

民族传统体育学

畲族传统体育项群分类研究

兰润生
(集美大学 体育学院, 福建 厦门 361021)

摘 要: 通过文献资料、考察挖掘、田野实证等方法, 对畲族传统体育进行了调查。研究结果显示, 畲族传统文化孕育出了以跑跳投、体操、舞蹈、角力、攀爬、游戏、武艺七大类畲族体育项群, 不同性质的项群又分为结构各异的亚类项目, 构成了一种寓意深刻的本民族传统文化艺术, 创造了形式灵活多样、内容博大精深的少数民族传统体育, 使畲族传统体育在本土得到发扬和光大, 整体提升其地位, 使畲族传统体育项目在现代社会中得以继承与发展。
关键词: 畲族; 传统体育; 项群分类; 中国
中图分类号: G852. 9 文献标识码: A 文章编号: 1004—0560(2005)01—0121—04

Study on the Classification of Items of the Shezu Traditional Sport

LAN Run-Sheng
(Institute of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, Fujian, China)

Abstract: By adapting the methods of documentation, investigation and field demonstration, the author makes a research on Shezu traditional sport. The results show that there are seven-majority item including jumping, running, throwing gymnastics, dancing, wrestle, dimbing, games and Martial arts. The items with different specialization are also divided into different sub-items which forming a profound traditional culture with diversity patterns and meaningful content. Nevertheless, Shezu traditional sport are not only carried forward and promoted, but also passed down and well developed.
Key words: Shezu; traditional sport; items classification; China

我国是一个统一的多民族国家, 畲族是这个民族大家庭的一员。据第五次全国人口普查显示, 畲族总人口 63 余万人, 是一个“大分散, 小聚居”的散居民族, 主要分布于闽、浙、赣、粤、皖、湘、黔七省的一百多个县(市)等省边沿山区, 其中 97% 散居在福建、浙江两省, 主要从事农业生产。畲族人民由于受民族的地域环境、生活方式、风俗习惯和宗教信仰等因素的影响, 在生产劳动和与大自然的斗争中为了生存和抗争, 产生了多姿多彩的形态与类型, 且广泛在畲乡流传的民族传统体育运动项目, 如练拳习武之风经过千百年流行、传承, 已形成独具一格的畲族民间武艺; 为衣食所需而练就的狩猎、登山等, 这些具有丰富多彩、浓郁民族风格和初具地方色彩的传统体育源远流长,

是中华民族丰富体育文化遗产中的一颗绚丽的明珠, 是我国体育事业的一个重要组成部分。

1 畲族传统体育的项群分类

畲族长期居住在崇山峻岭之中, 由于地理环境的不同和生产、生活方式的差异, 形成了独特的文化形态。而作为人类历史文明的一个组成部分, 畲族传统体育与生产劳动、宗教活动、生活习惯、军事斗争等密切相关, 这些源于自然生活、因地制宜、就地取材、简便易行、富有民族气息的传统体育深受群众的喜爱。据初步调查统计, 现已挖掘整理出来的畲族民间体育共有 35 个项目。按其民间体育项群分类, 大体可分为七大类型(见表 1)。

表 1 畲族传统体育项群分类一览表

跑跳投类	体操类	舞蹈类	角力类	游戏类	攀爬类	武艺类
狩 猎	打枪担	敬茶舞	操石礅	弹 弓	登 山	法山拳
擦红脸	打尺寸	踏步舞	踩石球	虎抓羊	猴抢蛋	考 龟
连环拳	骑海马	狮子舞	举八吨	稳 凳	爬 竹	畲家拳
猴子占柱		舞铃刀	抄罡	摔油茶球	猴抢果	蓝技拳
击 草		舞龙灯	斗 牛			洪 拳
		前岐马灯				八井拳
						盘柴槌
						插竹把

