

· 中小学体育知识文库 ·

# 奇妙纷呈

——中外民族体育（上）

于学岭

远村 编著

宏 鉴

Y1206  
17

海南出版社

## 中小学生体育知识文库

《中小学体育知识文库》编委会编选

责任编辑:李秋云

※

海南出版社出版发行

(570105. 海口市滨海大道华信路2号)

全国新华书店经销

河北省保定市西城胶印厂印刷

1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:141

字数:2914千字 印数:1.5万

ISBN 7-80617-733-7/G·367

定价:178.00(元)

# 本书编委会

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 主 编 | 刘文武 |     |
| 副主编 | 蒋卫杰 |     |
| 编 委 | 邓先明 | 葛 兰 |
|     | 于秀杰 | 齐晓平 |
|     | 刘纳新 | 王忠斌 |
|     | 黄 昕 | 罗 静 |
|     | 尚 巍 |     |

# 目 录

## 民族体育的产生、特点和功能

- 民族体育的产生及民族体育文化…………… (1)

## 生的欢悦，死的抗争

- 生产和军事与中国民族体育…………… (20)

## 十里不同风，百里不同俗

- 地理环境对民族传统体育的影响…………… (62)

## 庄严肃穆，五体投地的崇拜

- 脱胎于宗教活动的传统体育…………… (77)

## 甜蜜浪漫结蜜果

- 民族传统体育与爱情、生育…………… (100)

## 人类童年的梦想（一）

- 中国神话中的民族体育活动…………… (110)

## 人类童年的梦想（二）

- 希腊神话中的民族体育活动…………… (122)

## 欢腾多彩，娱人自娱

- 岁时节日中的传统体育活动…………… (130)

## 好风凭借力，送我上青天

——各民族的风筝活动…………… (163)

## 民族体育的产生、特点和功能

### 民族体育的产生及民族体育文化

在人类的早期，各民族先民为了猎取食物，打制石器，掰折棍棒，并以此来对付飞禽走兽，采集木根花果，或奔跑、或跳跃、或投掷、或攀登、或爬越，民族体育也就有了它最初的萌芽。但在当时，人类还不能完全征服大自然，而只能依靠幻想中的形式与力量，借助于某些无意中的巧合和自己微薄的努力，于是，强化自身和祈求他物——幻想中的神灵和魔力，就成了人们维持生存的需求。这一动力促使人类不断吸取前人经验，改造劳动工具，以各种形式强化自身体能，并将劳动、斗争和生活自娱形式在劳动间隙中常演示给神灵以博神灵之快乐，求得神灵的保佑和支持，这样同时也促成了民族体育的形成和留存。在原始社会中后期，采猎的食物有所剩余，先民中有了闲散人员——老人和小孩及闲暇时间，并开始有目的、有计划、有意识地传授劳动（采集、狩猎）技术和娱乐健身本领，出现了最早的教育及祭祀娱乐活

动形式，民族体育也就藉此而形成，体育文化的雏型也随之而奠定。

我国各民族的体育来源于民族物质生活和精神生活的方方面面，它所体现的文化内容也多种多样，除了劳动文化、生活文化、两性文化、战争文化、祭祀文化和娱乐文化外，还有如科学健身文化、医疗卫生文化、伦理道德文化、造型艺术文化以及与之相偕的经贸文化、教育文化、文学音乐文化等诸多方面，而且往往是相互交合，相携并举，每一种民族体育同时叠合了多重文化内涵。像人们比较熟悉的蒙古族的摔跤，它来源于古代蒙古的部落战争，表现着战争文化的内容，但它又是这一民族在狩猎、畜牧生产生活中与动物打交道的必备本领，是他们摹拟动物争斗、成于自身生活的健身活动，是蒙古族嬉戏、娱乐的手段之一，也是蒙古族“祭敖包”时娱神娱己的重要形式。

从人性表达的意义上看，生的欢悦是激发体育竞斗的直接的内心理动力。

如果说，猎狩、采集、游牧、祭祀、争战等生活环境中形成的早期体育项目含有祈求生存的悲怆阴影，那么，各族先民一旦获得生存的允诺，如战争的胜利、谷畜的丰产、欲望的满足、病痛的解除，以及爱情的完美，都会引诱内心激起难抑的情绪，溢露出人类自身的欢悦。在这些场合，人们禁不住“手之舞之足之蹈之”（《毛诗序》）。并在情动于形的欢欣中，出现借以回顾艰辛历程的场面，表演各种奇异的生存技能，如射猎、摔斗、拼刀、越跃、队列，或再现各种兽物丑态并与之争斗的拳术、剑术，耍狮、猴子爬杆、绵羊拉绳、老鹰捉小鸡等动作。这些充溢内心激情的表演，先前仅

