

编 号：

类别	全日制研究生	✓
	教育硕士	
	同等学力	

沈阳师范大学

硕士学位论文

山西省民族传统体育文化资源的整理与保护研究

培 养 单 位：体育科学学院

专 业 名 称：民族传统体育学

指 导 教 师：赵忠伟（教授）

研 究 生：杜鸿伟

完 成 时 间：2015 年 5 月 24 日

沈阳师范大学研究生处制

山西省民族传统体育文化资源的整理与保护研究

摘要

本文运用文献资料法、实地调研法、访谈法、逻辑分析法对山西省民族传统体育文化资源进行了整理和分类，总结出了山西省民族传统体育的特点、山西省民族传统体育的文化价值、历史上影响其发展的因素、现在制约其发展的因素，最后提出保护的原则和方法。

研究结果显示，1、山西省拥有丰富的民族传统体育文化资源，通过调查研究本文共整理出山西省民族传统体育项目 208 项，其中民俗节庆类项目 97 项、生产劳动类项目 46 项、益智类项目 25 项、儿童游戏类项目 45 项。在地域分布上来看晋北地区 111 项、晋中地区 119 项、晋南地区 126 项。晋北地区、晋中地区、晋南地区由于自然地理环境的差异，其民族传统体育项目各自有着不同的特点。

2、山西省民族传统体育项目具有以上肢力量为主，器械与农事活动紧密相联；重视“社火、庙会”活动，民俗活动丰富多彩；智力活动多种多样，注重人们智力的培养；戏曲化的表现形式和武舞相融的活动乐趣；以游戏为载体来达到教育的目的；家族式的传承模式六个方面的特点。

3、晋商和镖局对山西省民族传统体育的发展特别是山西武术的发展起到了推动作用。

4、山西省民族传统体育的文化价值主要体现在：反映先民生产、生活状况的活化石；增强民族凝聚力，丰富民众文化生活；有效保护和传承民族传统文化；开启民智，展现和提高人们的智力水平四个方面。

5、制约山西省民族传统体育存在和发展的因素主要有：单一的传承方式和现代生活观念阻碍了山西省民族传统体育的发展；西方体育的强势入侵逐渐蚕食山西省民族传统体育的生存空间；传统文化的逐渐缺失消弱传统体育项目的文化内涵。

6、山西省民族传统体育文化资源的保护原则：原真性保护原则、整体性保护原则、差异性保护原则、活态性保护原则。

7、山西省民族传统体育文化资源的保护方法：民族传统体育进校园，实现最活跃的活态保护；进行现代化改良；建立传统节日示范地；建立现代化数字博物馆，建立山西省民族传统体育文化资源数据库；改善后继乏人的状况。

关键词：山西省，民族传统体育，文化资源，整理，保护

A study on the Systemize and Protect of Cultural Resources of Ethnic Traditional Sports in Shanxi Province

Abstract

The study summarizes the features and values, as well as the historical and constraint factors of ethnic traditional sports in Shanxi Province. By adopting the methods of document investigation, field study, logical analysis and interviewing, the protection principles and methods are presented. The research shows the following six main results.

a. Shanxi Province is rich in cultural resources of ethnic traditional sports. By investigation, 208 ethnic traditional sports events were summarized, including 97 folkloric festival events, 46 productive laboring events, 25 intelligence beneficial events, 45 children recreational events, all of which can be divided according the region, that is, 111 events in the north of Shanxi, 119 in central Shanxi, 126 in the south of Shanxi. Owing to the differences of geographical conditions, the ethnic traditional sports events of north Shanxi, central Shanxi and south Shanxi possess different features.

b. There are totally six features of ethnic traditional sports events in Shanxi Province. The upper body strength are emphasized in the events. Besides, the instruments in the events are developed from agricultural tools. Moreover, the events are attached to civilian social fire, the temple fair and other folk-custom activities. Also, intellectual events are full of variety, with martial art, dancing and traditional opera features. Besides, adventure games are carried with educational purpose and family inheritance features.

c. Jin-merchants and Escorts play an important part in the development of ethnic traditional sports of Shanxi, especially in the development of Shanxi martial arts.

d. the cultural values of ethnic traditional sports in Shanxi Province are showed in the following aspects: the traditional sports events are living fossils of our ancestors' production and lifestyle, are bond of the national cohesion, are flavor to the public cultural life. Also, make great efforts in the protection and inheriting ethnic traditional culture, and in developing public intelligence.

e. the factors affecting the existence and development of ethnic traditional sports are as follows: the single inheritance pattern, the declining of traditional culture, and the impact of modern lifestyle and western sports.

f. in protecting the ethnic traditional sports in Shanxi Province, the principles of

restoration, dynamic production, diversity and integrity should be taken into consideration.

g. the methods in protecting the ethnic traditional sports in Shanxi Province are as follows: first, by dynamic protection, the ethnic traditional sports can be introduced in the classrooms of universities; by modernizing and establishing modern digital museums and establishing data base of ethnic traditional sports in Shanxi Province. Besides, by solving the problem of inheriting and by celebrating traditional festivals can also protect traditional sports events.

