

高校民族传统体育

课程设置与教学研究

孙亚敏 黎桂华 崔熙 编著

GAOXIAO MINZU CHUANTONG TIYU

KECHENG SHEZHI YU JIAOXUE YANJIU



 中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House

高校民族传统体育

课程设置与教学研究

孙亚敏 黎桂华 崔熙 编著

GAOXIAO MINZU CHUANTONG TIKU

KECHENG SHEZHI YU JIAOXUE YANJIU

大

学

研



中国时代经济出版社
China Modern Economic Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

高校民族传统体育课程设置与教学研究/孙亚敏,
黎桂华,崔熙编著. —北京:中国时代经济出版社,
2014.4

ISBN 978-7-5119-1938-0

I. ①高… II. ①孙… ②黎… ③崔… III. ①民族形
式体育—体育教学—课程设置—高等学校—中国②民族形
式体育—体育教学—教学研究—高等学校—中国 IV.

①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 060776 号

书 名:高校民族传统体育课程设置与教学研究

作 者:孙亚敏 黎桂华 崔 熙

出版发行:中国时代经济出版社

社 址:北京市丰台区玉林里 25 号楼

邮政编码:100069

发行热线:(010)68320584

传 真:(010)68320584

网 址:www.cmepub.com.cn

电子邮箱:zgkdjj@hotmail.com

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市登峰印刷厂

开 本:787×1092 1/16

字 数:444 千字

印 张:18.25

版 次:2014 年 4 月第 1 版

印 次:2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5119-1938-0

定 价:52.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换
版权所有 侵权必究

前 言

我国地大物博,民族众多,有着近千项民族传统体育项目,这些民族传统体育项目形式多样,内容丰富多彩,不仅充分体现了各民族博大的智慧、凝聚力和创造力,还反映了其深厚的文化底蕴,因此,民族传统体育是中华民族传统文化的重要组成部分,对广大人民群众的身心健康也起到了积极的促进作用。

当前,越来越多的民族传统体育运动项目得到了更为广泛的发展,其中,武术、太极拳、木球、毽球、摔跤、五禽戏、跆拳道等运动项目发展尤为迅速,并且已经走进高校,成为高校民族传统体育教学中的重要内容。尽管许多高校在民族传统体育教学方面取得了一定的成绩,但是,教学过程中也存在着一些问题,比如,教师的专业水平较低,理论教学不够全面深入,教学实践缺乏理论方面的指导与支持,课程设置不够科学等,这些都影响着学生参与民族传统体育教学的积极性和主动性,进而对高校民族传统体育的发展也产生一定的阻碍作用。鉴于此,特意编撰了《高校民族传统体育课程设置与教学研究》一书,希望能够为上述问题的解决提供一定的帮助,进而使高校民族传统体育课程设置与教学的发展得到进一步的优化。

全书共分为九章,前四章为理论部分,后五章为实践部分。其中,第一章对民族传统体育的发展历程、内容与分类、特点及功能、文化内涵等基本知识进行了阐述;第二章是对高校民族传统体育教学基本理论的分析,具体阐述了高校民族传统体育教学的学科理论体系、基本原则、特点与方法、课堂组织与实施、比赛的组织与实施等内容;第三章是对高校民族传统体育课程设置的基本理论的阐述,具体内容包括高校民族传统体育课程设置的理论基础、课程内容的设置、课程教学模式设置以及课程设置的评价等几个方面;第四章是对高校民族传统体育课程设置的现状及发展的阐述,具体包括对我国高校民族传统体育课程开设的现状与存在问题、制约因素以及课程发展的对策与建议的分析;第五章对包含武术基本功、太极拳以及其他武术等在内的课程教学进行了研究;第六章对易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦这些高校民族传统体育养生课程教学进行了研究;第七章主要研究了高校民族传统体育搏击运动教学,包括的内容有散打、跆拳道、摔跤以及擒拿;第八章主要对各民族地区高校民族传统体育项目教学进行了全面、深入的分析;第九章则是对各类高校民族传统体育游戏教学的研究。

全书从理论与实践两个方面对高校民族传统体育课程设置与教学进行了全面、深入的分析,内容丰富,结构清晰,语言简洁凝练,将科学性、系统性、时代性、实效性有机地结合在一起,对我国民族传统体育教学的进一步发展具有重要的导向作用。

本书由天水师范学院孙亚敏、武汉体育学院黎桂华、重庆人文科技学院崔熙编著完成,并由三人共同统稿。具体分工如下。

第六章,第七章,第九章:孙亚敏;

第四章,第五章,第八章:黎桂华;

