

弘扬畚族传统体育的途径与方法<sup>\*</sup>

陈 晞

(闽东工业学校, 福建 宁德 352100)

摘要: 我国是个多民族国家, 每个民族都具有深厚的文化底蕴, 继承和发展民族传统体育文化, 学校体育理应肩负着不可推卸的责任。畚族传统体育具有悠久的历史, 把畚族传统体育文化融入到学校体育教育中, 可使畚族传统体育更具有时代性。

关键词: 弘扬; 畚族; 传统体育; 途径; 方法

中图分类号: G 647

文献标识码: A

文章编号: 1004—2911(2008)03—0248—04

中国是一个多民族国家, 在长期历史发展中形成了一些少数民族传统体育活动。畚族人民在生产生活中创造了富有本民族特色的文化, 形成了独具风格的、丰富的传统体育活动。因此, 对畚族传统体育的起源进行挖掘、搜集、整理, 积极开展畚族传统体育活动, 弘扬畚族传统体育文化, 更好地继承人类丰富的民族体育文化遗产, 更好地为当前的体育实践服务, 具有一定的价值和意义。为此, 本研究以福建省畚族主要聚居地——宁德市为主要对象, 以蕉城区的金涵乡和福安市的穆云乡为主要切口, 通过查阅文献, 调查访问, 就畚族传统体育的起源与发展以及与体育教学的结合进行了初步的探讨。

## 1 畚族传统体育的起源、分类与特点

### 1.1 畚族传统体育的起源

畚族传统体育的起源可以追溯到春秋战国时期。从畚族的族源可以看出, 它是生活在淮河与黄河之间的“东夷”里靠西南的一支“徐夷”; 也有古越后裔说, 认为畚族是春秋时期越王勾践的子孙。秦汉时期“百越”的后裔或汉晋时代山越的后裔等。体育的起源是以人类的出现为前提, 在长期的生产劳动和生活实践中, 人们逐渐掌握了一定的改造自然的本领。以“畚”字做为民族的名称, 是由于他们从事刀耕火种的农耕而被命名的, 畚民居住在深山幽谷, 野兽时常出没, 所以“狩猎”就成为了主要经济手段, 这一项目即在此时期产生, 它既可以消灭兽害, 还可弥补粮食的不足, 保证农作物丰收。“打枪担”、“操石礞”等项目的出现可以看出劳动使人类的体质日趋完善, 手脚日益“专业化”, 手愈来愈灵巧, 腿愈来愈粗壮有力, 投得远(准)、跑得快、跳得高(远)。随着生产力的发展, 日益复杂化的劳动需要和多样化的生活需求, 以及出现的部落战争等, 产生了与之相关的如“骑海马”、“盘柴槌”、“舞龙灯”、“畚家拳”等畚族传统体育项目。在生产落后、生产力落后的远古, 祈祷上天的庇护而载歌载舞, 由此而产生了诸如“踏步舞”、“猎捕舞”、“舞龙灯”、“敬茶舞”等项目。

### 1.2 畚族传统体育项目的分类与特点

畚族传统体育项目多达 30 多种, 这些项目按其特点大致可分为 5 大类, 见表 1。

(1) 生产劳动类。原始社会的生产力极低, 人们过着采集、狩猎、平等的集体生活, 生活极为艰苦, 饱受野兽侵袭和疾病的折磨, 恶劣的环境和气候, 困苦的生活状况等外部条件, 迫使原始人类不得不为了生存而顽强地挣扎、搏斗, 进而学会了思索和创造, 从而产生畚族传统生产劳动类体育项目。

(2) 舞蹈类。山哈历来爱唱歌, 畚家以歌代言, 以歌叙事, 以歌抒情, 以歌表志, 在歌声中融合了舞蹈艺术, 因此他们的民间体育舞蹈别具一格, 独树一帜, 这些舞蹈大致可分为生产舞、安祖舞、传师舞、功德

\* 收稿日期: 2008—03—15

作者简介: 陈 晞 (1967—) 男, 讲师, 福建连江人, 现从事中等学校体育教学与研究工作。

E-mail: ndzx@163.com

舞、招魂舞等,其中“猎捕舞”、“敬茶舞”、“栽竹舞”、“狮子舞”、“舞龙灯”等较有代表性.