Key words: Shanxi Province, ethnic traditional sports, cultural resources, systemize, protect

目录

摘要	I
Abstract	II
第一章 引言	1
一、研究背景	1
二、研究目的与意义	2
（一）研究目的	2
（二）研究意义	2
三、研究内容	2
四、研究创新点	3
（一）在视野上拓宽了山西省民族传统体育项目资源	3
（二）研究视角创新	3
第二章 文献综述	4
一、民族传统体育的相关研究现状	4
（一）国外民族传统体育研究现状	4
（二）国内民族传统体育区域整理的研究现状	4
二、相关概念的界定	7
（一）民族传统体育	7
（二）文化资源	7
（三）民族传统体育文化资源	7
（四）山西省相关区域界定	7
第三章 研究对象与方法	8
一、研究对象	8
二、研究方法	8
（一）文献资料法	8
（二）实地调研法	8
（三）访谈法	8
（四）逻辑分析法	8
第四章 研究结果与分析	9
一、山西省民族传统体育文化资源整理的分类和分布	9
（一）山西省民族传统体育文化资源整理的分类情况	9

(二) 山西省民族传统体育文化资源整理的分布情况	11
二、山西省民族传统体育项目的特点	13
(一) 以上肢力量为主, 器械与农事活动紧密相联	13
(二) 依附“社火、庙会”活动, 民俗活动丰富多彩	14
(三) 智力活动多种多样, 注重人们智力的培养	14
(四) 戏曲化的表现形式和武舞相融的活动乐趣	15
(五) 以游戏为载体来达到教育的目的	15
(六) 家族式的传承模式	16
三、山西省民族传统体育的文化价值解析	16
(一) 反映先民生产、生活状况的活化石	16
(二) 增强民族凝聚力, 丰富民众文化生活	17
(三) 中国民族传统文化的重要载体	17
(四) 开启民智, 展现和提高人们的智力水平	18
四、山西省民族传统体育文化资源形成的历史影响因素分析	18
(一) 晋商对山西民族传统体育发展的影响	18
(二) 自然地理环境对山西传统体育发展的影响	19
五、山西省民族传统体育存在和发展的制约因素分析	21
(一) 单一的传承方式和现代生活观念阻碍了山西省民族传统体育的发展	21
(二) 西方体育的强势入侵逐渐蚕食山西民族传统体育的生存空间	22
(三) 传统文化的逐渐缺失削弱传统体育项目的文化内涵	22
六、山西省民族传统体育文化资源的保护	23
(一) 保护原则	23
(二) 保护方法	25
第五章 结论	27
致谢	28
参考文献	29
附录	32
个人简历及在学期间的研究成果	33

第一章 引言

一、研究背景

我国民族传统体育文化资源是世界优秀文化宝库的一部分，也是我国传统文化的组成部分和重要载体。据统计，我国各个民族共有 977 项传统体育项目，包括少数民族的 676 项和汉族的 301 项^[1]。这说明我国的传统体育项目非常丰富，并且据研究我国民族传统体育项目还具有健身养生、娱乐、教育、观赏等价值。

然而，近年来随着国际化进程的加快和经济的发展，我国民族传统体育正逐渐成为西方现代体育的衬托。一方面，在竞技体育、群众体育和学校体育方面，我国民族传统体育的开展都不甚理想，甚至国际主流的竞技体育中没有一个项目是来自中国传统体育的，学校体育中的教学内容也是以西方现代体育为主，我国民族传统体育逐渐失去了其生存和发展的空间。另一方面，传统体育项目带有浓郁的地方特色和原生态民间文化特色，反映了我国先民的生产生活状况，是中国传统文化的重要载体之一，这些传统体育项目的消失必然会导致传统文化的丢失。

鉴于此，我国在 1995 年颁布的《体育法》中规定：“扶持少数民族地区发展体育事业，培养少数民族体育人才”；“国家鼓励、支持少数民族民间传统体育项目的发掘、整理和提高”。接着，国家体育总局在《2001—2010 年体育改革和发展纲要》中提出：“进一步发展少数民族地区的优势，开展民族体育资源，做好民族传统体育项目的挖掘、整理和推广工作”的指导方针。^[1]从而为我国民族传统体育的挖掘、整理、传播和传承提供了理论依据和政策支持。

