

贵州民族科学研究院丛书

中国共产党民族理论与政策在贵州的实践丛书之十



# 贵州民族 体育六十年

GUIZHOU MINZU  
TIYU LIUSHINIAN

黄咏 许义坤 陈强 编著  
夏五四 王建中



电子科技大学出版社

贵州民族科学研究院丛书

中国共产党民族理论与政策在贵州的实践丛书之十

# 贵州民族

## 体育六十年

GUIZHOU MINZU

TIYU LIUSHINIAN

黄咏 许义坤 陈强 编著  
夏五四 王建中



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

贵州民族体育六十年 / 黄咏等编著. —成都: 电子科技大学出版社, 2011. 7

(中国共产党民族理论与政策在贵州的实践丛书 / 贵州民族科学研究院丛书)

ISBN 978-7-5647-0872-6

I. ①贵… II. ①黄… III. ①民族形式体育—介绍—贵州省 IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第110246号

贵州民族科学研究院丛书

中国共产党民族理论与政策在贵州的实践丛书之十

贵州民族体育六十年

黄咏 许义坤 陈强 夏五四 王建中 编著

出版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 万晓桐

责任编辑: 杨仪玮

主页: [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)

电子邮箱: [uestcp@uestcp.com.cn](mailto:uestcp@uestcp.com.cn)

发行: 新华书店经销

印刷: 四川墨池印务有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 7.25 字数 177千字

版次: 2011年7月第一版

印次: 2011年7月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-5647-0872-6

定价: 30.00元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

# 《中国共产党民族理论与政策在贵州的实践丛书》

## 编委会

主 编 杨昌儒

副主编 石开忠（常务） 李平凡 陈玉平 龙耀宏  
颜 勇

顾 问 郝桂华 高万能 吴大华 黄 平

## 编委会

主 任 徐 飞

副主任 杨昌儒

委 员 石开忠 李平凡 陈玉平 龙耀宏 颜 勇

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一部分 民族体育概述 .....      | 1  |
| 一、民族体育的界定 .....        | 1  |
| 二、民族传统体育的内容与分类 .....   | 2  |
| 三、民族传统体育的特点 .....      | 4  |
| 四、民族传统体育的功能 .....      | 7  |
| 五、民族传统体育的发展 .....      | 9  |
| 第二部分 走向复兴的民族传统体育 ..... | 12 |
| 一、坚强有力的政策支持 .....      | 12 |
| 二、确立正确的方针政策 .....      | 13 |
| 三、我国现代体育的现状与展望 .....   | 15 |
| 第三部分 曲折发展的民族传统体育 ..... | 19 |
| 一、风雨飘零中的学校体育 .....     | 19 |
| 二、学校体育的转机 .....        | 19 |
| 三、浩劫中的竞技体育 .....       | 20 |
| 四、飞速发展的群众体育 .....      | 20 |
| 第四部分 全面崛起的民族传统体育 ..... | 22 |
| 一、板鞋竞速 .....           | 22 |
| 二、民族式摔跤 .....          | 24 |
| 三、毽球 .....             | 27 |
| 四、抢花炮 .....            | 28 |
| 五、高脚竞速 .....           | 29 |
| 六、珍珠球 .....            | 30 |
| 七、木球 .....             | 30 |
| 八、蹴球 .....             | 31 |
| 九、陀螺 .....             | 32 |
| 十、射弩 .....             | 32 |
| 十一、押加 .....            | 33 |
| 十二、龙舟 .....            | 34 |
| 十三、秋千 .....            | 34 |
| 十四、马术 .....            | 36 |

# 第一部分 民族体育概述

## 一、民族体育的界定

1989年人民体育出版社的体育学院通用教材《体育史》一书,把民族传统体育界定为近代以前的体育竞技娱乐活动。后来,又相继出现了对民族传统体育概念的不同界定。在《体育人类学》和《民族体育》中,分别认为民族传统体育是某一个或几个特定的民族在一定的范围内开展的,还没有被现代化,至今还有影响的体育竞技娱乐活动,以及民族体育是指具有民族特色的体育活动。有学者把民族传统体育界定为在中华大地上产生并流传至今的,和在古代由外族传入并生根发展且有中华民族传统特色的体育活动。还有人将少数民族传统体育简称为民族传统体育或民族体育。

民族传统体育就是在中华民族中开展的,具有浓厚民族传统特色的各种体育活动的总称。要正确地理解民族传统体育的概念,就应该把握民族传统体育的内涵及特性,以区别一般意义上的体育或者是现代西方体育。民族传统体育具有以下几个特性:

第一是民族性。民族性是指民族传统体育体现在特定的民族文化类型中,并作为其基本内核而存在的民族文化心理素质的特征,是对于特定的文化类型的最高层次的概括,它具有沟通特定民族中全体成员心灵的普遍性。一个民族总是要强调一些有别于其他民族的风俗习惯和生活方式的特点,赋予强烈的感情,把它升华为代表这个民族的标志。从特定的地域中产生,类聚于一定的时空条件下的民族就创造出一定的民族文化。民族传统体育经过几千年的承袭、发展、演变之后,已经成为生理、心理、形态、神志的特殊标志,内化在民族体育活动中。同时,民族传统体育又是在一定历史条件下发展变化的,一些已有的文化因素在演化中消失,另一些前所未有的文化因素在发展中出现。