2 畲族传统体育项目的形成

2.1 跑、跳、投类

2.1.1 狩猎 这一项目与畲族历史紧密相连, 与畲民生死攸关。畲民居住在深山幽谷, 刀耕火种, 野兽时常出没, 因此, 长

期以来畲族保持着传统的较为发达的狩猎经济,以狩猎来弥补“刀耕火种”农业生产收入的不足。狩猎工具有弓弩火枪,几乎每家都有。不少地区还盛行集体围猪,一般较大规模在一、二月农闲和七、八月农作物快收成时进行,这样可以消灭兽害,弥补粮食不足,又可以保住农作物丰收。围猪时,一队约五、六十人至百余人不等,有的几乎全村出动。久而久之,狩猎这个为生产劳动的经济手段,逐渐演变为传统体育项目保留了下来。

2.1.2 擦红脸 它源于畲家婚礼中的“擦乌脸”,此项活动,犹如击剑规定脸部为有效部位。比赛时,进攻方可抓住对方的手争取主动或用躲闪、扭头等动作摆脱对方,跑过安全线得1分。守方互相配合,或抓住进攻者一只手,在有效范围内给对方抹上红脸而得1分。最后,各队派一名队员对擦,得分多队为胜。

2.1.3 猴子占柱 是少儿娱乐竞技项目。以厅堂梁柱作为目标,也可在平地上标明位置进行活动。主要动作是奔跑追逐、闪避,锻炼灵敏性。活动的人比柱位多2根位,每柱位只限站1人,不得同时站2人。多出甲乙2人没位置。这样甲追乙,乙奔跑闪避,可跑入任意1个柱位避险,如跑进丙位,丙立即让位奔跑,以避被抓,同样,丙遇险可找丁柱安身,丁也立即奔跑他避,场上始终1追1避,直到甲追拍到人为胜。如胜,则互换角色,活动重新开始。

2.1.4 击草 畲族少年勤劳活泼,从小就喜爱唱着山歌三、五成群地到山上拔草、砍柴,他们在拔完猪草歇息之余,常玩一种叫击草的游玩,即人人取出一份猪草共同的目标,大家排好队用自己的小镰刀来投击规定距离之外的草堆,击中目标者,草归他所有。这种投掷游戏有一定的竞争性质,所以受到畲家少儿的喜爱。

2.2 体操类

2.2.1 打枪担 参加活动的人数成双数,一般为816人。在劳动之余或传统节日,人们穿着节日服装,成二路队形,每个人一手拿像桃柴禾的棍子,一手持柴刀在行进中,以刀敲棍,口唱畲族民歌,伴着民歌的节拍,敲打出哒、哒、哒的节奏声,其声赏心悦目,边敲边舞,时而在胸前、肩上敲棍,时而在身前、体侧敲棍,跳着不同的舞步,协调配合,动作简单、朴实、优美,整个活动约有七、八分钟,其活动场面洋溢着欢快的气氛。

2.2.2 打尺寸 该项目流传于福建、浙江一代。其活动规则是:参加者两人以上,在直径1.5m的圆圈内,一人持长30cm,粗1.5cm的木棍(即“尺”)和若干大小如铅笔的竹条(即“寸”),用木棍击竹条飞向前方,其他人在前场奔接,接到者得一定“尺寸”,未接住的竹条被捡起可投向圈内,持棍者可用手接住也可用棍将其击出,如竹条投中圈未被接住或未被击出,则投者得胜,如竹条投落圈外,或被击出,其落点经丈量后,根据离圆圈周距的远近给予持棍者一定“尺寸”,在约定时间内,先得一定“尺寸”,或得“尺寸”多者为胜。

2.2.3 骑海马 亦称赛海马,是流行于我国沿海地区(如福建、浙江)畲族中的一项结合于生产劳动的传统体育项目。每当海水退潮时,在沙滩上,人们用长约一米、宽四十公分的木板,一人一板,一只脚踏在板上,另一只脚使劲蹬地向前滑行讨小海,这既是一种海上生产劳动,又是一种体育活动。在比