第一章,第二章,第三章:崔熙。

本书在编撰过程中参考借鉴了部分专家学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的感谢!另外,由于受到时间和精力限制,书中不足之处,敬请指正。

作者

2014年3月

目 录

第一章 民族传统体育概述	1
第一节 民族传统体育的发展历程	1
第二节 民族传统体育的内容与分类	8
第三节 民族传统体育的特点及功能	12
第四节 民族传统体育的文化内涵	17
第二章 高校民族传统体育教学的基本理论	27
第一节 高校民族传统体育教学的学科理论体系	27
第二节 高校民族传统体育教学的基本原则	31
第三节 高校民族传统体育教学的特点与方法	36
第四节 高校民族传统体育教学的课堂组织与实施	41
第五节 高校民族传统体育教学比赛的组织与实施	45
第三章 高校民族传统体育课程设置的理论基础	51
第一节 高校民族传统体育课程设置的理论基础	51
第二节 高校民族传统体育课程内容的设置	61
第三节 高校民族传统体育课程教学模式设置	67
第四节 高校民族传统体育课程设置的评价	77
第四章 高校民族传统体育课程设置的现状及发展	82
第一节 我国高校民族传统体育课程开设的现状分析	82
第二节 我国高校民族传统体育设置中存在的问题分析	89
第三节 制约我国高校民族传统体育课程开设的因素	91
第四节 我国高校民族传统体育课程发展的对策与建议	94
第五章 高校民族传统体育武术课程教学研究	98
第一节 武术基本功与基本动作教学	98
第二节 太极拳教学	120
第三节 其他武术课程教学	135

第六章 高校民族传统体育养生课程教学研究·····	147
第一节 易筋经教学·····	147
第二节 五禽戏教学·····	153
第三节 六字诀教学·····	160
第四节 八段锦教学·····	171
第七章 高校民族传统体育搏击运动教学研究·····	178
第一节 散打课程教学·····	178
第二节 跆拳道课程教学·····	186
第三节 摔跤课程教学·····	197
第四节 擒拿课程教学·····	214
第八章 各民族地区高校民族传统体育项目教学研究·····	218
第一节 东北及内蒙古地区高校民族传统体育项目教学·····	218
第二节 西北地区高校民族传统体育项目教学·····	228
第三节 西南地区高校民族传统体育项目教学·····	232
第四节 中东南地区高校民族传统体育项目教学·····	237
第九章 高校民族传统体育游戏教学研究·····	245
第一节 基本技能类游戏教学·····	245
第二节 球类游戏教学·····	264
第三节 对抗性游戏教学·····	267
第四节 其他民间流行游戏教学·····	272
参考文献·····	283

第一章 民族传统体育概述

民族传统体育作为我国民族传统文化中的重要组成部分,对继承和发扬中华民族精神有着不可替代的作用。同时,随着民族传统体育的不断普及,它的影响力也越来越大,人们通过参与民族传统体育活动提高了自身的健康水平,增强了民族的凝聚力,并促进了社会团结和稳定的发展。为了让人们对民族传统体育有一个更加清晰的认识,本章从民族传统体育的发展历程、内容与分类、特点及功能以及文化内涵等方面对我国民族传统体育进行了详细的阐述。

第一节 民族传统体育的发展历程

一、我国古代民族传统体育的形成与发展

(一)我国古代民族传统体育的形成

1. 民族传统体育在战争中萌生

随着夏朝的建立,我国开始进入阶级社会,当时为了争夺地盘、奴隶和猎物,甚至王位的继承权,终年战事不断。特别是到了春秋战国时期,由于阶级矛盾的日益尖锐,又爆发了奴隶起义和新兴地主与奴隶主贵族的战争,以及诸侯兼并争霸,使得当时的战争规模不断扩大,战争频繁发生,作战方式也得到不断的发展。从夏朝到春秋战国时期,弓箭一直是当时战争的主要武器,射箭也成为主要的军事技艺之一,在当时的军事训练中具有重要的地位。传说夏时的后羿不但善射箭,而且善教射。到了西周时期,射箭被赋予了特殊的地位,发展迅速,对西周的成年男子来说,射箭不但是作战的必备手段,也是一种军事体育活动,具有敬德遵礼的性质,不仅被用于维护奴隶主阶级的等级名分,而且被用于道德方面的教育。射箭也因此成为古代民族传统体育形成的雏形。

2. 民族传统体育受到了传统文化发展的带动

(1)民族传统体育是古代教育中的重要内容

在人类发展的初期,教育的主要形式就是传授简单的生产技能与自卫本领,进入奴隶制社会以后,教育所包含的内容逐渐丰富起来,其中就包括出现了专门的体育教育场所和人员。据

考古发现,商朝已出现了学校,当时称为庠或序,实行文武兼习的教育,但偏于武,在“习射”和“习武”中,以“习射”为主要内容。西周的学校教育比夏、商时有了更大的发展,出现了以礼、乐、射、御、书、数为基本内容的“六艺”教学体系。其中有射、御、乐三项均与体育有关。

