



绪 论

一、民族传统体育的概念

中国民族传统体育是以汉族文化为主体 融合多种民族文化形成的一种文化形态 是各民族传统的养生、健身和娱乐体育活动的总称。

中华民族由 56 个民族组成。在长期的共处和交往中，各民族的传统体育文化也不断地融合 并在华夏大地交相辉映 共同构筑了具有鲜明特色的中华民族传统体育文化的宝库。

民族传统体育源远流长 它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础。据史料记载 在原始社会末期 栖息在华夏大地的各部族之间的原始体育文化相互间就有了交融。如黄帝部族的干戚舞 蚩尤部族的角抵 中原部族的消肿舞、击壤等活动 逐渐为各部族所接受。

春秋战国时期 中原地区各族与少数民族相互学习 在习俗、文化和民间体育活动方面逐渐交融。如北方山戎族的

秋千活动被齐国所吸收 并很快传入中原各地 赵武灵王“胡服骑射”把西北少数民族流行的“骑射”引进了中原。而在中原流行的拔河、竞渡等活动 也逐渐被北戎和南夷各民族所接受。

秦汉时期 中原地区和东、西部民族的体育交融更加频繁。特别是汉代 由于当时的民族和睦政策 如具有代表性的张骞出使西域 使得中原的体育文化迅速向西北地区少数民族扩散。另外 各少数民族的体育文化被引进中原后，也丰富了中原的“百戏”。

南北朝时期 由于汉族的南移形成了一次更大规模的南北民族间的文化交融。如北齐时期南北之间的武术、棋类和摔跤比赛 就是南北民族之间体育频繁交流的体现。

隋唐时期 唐代击鞠运动的发展 就是由于与吐蕃等民族的交流而形成的。踏球、杂技、技巧和养生导引术等 都是中华各民族体育文化交流的结晶。

宋元明清时期，是中国历史上民族大融合的重要时期。汉族和少数民族间在政治、经济、文化上实现了大规模的全面融合 中原的儒教文化和周边民族的文化交融 形成中华民族的大一统文化。其中体育的交融具有典型意义。如满族的冰上活动进入关内后与中原的蹴鞠相融 促成了冰上蹴鞠这一民间体育活动的形成与发展。

从上述的分析中可以看出 中华民族的传统体育文化

随着历史的变迁 经历了五次较大规模的交流融合。

中华民族体育除具有本区域各民族传统体育的内涵之外 还有着与亚洲乃至欧美等各民族体育交流的内容。

在东亚 中国与日本、朝鲜的民族体育文化交流可以追溯到很早。

在汉代 中华民族的刀、剑术就已传入日本 而日本的一些使者也将日本的‘短弓矢’带入中国 两国之间的武艺交流得以展开。

隋唐时期 中国与日本的体育文化交流进入新的发展阶段。据日本《蹴鞠九十九条》《经国集》记载 以及奈良正仓院所存文物说明 这一时期中国的蹴鞠、击鞠、步打球、投壶等已传入日本 而早期传入日本的棋艺和武艺亦曾进行双边的交流活动。

在我国宋代 日本的封建经济得到发展。这一时期 传入中国的民族体育有手鞠 司马光的《投壶新格》也传入日本。

明清时期 中日两国的武艺交流出现盛况。中国武术传入日本 而日本刀剑也开始输入中国。这时 中国一些武术家开始研究日本刀法 如戚继光的《纪效新书》中就有‘日本刀法’的研究专章。中国传入日本的健身术有‘华佗五禽戏’、‘八段锦’等。

中朝两国早在秦汉时代就有了体育文化的交流活动。

南北朝时期 中国和朝鲜百济国即有围棋比赛 《北周书·异域传》,隋唐时 中朝体育交流得到了进一步发展 如投壶蹴鞠等由朝鲜留学生传入高丽。在武艺方面两国也有相互的交流活动。

民族传统体育作为中华民族的一种文化形态 实际上是以汉族文化为主体 在长期的民族融合中 融会了多种民族文化共同形成的。正如民族本身的形成和发展经历了漫长的历史过程一样 民族传统体育也同样经历了复杂的历史演变。回顾数千年的文化史 中华民族体育文化正是在与国内外各民族的体育交流中 相互学习 取长补短 弘扬精华 从而形成了具有鲜明特色的中华民族体育文化体系。