赛时,由参加比赛者,一只脚在一块木板上,另一只脚使劲蹬地而声速向前滑行,先到终点者为胜。骑海马比速度、比负重、比花样,形式多种多样,场面十分壮观。

2.3 舞蹈类

2.3.1 敬茶舞 每逢举行婚礼,常要长夜盘歌和跳敬茶舞。结婚这天晚上,婚礼仪式中新郎等十名男子分别模拟男女老少的神情,面对面站成二列纵队,在一名善舞的端茶人率领下跳起“敬茶舞”。端茶人手捧茶盘,双臂向上晃一个圆圈至胸前,屈膝向众舞者做施礼动作,众人随之双手胸前交插,屈膝做四礼动作。尔后,端茶人按东西南北方向反复向众人施礼,并与众人说贺喜的话,为婚礼增添了欢乐的气氛。由于它能舒筋活血,单人多人均可表演,舞蹈灵巧,动作幅度大、粗犷,故一直流传至今。

2.3.2 踏步舞 又称功德舞。主要流行在浙江畲族的功德舞和流行在福建畲族的踏步舞,两者大致相同,都是祭祀性舞蹈。每逢举行丧葬仪式,畲族人往往是由8名祭师身穿道袍跳功德舞。在畲族民歌曲调伴奏下,舞者每两人面对面或背相对,每人左右手里各拿龙角和灵刀,边吟边舞,有节奏转动龙角和挥动灵刀,使它们发出清脆的响声。同时,一步一蹲地跳着。随着舞者情绪变化,舞步渐快,大家面向里围成圆圈,一步一踢地跳着。继而急速转身,时而排成直线,舞步轻盈,时而形成里外四面八方阵容。急速跳转,衣袖飞扬飘动,舞姿潇洒大方。其动作刚健、雄劲、敏捷。

2.3.3 狮子舞 其内容形成分为短狮舞和长狮舞两种,第一种短狮舞:戴猴狮面具的男人们挨家挨户拜访,以带来万事如意;第二种长狮舞:狮长10米,分狮头、狮身、狮尾三部分,由3人舞弄,另1人持棍在狮前逗耍,耍狮者要求棍术娴熟,舞狮头者应为武术高手,彪形大汉。因为无论是耍还是舞,都要按一定的武术套路进行,一舞就要“十八盘”,舞得汗流浹背、气喘吁吁。诚然,古代畲族传统体育集宗教、健身、舞蹈、休闲为一体,民间舞蹈是传统体育的最初表现形式之一。

2.3.4 舞铃刀 也称练兵武。“铃刀”是畲族古代流传的一种杀敌兵器,“龙角”是召集的号角,只要号角一响,畲民立即集合上阵。现有的畲村仍保存之。“铃刀”由男子4—8人右手各执一把,左手持隔刀,身着民族服装,打绑腿,穿双冠鞋(男式绣花鞋)。第一人吹龙角领队伍“奋勇杀敌”。有排兵、统兵、练兵等高难度动作。

2.3.5 舞龙灯 畲族传以龙、犬为其始祖,每家都保存有一根刻着龙头(或犬首)的木杖,为其崇拜图腾神祖的象征,故称为“龙头祖杖”。畲民把“龙头祖杖”用红布包起来供奉,在祭祖时虔诚安置,十分尊重。有的还在公祠堂里供奉雕有龙头(或犬首)的木主牌位,福建有的地区每年举行祭传“祖杖”和“木祖牌位”仪式,畲民擎着“祖杖”或抬着“木祖牌位”游行,伴以鼓乐,跳起“犬舞”,它是福建地方稀有拳种,起源于畲族先民祭祖舞蹈,有模仿狗的奔、扑、翻、滚、掌、仰、蹬、卧、闪、窜、抖等格斗动作。

2.3.6 前岐马灯 前岐马灯是福建畲族群众独创的民间传统游艺项目。前岐马灯与别的灯类游艺有所不同,其造型大多为各种不同的人物形象。节日期间,每当夜幕降临,千家万户灯火通明时,“前岐马灯”游艺活动便开始了。马灯队通常