是为了求生的技能，这里全都溶化为具有竞技意味的纯粹体育运动。人们通过获取胜利，来表明自己在求生过程中具有的强悍、勇敢、智慧和超群能力。不难看出，在为求生的搏斗中，出现的运动方式多是无规则的、紊乱的挥动。而在内心欢悦时再现的超群技艺，则是经过精心编织的，带有示范性质的动作。经过这种内涵质变的演化，人们各自在不同境况中练就的生存技能，都将成为全氏族以后生活中认许的体育项目。

事实上，各族先民的原始生活不能细致地划分为诸种类别。各民族的早期体育项目，也并非仅在特定的境地才会出现，分类仅是为了叙述的方便。一个同样的动作，如摔跤、挥刀，除了祭祀，在其它猎狩、战争、采集和欢悦的场合，都会被人们用作求生的手段。因此，如果我们把早期体育的形成简单地归类于“劳动”、“宗教”、“娱乐”或是“战争”等等单一的原因，都不能客观地、准确地反映人类体育运动最初产生和发展的状况。因为，人类早期生活的内容及其生存技能（包括体育技能）的出现，并非是循序的，而是无序出现的。是多向练就的，而不是在单一环境中形成的。因而民族体育运动的最初形成，是先民们在原始社会生活中创造物质文明和精神文明的必然结果。其中诸种运动技能的形成，都具有多层取向的复杂因素，并且一开始就在其中蕴藏着求生护体的社会涵义。

不可否认，早期“体育”，与现代体育的涵义尚有很远的差距。早期的“体育”，还缺乏练体、娱情、竞胜和展露人体魅力的明确意识，仅仅是不自觉的行为舞动，这些行为又源于强劲的求生心理。各种动作都是不规范的，未定型的自然

姿势。

从文化的层面分析，体育文化可分为表层文化和深层文化两大类。其中表层文化主要指的是民族体育中形式与内容方面的文化表现，包括主体文化和客体文化两种：主体文化是人——运动员的文化，含有运动员经训练形成的体质，运动中表现出来的力量、速度、技巧、变化、准确、合律等。客体文化则是人以外的他类形式内容的文化，含有器材、场地、服装、环境等物质文化和运动形式、程式、套路、规则、要求等制度文化。深层文化包括民族的心智、能力、意志、精神、性格、品质、理念、情感、审美观、价值观、创造方式、表现方式等诸多方面。一般说来，民族体育的表层文化和深层文化是联结在一起的矛盾统一体，表层文化反映了深层文化，深层文化对表层文化起着决定性作用，二者是相统一的。但反过来，当表层文化一旦形成，又对深层文化起着一定的制约作用，影响和规定着深层文化的发展。当二者相适应时，表现出统一下的相对稳定；不相适应时，则表现为对立中的互促与发展。

民族体育文化是一个民族社会、经济、生活发展的产物，并随着社会、经济、生活的发展而演变和发展。也就是说，有什么样的社会、经济、生活就有什么样的体育文化与之相匹配，一个民族社会、经济、生活的变化或迟或早会引起民族体育文化的变化。一般说来，民族的社会、经济、生活总是向前迈进的，所以民族体育文化也会随之向高层次、高水平、高科学的方向演变，这是民族体育文化最一般的演变规律。在解放前，我国许多少数民族还处在封建社会、奴隶社会或原始社会阶段，生产力低下，经济落后，人们仅限于为生存而

