊犁师范学院 魏春生 (387)

八十一、我国民族传统体育与老年健康的探讨

..... 云南中医学院 吴 静 潘 灵 (392)

八十二、高等医学院校成人教育开展民族传统体育的几

点设想 吉林医学院 秦 岩 李继国 许桂珍 (397)

八十三、谈民族传统体育在高校进一步开展的必要性

..... 甘肃省张掖师专 王志勇 钟为民 (400)

八十四、如何正确处理健康与长寿之间的关系

..... 北京化工大学 吕文恒 康 勇 (406)

八十五、试论高校体育观念变革

..... 天津纺织工学院 高秀明 (410)

八十六、论学校体育素质教育

..... 南昌大学 王幼君 魏金彪
新余市北岗小学 刘峻芽 (416)

八十七、大学体育俱乐部制研究

- 福建中医学院 翁建章 (420)
- 八十八、开展具有中医药特色的传统保健体育教学与训练的
实践研究 江西中医学院 陈建萍 陈厚荣
陈世华 杨松涛 谢小进 (423)
- 八十九、论篮球运动员比赛的消极情绪及其调整
..... 南昌大学 张忠琳 (428)
- 九十、浅谈运动员的运动水平与营养
..... 华东地质学院 李小明 (432)
- 九十一、试论中医药院校体育课程体系构建
..... 广西中医学院 韦军湘 (437)
- 九十二、寓中医推拿于高校体育之探索
..... 同济大学 虞玉华 朱 洪 周翠琴 (444)
- 九十三、武学与书法艺术源、形、人比较研究
..... 上海交通大学 王泽民 宋志坚 (449)
- 九十四、足球运动中发生损伤的特点分析与研究
..... 大理医学院 段朝盈 夏昆宣
云南艺术学院 李玉明 (454)
- 九十五、健身舞对中老年女性血液流变学的影响
..... 承德医学院 管 力 张 科 来 锦
金 宇 郑丽萍 (458)
- 九十六、浅析高师体育系学生思想现状及宣传思想工作
的对策 江西吉安师专 万良华 (462)
- 九十七、全民健身计划与学校体育改革
..... 安徽宿州师范专科学校 李 亮 (467)

民族传统体育总论

一、普通高校开设传统体育养生选修课初探

中国人民大学 董志蕙

随着改革开放,人们的生活方式发生着深刻的变化,体育观念的提高,推动着高校体育教学的发展与改革。教学指导思想表现出从唯“生物体育观”逐渐向“三维体育观”转变的特征。本人根据多年高校体育教学的实践结合学生的实际,从学生未来工作、生活、发展的长远需要出发,在高校二年级开设了传统体育养生选修课,并对该课程开设的目的、内容、教学方法等进行如下初步探讨。

(一) 高校体育现状值得人们深思

1. 高校体育培养目标和现实情况的反差

高校体育培养目标中指出:“‘育人’为宗旨,引导和教育大学学生主动、积极地锻炼身体,获得独立从事体育的基本能力,培养‘终身体育’的兴趣和习惯,为自身全面发展打下良好的基础。”然而实际情况是通过高考拼搏来到大学的学生,身体素质测试的合格率是不高的,经过大学一、二年级体育课,身体素质呈上升趋势,随着三、四年级体育课的减少或取消,身体状况呈下降态势。一旦毕业走向社会又出现了终止体育锻炼的情况。根据资料,1995年对辽宁省1200名在职工作的大学毕业生参加体育活动情况调查结果,经常参加体育活动的人仅占20.13%,有41.18%的人认为在大学期间所获得的体育基础理论知识对工作后体育活动作用不甚明显,体育活动尚处于盲目状态中。

2. 知识分子的健康状况令人担忧

浙江省体检办,不久前对6000多名高级知识分子体检发现,他们都不同程度地患一、二种疾病。2000多名中青年过早地出现高血脂、脂肪肝、眼底动脉硬化等“老年病”。1982年全国人口平

均寿命 68 岁, 知识分子的平均寿命是 58.32 岁。1996 年北京市人口平均寿命 73 岁, 而中关村知识分子平均寿命是 53.34 岁。从以上数字说明, 一般人口的寿命在延长, 而知识分子的寿命却在缩短。