一个民族的文化不仅应有与世界其他文化相同的规律和内容,而且还应有不同于其他民族文化的特殊的民族形式。中国民族传统体育表现出鲜明的民族特性,如武术讲究“内外合一,形神兼备”,追求和谐统一,体现了中华民族的特色。又如蒙古族的摔跤、维吾尔族的姑娘追、朝鲜族的秋千、回族的木球、傣族的跳竹竿、苗族的上刀梯、高山族的背篓球赛、羌族的推杆等,在民族文化体系中都具有代表性的文化性质,突出地再现了民族特色、民族心理和民族意识,是推动民族传统体育发展的基本内核。

第二是历史性。民族传统体育作为传统文化具有历史性。所谓历史性是指民族传统体育文化经过长时间形成并传承下来的,包括历史上存在、现在仍完整地保留着的民族传统体育文化。现代社会产生的体育项目、体育手段,即使它具有一定的民族特性,我们也不能称之为民族传统体育。

民族传统体育的发展进化是各民族历史发展的必然。民族传统体育不是一种单一的文化,而是各种文化交融构成的复合体。随着历史的变迁,其文化内容的增量或减量引起了文



化系统结构、模式或风格的变化。有些民族传统体育项目由于环境的变化而消亡或流变,但部分项目者如武术、摔跤、秋千、风筝、龙舟、射弩、舞龙(舞狮)、赛马等,因具有生命活力而得以积淀保存延续下来,并在延续中发展,发展中延续,成为我国人民喜爱的传统体育项目。

第三是传统性。所谓传统,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。当我们考察历史上文化的积累和变革时,我们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,我们把这样的东西称为‘传统’。”作为一种观念形态的文化,传统总是处于一种不断产生又不断淘汰的过程中。从这个意义上说,并不是所有的在历史上出现过的文化都可称之为传统文化,只有那些具有重要价值、具有生命活力并得以积淀、保存和延续下来的文化才称之为传统文化。同样,民族传统体育作为中华民族传统文化中的一颗璀璨明珠,也是历史的结晶,是活的生命。它有着传统的延续、继承的优势,虽然在其发展、演变过程中会经过种种变革,或扬弃、或丰富,但它始终保留着传统的特点。

第四是传承性。传承性是指民族体育文化在时间上传流的连接性,即历史的纵向延续性,同时也是民族传统体育的一种传递方式。它通过特定的社会关系和社会要求来实现。特定的社会关系和社会要求规定了人们对于文化遗产选择的自由度,也规定了先哲们对于先进思想进行诠释的性质。民族体育文化既要是被传承的,也要是被不断发展和创造的,它要从根本上适应民族发展的内在需求,这也是民族文化得以发展延续的内在规律。一种民族体育一经形成,就会具有一定的稳定性和延续性,在发展中变化充实,其内涵和形式,代代延续。这种传承性对维系一个民族的凝聚力和趋同意识具有很大的效应。在民族传统体育的漫长历史传承过程中,受各种因素的影响,其目的、方法、手段等也常发生各种变化。

总之,民族性是传统体育发展的基本内核,历史性是传统体育发展的必然,传统性是传统体育发展的延续,传承性是传统体育发展的内在规律,它们共同构成了民族传统体育的内涵和外延,推动着民族传统体育的发展。

## 二、民族传统体育的内容与分类

据1990年《中华民族传统体育志》统计,我国已搜集到55个少数民族的676项传统项目,汉族的301项民间体育项目。对民族传统体育内容进行科学、系统的分类,有利于我们更为全面、准确地认识民族传统体育。

分类是科学研究不可缺少的手段。分类亦称归类,即根据事物的同和异把事物集合成类的过程。它不仅是民族传统体育文化比较研究的基础,而且也是民族传统体育项目的内容和框架。民族传统体育项目在总体格局上具有多元性,在地域分布上具有广阔性,在社会发展方面具有不平衡性,因而对民族传统体育项目进行分类是一个较为复杂的问题。其分类的方法可按照性质、作用、地域分布、民族以及项目特点等为依据,归纳成不同的类别。主要有以下几种分类的方法。

## （一）按民族传统体育的性质与作用进行分类

### 1. 娱乐类

这类民族传统体育项目富有趣味性，轻松愉快，其目的是休闲娱乐。它大致包括棋艺、踢打、投掷、托举、舞蹈等项目。其中棋艺主要指各民族棋类项目，以启迪智力为主，如象棋、围棋、藏棋等；踢打有踢毽子、打飞棒、踢沙包等；投掷有抛绣球、投火把、丢花包、抛沙袋；托举通常以托举器物或负重为主，如掷子、举皮袋、抱石头等；舞蹈有接龙舞、跳芦笙、耍火龙、打棍、跳桌等。

### 2. 竞技类

是指按竞赛规则规定的比赛场地、器械以及其他特定的条件进行智力、体力、技术、战术等方面的竞赛，如珍珠球、秋千、押加、木球、蹴球、抢花炮、毽球、龙舟、打陀螺、民族式摔跤、武术、马术、射弩、踩高跷这 14 个民族传统体育均被列为全国民运会的正式比赛项目，有单人和集体项目，可分为体能、竞速、命中、制胜、技艺等各种类型。

