

◎ 学校体育课程资源 ◎

中国民族民间体育

ZHONGGUO MINZU MINJIAN TIYU

潘劲松 ◎ 著



大连理工大学出版社
Dalian University of Technology Press

学校体育课程资源

中国民族民间体育

潘劲松 著

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国民族民间体育 / 潘劲松著. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2019. 4
学校体育课程资源
ISBN 978-7-5685-1933-5

I. ①中… II. ①潘… III. ①民族形式体育—中国—
教材 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 044090 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://dutp.dlut.edu.cn

大连图腾彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:170mm×240mm 印张:17.5 字数:350千字
2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷

责任编辑:邵婉

责任校对:邵雨元

封面设计:奇景创意

ISBN 978-7-5685-1933-5

定 价:48.00元

本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系更换。

序

我国民族民间体育内容丰富、形式多样、历史悠久,是我国民族文化的重要组成部分,独具地域特色和民族风格。

而相对现代体育注重竞技的主流,世界各国的民族、民间,乃至民俗体育,目前都尚属于体育文化。但事实证明,通过不断地凝聚、进化和发展,这种以保留原生态形式为特点的体育文化,在反映风尚习俗、观念情趣、宗教信仰等方面,始终与人们的日常生活、健身娱乐休戚相关。

作者经过多年的研究,凭借对上述问题的深刻认识,涉足这尚待继续开拓的领域,拟通过系统阐明中国民族民间体育具有的深厚文化底蕴,提出“彰显民族文化特征与还其自然本色”的观点,并希望使这种简便易行、追求轻松娱乐和充满生活气息的活动方式,在反映“教化民众和世态民情”的同时,发挥它们对促进大健康产业与丰富社会生活所起的特殊作用。

作者对专业知识的孜孜以求,特别是探究问题的视角和方法,往往能抓住事物的本质且颇具创意,而这种难能可贵的治学态度,包括通过实践和感悟得来的研究成果,都集中体现在这本由他的心血凝聚而成的著作中。感谢作者为无法涉足高消费体育锻炼的普通人群提供了帮助,使他们能够在随意嬉戏中享受“快乐健康、平平淡淡”的人生乐趣。

刘景刚

2019年3月

前 言

现代体育运动方式大多来源于各民族的传统体育活动。中国民族民间体育历史悠久,是中华民族文化的重要组成部分,是民族智慧、民族精神和民族性格的具体体现,是我国的非物质文化遗产。由于民族民间体育文化长期植根于人民生活的土壤之中,为人民所喜爱,因此,重视对民族民间传统体育的研究和开发,就是尊重民族民间体育的锻炼习惯。

民族民间传统体育有着深厚的文化积淀,这是一笔丰厚的文化财富,是本土健身动脉,必须利用教育的渠道来聚敛。学校是民族民间体育文化传播的重要基地,将优秀的民族民间体育活动融入学校体育之中,可以极大地提高这种教育的可行性、实用性和感染力,使之成为现代文化教育的组成部分,同时也标志着古老的原始体育形态已成为现代学校体育教育的素材。它所表现出来的趣味性、普及性、简便性、健身性和娱乐性等特点,符合少年儿童的身心发展规律,符合素质教育对学校体育教学改革的要求,符合“健康第一”和“以学生发展为本”的教育指导思想。

目前,在学校的体育教学中,民族性体现得并不充分和鲜明,究其原因,是教师对竞技体育还有一定的依赖性,缺乏开发教材的主动意识。在我国民间尚有众多传统体育活动广泛地流行于人们的生活中,成为人们生活、生产、劳动的组成部分,是人们娱乐、休闲的主要内容之一。这些民族民间体育项目是学校体育活动的主要补充,可极大丰富学校体育的教学内容,拓展学生学习范围,给学生更多的选择余地,激发学生学习热情,使学生在掌握这些技术的同时,形成相应的运动技能。因此,要大力开发民族民间体育资源,将贴近实际、贴近生活、贴近自然的体育资源