山西省地处黄河中下游流域，其行政区域内共有 11 个地级市，除汉族为其主体民族以外，境内共有回族、满族、朝鲜族、蒙古族等 45 个少数民族以大杂居小聚居的形式分散居住在汉族中间，在人数上以回族居多，其次是满族与蒙古族。山西省的地形多为山地丘陵，全省面积的 80%以上都为山区，东隔太行山与河北省相邻；西、南部与陕西省、河南省隔黄河而望；北跨长城与内蒙古自治区相邻。山西是中华文明的起源地之一，早在 180 万年前，山西省运城地区就出现了人类文明。经过几千年的历史文化积淀，山西省形成了丰富多彩的文化资源。这其中就包括了丰富的传统体育项目。另外，由于山西省北部与以游牧文化为主的内蒙古自治区相邻，西部和东南部又与以农耕文化为主的陕西省、河南省接壤，所以山西省是少数民族聚居区和汉族聚居区的一个过渡地带，同时包含了北方少数民族和中原汉族的文化特点，形成山西省独具特色的文化形式，这也使得山西省民族传统体育具有其他地区所没有的特征。

所以本文力图对山西省民族传统体育项目进行整理，通过对其调查分析探索适合山西省民族传统体育保护的原则和方法，从而更好的保护和传承山西省民族传统体育文化资源。

二、研究目的与意义

（一）研究目的

1. 将山西省民族传统体育项目以菜单的形式罗列出来，为学校教育和社区健身提供更多的选择；

2. 将山西省民族传统体育文化资源按其项目特点和地域进行分类，分析其形成和发展的影响因素，现在发展的制约条件；

3. 根据山西省的地形和历史发展提出山西省民族传统体育文化资源的保护原则和保护方法，以供后来研究者和政府参考。

（二）研究意义

1. 理论意义

（1）完善和整理山西省民族传统体育文化资源，将山西省民族传统体育文化资源按地区和特征分类，为后来人的研究做良好的铺垫；

（2）为山西省及其周边地区民族传统体育的整理和保护模式提供一定的参考。

2. 实践意义

（1）对山西省民族传统体育项目做系统的整理和分类，为学校体育教学和社会体育健身人群提供更加全面、系统的选择，满足不同人群对体育项目的需求；

（2）通过本研究，寻求一条繁荣山西省民族传统体育事业的道路，促进山西省民族传统体育的可持续发展。

三、研究内容

（一）对山西省民族传统体育文化资源进行调查整理；

（二）按照项目特点和地域分类的方式对调查所得来的传统体育项目进行分类；

（三）根据这些项目分析山西省民族传统体育文化资源的特征、影响其发展的因素、文化价值、制约其发展的因素进而提出山西省民族传统体育文化资源的保护原则和保护方法；

四、研究创新点

（一）在视野上拓宽了山西省民族传统体育项目资源

以往关于山西民族传统体育的研究大多数仅仅局限于被列入非物质文化遗产的项目上，而本研究在地域分布特点的基础上对一些濒临消失和小区域流行的项目进行了深入的挖掘和保护，在研究范围上有一定的创新之处；

（二）研究视角创新

以往对民族传统体育的区域研究大都数都集中在少数民族聚居区，而对以汉族为主的中原地区的系统研究较少，所以本文试图对山西省民族传统体育项目进行一个系统的整理，并根据山西省的实际状况提出保护原则和方法。

第二章 文献综述

一、民族传统体育的相关研究现状

截至 2013 年上半年,在中国期刊网以“民族传统体育”为关键词查到的发表的文献有 3648 条结果,其中硕博论文 246 条结果,通过查阅大量文献,对关于区域民族传统体育的整理和保护的研究现状做如下评述:

(一) 国外民族传统体育研究现状

在国外,以西方现代体育为主的奥林匹克运动会,自 1896 年第一届举办以来就凭借其激烈的竞争意识和科学的组织形式,迅速确立了其在世界体育中的主导地位,而这些现代体育项目大多数都来源于各个民族的传统体育项目。二十世纪中期,为了提高国民身体素质水平,各国政府开始关注大众健康,各个国家陆续推出全民健身发展计划,与此同时大力鼓励和推广本国的传统体育项目,以提高其在世界上的影响力,现在在国际上比较流行的各个国家的传统体育项目有印度的瑜伽、韩国的跆拳道、埃及的肚皮舞、美国的拉丁舞和爵士舞等等,这些项目无疑都是起源于各个国家的生产劳动。近年来,针对这些项目的主要的研究成果有伯克尔达《edgren 属哈达瑜珈:改善大学生肺活量》;Anupreeta Das 的《印度:吸气,把手从我们的瑜珈上拿开》;罗兴华《肚皮舞练习对青年女性身体形态及机能的影响》;刘双红《HIP-HOP DANCE 训练对我国花样滑冰运动员综合能力的影响研究》等^[1]。