### 3. 健身养生类

主要目的是为了养生、健身、康复和预防疾病。项目多样，如导引、太极拳、气功等。动作一般比较简单、轻缓，强度不大，长期坚持锻炼，可达到预防疾病、增进健康的目的。

### 4. 表演类

这类项目来源于少数民族原生态歌舞，反映少数民族生活场景、风俗习惯、战斗场面、祭祀活动、婚丧嫁娶以及与自然抗争的过程，具有鲜明的民族性、体育性、表演性、群众性。随着时代的进步、科技的发展，这类民族健身项目又根据不同的特点分为竞技类、技巧类、综合类和民族健身操类等。

竞技类表演项目体育特征明显，对抗性强。技巧类表演有难度，动作稳定、连贯、准确、熟练、协调、灵巧。综合类表演包含民族体操、健身操、韵律操、民族体育舞蹈，具有明显的体育特征、民族特点和较强的观赏性。

## （二）按运动项目的形式与特点进行分类

根据现代体育运动的形式和特点，可将民族传统体育项目分为跑跳投类、球类、水上项目、射击、骑术、武艺、舞蹈和游戏等。其中跑跳投项目有跑火把、雪地走、跳板、跳马、投沙袋、掷石、丢花包等，球类项目有木球、珍珠球、叉草球、蹴球、毽球等，水上项目有龙舟竞渡、划竹排、赛皮筏等，射击项目有射弩、步射、射箭等，骑术项目有赛马、刁羊、姑娘追、赛牦牛等，武艺项目有打棍、顶杠、摔跤、斗力、各族武术等，舞蹈项目有跳竹竿、跳花鼓、跳火绳、东巴跳等，游戏项目有秋千、跳皮筋、踢毽子、跳房子、跳绳、斗鸡、打手毽等。

## （三）按不同的民族所开展的项目进行分类

中国共有 56 个民族，每一个民族都形成了具有本民族特色和反映本民族文化的传统体育活



贵州民族体育六十年

族开展的项目进行分类,有助于我们了解这一民族所开展的体育项目,区分其特点。其内容分类见下表(参见《中华民族传统体育志》,中国体育博物馆编,广西民族出版社,1990年8月)。

#### (四)按地域进行分类

我国地域辽阔,各区域的自然地理环境、经济类型、社会历史和文化、生产和生活方式、风俗习惯、民族心理等存在的差异,使各区域民族体育有着不同的特色。为了从整体上把握民族传统的体育概貌及地域性特征,可按我国地域分布的情况划分为东北内蒙古、西北、西南、中东南四大区域,以便按区域对民族开展的传统体育项目进行分类。

以上几种分类方法各有其特点和局限,在具体实践过程中,可根据研究的目的和任务,采用不同的分类方法,以利于展示民族传统体育内容的广博性,使我们更全面、更深刻地认识民族传统体育,把握其发展的基本规律。

### 三、民族传统体育的特点

中华民族传统体育在长期发展的历史进程中,由于受地理环境、社会生产、生活方式、文化水平以及宗教民俗等各个方面的影响,逐渐形成了鲜明的特征。在一定程度上,它从不同的角度和层面反映了中华民族的文化形态,其特点表现为民族性、地域性、交融性、多样性和适应性。

#### (一)民族性

人类创造了文化,文化塑造人类本身,在各种因素的影响制约下,人类难以创造同一格式的文化,然而人类创造的不同类型、不同格式的文化又将自己塑造成为各具不同文化特征的群体——民族。可见文化的不同特点充分体现在物质、精神、生活和社会关系的各个层面上,塑造着不同的民族,也就是所谓民族性。它为某一民族或某一些民族所有,而非各民族都有的。我国的民族传统体育内容丰富、形式多样,几乎每个民族都有各自独特风格和浓郁民族色彩的传统体育项目,带有强烈的民族文化气息和内涵,在相当程度上成为本民族和地区的象征。如藏族的赛牦牛、纳西族的东巴跳、彝族的跳火绳、朝鲜族的顶水罐赛跑、傣族的孔雀拳等都是其他民族所没有的。即使是同一体育项目,也各有其民族特点,如已列为全国民运会比赛项目的蒙古族式摔跤“搏克”、维吾尔族式摔跤“且里西”、彝族式摔跤“格”、藏族式摔跤“北嘎”等,虽然都是民族式摔跤,但比赛方式和规则都各不相同,表现了迥然不同的风格。

中华民族传统体育强调人与自然的和谐,追求内外合一、形神合一和身心全面发展,以静为主,动静结合,修身养性,以“健”和“寿”为目的。如武术强调“内外兼修,形神兼备”的民族风格,追求形体和精神的同步发展。其他如风筝、龙舟、秋千、舞龙、舞狮等都具有浓郁的民族文化特色,而区别于世界流行的现代体育运动。此外,民族性还表现在服饰、活动仪式、风俗、历史传承等方面。中华各民族开展的项目不尽相同,但它共同组成民族体育的统一体。中国传统文化比较重视人与自然、人与人之间的和谐统一关系,侧重于内心修为、自然和继承传统等,民族传统体育文化在此文化底蕴之下也就自然而然地注重自然、和谐和内心的愉悦。因此,许多民族传统体育项目有较多的原始初文化的影子,如武术、风筝、