(3) 军事斗争类. 畲族人民勤劳朴实, 由于历代反动统治阶级的残酷压榨, 帝国主义的侵略迫害, 以及天灾、人祸、贫困、疾病等原因, 被迫迁徙, 他们曾多次与汉族人民联合起义, 反抗封建统治者的残酷压迫和剥削. “打尺寸”相传是纪念畲族英雄蓝奉高反抗唐王朝而流传至今的一个传统体育活动.

表 1 畲族传统体育项目分类

类型	主 要 项 目
生产劳动类	打枪担、操石礅、骑海马、狩猎
舞蹈类	功德舞(踏步舞)、栽竹舞、狮子舞、敬茶舞、猎捕舞、舞龙灯
军事斗争类	打尺寸、打石锁、扭扁担、肚顶棍、手顶棍、盘柴槌、插竹把、八井拳、洪拳、蓝技拳、推八字步、舞铃刀、板凳拳、打绞棍、四门棍、连环拳、板凳花、畲家拳
风俗习惯类	节日登高
游戏娱乐类	虎抓羊、猴子抢蛋、猴子占柱、虎坑猪、斗牛、虎桩、五虎、半龙虎、龙杆舞

(4) 风俗习惯类. 畲族的传统节日很多, 每个节日他们都有举行大规模的群众性聚集活动以示庆祝. 如每逢春暖花开的“三月三”和秋高气爽的“九月九”, 畲族山区都要举行登山活动, 届时不分地域, 不分男女, 连过路的畲族客人都可以参加, 天未亮, 参加者穿着节日盛装, 一声鸟枪响后, 比赛开始, 最先到达指定地点的为优胜者.

(5) 游戏娱乐类. 畲民长期居住在崇山峻岭当中, 是动物经常出没的地方, 在繁重的生产劳动中他们常常模仿动物的动作创造出一些游戏娱乐项目, 如“斗牛”、“猴子占柱”、“虎抓羊”、“猴子抢蛋”、“虎坑猪”等.

2 畲族传统体育的发展

2.1 部分传统体育项目萎缩退化

每个事物的演变都有一个复杂的过程, 不进则退, 畲族传统项目亦如此. 解放前, 畲族人民长期遭受统治者的镇压、排挤, 又经历了长期的战乱和不断的迁徙, 与军事斗争有关的项目如“八井拳”、“四门棍”等由此产生, 而在解放后的和平年代, 战争的烽火渐熄, 人民生活安定, 这些项目自然退化直至消失. 随着生活的安稳, 工作繁忙, 很多作为畲民娱乐的项目如“虎坑猪”、“老鼠夹”等也随之消失, 而现在的儿童, 家境优越, 娱乐项目繁多, 课业负担重, 更无法应用身边的传统游戏作为娱乐的手段, 因此, 畲民族的游戏娱乐类项目也在慢慢萎缩.