挖掘出来,避免资源的流失,将民族民间体育进行教材化改造,达到资源共享,同时也构成学校教育对民族民间体育文化的传承。

我国学校教育中包含民族民间传统体育文化的内涵,应该充分发挥学校载体之优势,这不仅是教育的目的和要求,也是民族文化本身的特性所要求的。同时,民族民间体育也是全民健身的有力手段,带有普及性,很多民族民间体育活动在健身娱乐的同时,还增添了“健心”的功能。民族民间体育健身方法不仅从技术要求上、发展体能上均符合中国人的体质特点,而且这些项目有较大的随意性,富有很强的娱乐特征,是最适合人们身体锻炼的项目,可以为终身体育奠定基础。学校开展富有民族民间特色的体育教学,旨在传承民族民间体育文化,促进校园体育的发展,使学生全面掌握健身知识和技能。将民族民间体育作为国家课程的补充,不仅可以充实体育与健康的教学内容,有效增强学生体质,还可以提高学生心理健康水平,培养学生民族意识、民族精神和爱国情怀。教育者应该清醒地认识到,学生的背后是民族,愿民族民间体育文化依托学校得以普及,依托学校得以弘扬。

本书研究了民族民间体育的起源、内涵和价值取向,并进行了理论概述,精编了具有代表性的民族民间体育项目,图文并茂,力求简单易懂,便于掌握,并提供了大量的游戏案例,努力适应学生学习与今后生活和锻炼的需要。本书既有对民族民间体育文化传承的学术研究价值,又有对课程教材建设的参考价值,有利于练习者阅读和进行实际操作,作为“创造民族体育价值实验研究”的教育科研成果,以求在实践中不断完善、充实和发展。学习和研究民族传统体育,有助于我们更加准确和深刻地认识民族文化,把握民族精神,继承和弘扬民族传统文化。

本书在写作过程中,参考了大量有关我国民族民间体育研究的资料,在此向其作者深致谢意。

著者

2019年3月

目 录

上篇 民族民间体育概论

第一章 民族民间体育文化	3
第一节 提升民族旨趣、传播体育文化	3
第二节 民族体育和谐健康的基础	6
第三节 民间体育都是民族体育	8
第四节 民族体育与现代体育	10
第二章 学校传承民族体育	12
第一节 民族体育教育特征	12
第二节 民族体育教育功能	15
第三节 民族传统体育的内容与分类	19
第三章 学校民族体育教学	25
第一节 民族体育教学理念	25
第二节 民族体育教学特点	26
第三节 民族体育教学原则	27
第四节 民族体育教学方式与自我评价	30
第五节 民族体育是本土动脉和可用资源	32

中篇 民族民间健身娱乐体育项目

第四章 跳 绳	41
项目简介	41
单人跳绳法	44
集体跳绳法	53
跳长绳法	59
学练步骤	77

教学建议	80
跳绳的选择和保养	86
评价要点	89
跳绳游戏	89
第五章 跳皮筋	101
项目简介	101
动作方法	103
联合动作练习	104
学练步骤	108
教学建议	109
评价要点	111
皮筋操	111
跳皮筋游戏	114
第六章 跳房子	120
项目简介	120
动作方法	121
学练步骤	122
教学建议	122
评价要点	123
跳房子游戏	123
第七章 跳竹竿	130
项目简介	130
动作方法	132
学练步骤	134
教学建议	135
评价要点	135
竹竿游戏	136
第八章 打口袋	140
项目简介	140
口袋的制作	141
动作方法	141
学练步骤	142

教学建议	143
评价要点	143
扔口袋(玩沙袋)	144
沙袋的玩法	144
学练方法	146
打口袋游戏	147
第九章 推铁环	153
项目简介	153
动作方法	153
学练步骤	156
教学建议	157
评价要点	158
推铁环游戏	158
第十章 晃 板	164
项目简介	164
动作方法	165
学练步骤	167
教学建议	167
评价要点	168
晃板游戏	168
第十一章 踩高跷	170
项目简介	170
动作方法	170
学练步骤	171
教学建议	172
评价要点	172
踩高跷游戏	173

下篇 民族民间竞技表演体育项目

第十二章 踢 毽	179
项目简介	179

踢毽子	181
拍毽子	196
毽球	198
踢毽游戏	208
第十三章 珍珠球	215
项目简介	215
动作方法	216
教学建议	221
评价要点	222
珍珠球比赛规则	223
珍珠球游戏	233
第十四章 荡秋千	237
项目简介	237
动作方法	239
教学建议	241
秋千设置	241
荡秋千比赛	242
第十五章 民族式摔跤	243
项目简介	243
特点与价值	243
基本技术教学与训练	244
基本规则及裁判法	251
第十六章 抖空竹	258
项目简介	258
动作方法	259
教法建议	262
评价要点	263
抖空竹比赛规则	264
抖空竹游戏	266
参考文献	267
后 记	268