抗争。此时的民族体育文化多含有原始落后的成分，其功利色彩远远超过其有意识的审美内涵和健身内涵，表现出来的文化特征也多为劳动斗争生活方式的直接反映。像前面提到的鼓舞，过去基本上是宗教祭祀仪式上的一种娱神或祈祷活动，体现的是宗教信仰、原始巫术的文化内容；“打飞棒”、“赛布鲁”、叉草球、顶水罐竞走、溜索、“瓦氏阵法”、射弩等则是劳动生活和斗争方式的再现。文化意义单纯、形式单一而落后。解放后，随着各族人民劳动方式的不断改进和生活的日益富裕，民族体育文化中的原始落后内容逐渐被剔除，许多科学、艺术的成分日渐融入，使民族体育逐步发展成强身健体、娱情益性的娱乐活动。象摔跤、赛马、叼羊、抢花炮、龙舟竞渡等这些昔日为单一民族所有的劳动、生活、斗争、祈福活动，经过人们的加工、改造和新成分的注入，现已发展成为多民族、跨省区甚至跨国界的现代竞技项目，它正以新的内涵、新的面貌走向全国，走向世界。

民族体育文化从根本上来说，取决于民族经济、社会 and 物质生活的发展，但这只是间接的原因，而直接的影响因素则是科学与心智，也就是说人类科学与民族心智的发展会直接导致体育文化的嬗变。因为民族体育是民族心智的反映，民族心智创制和限定着民族体育文化的内涵，为民族体育文化的形成和发展提供动力和内在要求；而科学则是民族体育文化发展的归宿，它为民族体育文化提供外在要求和形成标准，提供演变的条件，且规定着民族体育文化发展的方向。所以说，民族体育文化又是民族科学与心智发展的产物和结果。

但是，民族体育文化并不是自己就能发展的，它还需人们有意识的控制与作用，以适应人的自由的有计划有目的的

发展需要，并向着科学与文明的方向迈进。民族体育文化控制包括自我控制和社会控制两个方面。自我控制是指民族体育文化的自我调节，它包括体育参与者的控制和策划者的控制。社会控制是民族社会或族团社会（国家）对民族体育文化的要求、审察、界定、管理、策动和支持，它是根据民族和社会的需要，引导和规定民族体育文化剔除消极因素，朝有利于民族，有利于社会的方向发展。它虽然是一种间接控制，但决定着体育文化的总体方向。个体控制必将得融于和适合于社会控制，受着社会控制的影响和制约。个体控制终将取决于社会控制，它的最终方向还是达到社会控制。

民族体育文化的控制是民族体育文化生存和发展的必然要求，有了这种控制，民族体育文化才能剔除其糟粕，宏扬其精华，沿着健康文明的方向发展，才能适应和满足人们不断发展的物质生活和精神生活的需要，成为一种有生命、有活力的文化。

## 民族体育的特征

### 人体貌心态合一性

民族体育文化是表层文化——身体律动和深层文化——民族心态二者一统的文化，它源于人体有秩序有规律的运动，反映的却是民族的历史、民族传统的思想、意识、感情、价值观和审美观，体貌和心态对立而统一，从我们前面谈到的体育文化的形式来源及其内涵中可明显地窥视到这一点。一

般说来，各民族的体育运动形式是与该民族的心智、心态相匹配、相协调的，但运动形式却显得更为活跃；当其他因素注入其中时，则首先会反映在体育运动形式上，会出现体育运动形式与民族传统的心智、心态的暂时不协调，这就要促进民族心智、心态的发展。我国许多民族体育，在过去曾是宗教祭祀仪式上的一娱神活动，形式简单，内容单一，很难说它是一种体育运动。随着社会生活内容的丰富和发展，许多不同内容的文体形式被引进介入，与之揉合，从而使这一娱神活动形式更加多样化，其文化内涵也随之而丰富、复杂，人们的固有心态也藉此会受到潜移默化的影响。

### **活动形式简单、粗糙**

民族体育的许多活动从动作外形上看，极接近自然，它们或是劳动动作的再现，或是动物动作的升华，而且大多数活动自由、随便，很少规则、约束。如从事畜牧业生产的蒙古、哈萨克等民族，平日喜爱的传统体育活动多离不开马匹，其自然环境和生产方式孕育出赛马、叼羊、姑娘追等许多骑术项目。苗、彝、侗等少数民族，在以小农经济为主的农业生产中，牛的作用超过马，因此在节日里保留了斗牛的习俗。南方丛林中的少数民族猎手，善使弓箭，在与野兽的搏斗中练就精湛的射术。此外，湘西土家族的打飞棒、黔南瑶族的猎棍操、广西壮族的打扁担等项目，都是在劳动中形成的。