2.2 畲族传统体育的发展

畲族的许多传统体育项目经过千百年的流行、传承, 已形成如今的许多大众化的竞技、娱乐项目. 从几个例子中可以看出它们之间有着千丝万缕的联系. 如“骑海马”, 它的比赛方法、动作规则和现在的“滑板”有异曲同工之处; 宁德金涵乡畲民婚俗中喝“宝塔茶”的动作近似于我国传统的杂技艺术“顶碗”; 从“节日登高”到如今的登山活动; “猴子站柱”和学校体育类游戏“贴膏药”相同; 还有“猴子抢蛋”、“斗牛”等都能在如今的娱乐体育项目中找到. 这些项目得以发展和延续主要是: 其一, 畲民的生活习惯. 如“打枪担”是因为他们生活在崇山峻岭中, “骑海马”是因为他们生活在沿海地区, 由于地理环境、劳动方式的差异, 使他们得以模拟生产, 进行强身健体而将此类项目传承下来. 其二, 畲民的宗族习惯. 畲族至今还保留着其特有的习俗, 如“狮子舞”、“舞龙灯”等, 为了庆祝他们特有的节日, 在祭祀活动中, 首当其冲就是此类往往带有宗教信仰色彩的项目, 最终才流传至今. 其三, 随着人类的进步, 社会的发展, 人们的生活水平普遍提高了, 畲民不再为吃穿发愁, 茶余饭后, 对业余文化生活的需求有了一种渴望, 对本民族的传统文化有了更深的体会, 因此, 每年的盘诗会, 节日登高作为一项重大活动在畲族的聚居地开展, 发扬光大, 成为促进民族交往的纽带.

### 3 弘扬畲族传统体育的途径与方法

#### 3.1 开展挖掘、搜集和整理畲族传统体育工作

畲族传统体育内容丰富,其中不乏娱乐性、趣味性、知识性、艺术性和实用性很强的体育项目.如果没有进行专项的收集、挖掘,畲族体育将面临流失的严重后果.所以,对于畲族地区来说,当务之急是当地政府必须高度重视,建立一批研究队伍,深入该地区进行调查、挖掘、整理工作,定期开展学术研讨、经验交流和业务指导,从总体上,客观上进行全面的归纳、总结,本着取其精华,去其糟粕的原则,在继承吸收的基础上进行改革和创新,使畲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,使其不断走向科学化、规范化和社会化,以其独具体育特色的风姿,展现在中国乃至世界人民的面前,以丰富和发展我国民间文化体育事业<sup>[1]</sup>.

#### 3.2 对畲族传统体育的宣传,进一步提高其影响

近20年来,畲族传统体育得到蓬勃发展,在历届全国少数民族传统体育运动会上,畲族运动员表演的项目多次获奖.如由福安市运动员表演的“打枪担”曾荣获第四届全国少数民族运动会一等奖;金斗洋村表演的“畲家拳”引起人们的关注.许多运动项目已成为广大人民群众所喜闻乐见,具有一定的群众基础和广阔的发展前景.宁德市近几年举办了许多具有民族特色的盛会,如畲族“九月九”的登高活动,“三月三”的对歌比赛,畲家靓妹评选等,使本地区的群众对畲族的传统项目有了更多的了解,扩大了它的影响.但是,由于有些项目缺乏竞争性和竞技性,宣传力度不大,因此制约了畲族传统体育的进一步发展.在少数民族传统体育活动中,藏族、蒙古族及高山族都有赛跑运动,新疆哈萨克族擅长投掷,蒙民擅长骑射、摔跤,满族的滑冰运动等都有很强的竞争性和竞技性,有些项目成为国际比赛项目,蒙族的“那达慕”在全国家喻户晓,影响远远超过了畲族的传统盛会.所以加大宣传力度,经常组织参加全国性大型民运会,定期举办省、市、县级比赛,通过传媒积极传播畲族传统项目,这样才能对其普及和提高起到积极的推动作用.

#### 3.3 畲乡民族学校积极开展畲族传统体育活动

福建宁德市是我国畲族主要聚居地,蕉城区的金涵乡和福安市的穆云乡、坂中、康厝是畲族的专属乡镇.目前宁德市有宁德市民族中学,蕉城民族中学,福安市民族中学(坂中中学),康厝民族中学,仙岩民族实验小学.由于受传统应试教育的影响,旧的教学大纲的约束,很多学校场地小,器材极度短缺,一些教师学历偏低,业务水平不够,职称较低,对上课或多或少产生了厌倦心里,对传统项目更是知之甚少,大部分学校还是以旧的教学模式运作.因此,深入各学校,积极开展畲族传统体育活动尤其重要.