龙舟、秋千、舞龙、舞狮等。

民族传统体育项目是民族传统文化的有机载体。由于民族语言、民族性格、风俗习惯、生活方式、宗教信仰等差异,使得民族传统文化呈现出相对的独立性。这种特性决定了传统体育文化和价值观念不可能很快被其他民族全盘接受,甚至在一个民族被另一个民族征服和同化的极端情况下,它原有的体育方式也会在新的民族共同体中顽强地有所表现。由此可见,民族传统体育的生存力极强,具有强烈的民族性。

## (二) 地域性

某一地区的一个民族或几个民族所处的区域环境以及由区域环境所带来的自然条件不同,使各个民族都在自己文化背景的基础上形成了有别于其他民族的传统体育活动方式,这就是民族传统体育的地域性。

一定地域的地理环境是一个民族长期生息、繁衍的空间条件。在古代由于各民族所处的地理环境以及由地理环境所带来的自然条件的不同,加之交通不便、信息量少,受经济自给性和地方封闭的影响,常常有较强的地域性。因此,各民族都在自己的文化背景上形成了独具特色的传统体育项目,所谓“北人善骑,南人善舟”就反映了地理环境对生产方式和传统体育的影响。如“草原骄子”的蒙古族,过着随草迁移的游牧生活,精骑善射,“随草迁移”形成了以骑射为特点的赛马、赛骆驼等传统体育项目。居住在青藏高原的藏族以及西南地区的其他民族,善于攀登、爬山、骑马、射箭等传统体育。而南方气候温和,江河较多,多数少数民族善于游戏,赛龙舟活动长久不衰。总之,南方民族以集体性体育项目为主,如赛龙舟、抢花炮等;北方民族更多以个体化的体育项目为主,如摔跤、马上项目等。

基于各自区域独特的自然环境下的生产方式因素,造成了各民族间体育的差异。如从事畜牧业生产的蒙古族、哈萨克族等,得天独厚的生产、生活方式创造了赛马、刁羊、骑射、飞马拾银、姑娘追等马上骑术项目。苗、侗等少数民族,在以小农经济为主的农业生产中,牛的作用较大,因此保留了在节日里“斗牛”的风俗。被誉为“沙漠之舟”的骆驼,历来是漠北少数民族载货和骑乘的工具,由此产生了“赛骆驼”。另外,赫哲族的叉草球项目与叉鱼有关,同时也是叉鱼工作的陆上训练;鄂伦春族、鄂温克族的滑雪项目与林海雪原中的狩猎活动有关;高山族的投梭镖、挑担赛、舂米赛,畲族的赛海马、登山,壮族的打扁担等都来源于当地人民的生产劳动。

人文地域环境的不同,如文化、风俗习惯、民族心理等,同样会造成民族体育的差异。北方人崇尚勇武、豪爽奔放,因此,力量型的项目较为突出,如摔跤、奔跑、搏斗、举重等;南方人的性格趋于平和而细腻,富于思考,擅长心智活动类和技巧型项目,如游泳、弈棋等。仅以舞龙为例,即可明显反映出南北方体育风格的差异。北方以武为主,强调龙的威武豪迈,气壮山河;南方以文为主,突出龙的灵活敏捷,变化自如。这些都是地域人文心理和性格差异造成了各民族体育文化的异质性。

## (三) 交融性

民族传统体育在数千年的发展过程中,形成了独具风格的文化体系,它是一个相对封闭而又开放的系统。不同文化模式与类型的相互碰撞和交流,促进了民族体育的发展,随着社会的进步和文明程度的提高,以及民族之间的交流与渗透,民族文化进一步融合,民族产生

时所具有的共同地域、血缘关系、文化等都发生了不同的变化。因此,人们在进行体育活动的同时,便将各民族许多传统的体育项目相互交融,共同学习,最终达成共识。这种现象被某些学者称为“文化磨合”。同时,它体现了民族体育发展规律中的一种共融性特征。

每一种传统体育项目最初总是从某一地区、某一民族中首先发展起来的,而后随各民族间文化交流,逐渐被具有相同自然条件的民族接受和改造,这一项目也因此丰富、成熟起来。以龙舟比赛为例,据考证最初应源于古越一带,后来由于古越文化和长江中游文化的往来,逐渐扩展到我国南方大部分省区。据统计,仅地方史书对龙舟活动有详细记载者多达数百条,涉及我国南方15个省区。其他如马球、秋千、骑术、武术、气功、围棋等项目也都是各族人民共同创造的结果。

在民族体育融合与交流的过程中,不断发展和创造出一些新的项目。如清代乾隆年间满族人就把足球与滑冰结合起来,发明了一种称为“冰上蹴蹄之戏”的冰上足球,作为禁卫军的训练内容。另外,把射箭与马术结合,出现骑射;把球技与马术结合,发展出马球;镡技与游泳相结合,有水球等。