此外，民族体育虽然是各民族人民的进步的历史创造，数百年甚至数千年流而不衰，且具有丰富的内涵，在当今又体现出现代与传统结合的特点，并为人们所遵从，但它毕竟是古代历史的产物，不乏含有相当的原始落后的东西。比如宗

教色彩的掺存，艺术、体育、杂技的兼而不分，实用、娱乐目的浓，而医疗健身目的淡，科学规范化差，现代成分少，民族局限性大等，都造成了民族体育文化的原始性和落后性，即使被称作是“中国乡村的迪斯科”——土家族的“撒尔嗬”、“中国式的橄榄球”——壮族的抢花炮，其内涵和形式仍需进一步改进、规范和推广。

### 内涵鲜明、生动

具有自己的制度和风俗的一定类型的社会，必然具有与此相符的思维方式和行为模式。作为社会风俗典型体现的民族体育，其文化内涵，既与民族思维方式有关，又与特定的文化氛围有较直接的联系。中国少数民族体育与生产劳动、军事、战争、宗教、节令、婚姻等活动紧密结合，内涵十分清楚。

在众多丰繁的民族体育中，有相当一部分是来自于先民的劳动形式，体现着劳动这一文化内容。像湘西土家族的以木棒驱鸟兽起源的“打飞棒”，源于渔猎生活的赫哲族的“撒网”、叉草球，习于狩猎的蒙古族的“赛布鲁”（意为投掷），及台湾高山族的挑担、舂米、搭茅屋，苗族的爬竿等，都是以竞技的形式再现了人类早期的劳动方式。与之相仿的是发源于人们日常生活的民族体育，如蒙古、哈萨克、维吾尔、鄂伦春等民族的赛马，朝鲜族的顶水罐竞走，云南苗族的穿针引线、穿花裙、搓麻绳比赛，侗、苗族的爬山等，都是把习以为常的生活事项，利用竞技的形式，创制成怡情益体的体育竞技活动。

民族体育中，有相当一部分取自于古代的部落战争和与

动物等的搏斗，如蒙古、哈萨克、藏、鄂伦春等民族的摔跤、射箭，怒、独龙、景颇等族的射弩，满族的跳马，壮族的板鞋舞和“瓦氏阵法”等。

少数民族多是“万物有灵者”，具有各种宗教信仰。宗教祭典活动内容丰富，并与体育活动紧密结合。如《云南志略·诸夷风俗篇》记载：“末些……五月十五是祭无极严浩，男子动数百，各执其手团旋舞以为乐。”又“白苗……祀祖之先必择肥壮牯牛，头角正者饲之。乃聚合寨之斗于野。胜则吉……祭毕合亲族歌饮为欢”（清李宗昉《黔记》）。这一类体育既有浓厚的宗教内涵，又有一些体育因素。

民族体育，有不少是出自于祭坛，表现着民族的宗教祭祀文化，如源于自然宗教的赛龙舟，缅怀祖先或英雄的瑶族的打长鼓，祭祀亡灵的土家族的“撒尔嗬”（跳丧鼓）等。尽管这部分活动已多不再为宗教祭祀形式，而成为独具风格的体育形式，但从中仍可窥视到该族族民原始宗教的某些成分。

在民族体育中，还有一部分反映了民族族民两性文化的内容，其来源于男女爱情习俗或两性传说故事。像哈萨克族的“姑娘追”、高山族的背篓球、侗族的“哆毬”（飞花传情）、布依族的“丢花包”、壮族的抛绣球等。他们把两性情爱的传统表达方式经过提炼和加工，形成生动活泼、情趣盎然的体育娱乐活动，把竞技与娱乐天然地融合在一起。

年节庆祝中的体育活动也是各式各样的。如藏族“正月十五清晨，赛马完毕，赛跑继之”（《西藏志》）。侗族有“花枪节”，傈僳族有“刀杆节”等等。他们都以本民族的传统体育形式庆祝自己的节日。

我国各民族为了满足自身娱乐的需要，还根据当地的条

件环境和本民族的生活特点，创造了许多抒情娱性的体育活动，如跳板（朝鲜族）、秋千（朝鲜、苗、壮、高山等族）、“轮子鞞”（土族）、抢花炮（侗、壮族）、跳芦笙（苗族）、“撒尔嘴”（土家族）、跳竹竿（黎族）、打扁担（壮族）等，这类活动往往是借助于周围现有的材料和本族群众喜闻乐见的娱乐形式创制而成，它自由、洒脱、奔放、活泼，集中表现了各民族的娱乐文化特点。