第一章 民族民间体育文化

上篇 民族民间体育概论

第一章 民族民间体育文化

第一节 提升民族旨趣、传播体育文化

民族民间体育是中华传统文化中的一笔宝贵财富,这种以形体活动为表现形式的文化,有着丰厚的民族文化底蕴。历史是根本,文化是灵魂,民族体育是从民族共同文化中剥离与凸显出来的一种传统活动形式,是我国体育事业的重要组成部分。民族体育作为一种人类社会文化的补充与完善,除了具备一般文化的特征之外,还具有自己独特的内涵和民族文化特征,能够衍生和发展出一种深刻的定力,一种不被周边人撼动的稳定力量。全面、系统、科学地认识民族体育,是振奋民族精神、加强民族团结、培养爱国主义精神、促进社会和谐的重要保证。

一、民族体育文化的内涵

民族文化是各民族历史长期发展的产物,是因时、因地、因习俗形成的,也是各民族政治、经济、文化、生活的一种特殊反映。民族体育具有典型的民族特点,独特的内容和形式,可以从一个侧面来展现各民族人民的日常生活和心理状态,鲜明生动地反映了各民族的社会生活和历史面貌,有助于促进各族人民的身心健康,成为各民族人民喜闻乐见并积极参与的传统健身活动。

民族体育是中华民族传统特色体育活动的总称。从文化角度看,娱乐是人类文化的主要成分,娱乐可以使文化的发展走向辉煌,走向成功。不同民族体育文化已经成为人们生活的组成部分。在各个少数民族地区,不同民族的传统体育活动内容都不同程度地被人们用于娱乐、健身或竞技。民族体育文化得到本民族的认可,使得体育活动成为他们日常生活中不可缺少的内容之一。而且民族体育文化能焕发出民族意识,振奋民族精神,促进民族团结和稳定。同时中华民族体育文化与世界其他民族体育文化进行交流,在一定程度上也是为民族强盛服务的。因为,无论是过去还是未来,每个民族都十分清楚体质的强弱,是一个民族兴衰的重要因

素。民族体育活动内容多以娱乐为主,能够引发人们的兴趣,使其成为重要的全民健身手段,这是持久吸引人的重要因素。通过交流促进协作,有利于各民族文化交融,增进各民族间的友谊,达到共同进步和发展的目的。

民族体育文化在不同民族之间存在一定的差异,它是一个民族文化区别于另一个民族文化的主要标志,这就是民族文化属性。主要流行于各个不同地区,归属于不同文化的民族体育,不仅具备体育文化的不同趋向和特征,同时还有一些独具一格的特色,带有强烈的民族文化气息和内含强劲的民族意识。每一个地区都有自己的传统体育内容,在相当程度上能成为这些地区的象征,如满族的珍珠球、黎族与京族的跳竹竿、藏族的押加、朝鲜族的荡秋千等。民族体育根植于民族文化的土壤之中,受到不同民族文化的培育,表现出强烈的民族性。因此,一个民族的根本就在于经过历史积淀,逐渐形成自己独特的文化。这些相对稳定,而且具有特点的文化,升华为他们的思维方式,体现在本民族每个成员的实际生产、生活之中,融入他们生活方式里,物化在他们所创造的物质产品和精神产品中。与此同时,这些具有特点的文化,还会以各种方式在这个民族中流传下去,从而形成本民族的文化传统,构成民族体育的重要内涵。

二、民族体育文化的属性

民族体育是中华文明的一个有机组成部分,前人在中华民族体育文化氛围中创造、选择、发明和发展起来的娱乐健身活动,历经沧桑,经久不衰,推动了我国数千年体育文化的发展。尽管时代发生了变化,但蕴藏着的民族文化精神仍然影响着如今人们的思想和观念,其体育方式仍为各民族人民采用,这是传统文化的轮回。我们要运用人类学来加以研究,在理论指导下开发这个丰厚的资源宝库。

劳动过程中的各种思想为民族体育的产生、发展奠定了物质基础,这是民族体育文化内涵中最高层次的部分,是在生产劳动中生成的,又是创造民族文化的开始。而文化成果又是建立在生产和生活资料的物质劳动过程中,其社会价值都作为相当复杂的文化体系而存在。就是在这种社会发展的背景下,民族体育在特定区域、特定的社会人群,伴随着一定生产和生活资料生产中所产生、享用和传承的物质体育文化现象。