二、民族传统体育研究概况

绵延了数千年的中国文化是研究中国民族传统体育的资料库。在民族传统体育的形成和发展过程中 无不涵容着中国传统文化的各种成分和要素。我国体育史学家和体育教育家对不同形式和内容的民族传统体育做过大量而卓有成效的研究。随着体育事业的不断发展和人们对民族传统体育认识的深化 民族传统体育理论与实践的研究正在蓬勃兴起。众多的体育史学者和教育家的研究 主要围绕着民族传统体育的发展历史、交流与融合、特征、功能及传播方

式而进行 如谭华、苏肖晴的《试论民族传统体育发展的历史趋势》一文 对传统体育与现代体育、民族体育与世界体育的特征及其相互关系等问题进行了历史考察 并认为在近代以前 民族传统体育经历了从原生形态到原生形态与次生形态并存的两个发展阶段 其基本特征是它们与各自所依存的传统文​​化的同质性和鲜明的地域性、传承性。又如成都体育学院熊志冲的《民族体育的特征、功能和传播方式》一文 认为民族体育的主要特征表现为 活动形式简单、粗糙 内涵鲜明、生动 地域特色浓郁。基本功能是 娱乐、教育、整合。其传播方式是 文化同步的发展 使民族体育之间在一定程度上得以沟通 文化交流使民族体育之间进行着有意识的融合 民族生产力的发展 形成对异族体育文化的接受。再如西南师范大学历史系邓廷良的《民族体育之职能》一文认为 民族体育作为近代体育前身的一些民族民间传统的体育娱乐活动 萌芽于性诱惑舞蹈 形成于劳动生活技能的传授 成熟于原始宗教祭典 并在古代战争中得到发展。民族体育的社会职能主要是教育、增进民族凝聚力、宣泄攻击性和娱乐等。

1991年11月6~8日 在上海体育学院首次召开的“亚洲民族体育的现状与未来”国际学术研讨会上 国内关于民族传统体育研究的论文共54篇 作者有汉、回、蒙古、维吾尔、朝鲜等民族的学者 日本有11位学者报送了他们

在民族体育研究方面的成果或论文。在这次学术研讨会上,中日两国学者围绕“亚洲民族体育的现状与未来”这一主题就“传统文化与民族体育”“民族体育的价值”和“民族体育的交流、传播与发展”等问题进行了广泛而深入的探讨,引起了国内外专家学者的高度重视。

武术是中国各民族所熟悉和喜爱的一种传统体育项目。它以中国传统文化为理论基础,以内外兼修、术道并重为鲜明特点。摄养生之精髓,集技击之大成,玄机秘法深邃莫测,形成了较为系统的技击方法和众多门派。而且它植根于中国传统文化之沃土,蕴含中国传统哲理之奥妙,形成了内涵深远、层次纷杂的庞大理论体系。所以,在众多的民族传统体育项目的研究上,武术是独树一帜的。

多年来,武术界的专家学者对武术这一民族传统体育项目的研究成效显著。有关武术理论和实践技艺的专著、论文先后面世,从全方位、深层次上介绍了武术的真谛。如《中国武术文化概论》《武术学概论》等,把武术置于中华优秀传统文化巨系统的背景之中,视武术为中华文化的一个独特子系统 and 一种文化形态,并从武术文化与其他文化形态的相互作用与影响,来把握武术文化整体的历史发展脉络及其他方面的社会作用,认识武术文化的哲学渊源、伦理思维、美学特征、娱乐功能及与兵家、宗教、医学、民俗、艺术等诸方面的联系。研究内容丰富,科学性强,且

具有一定的权威性。

三、民族传统体育的民族性

民族传统体育是我国各民族世代相传的独具民族特点的体育 是我国传统文化的重要组成部分。

建设有中国特色的体育事业 民族传统体育是必不可少的核心内容。实现中国体育事业的腾飞 弘扬民族传统体育文化 振奋民族精神 提高民族自尊心和自信心是基础和前提 正确处理好继承与借鉴的关系 让民族传统体育更好地为现代社会服务 为繁荣和发展世界体育文化服务是方向和任务。因此 科学地认识中华民族传统体育的特性是非常重要的。