在春秋战国时期,连年战乱让人们更加重视教育活动,并且这一阶段的教育内容中包含有大量的体育方面内容。在孔子、荀子、墨子等大家的教育思想中都能看出这一点,例如,孔子提出:“有文事者必有武备。”教育弟子治国要“教民以战”“善人教民七年,亦可以即戎矣。”而荀子在《荀子·乐论》中则提出娱乐是人们不可缺少的生活内容,主张进行肢体运动来达到娱乐身心的目的。在几位大教育家中,墨子是一位注意培养弟子武艺技能与勇敢精神的教育家,在墨子的教育内容中,军事体育占有一定的地位。

(2) 民族传统体育受到了文武分途的影响

在殷商西周时期,文武结合,其中武占据了主要地位,当时教育的内容以“六艺”为主。但随着社会的发展,文武结合所教育出的人才很难满足社会对专业性人才的需要,于是出现了不同领域专攻的情况,人们根据自身的条件与专长,偏于文或偏于武。“文武分途”是社会进步的表现,也是历史发展的必然,对民族传统体育的发展起到了良好的促进作用。

(3) 学术繁荣为民族传统体育理论奠定了基础

春秋战国时期,在学术研究方面出现了“百家争鸣”的繁荣局面,我国的古代学术文化在这一时期得到了较大的发展,这其中也包括体育思想的逐渐形成,它为民族体育理论的发展奠定了基础。

孔子和先秦儒家的“仁学”思想对中国古代体育均有着深远的影响,关于古代体育的社会效能方面,儒家有关“礼治”的文献中有不少的论述。荀子的“人定胜天”和“动以养生”观念是古代体育思想中对运动功用的正确认识的重要思想渊源。先秦的阴阳和五行学说是朴素的唯物论和辩证法,对中国古代文化有着极为广泛而深远的影响,是构成中国古代体育思想的重要因素,也为我国民族传统体育理论的形成和发展奠定了坚实的基础。

3. 经济发展促进了民族传统体育的普及

生产力的提高是奴隶社会不同于以往原始社会的一个重要特点,社会生产力的逐渐提高,促进了社会经济的快速发展,也使得一些简单、娱乐性强的民族传统体育开始崛起,譬如龙舟举重、秋千、竞渡、飞鸢(风筝)等。这些传统体育活动,既让上层统治阶级喜好,也受到广大人民群众欢迎,在民间得以广泛开展。

随着社会的发展,人们对娱乐活动的需要也逐渐增强,其开始演变成为一项娱乐性的传统体育活动。战国时代民间还流行一种小球游戏“弄丸”,其玩法为抛接数个小球,这个古老的项目在今天的杂技表演中还常常看到。同时,某些原先流行于一隅的体育活动项目,也因战争频繁爆发等原因传入中原。秋千实际上就是一项起源于山戎地区民族中的游戏活动,齐桓公在北伐的战役中,看到该少数民族的人踩在用两根绳子吊在半空的板子上晃来荡去,显得十分轻捷矫健,于是就将该游戏带回了齐国,并在汉族民众中流传开来。

(二) 我国古代民族传统体育的发展

北宋虽然统一了南方,但北方仍由契丹、党项、女真等少数民族相继统治着,先后建立了辽

国、夏国、金国。后来的元、明、清三代中，元、清也都是少数民族政权，他们所倡导的体育项目亦有所不同，加速了少数民族传统体育的发展。

1. 军事训练的促进

在封建时期，虽然社会依然保持着生产力进步、经济繁荣的良好环境，但是安定平和的政治局面是相对而言的，大、小规模战争仍然不断地发生，对军事训练的重视，使某些与军事有关的传统体育项目愈加完善。以畜牧、狩猎为生的少数民族参与到逐鹿中原的战争后，他们强悍的民风 and 全民皆兵的制度，又进一步刺激了具有军事意义的民族传统体育的发展，并使之出现了空前活跃的发展态势。例如，契丹族、女真族和蒙古族等少数民族为了促进骑术和弓箭术的发展与提高，几乎都专门设有骑射节日目的在于推动骑射技术的发展。蒙古族把角抵（摔跤）放在与骑马、射箭同等重要的位置上，元朝统治阶级大力推崇这种活动。骑射既是满族长期生活和生产的主要手段，又是清代宫廷中主要的军事训练活动和娱乐项目。清代，除了骑射和摔跤之外，冰嬉也得到了快速的发展。