3.3.1 传统器械的改制和活动形式的改进 民族体育有许多项目的器械粗大、笨重,有很大的潜在危险性,不适合学校体育教学,在引入学校体育课堂之前,必须开展细致的调查考察,对各项目名称的来历、发展、基本技术、器械的规格制作等进行全面的考证,然后根据学校实际情况及广大青少年学生的年龄、体力、素质等各方面的实际能力来改制器械的长度、高低、重量,并且尽可能考虑便于就地取材、自己制作、一材多样、灵活搬运的特点.

另外,对场地的大小、活动的形式加以改进.将民间单调的运作和严肃呆板的活动形式改为灵活多样、轻快有趣、适合于青少年身心健康的教学活动形式.从学校的角度开展系统的理论研究,进一步丰富民族体育宝库,繁荣我国的民族体育文化,促进民族本育教学的可行性、有效性和科学性.

3.3.2 从教师和教材入手使民族体育教学规范化 民族体育引进学校体育是一项极有意义的工作,要使这项工作落到实处,必须解决师资和教材的问题.兄弟学校可以定期开设相关课程的观摩课,组织教师进行观摩学习,与此同时相互交流在实际教学过程中得到的经验,探讨在实际教学中遇到的问题,在交流的过程中互相学习共同进步,以此达到提高教师教育教学水平的目的.教研组以课题研究为契机,深入开展研究活动,提高教师挖掘与应用民族体育资源的能力.在此基础上可以组织专家与教师,在对

民族体育理论、方法、手段进行科学研究的基础上,着手编写切实可行的民族体育教材。

3.3.3 开展丰富多彩的活动,促进民族体育的完善与发展 要促进民族体育的完善和发展,除了课堂上教师的传授之外,学校还应该组织丰富多彩的民族体育活动,营造浓厚的民族文化氛围,让更多的学生感受到民族体育的魅力并融入其中。活动应努力做到规律性、持久性、灵活性的统一。例如,每年根据一些风俗节日举办相应的活动,“三月三”的篝火晚会,“九月九”的登高活动,一年一次的民族运动会,当每年的竞赛形成了规律,就会促使民族体育爱好者开展锻炼做好充分准备,提高参赛质量;除了这些比较大型的活动之外,坚持利用课间、课外活动时间开展竞赛活动,激发学生参加体育活动的热情,以达到促进身似健康的目的;按不同层次和年龄以及学生不同爱好,开展多样性的民族体育运动项目,满足学生广泛的兴趣要求,以提高活动效果和参赛人次,扩大参赛面。随着民族体育活动的广泛开展,学校不仅丰富了学生的课余文化体育生活,促进了学生身体健康成长,更使民族体育在活动中得到进一步的完善和发展。

畲族历史悠久,由原始生产劳动、风俗习惯、动物活动和抵御外来侵略中演变而来的传统体育是中华民族传统文化中的重要组成部分。在改革开放的今天,民族政策的贯彻,使畲族传统体育从封闭状态向开放状态的转变,对本民族的繁衍与进步起着积极的推动作用。畲族体育是畲族人民改造自然,改造社会,改造人类自身过程中智慧的结晶,在增强人民体质、提高运动竞技水平、振奋民族精神方面意义重大。因此,在学校开展民族体育教学,对弘扬民族精神,抒发民族激情,加强民族大团结,提高全民族的身心素质,促进社会主义精神文明建设,将具有现实而深远的意义。

参考文献:

- [1] 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): 27—29
- [2] 邱铃现 兰润生. 畲族民间舞蹈与传统体育[J]. 福建高校体育, 1995(3): 12—13

## Combination of She Nationality traditional sports and PE teaching

CHEN Xi

(Mingdong Industrial School Ningde Fujian 352100 China)

Key words: She Nationality traditional sports; PE teaching