此外,民族体育的交融性还表现在文化和艺术的相互融合。我国少数民族能歌善舞、能骑善射,产生了技击性和艺术性相统一的传统体育项目,既强身健体又愉悦身心,达到健、力、美和谐统一,如黎族的“跳竹竿”,击竿者跪、蹲交替,节奏越打越快,难度越来越大,跳竿者随竿的分合与高低变化灵巧地跳跃其间,展现出各种优美的姿势。这就要求参与者不仅具有良好的身体素质,还要具备较高的音乐素质和舞蹈技巧,在这些因素互相交融作用下,构成了民族传统体育丰富多彩的内涵。

#### (四) 多样性

民族传统体育是由各民族共同创造的,其内容丰富、形式多样,据《中华民族传统体育志》统计,有55个少数民族的传统体育676项,汉族传统体育301项,共计977项,每一个民族都有自己的传统体育项目,分布之广,项目之多,在世界上绝无仅有。有的项目与种族的繁衍有关,如哈萨克等民族的姑娘追、羌族的推杆、朝鲜族的跳板等;有的活动源自生产、生活习俗,如赫哲族的叉草球、草原的赛马和骑射以及江南水乡的竞渡等;有的项目来自宗教习俗;有的项目则直接由军事技能转化而来,如各个民族的武术等,从而构成了多姿多彩的民族传统体育项目。

民族传统体育类别繁多,结构多元,由于项目不同,动作结构各异,技术要求也不同,如舞龙、舞狮、龙舟竞渡、扭秧歌、斗牛、拔河、风筝、姑娘追、武术、毽球、抢花炮、珍珠球、蹴球、木球、射弩、打陀螺、押加、马术、踩高跷、荡秋千、赛马等各种活动都具有各自不同的技术特征,因而形成了各具特色、风格迥异的运动项目。有以养生、健身、康复和预防疾病为目的的导引、太极拳、气功等,有富有趣味性、轻松愉快的各种民族舞蹈、钓鱼、围棋、象棋、风筝等娱乐性体育,也有按竞赛规则规定的比赛场地、器械以及其他特定的条件进行的智力、体力、心理、技术、战术等方面的竞技体育活动。同时,有些项目是人们在农忙之后、生产之余进行,有些则附着在民俗的一些祭祀、节令中;有一人参加的运动,也有多人参加的集体运动;有适合成年男子的运动,也有适合妇女、儿童的运动。

总之,民族传统体育多种多样,异彩纷呈。中国是一个多民族的国家,地域经纬跨度大,各民族各地区的人们生产、生活方式的迥异是民族传统体育项目的起源和组织活动形式多样

性的主要原因。同时,在中国 56 个民族大家庭中,由于民族之间传统的差异,从而形成不同民族的文化类型和特点。每一民族的人民都生活在一定的文化氛围中,有区别于其他民族的宗教、信仰、礼仪、习俗、制度、规范、文化心理等,这也是导致民族传统体育多样性特征的重要原因。

### (五) 适应性

民族传统体育内容丰富、形式多样,其动作结构、技术要求、运动风格和运动量也各具差异,个人可根据需要从中选择适合于自己的项目进行健身活动。有的项目不受时间、季节的限制,有的项目在场地、器材上可因地制宜、就地取材,还有的项目可徒手或持器械进行,给开展群众性体育活动提供了便利条件。因此,民族传统体育有着广泛的适应性,可以满足不同年龄、不同性别、不同层次、不同人群的需要。少年儿童天真好动,但力量弱小,多三五成群开展一些娱乐性强、体力消耗在中度以下的活动,如抽陀螺、踢毽子、跳皮筋、跳绳等;中青年的体育活动重视规则,讲究形式,在较高的力量及技巧水平上强调竞技性,这些竞技项目在各民族中开展得最为广泛;老年人体力渐衰,在从事体育活动时以修身养性、祛病延年为核心,如太极拳、养生气功、钓鱼这些项目不仅使筋骨得到基本的舒展,而且还可以使丰富的文化内涵与社会生活相结合,达到开阔心胸、颐养天年的目的。男性可以参加如赛马、摔跤、骑射等运动,崇尚力量与惊险,力求表现勇武精神;女性可以参加秋千、跳板等活动;也有许多项目是男女共同参与的,如哈萨克等民族的姑娘追,就需要男女青年借助于骑马追逐,显示他们朝气蓬勃、热情奔放的精神风貌。

人们也可根据各自的生理、心理特点和喜好选择不同的项目进行锻炼,无论是舞龙、舞狮、赛龙舟、拔河等群体对抗的项目,还是摔跤、赛马等个体项目,或者各种娱乐游戏等活动都可以选择。民族传统体育中许多项目不受场地、器材的限制,可以因地制宜地选择项目进行锻炼。民族传统体育的广泛适应性将推动全民健身计划的实施,促进大众体育的发展。

## 四、民族传统体育的功能

民族传统体育作为一种文化形态,它是一个民族经济、政治、教育、科学、文化相互作用、相互渗透、同步发展的产物,在不同的历史时期有着不同的社会价值和功能。它作为一项体育运动,能够满足个体和社会的需要。随着人类社会的发展和民族文化的相互交融与渗透,其功能已经向着多元化的方向发展,具备了多重的社会功能和实用价值,主要表现在健身功能、健心功能、社会功能等方面。