2. 市民体育的兴起和传播

市民体育是除宫廷、官僚及军队体育以外的，由城市中下层人民进行的一类体育活动。在两宋时期，虽然经济发展仍以自然经济为主，但手工业与商业均获得了良好的发展态势。城市中，“自大街及诸坊巷，大小铺席，连门俱是，即无虚空之屋”（《梦粱录·卷十三·铺席》）。商品交易活跃，城市人口大大增加，促进城市文化兴起。因此，出现了我国民族传统体育发展的新现象，即市民体育活动的蓬勃发展。民间、村社的体育活动受到强烈的季节性影响，一般多在农闲时开展，而且形式不多，加之经济条件的限制，也抑制了人们参与体育活动的兴趣。而宋元时期市民体育的兴起，拓宽了民族传统体育的发展空间，例如，蹴鞠、射弩、象棋、踢毽子、放风筝、荡秋千等一些观赏性、自娱性的民族传统体育活动得到广泛的开展和传播。

此外，自宋、元以来，市民中盛行的传统体育项目还有龙跳白索（跳绳）、舟竞渡、打砖（从投壶发展而来）等。

3. 武术的兴盛与发展

武术是我国民族传统体育中的一个重要组成部分，它的兴盛和发展对我国民族传统体育的发展有着非常重要的促进作用。武术直到宋代都还未能从军事武艺中分解出来。在北宋武术表演属于军中百戏，由“花妆轻健军士百余”来表演的。至明清武术才出现从军事技术中分化出来的迹象，逐渐发展成为具有健身娱乐性质的运动项目。

武术在内容上也较为丰富，早在明代就已经有十八般兵器，即“弓、弩、枪、刀、矛、剑、盾、斧、钺、戟、鞭、铜、镗、殳、杈、钹头、绵绳、白打”。到了清代，又增加了锤、拐、钩、三节棍、狼牙棒等。明代拳术有二十余家，到清代增至百多种，如形意拳、八卦掌、查拳、花拳等。

武术在我国的发展非常广泛，而不同的人文文化也创造出来许多不同的武术类别，出现了许多不同的武术门派。据黄宗羲《王征南墓志铭》记载：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得而乘之；有所谓内家者，以静制动，犯者应手而仆，故别少林为外家。”可见当时已有“内家”与“外家”之分。此外还有“武当”“峨眉”等派别。

而随着武术的发展,关于武术的著述也开始不断出现。在明清时期,关于武术理论的探讨获得了相当显著的成绩。其中较为著名的著作有程宗猷的《耕余剩技》、戚继光的《纪效新书》、吴殳的《手臂录》和俞大猷的《剑经》等。

二、我国近代民族传统体育的转型

中国民族传统体育在近代开始进入一个崭新的发展阶段。在经历了20世纪20年代—30年代的“土洋之争”之后,西方现代体育开始在中国萌生,并占据了主导地位,但民族传统体育作为一种文化并没有消亡,而是在充分吸收西方现代体育成分的基础上,分化整合成为一种新型的时代文化。例如增加民运会的竞赛项目、完善竞赛机制、与国际惯例接轨等。但是,正如原国家体委副主任刘吉在1994年云南全国少数民族传统体育研讨会上的讲话中指出的那样:“要向现代体育靠拢,必须保持民族特色。民族的东西只有民族化了才具有世界的意义,如果失去了民族化,就没有世界意义了。”我们在探讨民族传统体育文化的过程中,既不可因为是民族的,一味地继承和复古,也不能因是封建文化而将其全盘否定。民族传统体育文化的冲突、分化、整合,以及再冲突、分化、整合,这种无限重复和循环所体现出的是民族传统体育文化的一种规律性发展。

1840年鸦片战争至1949年新中国建立前,中国处于半殖民地半封建社会。这一时期,中国的民族传统体育在内容与形式上由两个部分组成,一是中华民族固有的以武术为基本内容的民族传统体育;二是西方传入的欧美近代体育。研究中国近代传统体育,主要是研究西方近代体育传入中国后,民族传统体育在当时特定的历史大环境下的继承、演变与发展的过程。

在欧美近代体育传入中国之后,我国以武术为基本内容的民族传统体育在自然延续演变的过程中,逐步退出了主导地位而流行于民间,西方近代体育在中国开始了其传播和发展,并逐渐成为近代中国的主流。但是民族传统体育并没有因此而消失,而是在新的历史条件下继续生存和发展,并且在接受西方近代体育的基础上,进一步获得发展和完善,从而完成了民族传统体育在近代的转型。