（一 民族传统体育的民族性

传统体育的民族性就是某一民族的体育在世界体育文化中所具有的本民族的特性。中华传统体育 隶属于中华民族传统文化 是东方 文化之邦 伦理型文化特点的具体体现。

中国古典美学范畴中的“风骨”“气势”“性灵”“神韵”“俊逸”“沉郁”“婉约”“豪放”“意境”中华古典伦理学中的“仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让”中国古典哲学中的

“气、理、心、性、言、意、道”等等无不渗透到中华传统体育之中，并强烈地反映着民族个性、民族特点、民族思想情感、民族思维方式以及伦理道德。

中华民族传统体育呈现出东方文明所特有的气质，即竞争中有礼让，蛮劲而不粗野，情溢而含蓄，内向，趣味横生而不庸俗，富于观赏而精神气质追求高尚。如西周“以射观其德”，“以舞观其礼”，孔子提倡“君子无所争，必也射乎！”这正是东方文明之道德观、伦理观与审美观在民族传统体育上的鲜明反映。

吸吮了中华优秀传统文化琼浆乳汁的民族传统体育，具有人类渴慕的“真、善、美”和谐统一的特点。即功夫讲“真”，用意讲“善”，技艺讲“美”。这一特点在中国从古至今始终贯穿于体育教育之中。而它所显示的美，具有东方文明的特点，与西方文明突出壮烈、惊险、刺激性的审美观截然不同。

（二）民族传统体育的延续性

中华传统体育在漫长的历史演进中，历经沧桑，饱受磨难，但却始终传承不绝。每一次历史的变迁，都面临着一次新的挑战。可以说，民族传统体育是在历史的演进中不断发展起来的，并表现出强大的再生能力。究其原因有以下四个方面：

1. 中国历代流传下来的文献典籍浩如烟海 无数的存世实物也为后人继承和发展本民族传统体育文化提供了极为丰富而完备的资料。这是民族传统体育得以继承和延续的物质基础。

2. 由先秦开始 儒、道、法、墨、阴阳家的哲学派别 相互斗争又相互吸收 逐步构成了中华民族传统文化的整体, 其中儒家表现出自强不息的理性 深深地影响着中华传统体育。

3. 在古代中国“礼”有其存在的必然性和合理性。礼蕴含着有利于传统体育继承和发展的活力。以礼崇尚现实 避免了中华传统体育文化的宗教化。当世界文明起源较早的国家和地区走向宗教文化或其发展受阻时 中华传统文化在崇尚现实精神的推动下得到了持续发展。

4. 中华民族 以夏化夷 的精神 具有极强的亲和力和凝聚力 构成了“民族传统体育文化长城”。这种不可抗拒的民族精神 使得中华传统体育得以延续不绝 经久不衰 并表现出巨大的再生能力。

(三 民族传统体育的观赏性

中华民族传统体育 是寓竞争性和技巧表演性、游戏娱乐性、艺术观赏性、趣味性为一体的综合运动形式。在民族传统体育项目中 大多以技巧表演、游戏娱乐和艺术观赏为

主体 竞争性项目仅占少数。如 1982 年 9 月 在内蒙古自治区首府呼和浩特市举行的第二届少数民族传统体育运动会上 所设 86 个项目中 正式比赛项目只有射箭和中国式摔跤两项 其余 84 项均为表演性项目。又如 1995 年 11 月 在云南省昆明市举行的第五届全国少数民族传统体育运动会上 所设 145 个项目中 仅有抢花炮、武术等 11 项为正式比赛项目 另外 134 个为表演项目。虽然每届全国少数民族传统体育运动会在竞争性项目上有所增加 但从整体上来看 还是着重于传统体育的表演性、娱乐性、趣味性和观赏性。即使是一些竞技性项目也兼有表演、观赏的特点。尤其是中华武术所显示的造型美、体态美、节奏美、和谐美、意境美以及服饰美 都令人叹为观止 它是中华民族气质、力量、情操的象征。

(四) 民族传统体育的适应性

民族传统体育的适应性是中华传统体育科学性的体现。它由我国各民族共同创造 类别繁多 兼具表演和竞赛等多种性质 因此就具有了结构多元的特点。中华民族传统体育既接近现代竞技体育的一般要求 同时 也具备适应未来社会体育发展的需要。