由30多名十来岁的少年儿童组成,他们挎着各种造型的马灯,扮演成“穆桂英挂帅”、“岳家将”、“郑成功收复台湾”、“戚继光平倭寇”等人物形象,时而表演,时而亮相,同时亦歌亦舞,极富情趣。“前岐马灯”在近年来又有所创新,它吸收了诸如戏剧、舞蹈等艺术的特点,从人物造型、表演技巧到阵列形式都有了新的发展。

2.4 角力类

2.4.1 操石礅 操石礅是流传于浙江景宁大均一代的民族传统体育项目。其操即推,“石礅”即石块。石块可选用扁或圆、底面光滑的,重有几百斤,轻则几斤至几十斤,以大力、小力而定。操石礅一般是在石铺的街道上进行。少年多为2人一组,由1人在另1人背后挽其臂,挽其胸,让其双脚稳踩石礅,斜挺腰杆,然后合力推进石礅前进。脚踩石礅的人称为“健杆”。青壮年操石礅为3~4人一组,1人为“健杆”,另外2人或3人手抬杠子平腾,让“健杆”仰面斜挺,双脚踩石,伸腿挺腰,把稳方向,将百斤、数百斤的石礅飞快地向前推进。也有不用杠,就由2人分别握着“健杆”的左右手往前拉,四臂成了一根曲杠子。操着石礅快速前进的称为“炒豆”,漫游离动的叫“熬油”。还有两阵势均力敌,相向而动,让石礅猛烈碰撞的叫“对礅”,对礅的一方,如果石礅被推到街道的一边,就认输了(见丽水地区《畲族志》第136—138页)。

2.4.2 踩石球 由操石礅发展而来。活动时,运动员站在20余公斤重的圆石球上,前后踩动石球,运动自如,又不至掉下来,要求运动员具有较强的平衡能力和力量、灵敏、耐力素质。分为接力比赛和角力比赛。踩石球接力赛分甲、乙两队,每队男、女各两名运动员。每队前方25米处,插有鲜花的标志杆为中点。比赛开始,各队第一名女运动员手持小旗,一脚站于起点线后,另一脚踩石球上,下令后,双脚立即站上石球,快速向前踩动。到中点,将小旗插进旗杆,换回鲜花,又背向踩动石球,回起点处,转身将花交给第二名女运动员。第二名运动员接着踩球前进,这样依次进行(第三、四名男运动员途中增加过一个坡)。以先完成为胜。踩石球角力赛在一个直径1.5米的圆圈内进行。由两名运动员两手置于背后,各踩一石球与圆圈中心相靠。下令后,开始踩动石球,力争将对方石球挤出圈外,或使对方失去重心而落地,被挤出圈外或人落地者为两。比赛采用三局两胜制。

2.4.3 举八吨 亦称叠罗汉,即一人举八人之意。一人站在另一人肩上逐层叠向高空,八人叠成罗汉后,中央层共五人顶层三人,底层罗汉还要自转一周,再向前走若干距离,这时锣鼓由平衡节奏转向高亢激昂,呼声四起,主人忙向表演者献上茶水和糖果,以感谢光临和庆贺表演成功。畲族“举八吨”在表演上技术上类似我国天津芦台叠罗汉表演中的“单挑”和“三炉香”特点。它是福建寿宁畲族人民引以为自豪的体育运动之一。

2.4.4 抄罡 流行于宗教活动中师公动作。它不受场地和人员的限制,但难度大,需较高的技巧和较强的毅力,因此,田间劳动休息之际或茶余饭后,以此来比技巧、决毅力。比赛时,可分组进行决胜负;也可以进行接力赛,并且还可以两人在一块长4米、宽0.2米的木板上,用一根约2米长的棍子用手对顶比赛。