(一)民族传统体育观念的转变

西方殖民主义者的入侵,使我国民族传统文化遭受了一次重大冲击,西方国家的许多近代体育项目进入我国开始生根发芽。而在与西方体育的冲撞中,民族传统体育展现出了强盛的生命力,它并没有消失,而是不断吸取西方近代体育的优点来完善和发展自己。而也正是在这一背景下,民族传统体育完成了近代的转型。

1915年,在西方体育传入我国后,体育界一批有识之士开始对民族传统体育的发展进行检讨,认为各国的体育运动,因其风俗与习惯等方面的不同,各有其自身的特点,未必符合我国的国情。因此,发展体育应从我国的实际情况出发。这种观点促进了体育界开始对传统文化的再认识,并重新评价民族传统体育。当时不少人认为,由于受到政治、经济、文化发展不平衡的限制,刚刚传入中国的西方体育,尚不能完全被我们接受,因而,主张对民族传统体育进行深入的研究,找出其在时间上、经济上、能力上都能合算的“适宜运动”来。一些体育界的人士更著文称道传统体育“较诸新法各游戏(指西方近代体育)优点良多”。这些新观念的出现,正是

人们对民族传统体育的重新评价和再认识,也把对传统体育的认识与反思推向了高潮。

(二)民族传统体育内容的改造

之前只是单纯地从练兵、礼教、娱乐等方面去认识和对待民族传统体育的做法太过片面,通过对传统体育的再认识和改造,人们认为我国的民族传统体育与西方体育一样具有强身健体与教育等功能,应当受到重视。这样一来,对传统体育中的健身术和武术的研究和推进,成为这一时期近代体育演变过程中的一项重要内容。

在 20 世纪 20 年代前后,一些体育界学者开始深入研究和整理我国民族传统体育活动形式。例如精武体育会、北京体育研究社等都对我国的民族传统体育进行了一定的整理。特别是在武术项目上,在继承传统的基础上,武术成为一个独立的项目,在国内,甚至是世界得到了长远的发展。而以马良为代表的一些民族传统体育研究者,也通过对近代运动形式的利用,实现了民族传统体育活动的改造。

除此之外,一些关于民族传统体育的重要著述也对其发展产生了很好的推动作用,例如,潘蚺虹的《踢毽术》和王怀琪的《正反游戏法》等。此外,冰、空竹、跳绳、风筝等民族传统体育项目也都得到了一定的整理与研究。而在对传统体育活动进行整理和改造的基础上,以传统体育活动为内容的运动竞赛也逐渐增多,其中规模较大的有 1924 年长沙风筝比赛、1933 年河南第 1 届民俗运动会、1933 年天津踢毽子比赛和旧中国第 5 届全运会上的踢毽子表演等。这些比赛的规则对我国民族传统体育项目的普及和发展均产生了积极的推动作用。

(三)民间流行的传统健身活动

近代民间还流传了许多与武术有关的健身活动,主要包括八段锦、五禽戏、易筋经等。起源于宋代的八段锦流传到近代已有多种形式,原本有文武之分,明清时流行文八段,近人在原八段的基础上增加了四段,取名为十二段锦。易筋经最初见于明天启四年的手抄本,但直到清道光以后,才得到较广的流传。由于古本易筋经中许多与呼吸结合的方法含有不少糟粕,因而近代流行的主要是易筋经的肢体运动部分。传为汉末华佗所创的五禽戏,是模仿虎、熊、鹿、猿、鸟五种动物的动作而编成的一套健身操,至近代,它已经具备多种形式,有的偏重内功,有的着重练“刚”劲,有的着重练“柔”功。以上几种与武术有关的健身形式,在这一时期均获得了较大的发展与进步。

近代民间的传统体育健身活动,还有皮条、杠子、石担、石锁等活动形式。皮条相当于现在的“吊环”,杠子则与现今的“单杠”表演相仿,而石担、石锁则是一种练力的形式。这些场地易找、设施简单而又易于普及的健身活动,主要流行于乡间田野,具有相当强的生命力,它们与传统武术一类的健身活动,成为当时民间常见的、易于推广的主要形式。

另外,在少数民族居住地区,许多具有地域特征的民族传统体育项目也成为人们进行身体锻炼的重要活动内容。例如,哈萨克族的“姑娘追”“刁羊”、藏族的碧秀(响箭),以及蒙古和朝鲜等民族的摔跤等。

三、我国现代民族传统体育的发展

新中国成立后,针对民族传统体育的发展问题,党和政府提出了“积极倡导,加强领导,改革提高,稳步前进”的发展方针,为各民族体育活动的交流与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。现代民族传统体育的发展可大致分为以下三个阶段。

