

复旦体育



□ 第一期 □ 本期 1 版 □ 12 月 24 日星期三 □ 每周三出版 □ 责任编辑: 顾 珏 082013065

民间体育:不可遗失的瑰宝

现在人们都在玩什么

民间传统体育项目源远流长又存在于时代的变迁之中。清贫时期几时的“廉价快乐”已被奢华取代了,就在现代时尚运动不断入侵的今天,很多人仍着迷于空竹、风筝、摔跤这些传统项目,而具有民族特色的游戏项目也正从校园开始寻找传承的良方。

随着生活水平的提高,当年“廉价的快乐”的项目正逐渐消失,被更加奢华的游戏所取代。像滚铁环、叠罗汉、骑马打仗、打水漂、抽陀螺、弹弓、铁牛耕地、斗拐都是当年很多男孩子的最爱。有拼力气的,也有玩技巧的,45 岁的李潼看着自己的小儿子在体育公园潇洒自如地脚踏轮滑,回忆起自己当年和小伙伴们玩的那些小游戏,“那时候,我们有的是力气有的是精神头,每天就是和邻居、同学结伴玩,既快乐又锻炼了身体。关键是不用钱啊,那些所谓的玩具随手就能自己做,像是弹弓、陀螺,都是我们自己动手。而且我们小时候也不像现在的孩子这么娇气,正是淘气的时候,磕磕碰碰难免的,摔倒了爬起来继续玩”,聊起童年那

些最单纯的快乐,李潼回味无穷,目光似乎飘回了童年的家门口。抬轿子,又被她们亲切地称为“送新娘”,坐在“轿夫”双手搭起的“轿子”上体验一下小小的羞涩;埋花窖,从小感受“插花”艺术。但像丢手绢、跳房子、打口袋这样的小游



戏,目前也是当今小朋友们最爱。

传统项目正日趋复苏

一些发展成形的民间传统体育项目,目前在沈阳仍被大众所接受。比如武术、空竹、风筝、摔跤、木兰拳等在沈阳都有固定的民间协会和社区团队。在交流中求发展,在切磋中

寻创新,民间体育爱好者最希望他们的团队能够不断扩大,自己所喜欢的民间项目流传不息。

在沈河区滨河街道合兴社区有一支空竹队,队长洪长利今年 73 岁。全队 50 多人,10 年前就在青年公园零散地玩,去年才组织成队,队



员彼此间相互学习新花样。铁西区的劳动公园、皇姑区的北陵、百鸟公园、沈河区的万柳塘、小河沿等地都有空竹队,人数平均在 50 人左右。队与队之间经常进行交流,开展表演赛。现在沈阳喜欢抖空竹的人越来越多,入门了就要学新花样,而且

很多老年人更是看重它的健身功效,比如调节四肢灵活性、治疗颈椎病疾病。

民族特色项目濒临失传

在民间传统体育项目中,民族体育也是一个重要组成部分。满族、朝鲜族、回族、锡伯族、蒙古族等,他们的很多传统民族游戏正趋于消失。

回族、蒙古族、满族都有各自不同方式的摔跤,比如蒙古族式摔跤叫博克、回族和满族式叫摔跤。“从上世纪八十年代开始,摔跤在沈阳流行开后不久便中断了,直到近几年又发展起来了,还成立了民间业余摔跤协会,目前协会有 20 多名成员。为了民族项目不流失,最好的解决方式就是走进校园。

回族、蒙古族、满族都有各自不同方式的摔跤,比如蒙古族式摔跤叫博克、回族和满族式叫摔跤。目前在沈阳流行的是中国式摔跤,据沈阳摔协会长关贵林介绍,中国式摔跤融合了各民族的特色,但在沈阳的发展并不顺利。

作为民间文化的一部分,传统体育项目是世代代代锤炼和传承的文化瑰宝,其中凝聚着民族的性格、精神,是真善美的融合。这种民族特质愉悦我们的心情、涤荡我们的心灵,随着现代社会发展应长流不息。

民间体育三人板鞋竞速

三人穿板鞋接力是广西河池地区壮族民间的传统竞技类体育项目,源于明代。据传,明代时倭寇侵扰我国沿海,广西土官瓦氏夫人领旨率“狼兵”赴江浙抗倭。瓦氏夫人为让被称之为“狼兵”的壮族勇士步伐整齐,步调一致,令每三名勇士同穿一付木板鞋,“齐步”跑。长期训练,勇士素质大大提高,纪律严明,战斗力强,所向披靡,挫败倭寇,为国立了大功。后来,河池地区南丹县那地土州壮族民间效仿瓦氏夫人的“同步”练兵法,在田头地角,房前屋后开展三人穿板鞋竞速以为娱乐。

此项活动在广西第五、第六、第七届少数民族传统体育运动会和全国第四、第五届民运会上表演时均受广大观众赞誉并获奖,在广西第八、第九届民运会上被定为竞技项目。

北京亚运会期间,该项目被指定进中南海表演,党和国家领导人观看后给予高度评价,认为该项目体现了通力协力,同舟共济,团结奋进,拼搏进取的时代精神。专家们认为,该项目思想内容健康,同时具有浓厚的民族性、传统性、竞技性、开放性、普及性,是全民健身运动的理想项目。桂林市首届少数民族传统体育运动会上的板鞋竞速项目该项目作为一般的竞技体育和趣味体育项目,已影响到法国、美国、加拿大、日本、澳大利亚、泰国、中国香港等国家和地区,知名度很高。目前,该项目已发展为三人穿板鞋接力,其运动质量和水平较之以前则更上一个新的档次。