2.4.5 斗牛 对抗性竞技项目。也称“顶牛”。2人在平地上争斗,有跳跃、顶碰、拨撞等活动。斗法有2种:①用脚冲撞,1只脚跳动支撑身体,另一只脚后弯用手拉着。2人互用膝部碰、顶、推,令对方双脚着地为胜。②用头顶撞。2人头顶头、互拉双手,靠脚腿和腰的力量,把对手顶出活动界限为胜。

2.5 游戏类

2.5.1 弹弓 弹弓,即团土为丸,而和弓弹出。弹弓是畲家男孩的心爱之物,他们凭各自想象爱好而制成不同规格式样的弹弓。弹弓大都用一枝天然“Y”形树枝削制而成,在两上枝端处缠绕一条近一尺长的牛筋,牛筋中部固定一块皮包扎或小石子,利用牛筋的弹力来击中目标。很多小孩常成群结伙,邀约在一起,轮流站在距目标10多米的方射出弹丸,击中次数多者为胜,不时还用弹丸射击鸟雀、果实。畲家少儿从小练习并以此娱乐健身,因而形成原始独特的运动项目。

2.5.2 虎抓羊 少儿集体娱乐性项目。参加者一般需10人以上,以手拉成圆圈。推1人在圈中为“羊”,1人在圈外为“虎”。“羊”可在圈内外自由跑动。拉圈为“栏”的人按节拍移动、跳跃,双手上下摆动。双手上举表示“栏”门开,“虎”可窜入“栏”内抓“羊”。“羊”破“栏”而逃。“栏”门保“羊”阻“虎”,迅即松手让“羊”顺利地逃,立即复原阻“虎”行动。场上“虎”追“羊”逃,“栏”门快速启闭,直到“羊”被“虎”抓住。罚唱山歌,或调换角色,重新活动。

2.5.3 猴抢蛋 少儿娱乐竞技项目。“猴抢蛋”,约三、四至十余人参加,在地上画一直径30厘米圆圈,圈内放3枚鸡蛋大小的圆石蛋,代替“蛋”。1人手脚伏在圆线外作为母猴护“蛋”,其余人则在圈外抢“蛋”。规则:①护蛋者双手按入圈内,则表示活动“开始”。②护蛋者双手按地,双脚前后左右不断移动,以设法触及抢蛋者。被触者当即以护蛋者交换。竞技重新开始。③护蛋者可用手捡、脚踢,使“蛋”出圈外获得此蛋,待3个蛋都被抢完时,则1局结束,护蛋者继续护蛋。如3局中不能换人者,则罚唱山歌1首,重新选人护蛋。

2.5.4 稳凳 稳凳主要以转、翘、摆、摇、蹬凳为基本动作,并结合套圈、插旗等形式进行竞赛活动。参加这样一活动,能有效地发展灵敏、耐力、力量等身体素质,增进身心健康。形式有稳凳套圈和稳凳插旗两种。稳凳套圈是由两名运动员分别坐于凳子的两端,每名运动员手持十个竹制小套圈,他们必须不断转、翘板凳的过程中,力争将圈套在离凳2~3米远的旗杆上,最后以套中多者为胜。稳凳插旗也是由两名运动员分别坐于凳的两端,他们手中各持一面红旗,然后开始转动稳凳,裁判下令后,力争将旗插在近处的旗杆上,以先插进者为胜。

2.5.5 摔油茶球 源于畲族牧童赶牛。比准、比远,也有二者结合的摔接。摔接比赛时,甲、乙两队各派一人站在场地中线的两端,作准备抢接,甲队另一队员于起点线外摔球,球插杆尖,当球一离杆,中线的双方队员跑到合适的位置抢接,接球者得1分。双方均未接到球,判无效,换乙队另一队员摔球,依次进行。如茶球没有摔过中线,或出边线,即判对方得1分。半场总分为10分。下半场,摔、接队员对换,方法同上半场。最后以得分多队为胜。