(一)挖掘与整理阶段

历代统治者对少数民族文化(其中包括民族体育)向来持弃之不顾、任其自生自灭的态度。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,吸收其民主性精华,是发展民族新文化提高民族自信心的必要条件”的精神,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,通过挖掘和整理,逐渐使少数民族传统体育摆脱了狭隘的地域限制,逐步由地区向全国范围扩展。

在建国初期,国家就已经对民族传统体育活动进行了大规模的整理和发掘,将具有浓厚民族色彩的体育活动发展成为对抗性较强的竞技运动。例如,流行于各民族中的摔跤体育项目,在经过综合和改造之后,逐渐发展成为具有我国民族特色的中国式摔跤,并被列为第1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年制订了《中国式摔跤竞赛规则》,至此,我国的民族传统体育项目——摔跤完成了其竞技性改造。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、维吾尔族摔跤、朝鲜族摔跤;以及国际上比赛的自由式摔跤与古典式摔跤,交流了各种摔跤技术,充实了中国式摔跤技术的宝库。

除此之外,在1953年举行的少数民族传统体育运动大会也标志着我国民族传统体育的新生,是我国民族体育运动史上的重要里程碑。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,为研究和整理民族体育打下了良好基础,同时也标志着少数民族传统体育开始步入了新的历史发展时期。

(二)停滞和恢复阶段

由于受到经济困难和政治运动的影响,我国各方面的发展都面临一个非常困难的时期,民族传统体育也同样如此。在当时,民族传统体育被作为“封建糟粕”而受到了严重的批斗,很多珍贵的传统文献毁于“文革”中,传统体育的研究组织也大都解散,研究活动基本停止。

在这一时期虽然民族传统体育面临很多困难,但是其活动并没有完全停止,例如,在军队中依然会有摔跤、格斗等训练。而到了困难时期的后期,在周恩来等领导的关怀下,各地开始组织举办各种武术表演比赛和运动会,民间的传统体育活动开始得到复苏。

直至党的十一届三中全会之后,少数民族地区的经济发展取得了显著成绩,这也为民族传统体育的发展奠定了坚实的物质基础,并营造了良好的社会环境,复兴民族传统体育的时机成熟,然而二十年的停滞造成的损失却难以弥补。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,积极倡导挖掘和整理民族传统体育,但民族传统体育仍然呈现出不容乐观的态势。以第2届民运会为例,虽然参加人数与第1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,比赛项目设置和规则等均有待于进一步规范和完善。总而言之,此时的民族传统体育项目仍处在一个百废待兴的局面。

(三)普及和提高阶段

20世纪80年代后期,我国民族传统体育开始进入普及和提高阶段。其显著性的标志即自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、宁夏、广东、贵州9个省区市举办了九届。2015年将在内蒙古鄂尔多斯市举行。由于国家的支持和各省区的共同努力,此项赛事以其民族性、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,为挖掘和整理各民族传统体育,弘扬民族传统体育文化,发展民族体育事业与全民体育健身运动,提高各民族人民的身体素质,促进各民族团结等方面作出了积极的贡献和力量。

除此之外,民族传统体育的进一步提高还表现为以下几个方面。

第一,对一些民族传统体育项目进行改革与综合创新。比如,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,推出毽球运动项目,这也是一次贯彻古为今用、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年和1995年的第4届、第5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,为蹴球项目制订了比赛规则,成为第6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。比如,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。再如傣族的“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。

第三,具有民族特色的我国传统体育开始走出国门,走向世界。1990年北京举行的第11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,龙舟、毽球、风筝、围棋等项目的国际性表演和竞赛也逐渐增多,呈现出前所未有的良好发展势头。

由上述内容可知,自新中国成立之后,在挖掘、整理、研究和提高等指导方针的指引下,民族传统体育项目获得了进一步的丰富与完善,并正确处理了继承、改造、创新和发展的关系,同时还通过多种多样的形式举办运动会等,增强了各民族之间的相互了解、相互学习与相互促进。民族传统体育的几十年发展历程表明,民族传统体育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,也逐渐成为全人类的共同财富。

第二节 民族传统体育的内容与分类

一、民族传统体育的基本内容

(一)传统武术

武术是我国一项历史悠久的传统体育项目,至今已有几千年的历史。它是以攻防技击为主要内容、以套路演练和搏斗对抗为运动形式、注重内外兼修的中国传统体育项目。无论是对抗性的搏斗运动,还是代代相承的套路运动,其技术核心都是中国传统的技击方法。武术作为中华民族传统体育文化的代表,是传统武术与传统文化结合的产物,其文化属性在社会中呈现了诸多价值角色,而在历经艰难坎坷后,传统武术最终顽强地站立在中华大地之上,成为我国独有的一块文化瑰宝,并进行着它永不磨灭的传承和发扬。