### (一) 健身功能

民族传统体育项目主要来自于人们的生产、生活方式中,与身体活动有着密切联系,它要求人们直接参与运动,在娱乐身心活动中逐步改善民族体质,提高各民族人民健康水平。因此,强身健体就成为其主要的功能之一。通过参与运动锻炼能促进有机体的生长发育,提高运动能力,改善和提高中枢神经系统的机能,调节人的心理,提高人体对环境的适应能力。

我国少数民族运动会中开展的 14 个竞技项目,如木球、珍珠球、蹴球、毽球、押加、秋千、抢花炮、射弩、马术、武术、龙舟、打陀螺等对身体素质都有着较高的要求,虽然也能全面提高身体的各项机能,但是像拔河、打手毽、跳绳、跳皮筋、爬杆、荡秋千等,以及

其他具有民族特色的各种娱乐游戏类项目作为健身的手段更适合广大群众进行锻炼,经常参与这些运动,可以增强体质,达到强体健身的目的。

民族传统体育不仅可以强身健体,而且还可以修身养性,促进身心全面发展,提高生命质量。联合国计划署在《人类发展报告》中指出:“人类发展是一个提高人们生存机会的过程,从总体上说,健康、长寿、接受良好教育和生活幸福美满是人类发展的基本标志。”倡导娱乐、健康第一,通过愉快而健康的身体活动来提高人们的生活质量,是现代体育发展的新趋势。而民族传统体育中的“导引养生术”“五禽戏”“八段锦”“太极拳”等成为人们健身与修身养性的最好方法和最具实效性的健身运动。民族传统体育为全民健身活动的开展提供了丰富多彩的练习形式和方法,展现了无限的发展空间,它与全民健身活动的统一,是民族文化与体育文化发展的价值回归。

## (二) 健心功能

民族传统体育是一种以娱乐身心为主要目的的活动,它着重于人的身心需要和情感愿望的满足,不以高超复杂的技艺对应大众,而是以自娱自乐的消遣性与游戏性的活动方式迎合大众,使人们在这些娱乐性的活动中,直接得到令人愉快的情感挥发。从简单易行、随意性较强的项目,到技艺精巧、有规则要求的竞技,从因时因地、自由灵活的娱乐嬉耍,到配合岁时节令的民族体育,都不仅把民族体育融合于宗教礼仪、生产劳动、欢度佳节、喜庆丰收之中,而且还将民族体育与文化艺术形式、民族舞蹈等融合在一起,使民族传统体育活动的娱乐性体现得更加充分。

民族传统体育活动以其独特的魅力和积极健康的文化娱乐方式以及观赏性吸引着更多的人来参与,并成为人们休闲生活中的重要内容之一。一次体育活动的举办,往往成为民族的盛会,如2003年第七届全国少数民族传统体育运动会在宁夏回族自治区银川举行,共有34个代表团,参赛人数近万,规模之大,真可谓是民族情感和文化交流的盛会。又如蒙古族的“那达慕”盛会和土家族在正月初三至十五举行的摆手舞,气氛非常热烈;苗族的划龙舟和壮、黎、侗、布依等族的打铜鼓,伴以歌、载以舞,表演各种动作,风格突出,具有浓郁的民族特色和欢乐气氛。还有民间游戏活动的内容也非常丰富,元宵观灯、舞狮子、舞龙、踩高跷、跑旱船、扭秧歌等难以计数。这些游戏活动在流传演变过程中不断丰富发展,形成了独特的风格和娱乐形式。民众以观赏此类文娱、体育表演而取乐,不仅拓宽了社会交往,增进了相互间情感交流,而且使人们形成了积极向上、乐观开朗的心理状态。其他如拔河、秋千、打手毽等也都具有相当的娱乐成分,深受人们的喜爱。

随着社会的迅速发展、生活节奏的不断加快,人们承受的生理和心理负荷愈加沉重。为了解除精神的紧张和身心的疲劳,人们参加各种民族体育活动的锻炼,获得一种精神上的享受和超越自然的感觉,达到愉悦身心的目的。民族传统体育有自娱和他娱的功能,是一种“快乐体育”,在现代社会生活中发挥着重要作用,它以突出娱乐性作为主要目的,并用快乐身心的方式增进健康。

## (三) 社会功能

在民族发展过程中,随着时代与社会的变迁、民族之间的融合,民族产生时所具有的共同地域及血缘关系、文化等都可能发生不同的变化,人们对一个民族存在和发展的态度就构



成了民族的认同。民族传统体育活动起到使本群体、本民族认同的作用。如每年端午节举行的龙舟竞渡,其发生基础是龙图腾崇拜的遗存形式,但在其传承过程中,增加了纪念屈原这一受人们敬佩的人物的内容,由于屈原是一位凝聚着中国传统伦理道德和价值观念的著名历史人物,使得子子孙孙的认同感得以更好地实现,使人们产生强烈的民族自豪感和自信心,从一个侧面增加了民族的向心力、凝聚力和号召力。又如舞龙、舞狮、踩高跷、赛马、拔河、斗牛、摔跤等活动,多是以集体为参赛单位,参与者除具有强烈的竞争心外,还有着集体荣誉感。因此,通过参加集体性的民族传统体育运动,培养了团结、协作精神,使人们的群体意识得到加强,对增强民族认同感和凝聚力起到了重要的作用。它以极大的吸引力、聚合力,使成员的态度和行为在存在个体差异的前提下,集聚于一定的文化运动轨道,整合为一个普通文化现象的运动势态。