民族体育作为人类社会一项特殊的文化生活方式,孤立的个体活动是不存在的。尽管民族体育活动常常通过个人的行为方式来体现和进行,但永远脱离不开社会且受制于社会,永远是物质文化的产物。同时民族体育的发展,又离不开社会政治、经济、文化的发展,并为一定社会关系所包围,这种社会关系不论是以物为对象,还是以人为对象,其参与活动的行为包含社会以人为中心所形成的政治关系和

血缘、地缘、行业的组织关系；所形成的宗教信仰和风俗习惯，表现出规定性、固定性、制约性的连接方式，按照社会所提供的规定条件和可能，依据民族所特有的体育方式进行活动。

三、民族体育是非物质文化遗产

民族体育文化渗透于中华文化各个层面，民族体育无疑是民族文化的一个重要组成部分，并且极大地丰富了中华文化。而且这一部分文化的独特性在于它是一种“非物质文化”。非物质文化这一概念的实质在于，它不是一种独立的物质文化的存在，其传承依赖于其携带者的存在，当其携带者存在时，它就是一种活着的文化；而当其携带者消失了，它也就消失了。事实上现代体育进入中国才一百多年，而民族体育则有上千年的历史，具有浓厚的文化积淀，已经形成不同类型的体育运动，从很多现代体育中都能找到民族体育的影子。民族体育是历史现象，也是文化现象，它是生活原态，利用口耳相传的形式，延续成为时代的民间活动，同时也传递了民族文化信息。民族体育还具备对中国民族文化的创造力，例如，民族体育讲究身手、玩的花样和技巧动作；创造体育活动时的音乐伴奏，说明民族体育与音乐的渊源等。

民族体育作为中华文化的组成部分，深深地包含着民族品格。民族体育是一种综合的民俗文化，是平民化的体育运动，它重视人的身心需要和情感愿望的满足，不以高超复杂的技艺、深刻的思想和深厚的文化修养诸条件要求民众，而是以普适的、自娱自乐的消遣性与游戏性特征迎合大众。从事民族体育活动，不必具有高水准的文化素质条件就可以在这些活动中得到直接令人愉悦的主体情感抒发和宣泄。由于民族体育发展特性，自然产生了巨大的吸引力，吸引了大量的观众，民族体育活动的举行，可以成为民族文化的盛会，各民族群体成员相互配合和协作得如何往往是民族文化盛会成败的关键，获胜的人还会受到旁人的尊敬，即使是旁观者也会自觉或不自觉地为竞技欢呼鼓劲。

民族体育作为民族之间非物质文化与精神的纽带，在长期的社会历史发展中被每个民族自觉加以继承。原始的民族体育活动在生产方式演变和各民族互相交流中，既保留了本民族原始的活动方式，也借鉴和吸收了其他民族的活动内容，不断地传承、回馈、融合，并发展成为今天的民族体育项目。据不完全统计，中华人民共和国成立以来我国已挖掘近千种少数民族传统体育项目，这种继承既保存了许多传统的东西，又加入了不少现代成分。为适应民族发展的内在需求，民族体育文化需要传播，需要不断发展和完善，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传承性，在发展中变异充实，使其

核心的内涵和形式代代延续,这种传承性对增强民族凝聚力意义重大。如今我们不能让民族体育沉寂,更不能让其消亡和被丢弃,我们有责任将传统的民族体育传承下来,让它的价值在原有的基础上得到提升,使中华文化更具活力。

第二节 民族体育和谐健康的基础

和谐是中国传统文化的动力源,在中华民族的传统文化中,“和”意为相应;“谐”是配合得当,这是一个极为丰富、深邃的概念。和谐发展一词最早出现于希腊语,含义是健美体格与高尚道德的结合,德谟克利特强调“身体美若不与聪明才智相结合,就是某种生物性的肢体运动”,他强调的是身心和谐发展。发展必然建立在和谐的基础之上,和谐势必产生发展动力。体育文化具有开放的体系、活跃的特性,在社会发展过程中,体育必定成为全面展现人类文化的重要领域,成为人类文化交流的主要载体。发展民族体育是提高国民素质的重要手段。在多种素质构成的综合成分中,人的身体素质、心理素质是国民健康素质的基础。要求劳动者身心健康、体力强盛、精力充沛,具备科学文化知识、生产技术能力和道德修养,使劳动力在生产过程中起到增值的作用。