1. 武术的概念

武术概念的形成,自始至终没有脱离其本质属性,即技击性。在不同的历史时期对武术表述的词语不同,但是武术的本质属性没有变。早期武术称为“手搏”“白打”,这两种表述直接突出其搏斗、击打的特性;春秋战国称“技击”,又包含了技术的特征;汉代出现称为武功、武艺,又分别饱含反映武术本质属性的技艺和功力;清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”中的“武术”一词;中华民国期间对“中国武术”简称为“国术”;新中国成立之后沿用“武术”一词。

关于武术的定义,《中国武术百科全书》作出如下解释:“武术是以技击动作为主要内容,以套路和格斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。”该定义包含了两层含义:一是以技击动作为内容的体育项目;二是注重内外兼修的中国传统体育项目。

2. 武术的内容与分类

武术运动深受各族人民的喜爱,有着十分广泛的群众基础,且各民族均有自己独特的风格和套路。“击”和“舞”是武术运动的两个显著特点,其内容主要表现为:“击”即“技击”,即从徒手搏斗的拳术发展为搏击敌人的武艺,在民间有着根深蒂固的传统;“舞”即“武舞”,也就是现在流行的套路形式,它与“技击”的搏击性有一定的差异。

(1)武术按照运动形式分类主要分为套路运动和搏斗运动。套路运动是以技击作为素材,以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化编成的整套练习形式。套路按照演练形式又可分为单练、对练和集体演练三种类型。搏斗运动是两人在一定条件下,按照一定的规则进行的斗技、斗智的对抗性实战形式。目前被列为竞赛项目的有散打、推手等。

(2)武术按照功能分类主要分为竞技武术、健身武术、实用武术和学校武术。

(二)导引术

导引是一种以肢体活动为主,配合呼吸吐纳的运动方式。导引术是中国传统养生术和体育方法之一,“古代的康复体育运动即为导引”。导,指宣导气血;引,本义是开弓,引申为伸展,伸展肢体之义。其最大的特点:意、气、形三者结合。即运动肢体身躯以练形,锻炼呼吸以练气,并且以意导气行。秦汉时,导引术有了很大的发展,在《淮南子》一书中已有不少模仿动物的养生练习的记载,其中除了“鸟伸”“熊经”以外,还提到了“鳧浴”“鸥视”“猿耀”“虎顾”等,这6种名目即是后人所谓的“六禽戏”。在1973年湖南长沙马王堆3号西汉墓中出土的一幅《导引图》中,彩绘有44个各种不同人物动作的导引图像,这也是迄今为止考古发现的最早、最完整的古代导引图解。

在被发掘的《导引图》中,有大量模仿动物形态的仿生类导引,这一图解深刻反映出中国古代体育尤其是养生体育中仿生性这一重要特征。而在我国的宋、元时期,太极拳、八段锦等同样是以肢体运动、呼吸运动与自我按摩相结合,以强身健体、治疗疾病为目的的具有导引特点的康复体操。在几千年的发展历程中,导引术逐渐发展成为一个博大精深、特点鲜明的体育养生和医疗体系。

秦汉以后,在先秦阴阳五行哲学思想和精、气、神等原理的影响与推动下,行气术已开始形成系统的体系。行气,又称为吐纳、炼气、服气、胎息等,是在意念指导下的一种呼吸锻炼。

许多养生学家对古代的一些养生功法和书籍做了研究和整理。其中,按摩术与行气、导引术式一样,也日益成为养生活动中的一项重要内容。太极拳从形式上来说,是属于武术的拳术,具有技击特色。但它吸取了导引、行气、按摩的特点,与武术的技击完美地结合在一起,充分地体现了中国古代养生体育的特色和发展方向。在华夏民族的传统体育形式中,保健养生体育中的按摩术式,其流行与发展充分体现了中华民族传统文化的民族特色。

(三)民间体育游戏

民间体育游戏是流传于我国各地区具有较强娱乐性的体育活动,它也是我国民族传统体育的重要内容之一,是中华民族文化中一笔丰富的文化遗产。现今许多民间体育游戏已经在我国广泛开展,并受到人们的热烈欢迎。但是也有许多传统的体育游戏被人们所遗忘,有的甚至已经失传。游戏是游艺民俗中最普遍、最常见、最有趣的娱乐活动。主要流行于少年儿童中间和节日里成年人娱乐节目之中。有些游戏项目在发展中逐渐完备,最后形成了竞技项目或杂技艺术。古往今来,我国各民族各地区的民间游戏活动种类和样式繁多,许多民间游戏活动在性质、方式以及游戏者的范围等诸方面存在着某些相同或者是相似之处。综观我国纷繁众多的民间游戏活动,比较典型的有儿童游戏、季节游戏、歌舞观赏游戏、智能游戏、斗赛游戏、杂艺游戏、助兴游戏、驯化小动物游戏以及博戏等多种类型。