民族传统体育作为一种文化载体,起着民族间相互联系和交流的桥梁与纽带作用。新中国成立后,党和政府对民族工作高度重视,为加强民族间体育文化交流,先后举办了8届全国少数民族传统体育运动会,比赛规模、参赛人员日益扩大,各民族欢聚一堂,既振奋了民族精神,促进了民族团结,又大大地推动了民族事业的发展和繁荣。进入新的世纪,中华民族正在实现伟大的复兴。作为一个统一多民族的社会主义国家,如果没有民族地区生产力的解放和发展,就不可能取得中国特色的社会主义现代化建设的全面胜利。因此,加快民族地区体育事业的发展,大力开展民族传统体育活动,对加强民族团结、政治统一,实现富民、兴边、康体、强国、睦邻具有十分重要的意义。可见,民族传统体育对促进社会的进步,仍然发挥着重要的功能和作用。

## 五、民族传统体育的发展

新中国成立后,党和政府提出了“积极倡导,加强领导,改革提高,稳步前进”的民族体育发展方针,为各民族体育的交流和发展创造了良好的条件,民族传统体育迎来了新的发展机遇,其发展历程大致可分为三个阶段。

### (一) 挖掘与整理阶段

历代统治者对少数民族文化(包括民族体育)持弃之不顾、任其自灭之态。新中国成立后,党和各级政府以“清理古代文化的发展过程,剔除其封建性糟粕,吸收其民主性精神,是发展民族新文化提高民族自信心的必要条件”(毛泽东《新民主主义论》)为精神,将其作为少数民族传统文化和少数民族传统体育发展的根本方针,通过挖掘、整理,使少数民族传统体育逐渐摆脱了狭隘的地域限制,逐步由地区向全国扩展。

1949年人民政府对民族传统体育进行了大规模的整理和发掘,把具有浓厚民族色彩的少数民族体育发展成为对抗性较强的竞技运动。譬如,流行于各民族中的摔跤活动,经过综合和改造,发展成为具有民族特色的中国式摔跤,列为第一届少数民族传统体育运动大会的竞赛项目,并在1953年成立了中国摔跤协会。随后,国家体委颁布的《中华人民共和国运动竞赛制度的暂行规定》把中国式摔跤列为实施竞赛制度的43个运动项目之一,并规定每年举行一次单项锦标赛。1956年在北京举行了中国式摔跤锦标赛,1957年制定了《中国式摔跤竞赛规则》。至此,我国的传统体育项目——摔跤完成了它的竞技性改造。1984年有21



个省、市、自治区代表队参加了全国民族体育形式表演及竞赛大会。大会期间,各队表演了蒙古族摔跤、朝鲜族摔跤、维吾尔族摔跤,以及国际上比赛的古典式摔跤和自由式摔跤,交流了各种摔跤技术,充实了中国式摔跤技术的宝库。

此外,1953年举行的少数民族传统体育运动大会也是民族传统体育获得新生的一个标志,是我国民族体育运动史上的一个里程碑。首届民运会确定了少数民族体育的发展方向,加强了全国各族人民的团结,为民族体育的研究和整理打下了基础,标志着少数民族传统体育开始步入了新的历史时期。

## (二) 停滞与恢复阶段

从20世纪50年代后期至20世纪70年代后期,少数民族传统体育不可避免地受到“左倾”思想的严重干扰。

党的十一届三中全会之后,少数民族地区的经济有了长足的发展,为民族传统体育的发展奠定了坚实的物质基础,营造了良好的社会环境,复兴民族传统体育的时机已经成熟,只是由于20多年的停滞造成的损失难以弥补。进入20世纪80年代后,国家有关部委召开了全国少数民族体育工作座谈会,将民族体育工作重新列入工作议题。各级有关部门力排极左思想的干扰,积极倡导挖掘、整理民族体育,但民族传统体育仍然呈现出不容乐观的状态。以第二届民运会为例,虽然参加人数与第一届民运会相比有所增加,但竞赛项目只有两项,并且采用全国其他运动会的比赛规则和形式,缺乏民族特色,比赛规则、项目设置等均有待进一步完善和规范。总之,此时的民族传统体育项目仍处在一种初始的状态。

## (三) 普及与提高阶段

到了20世纪80年代后期,民族传统体育经历了数年的重新崛起后,进入普及与提高阶段,其显著性的标志就是从1982年开始,我国少数民族传统体育运动大会每4年举行一次,至今已分别在天津、内蒙古、新疆、广西、云南、北京、西藏、宁夏、广州等省区市举办了8届。由于国家的支持和各省区的共同努力,该项赛事以其民族性、广泛性和业余性为特色,成为全国较有影响的大型综合性体育运动会之一,为挖掘整理各民族传统体育,弘扬民族体育文化,发展民族体育事业和全民健身运动,提高各民族人民身体素质,促进各民族团结等作出了积极的贡献。