2.6 攀爬类

2.6.1 登山 登山是畲族最喜爱的运动项目,其形成过程有两种:一是群众性的登山。畲民大多是登村庄邻近的山峰,登山人数少则几十人,多则上千人,都登上山顶后,观赏山景,盘答山歌。据悉,霞浦、福安等地的畲民在登上山顶时,各村寨另精选五男五女组成十全队,再攀登新高峰,称赴幡庙会,最先达到峰顶的十全队,得到摆设在那里的“仙桃”、“仙酒”,夜间篝火通明,直到第二天观日出后才返回;二是登山比赛,大多登海拔在600米以上的高山,不分地域,不论男女老少,甚至路过的行人都可以参加。这天清晨,人们就来到登山的起点,比赛一开始就很激烈,参加者为了先到达山顶,争先恐后,越沟跨壑,攀登峻岭,观光的人群也跟着上山助兴,最先到达山顶的优胜者将受到奖赏。

2.6.2 考龟 考(瞄准)龟流传于福建漳浦、龙海畲族乡丰卿村,时常在春节、元宵节举办这项活动。畲民取新瓦片,贴上一块红纸作靶,靶距100~200米,参加者手举火药铳枪射靶,中靶者可得一块甜米“龟”。“考龟”是射击活动,以竞技、健身、娱乐的形式进行。

2.6.3 爬竹 畲族的家乡群山环绕,翠竹成林,畲族青少年常在竹林中玩耍乘凉,更爱好爬竹游戏。这种游戏有多种玩法,简单的有手脚并用快速爬比赛,双手快速爬竹比赛,双腿夹竹倒滑比赛等。最具有刺激性的是攀竹比赛,即先选出距离相当的成排竹子若干行,比赛开始,参赛者爬上起始竹末梢,利用竹子下坠力跳跃或攀爬到第二根竹子上,依次进行,坠落地上者失败,最先到达终点者取胜。

2.6.4 猴抢果 亦称抢果棚。其形成过程是:在事先搭好的一个高6~7米的台子,台用四支杉或粗竹子作支柱,搭成竹棚。祭祀三公之后,将五牲、果品置于棚中。锣声一响,参加者竞相沿台柱爬上竹棚取祭品,扔给本村畲民。在龙海畲乡,棚更高,支柱都用粗杉,而且棚有称,参赛者上柱后须悬空攀紧棚,然后收腹曲脚勾住棚,才可登上棚取祭品。

2.7 武艺类

2.7.1 法山拳 流行于浙江龙泉一些畲村的传统武术,相传起源于畲族居住地潮州凤凰山。龙泉县民族科将它整理成“笛子舞”,节奏明快,动作粗犷,刚柔相济,动静结合,十分优美。

2.7.2 连环拳 在浙江景宁一代流传,自称源于祖宗大相师的拳花、棍花等。拳花有四门拳、五步拳、七步拳、金子拳、拌子拳六个环节。棍花有四门棍、双头棍、交子柴、折花棍四个环节。

2.7.3 畲家拳 清雍正年间,泉州少林寺惨遭劫难,寺被焚毁,僧侣被杀,流落逃难的武僧铁珠几经辗转,子身逃到福安,善良的畲民将铁珠收留于偏僻山峦、地势险峻的金斗洋,为报仇雪恨,铁珠师傅卧薪尝胆,收徒习武,当时的雷朝宝已练了祖传武功,在铁珠指教下,如虎添翼,高师一筹,被誉为“虎豹师傅”。铁珠病故后,雷朝宝融盘瓠功夫和少林武功为一炉,衍化出技术和健身价值都独具一格的畲家拳。

2.7.4 蓝技拳 有第四步、削竹、龙车水、云肩、中拳等套路,拳貌为马低腰低,手住力聚,脚来手到,能守善攻,硬如钢珠,软

如糯糕。

2.7.5 洪拳 明末,钟氏畲族兄弟钟元顺、钟元道父母双亡,沿途流浪求乞,后加入洪拳班马戏团练习拳术。清初,钟氏兄弟以打拳卖药为生,并在南靖县山城镇三卞村过沟钟设馆习武,从此代代相传。洪拳十八般武艺,套路齐全,刚劲有力,低马低势、马低根固,防手严密,给人以凶猛的感觉。