“迎奥运”弄堂运动会

7 月 11 日上午 8 点,伴随着热闹的运动员入场进行曲,均益小区举办了“迎奥运”弄堂运动会。活动围绕“迎奥运、迎世博、讲文明、树新风”主题,使其具有了特别的意义。活动项目有拔河、跳绳、踢毽子等十类。参加的居民人数达百名,年龄由 7 岁左右到 80 岁左右。虽然冒着高温、酷暑,开场的拔河比赛却丝毫不逊色,居委会的书记、主任等负责同志也纷纷为运动员们加油助威,场面十分热闹!社区内的中老年人表演了优美的舞蹈,赢得了社区居民的阵阵喝彩。儿时“造房

子”等九子游戏让运动会别具一格,把许多的老年朋友带回童年的记忆。

在活动过程中,居民们增进了相互了解,增进邻里感情。在奥运会来临之际,小区弄堂运动会将全民健身推向了高潮,营造了热烈氛围。



健身新项目 粽子球

粽子球,健身球类的一种,外形类似粽子而得名。

粽子球是我国独创研制的唯一球种,1992 年被国家体委列为中国大众体育纪录项目,1998 年被定为上海全民健身节活动项目。

在历年的上海市全民健身节上,许多街道、小区都举行粽子球大赛。前来参与的社区居民越来越多,粽子球因为它不规则的形状带来的不规则弹跳,对人的反应能力和四肢灵活性等方面的锻炼格外有效。同时,因为外形新奇可爱,因此得到了年女老少的广泛喜爱。(粽子球发明人 上海美术家协会会员薛永德)

打陀螺。打陀螺是中国汉族、瑶族等民族的传统体育活动。比赛方法各地不同。在我国南方地区,是一方将一陀螺在赛场内旋放后,另一方用旋转着的另一陀螺去击打它,打得准且陀螺旋转的时间长的一方获胜。

瑞昌民间剪纸源远流长,据有关学者多方考证,一致认为它起源于我国的汉代。千百年来,瑞昌的民间剪纸经过无数代艺人的传承和整合已形成了自己的独特个性和风格,成为全国颇具影响的民间民俗艺术品种之一。瑞昌剪纸一直被广大民众视为珍宝,长期用来表示他们“祈事禳灾、祈福增寿、祈求富贵”等美好希求,并以此来表示对节日的庆祝,对祖先的崇敬,对婚嫁寿诞的美好祝愿,对已故亲人的深切悼念,对未来理想的追求等等。瑞昌历来素有“三里一乡风,

古都北京空竹风行 民间体育项目受追捧

空竹在我国至少有 900 年的传播史,在北京至少也有 600 年的可考史。自宋以降,空竹在许多地方都曾盛行。明代便有了北京童谣:“杨柳青,放空钟,杨柳死,踢毽子。”民国以来,在一些作家笔下,也留下了北京人过春节玩空竹的影子。老舍在《北京的春节》里写北京儿童过年的三件事,其中便有“买玩艺儿——风筝、空竹、口琴等——和年画儿。”

空竹脱胎自陀螺,因发音孔的创设而在旋转时发出响声,使它带上了更为活泼迷人的魅力。时在清中叶的富察敦崇在《燕京岁时记》里说空竹

五里一人情”的良好社会风尚,正是因为有了这种民俗的支撑,所以瑞昌剪纸才能够历经千年,至今不衰。

马球是中国古代的军事体育和宫廷体育运动。比赛时,众多人骑在马上持棍击球入门,竞争激烈。

踩芦笙。踩芦笙是中国侗族、苗族等少数民族在节日进行的体育活动。参加者人数不限,一般为十多人或数十人。人们边吹着芦笙,边随着节奏健步起舞,还进行快速旋转等各种技巧动作的竞



的声响“俨如天外晨钟”。“嗡嗡——嗡嗡——”,随着人身的旋转和手臂的抖动,声响从车轮竹筒中飞将出来,划破长空,像风在吼,雁群在飞,晨钟在鸣。

空竹似道具;似竞技,却多了几许艺术;似表演,却多了几声呼风唤雨、震撼心灵的哨音!



赛与表演。

这些巧夺天工的手艺,奇思妙想的作品,是中国民间艺术家对北京承办奥运会的美好憧憬,是贴在他们心灵上的窗花,是来自一个多民族古老国家的纯朴人民对奥运的剪影。

中国瑞昌剪纸艺术 再现民间传统体育

方棋。方棋是中国回族的传统体育活动。下法之一,棋盘横 7 行竖 8 行,共有 56 个方子点,交战双方棋子各 28 枚。棋盘布满棋子后,双方轮流行棋对弈。在行棋中,某方如能走成 4 枚棋子彼此相连的正方形,可“吃掉”对方任何一个

能破坏“成方”的棋子,直到分出胜负。

这些运动也像剪纸一样来自于民间,扎根流传于百姓之中,也像剪纸一样丰富活跃着各族人民的情趣生活,它们当中许多项目,能在当今奥运比赛项目中寻觅对应的踪影,

历史上中国体育运动十分盛行,而且项目众多,涉及领域广泛,有的被列入中国非物质文化遗产名录。既有古老的足球运动——蹴

鞠,也有被许多人认为是现代高尔夫球运动鼻祖的捶丸,既有对应时节的端阳龙舟赛,清时秋千等等,它与剪纸一样也是中华文明的宝贵财富。让民间剪纸艺术与北京奥运融合,成为奥运人文精神的一个既中国又世界的载体。