此外,民族传统体育的提高还体现在三个方面:第一,对一些民族传统体育项目进行改革和综合创新。譬如,1984年,国家体委综合蹴鞠、花毽和现代足球、排球、羽毛球运动特点,推出毽球项目,这是古为今用、开发民族传统体育的成功尝试。进入20世纪90年代后,由北京民族体育协会根据古代人们蹴鞠的方法,并结合流传于我国民间的一些球法,整理挖掘出一项新兴的民族传统体育项目——蹴球。1991年第四届和1995年第五届民运会上蹴球被列为表演项目,在表演过程中没有统一的规则,场地、器材也没有统一的要求,运动员在场上随意踢、踹。1996年国家体委、民委将蹴球项目的研究和整理工作交给了北京体育大学。北体大科研处组织有关专家对蹴球进行了为期3年的研究和整理,通过大量的实践和比赛,经过反复的修改,为蹴球项目制定了比赛规则,成为第六届民运会的正式比赛项目。第二,对一些民族传统体育活动中存在的陋习进行了革除,如傈僳族的“东巴跳”,经过提炼改革,摒弃封建文化的糟粕,弘扬健身和艺术的价值,成为一项独具特色的民族体育活动。

流行于江浙一带的龙舟竞渡活动，具有极强的民族特色，蕴涵着我国丰富的传统文化，但其中迷信成分也占有很大的比重，经过改进，革除了陈俗陋习，使现代的龙舟竞渡成为深受全国各地民众欢迎的一项传统体育活动。第三，独具特色的民族传统体育开始走出国门，走向世界。1990年北京举行的第十一届亚运会上中国武术被列为正式比赛项目，并成立了国际武术联合会。1991年在内蒙古举办了“国际那达慕大会”，向世人展现了具有草原风采的民族传统体育文化。另外，毽球、龙舟、风筝、围棋等项目的国际性表演和竞赛日趋增多，呈现出前所未有的发展趋势。

综上所述，新中国成立后，在挖掘、整理、研究和提高的方针的指导下，民族传统体育项目得到进一步丰富和完善，完成了组织建设，正确处理了继承、改造、创新与发展的关系，并通过各种形式的运动会和活动，增强了各民族之间的相互了解、相互学习和相互促进。几十年的事实表明，民族传统体育不仅已成为我国各族人民体育生活中不可缺少的重要组成部分以及加强我国各族人民团结进步的纽带，而且已逐渐成为整个人类所共有的财富。

贵州民族体育六十年

## 第二部分 走向复兴的民族传统体育

### 一、坚强有力的政策支持

我国是一个统一的多民族国家。但在旧中国历史上,由于历代封建统治者对少数民族实行的是民族歧视和民族压迫政策,使广大少数民族同胞过着衣不蔽体、食不果腹的生活,根本就谈不上少数民族体育事业的发展。

自中国共产党成立以来,我们党就把民族问题作为中国革命和建设事业的重要组成部分,早在1922年党的“二大”上就提出“尊重边疆各族人民的自主权力”的政治主张。新中国成立后,党和政府废除了一切民族压迫制度,制定了一系列保障民族平等与团结的政策法令,开创了我国民族大团结的新纪元。毛泽东同志曾在其论著《论联合政府》中指出:“国家的统一,人民的团结,国内各民族的团结,这是我们的事业必定要胜利的基本保证。”这里,毛泽东同志将民族团结作为我国人民事业成功的基本保证,为新中国各项社会主义建设事业的发展指明了方向。

在我国社会主义体育事业的发展实践中,党和政府就是遵循这一原则,把民族团结作为我们工作的基本出发点,坚持各民族团结与共同繁荣的方针,关怀、重视全国各族人民的身心健康与体育事业的发展。1949年10月,朱德同志在中华全国体育总会成立大会上提出“要广泛地采用民间原有的许多体育形式”,并要求“体育运动一定要为人民服务”。1961年,周恩来总理亲临云南西双版纳与傣族人民一道欢度“泼水节”。他指出:“傣族人民的划龙舟,不仅是娱乐活动,而且是体育活动,可以增强人民体质,练习保卫祖国的本领。”他充分肯定了民族传统体育活动的社会价值。周总理特别强调指出:“只有尊重少数民族的风俗习惯,才能和各族人民心连心。”这充分体现了我们党和政府对民族团结和少数民族传统体育事业的重视与关怀。

我国《宪法》第119条规定:“民族自治地方的自治机关自主管理本地方的教育、科学、文化、卫生、体育事业和整理民族地方的文化遗产,发展和繁荣民族文化。”1981年,国家体委与国家民委在研究制定少数民族体育工作的方针时指出:“要贯彻落实党的民族政策,积极开展民族传统体育与近代体育活动,提高少数民族的健康水平和运动技术水平,活跃群众文化生活,促进民族团结,为建设社会主义精神文明服务。”并确立了“积极发展,加强领导,改革提高,稳定发展”的少数民族体育发展方针。因此,自党的十一届三中全会以来,在党的体育方针指引下,我国少数民族体育事业进入了一个蓬勃发展的新时期。

以上事实表明,我们党和政府极为重视全国各族人民的基本利益和共同团结,并把它作为我国少数民族传统体育事业发展的基本出发点,将发展少数民族传统体育作为贯彻党的民族政策、增加民族团结、繁荣民族文化、提高民族素质的一项重要任务来抓,从而促进了我国少数民族传统体育事业的繁荣兴旺。正如罗马尼亚《体育报》总编辑在观看我国第二届全