3. 单纯以竞技体育为中心的教材体系与未来健康需要的矛盾

体育健身、娱乐、兴趣等多功能, 逐渐成为人们追求提高生活质量的方式, 也是当代大学生追求自我健身的时尚。然而在高校体育教学中“单纯以竞技体育为中心”的教材体系, 仍占主导地位。据苏州大学张宏成对 1992 年获国家教委表彰的体育课程评估优秀单位的 16 省市 25 所高校体育教学情况调查表明, 基础课教材仍集中在竞技体育项目上, 其教材时数高达 64.4%。在普通高等院校体育教学中, 安排高难度的教材内容, 采用专业式的教学方法, 统一教学要求和考核标准, 忽视了学生身体发展的个体差异, 而所学的项目和内容, 学生毕业后走入社会, 很多人因时间、场地、器材、兴趣等条件限制, 无法进行体育锻炼, 而他们急需的、有益健康、健身、养生等方面的理论、知识、技术又很少学到, 或根本没有掌握, 上了十几年体育课的学生, 大学毕业走上工作岗位后, 竟然与体育“断交”了。因此出现青年患病、未老先衰, 甚至事业有成、英年早逝的悲剧。这在某种程度上不能不说是体育教育的失误与悲哀。知识分子健康状况恶化的主要原因是长期处于高度紧张的工作、生活环境中, 强烈的事业心和使命感, 使他们在身心方面承受着巨大的压力, 他们缺乏自我保健意识和知识, 缺少科学锻炼身体方法, 较少懂得养生之道。这些高科技人才的夭折, 给国家造成了巨大的损失。

(二) 普通高校开设传统体育养生课势在必行

曲宗湖同志在《论我国高校体育改革的发展与构思》中指出: “高校体育教学发展至今, 改革已从具体组织形式等表浅方面, 逐步向指导思想、观念转变等深层次方向发展, 但改革能否付诸实践, 尚不能脱离现实提供的条件, 而在继承和发展中构建具有中国

特色的高校体育教学体系则是我们应牢牢记取的。”

为克服“单纯以竞技体育为中心”的教材体系，丰富充实高校体育教学内容，适应学生未来健康的需要，学习掌握我们民族固有的健身养生手段，在高校开设传统体育养生课是十分必要的。

1. 有利于继承和弘扬民族传统文化，振奋民族精神

中国传统体育养生是中华灿烂文化的一部分，它与中国传统文化有着千丝万缕的联系，中华民族独特的思维方式、行为方式、审美观念、心理模式、人生观、宇宙观等在传统体育养生中都有集中的反映。中国传统体育养生的思想理论、方法在数千年的流传中，经历了历史的选择，一些优秀的思想理论和功法实践被一代代地流传下来，我们特有的东方文化已经日益被西方认识和接受，作为炎黄子孙，高校的学生，理应继承并弘扬民族传统体育养生中的精华，为振奋民族精神服务，为健康与延年益寿服务。

2. 有利于健身、健心

传统体育以“形神统一”为重要特点，“形为神之本，神为形之用”，形是指外在的运动形式和身体，神是指内在的心理、精神、意志、思维活动，即指心、意、胆等无形的心理品质和气质。传统体育在“形神兼备”、“内外兼修”上达到了完美的统一，既重筋骨的锻炼，又强调心、神、意、气的结合。传统体育对人的精神、情感的调节，对现代人的心理健康具有特殊的作用，它对健身有着重要意义。

传统养生中的“动以养生”、“静能抑躁”、“心要常凝”、“形要小劳”等养生观点，体现了动静结合、练养结合等全面养生的观点，传统体育养生理论、思想、方法有利于健身、健心。

3. 有利于育人

我国自古以来就把“涵养道德”视为练功成败的关键。在“功”与“德”之间，把“德”放在首位，德是功之本，德长功才高，我们的前人在习武中总结的“未曾习武先学礼，未曾习武先习德”、“崇尚武德”、“教武育人”等至理名言，体现了传统体育养生

对自身德行的培养和修炼，有利于育人。

4. 有利于自我锻炼，有利于终身体育

传统体育养生靠自己亲身实践去体验和感悟，悟其内在的意蕴之深、技巧之妙、意境之美。传统体育内容丰富，又对场地、器材等条件要求不高，在人的一生中不同年龄阶段、不同条件下、不同生活领域提供身体锻炼的方式方法，有利于自我锻炼；它简便、经济、实用、实效，一经学会并坚持锻炼，可终生受益，有利于终身体育。

（三）传统体育养生教材主要内容

1. 理论部分

传统体育养生的产生与发展；中医基础理论；武术概论；气功养生概述等。

2. 实践部分

武术、气功、保健按摩及常见病的防治等。

3. 以“达标”为主的身体素质练习内容

（四）传统体育养生课的教学指导思想和方法

1. 理论与实践相结合

传统体育养生课必须加强理论课的教学内容，并密切联系实际，把所学的知识、技能上升到理性高度，使学生不仅知其然，还要知其所以然。如学习“拍打功”要联系经络走向及有关穴位的知识，从而加深对功法的理解和拍打功的力度及准确度。

2. 教师的主导作用和学生的主体地位相结合

教师的职能是“传道、授业、解惑”，教师的思想、人格在教学中潜移默化地影响着学生，教师在传授知识、技术、技能，学生在学习、理解、熟练掌握，在这一教与学的过程中，培养了学生的兴趣和习惯，从“要我健身”到“我要健身”最终达到“我会健身”。教学中教师调动学生的积极性，激发学生的智慧和能力，使学生向“启智、求知、调心、育人”等综合能力方向上发展，只有把教师和学生两方面的积极性统一起来，把教师的主导作用和学生