由于传统体育项目的不同 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养生活动。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;还有的项目可徒手进行,这就给开展群众性体育活动提供了便利的条件。因此,民族传统体育有着广泛的适应性,这种适应性是传统体育蕴含强大潜能的根源所在,也是传统体育得以继承和持续发展的基础。

(五) 民族传统体育的多样性

民族传统体育的多源发生、多向发展、多元并存和多样统一,是传统体育文化发展的常态和规律。

中国是一个由 56 个民族组成的统一国家,人群分布范围极广,环境、习性各异,宗教信仰不同,政治、经济、文化教育发展也不平衡,所有这些,便造成了各民族传统体育在内容、形式上的多样性。据 1991 年由广西民族出版社出版的《中华民族传统体育志》所收集的民族传统体育项目竟达 997 个之多。

武术是中华民族传统体育的集中体现,自元明时期以来,十八般武艺绚丽多姿,各领风骚。实际上“十八般武艺”只为武术划定了一个大致的范围,并没有囊括所有的武术项目,表明武术是一项多样化的传统体育运动。随着时代的步伐,从内容到形式都发生了很大的变化。内容丰富、形式多样的特点,是中华民族传统体育的一大优势。

（六 民族传统体育的科学性

民族传统体育是建立在“性命双修、心身并育”的生命整体优化理论基础之上的。把人与环境视为不断进行着物质、能量和信息交换的统一体，并把人体功能的强化和优化看作是一个精神同物质紧密联系的统一的整体活动。认为，只有在心身统一的修炼中，才能求得整体的优化。

中华民族传统体育强调大脑神经系统对全身的支配、统帅功能。健身必先健脑，健脑就是对大脑细胞的程序性活动不断地进行自我整合。

中华民族传统体育又强调神形统一。如武术就具有内外合一、神形兼备、节奏鲜明的特点。它要求手眼配合、手脚相随、上下协调、意领心随、以气催力，意识、呼吸、动作必须内外合一。动则快速有力，静则稳如磐石，动则有韵律。

中华民族传统体育还强调保神、练气、养形的统一。如养生术就是注重这三者统一的范例。《荀子·天论》曰：“形具而生。”认为人是气的产物。形即形体，养生必养形。保神、练气和养形是构成传统养生思想的三大要素，它们之间相互依存、相互作用。孙思邈说：“夫身为神气之窟宅。神气若存，身康力健；神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气。神气若俱，长生不死。”这就明确地指出了形体决定神气，神气反作用于形体的辩证关系。

生命整体优化观 是中华传统体育健身养生理论的核心 它源于中国的早期哲学思想——阴阳学说。因此 中华传统体育理论强调处理好动与静、神与形、劳与逸三对基本矛盾的统一。数千年来 这一理论一直指导着人们的健身活动。这种生命整体优化观 既科学又实用 是中华传统体育的理论精华。

四、《民族传统体育概论》的研究对象

《民族传统体育概论》是从宏观上、整体上对民族传统体育的基本特征、内容体系和发展规律进行综合研究。它是民族传统体育专业的一门基础理论课教材。

《民族传统体育概论》概括了民族传统体育的本质属性、历史渊源及民族传统体育的不同项目 总结了民族传统体育项目的共同属性和原则。因此，《民族传统体育概论》是以民族传统体育为研究对象 阐述了各民族传统体育的产生、形成与发展的一般规律、文化背景及其与哲学、美学、宗教、医学等深层文化形态的关系。

综上所述，《民族传统体育概论》应从整体上揭示民族传统体育的本质特点和基本内容体系 剖析民族传统体育的社会地位、作用与功能、目的、任务及其与各种传统文化现象之间的关系 阐明民族传统体育作为一种社会文化形态

的发展规律 以指导民族传统体育向着科学化、合理化方向发展。

五、《民族传统体育概论》的研究方法

《民族传统体育概论》的研究 除运用了一般科研方法外 还根据民族传统体育自身的历史渊源和多种理论学说进行宏观的、科学的、系统的归纳和总结 并用联系和比较的方法 从整体上去把握、分析、领会其深刻的内涵和实质。因此，《民族传统体育概论》的研究方法为：