中国民族体育是世界原生文化之一,原有的文化传统始终在延续着这种强大的生命力,主要体现中国文化强大的融合力、凝聚力和向心力,它的思想源泉就是和谐。因为,民族体育大多数是直接从事生产劳动中产生的,我国许多民族传统体育活动的内容和形式,都是直接反映着社会生产劳动。这类文化在一定程度上是人类文化原始成分保留最多的一种形式,它最能反映体育文化的起源和发展的里程。比如起源于中国的传统武术,最初就是人们在与自然的抗衡中,逐渐发现某些动作能够致对手或野兽于死地,某种工具可以成为一种武器,用它能够在与自然、与野兽、与人的争斗中获得实效,在不断总结、不断完善中发展成一种体育活动。

一、民族体育的人文性

在现代科技迅猛发展的今天,对中国民族传统文化的呼唤,有利于激活民族传统文化发展的原动力。人们总是生活在一个特定的环境中,这种生活环境对人来说产生着重大影响,人所创造的文化都脱离不了这种生活环境的强大作用。生活环境中包含的内容由少至多,由简单到丰富,遵循着不断提高生活质量、提高生活品位的规律。

民族地区的体育活动始终是其生活方式中的重要组成部分。因为,民族体育

的大多数活动内容是以娱乐为主的,社会的发展使人们拥有了更多的闲暇,从而使闲暇文化得到极大的发展。闲暇文化是生活的重要成分,其内容与人们的生活息息相关。体育在闲暇文化中占据着越来越重要的地位,因为体育不仅对人体的生理、心理和社会适应产生积极的影响,且能够巩固人们的群体性,具有益群作用,是其他生活内容所难以具备的特征。同时,体育生活需要闲暇时间作保证,它是人们在闲暇的情况下,为提高生活质量而采用的身体活动内容。民族地区的体育生活色彩更为浓厚,能歌善舞、豪爽豁达的民族特点促使体育生活成为其闲暇文化中的主旋律,可以说民族体育是人文教育的重要源泉之一。这类人文教育,是通过情感体验来完成的,这种身体参与活动的感受,会达到事半功倍的效果。

二、民族体育的功效性

民族文化由人们的认知水平决定,如人们在闲暇时间进行体育活动时,很自然地要采用其认同的民族体育项目。人的认知和情绪有机结合能够使体育活动活跃起来,因为人的认知可以帮助人们认识清楚体育活动的性质和功能,使人们的情绪稳定,调动其积极性。一旦人们对某些体育活动内容感兴趣,那么他们的情绪会极度的高涨,一旦参与者由兴趣转为爱好,特别是享乐的需求出现的,那么体育便成为他们生活中的重要组成部分。例如:高尔夫球就是牧羊童在寂寞的漫漫放牧路途中,挥动牧羊鞭击打石子而玩出来的游戏;台球也是英国小酒馆中的游戏。这都是在人的动力作用下,不断发现、发掘生活中的娱乐成分,并对其进行专业化改造,从而演化成一种体育项目。在体育娱乐因素的作用下,人的情绪受到良好的激励,使情绪向着积极的方向转移。这里不仅是对智力因素的促进,更主要是对非智力因素的促进。比如体育活动可以使人的情绪、性格和意志得到积极的发展,使人对生活充满信心,并以乐观的态度对待人生。因此,体育活动成为人们生活的重要内容。

三、民族体育的娱乐性

娱乐必须依托于某种载体,这种载体可以使娱乐变得外显或内隐。在社会文化中,载体不同,娱乐的表现形式各异;西方体育文化载体是一种外显性的载体,它将人的意识、思维统统地表现出来,运动形式也是以动态为主,极少以静态形式出现,所以娱乐特征格外明显。而且民族体育中的游戏成分较多,游戏与娱乐之间存在着高度联系,两者相互依赖,相互促进,愉快的情绪是游戏的原动力,能够保持游戏的持续性。悲伤的情绪也作为游戏的一种动力,人们将悲伤的情绪通过游戏逐渐地加以宣泄,使心情得以平复。因此,民族体育的娱乐形式和适应趋势是全民健