### 地域特色浓郁

一定地域内的地理环境是一个民族长期繁衍生息的空间条件。民族体育的形成和发展、及其文化内涵与形式完全是建立在该民族的自然地理环境、社会历史生活、传统民俗心智、习用表达方式等基础之上的，因而表现出一种特有的民族风貌。各民族的传统体育活动及其所形成的价值观念、审美情趣等民族体育文化现象，在很大程度上也是在广阔地域内的地理环境差异性作用下形成的。在古代，由于生产力水平极为低下，人类征服自然的能力有限，交通又十分不发达，使得地理环境对民族生存和民族体育形成的作用显得十分重要。所谓“北人善马，南人善舟”之说，反映了地理环境对人类生活的影响。详细地说起来，北方民族多为草原畜牧狩猎民族，体育活动也多为马背运动或与之生活有关的摔跤、射箭、抢棒打准等，表现着牧猎文化的特点；而南方民族则多为山地农业民族，体育活动也多与农事或山地生活有关，表现出了农业、山地文化的特征。即使是同一区域、同一民族，由于地貌相隔或相别，其文化也会表现出各自的特点与风格，所谓“十里不同风，千里不同俗”指的就是这一点。如南方

苗族芦笙的不同跳法，许多民族关于鼓的活动就是例证。

地理环境的差异性造成了各民族体育文化的异质性。从整个亚洲来看，民族体育大致形成三种不同的特色，即游牧民族体育文化、畜牧民族与农耕民族相混合的民族体育文化和农耕民族体育文化。各民族体育因其代表了本民族的风姿、风韵（如游牧民族粗犷热烈、水乡民族细腻、活泼）而受到欢迎。

当然，也应当看到，由于历史、文化习俗等诸方面的原因，民族体育的发展比较缓慢，很多项目至今尚处于原始阶段。许多少数民族对体育缺乏本质性的认识和规律性的总结，没有形成科学的体育观念，上升不到精神领域的高度。因此，它只能是一种初级层次的文化。

### 多重性

每一种民族体育运动都有一个主要来源，但并不是唯一的来源。一种体育形式往往整合了多种运动形式，因而囊括有多重文化内容，表现出多种文化内涵。南方一些民族的赛龙舟可谓是我们比较熟悉的民族体育事项。据闻一多考证，它来自于古代该地区民族对龙的祭祀，也即它最初的文化意义是对龙图腾的崇拜；再后，随着战国时楚国三闾大夫屈原忠心报国，百折不渝的民族气节深入人心，这一活动又注入纪念屈原的内容，从而使赛龙舟的文化内容更加丰富。另外我们知道，南方多水，涉水行舟是南方民族必不可少的生活事项，对于楫渡能力的培养和习练为人们所必需，所以竞渡同样也含有生活文化、健身文化的内涵；而龙舟的制作、雕刻与装饰，参加竞技者的协作等则又迭加了民族艺术文化、精

神道德文化等多重文化内容。

### **相对稳定性**

民族体育与所有其它民族文化形式一样，是一个民族在长期的历史发展过程中衍演、积淀而成的文化事项。它依民族本土而生，依民族本土而长，有着很深的民族根基，而且它活泼有效、趣妙动人，具有很强的生命力，再加上民族自强心的驱动，节日、祭祀这些固定活动的保存，因而有着相当的稳定性和难变性。就拿蒙古族的摔跤来说，西汉匈奴时就有之，到现在它的后支身仍多是那些套路，历时数千年而不变，可见其稳定程度之高。

## **民族体育的功能**

### **教育功能**

这一功能的显著特点是非强制性。它通过形式多样、具有广泛吸引力、娱乐性的活动实现其美育功育、德育功能和开发体力和智力的功能。正因为它的非强制性和娱乐性，使它能发挥巨大的教育潜能，以弥补民族地区正规教育的不足。

由于集体生产和生活的需要，把生存技能传授给下一代，教育是必不可少的。对身体活动能力方面的教育（即体育），是民族教育在很长历史时期内的主要内容。在没有文字和书本的时代，教育靠口传心授，靠身体活动来摹仿，因而产生了许多生动有趣的游戏。民族地区利用游戏、竞技、歌舞等