2.7.6 八井拳 流传于福建罗源县的八井村,当地人称练武为“打拳头”。传说明成化年间,广东迁来的雷安和、雷安居兄弟擅长武术,父子相承,演变成俗。八井拳攻防套路完整,特点鲜明,有半龙虎、虎装、五虎、七星、十八罗汉等动作,每个动作有攻有防,攻防结合、节奏分明、步伐稳健、短促实用。

2.7.7 盘柴槌 流行在福建福鼎的民间武术,又称“齐眉杖”,柴槌有两种:一种长一丈二尺,单人耍弄,称“中栏”;另一种长七尺,双人对打叫盘槌。盘槌的每个动作都有功有拦、功拦结合,攻时以击对方,拦时以防对方,保护自己,步伐稳健,有快、猛、活的特点。

2.7.8 插竹把 是将许多小竹子扎捆成把,竖靠于墙,习者用掌尖往里插,插入后迅速抓住少量小竹往外拉。这种练习需具有一定的“铁砂掌”基础。待练到一定程度,可逐渐扎紧竹把以提高练习的难度。这种功法可练掌指“插”的难度和插入往外“拉”的力量,它是畲族拳所独具的指、掌硬功训练方法。

3 结束语

畲族传统体育项目品种繁多、内容丰富多彩,而且有融民族性、地域性、竞技性、健身性、娱乐性、实用性于一体的打尺寸、骑海马、打枪担、狩猎、擦红脸、猴子占柱、击草、敬茶舞、踏步舞、狮子舞、舞铃刀、舞龙灯、操石碌、踩石球、举八吨、抄罡、斗牛、登山、考龟、爬竹、猴抢果、前岐马灯、弹弓、虎抓羊、猴抢蛋、稳凳、摔油茶球、法山拳、连环拳、畲家拳、蓝技拳、洪拳、八井拳、盘柴槌、插竹把等35项,这些既带有浓厚的民族性,又不失激烈竞技的体育性的项目,在继承与发展中既要保留它们的原貌又要有所创新,使少数民族体育不断被赋予新的内容、新的形式、新的价值、新的时代特征,使其不断地走向科学化、规范化和社会化,体现畲族传统体育人文精神的价值所在。

参考文献:

- [1] 林荫生.畲族武术[J].日本阿罗汉,1986,5.
- [2] 兰润生,林荫生.试论福建省畲族传统体育的历史源流与发展[J].北京体育大学学报,2004(3):306-308.
- [3] 兰润生,林荫生,苏肖晴.畲族传统体育特点及其成因分析[J].成都体育学院学报,2004(4):27-30.
- [4] 方哲红.畲族传统体育活动及其文化特征[J].体育学刊,2003(2):66-67.
- [5] 方哲红.论畲族传统体育文化的发展对策[J].体育文化导刊,2003(9):42-43.
- [6] 王德洪,宋狄雷.浙西南山区畲族传统体育状况与特点的研究[J].武汉体育学院学报,2004(1):29-31.
- [7] 龙远蔚,等.畲族卷[M].北京:民族出版社,1999.
- [8] 漳浦蓝氏族谱编写组.漳浦蓝氏族谱[M].北京:少数民族科学丛书,1991.
- [9] 蒋柄钊.畲族史稿[M].厦门:厦门大学出版社,1988.
- [10] 蓝炯熹.福安畲族志[M].福州:福建教育出版社,1995.
- [11] 施联朱,等.畲族简史[M].福州:福建人民出版社,1980.
- [12] 赵理强.畲族传统体育探源[J].浙江体育科学,1995(3):55-57.

责任编辑:刘红霞