（一）以马克思主义的辩证唯物主义和历史唯物主义为指导思想

只有在正确思想的指导下 对民族传统体育在产生、形成和发展过程中所积累的各种理论、历史资料进行搜集与整理 才能去伪存真 去粗取精。

（二）以系统的方法为研究原则

系统方法的特点 首先在于它的整体性。把所要研究的对象看成一个整体 从整体上来研究它的结构、功能及其发展规律。

在对民族传统体育的整体研究中 首先是把注意力集

中于客体的整体特征 而不是把各个民族体育项目的研究
当做认识的终点 也不是孤立地去研究民族传统体育的各
个部分 而是把民族传统体育看成是以汉族文化为主体 融
合了多种民族文化所共同形成的一种文化形态。例如,《民
族传统体育概论》所研究的民族传统体育的功能 就是用系
统的方法从整体上看问题 而不是把各民族体育手段的功
能简单相加 系统的整体功能要大于其各个组成部分功能
之和。

(三) 以文献资料综述法为基础

《民族传统体育概论》的研究是在前人研究的基础上进
行的 如果不掌握大量的文献资料和对文献资料的归纳和
利用 就无法继承前人的研究成果。在广泛阅读文献资料的
基础上 根据《民族传统体育概论》研究的需要来发现和提
出问题 以便了解过去的研究成果和目前的研究现状 并从
中分析未来的研究趋势。

(四) 以“多学科”理论为研究依据

《民族传统体育概论》涉及的学科广泛 可以说研究的
范围从社会科学到自然科学。因此 在研究过程中 单靠某
一学科的知识是不能达到全面、系统、准确、深入地认识民
族传统体育的 必须运用多学科的理论与方法进行综合性

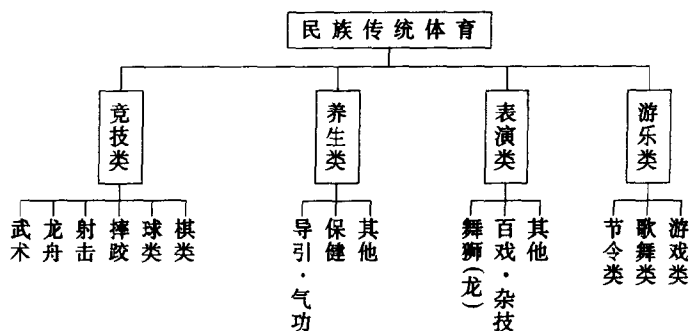
的研究 才能获得较为理想的研究成果。

总之,《民族传统体育概论》所研究的是一个既古老又崭新的课题。它的建设既有其创造性和开拓性 同时也不可避免地具有不成熟性。我们所面临的任务 是经过不懈的努力 加深对民族传统体育的认识和理解 以使对民族传统体育的研究不断成熟 不断完善。

六、民族传统体育的分类及典型项目介绍

作为中华民族传统文化重要组成部分的民族传统体育,随着社会的发展不断得以完善 并为我国各族人民所喜爱,有些项目 如武术赛龙舟等 也逐步为世界人民所接受。

中国传统体育 就其内容和形式来看,一般可划分为竞技、养生、表演和游乐四种类型。



这种分法主要是从宏观上去认识传统体育的意义 就某一项目来说 可能是多种类型的综合体现 这与我们所选择的角度有关。

下文将介绍民族传统体育的典型项目。

（一 武术

武术是我国最具代表性的民族传统体育项目。它以踢打、摔、拿、跌、击、劈、刺等攻防格斗技法 按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾的相互变化的规律 直接用于对抗性的搏斗或编成徒手和器械的各种套路。

武术在承袭沿革数千年后 形成了众多的流派。最典型的为南、北派和内、外家。南派重拳 北派重腿 内家讲吞吐浮沉 外家讲软硬、轻三功。从拳种类别方面 南拳类拳术，动作雄健 以刚为主 北拳 长拳 类拳术 动作舒展 劲力明快 太极拳则徐徐轻缓 神情沉稳 劲力柔和。这些拳类按其特点演练的器械套路 虽然使用的同是刀、枪、剑、棍 或是其他器械 但风格却各异。

武术动作都具有攻防的含意 具有自身的特点和攻防规律。因此 武术动作要求内外合一 神形兼备 节奏鲜明。

现代武术运动是在传统武术的基础上发展起来的 是对传统武术文化的继承与提高。广大武术工作者本着 去伪存真 去粗取精 的精神 继承和发扬了各拳种和流派的武