民间体育游戏和民间体育竞技活动是从民间文化中演变而来的两种重要的民族传统体育活动,它们之间存在着千丝万缕的联系。在许多具体的民间游戏活动项目中存在着程度不同的竞技特征,而民间竞技的许多活动项目中也存在着不同的游戏特征。如我国古代的传统民间竞技活动踢毽子,早在1500年前的北魏时期就已经有踢毽子的活动了。宋代高承的《事物纪原》中指出当时毽子的形式,也说明踢毽子与蹴鞠活动的渊源关系。在宋人周秘的《武林旧

事》一书中记载了“毽子”基本技巧有4种,即两脚向内侧交替的踢法“盘”;屈膝弹毽的“磕”;用脚外侧反踢的“拐”;用脚尖正踢的“蹦”。另外,踢毽子还常有花样技巧比赛,常用肩、背、腹、胸、头等身体各部位与两脚配合,做出各种姿势,使毽子经久不落地,缠身绕腿,翻转自如。这种民间赛技巧竞技活动也带有明显的游戏性质。第一,众人踢毽子竞技比赛的过程,就是一个边竞赛边玩耍的过程;第二,即使是技巧欠佳的人踢毽子,也可以在踢的过程中获得许多乐趣。跳皮筋也是如此,“小皮球,香蕉梨,马莲开花二十一……”这首古老的跳皮筋童谣曾伴随一代代人成长。它本是一种边跳边伴唱的游戏活动,其带有明显的自娱特点,即使后来发展演变为竞技活动,但其游戏的遗迹仍存在。边竞赛边玩耍,兴趣盎然,其乐陶陶,这正是我国众多的民间竞技游戏活动的最为显著的特征。又如抽陀螺这一活动在我国已有四千多年的历史,它本是一种用绳索抽击一个圆锥体玩具使之不停地在地面上转动的游戏。后来,随着人们抽陀螺的技艺不断提高,逐渐使这一项自娱性的游戏活动演变为竞技活动,而逐渐演变成为我国现代民族传统体育运动会中的打陀螺比赛。

(四)少数民族传统体育

少数民族传统体育是各少数民族在其长期的历史发展过程中不断积累和保存下来的体育活动,它反映了各个民族意识和多方面活动的文化财富。少数民族传统体育反映了各民族意识和多方面活动的文化财富,它是各少数民族在其长期的历史发展过程中不断积累和保存下来的一种体育活动。在我国,一般把除汉族以外的55个民族称之为少数民族。而几乎每一个少数民族,都有着自己独特的传统体育活动内容。

通过少数民族传统体育可以体现出不同的社会形态遗痕,例如,珞巴族原始时代的弓箭;也可表现出各民族不同特征的形式,例如,藏族的牦牛比赛;同时还可以反映出其不同地域的特点,例如,游牧民族的马术。从文化人类学的视角看,绚丽多彩的民族传统体育活动与种族繁衍、生产劳动有关,还有许多身体活动均带有很强的军事性。同时在我国少数民族地区的宗教仪式、婚丧嫁娶、喜庆丰收等各种节日中,民族传统体育也有着非常高的出现频率。我国西南许多民族的秋千和丢包、蒙古族的打布鲁、瑶族的跳鼓、哈萨克等民族的姑娘追、回族的木球、朝鲜族的跳板、苗族的划龙舟、傣族的跳竹杆、高山族的竿球、侗族的哆毽、赫哲族的叉草球、羌族的推杆等传统体育活动,以其在民族文化体系中最具有代表性的文化特质,突出地再现了民族特色、民族心理和民族意识。

少数民族传统体育发展到今天,已经从传统的娱乐及其文化的附生物而转变为具有独立特征的民族传统体育运动项目,其内涵也更为丰富,外延也得到了充分的扩张,体育的竞技性更为突出、规范。而我们从其发展趋势来看,少数民族传统体育的宗教色彩逐渐开始淡化,人们只能通过那代代相传不改的仪式中,才能使人们领略到它们昔日所有的神圣色彩。这些体育活动在年复一年、代代相传的过程中,不仅成为民族物质、精神和社会生活的重要组成部分,发挥着维系民族生存和团结的重要作用,而且还逐渐内化为一种民族性格的象征。

二、民族传统体育的具体分类

对民族传统体育的内容进行科学、系统的分类,有利于我们更为准确和全面地认识我国的