另外,赵汉生在其文章《简介日本无形文化财的保护方法》中提到日本政府将那些具有某种技能的能够担当传承这项技能的人称为“人间国宝”,也就是我们所说的非物质文化遗产传承人,政府会给与经济补贴,社会地位也会随之提高。另外,李献凯在其文章《国外保护非物质文化遗产经验对于彩调之借鉴》里提到,国外将非物质文化遗产与旅游相结合,在获得经济效益的同时也可以很好的传播和保护本国的非物质文化遗产,以扩大其影响力^[3]。

总之,传承和保护民族传统体育已经成为各个国家都高度关注的问题,在如何传播、推广方面,欧美国家要领先于亚洲国家,亚洲国家中韩国和日本走在前列。

(二) 国内民族传统体育区域整理的研究现状

对我国一些优秀的传统体育项目而言,比如抢花炮、珍珠球等,目前的状况是运动技术水平要高于理论水平的研究,理论水平呈现明显的滞后性,发展极不平衡并且大多数项目目前尚处于挖掘整理阶段。1987 年,各地政府部门开始设立专门的机构,组织专家学者通过实地访问、查阅资料的方式整理出 977 项传统体育项目,

为后来人的研究奠定了基础。

1. 我国民族传体育的区域研究现状

我国幅员辽阔，是一个统一的多民族的国家，不同地域的传统体育项目表现出不同的特点和风格。对此，多数研究者将民族传统体育按不同的区域分别进行了研究。主要体现如下：

(1) 东北地区，是辽宁省、吉林省、黑龙江省和内蒙古自治区北部的统称，该地区是一个多民族聚居的地方，满、蒙、朝鲜、锡伯、达斡尔、鄂伦春、鄂温克、赫哲等少数民族居住在此。由于少数民族聚居区较多，这里产生了数量丰富的传统体育项目，比如赫哲族的渔网角力、满族的珍珠球和狩猎、蒙古族的骑马和射箭等等；据查阅文献资料显示，研究该地区少数民族传统体育的主要有赵忠伟^[4]，栾桂芝^[5]，朴刚^[6]。他们分别从该地区传统体育的起源、特点、价值、传承和保护方式等方面进行了详细的研究。

(2) 西北地区，它是新疆、青海、宁夏、甘肃、陕西的通称，藏、回、土、撒拉、蒙古、哈萨克族等 33 个少数民族以杂居和散居的形式居住在该地区。研究者主要有张永林、史儒林^[7]，芦平生^[8]，李燕来^[9]，方协邦、史儒林、方成邦^[10]。

(3) 西南地区，包括云、贵、川、藏、渝等五省市，是我国少数民族分布最集中的地区，共有二十九个少数民族聚居在此，少数民族总数占全国少数民族数量的 52%，高密度的人口和当地独特的自然地理环境使该地区民族传统体育既有统一的风格特点又有本民族的独特性。如秋千、划龙舟、舞吉保、弩弓、射弩等^{[11][12]}；

(4) 中原地区，包括山西、山东、河南、河北、天津、北京等省市地区，其主体民族为汉族。中原地区是中华文明产生、发展的地区，具有深厚的历史文化底蕴，该地区受儒家文化、道家文化和佛家文化的综合影响，形成了中华民族的主体文化特征。在这种主体文化特征的基础上，崇文和尚武两种文化风气并存，使得这一地区的民族传统体育项目既有武士的射箭、摔跤、骑马等竞技性项目，又有适合文人投壶、打步球等娱乐性项目。但由于该地区少数民族都是杂居在汉族中间的，少数民族聚居区较少，所以在人们的关注焦点都在少数民族身上时，对这一区域内的传统体育项目挖掘和整理的较少。

(5) 东南地区，包括湖南、江西、福建、广东、广西、台湾、海南等省，区域内主要世居少数民族有壮族、苗族、瑶族、侗族、仫佬族、毛南族、京族、水族等 12 个民族，另有 25 个民族成分，主要的民族传统体育项目有壮族抢花炮、抢蔑鸡蛋、壮拳、龙舞、狮舞、打扁担、打篾球等。^[13]

(6) 东部沿海地区，江苏、上海、浙江、福建等地，该地区的少数民族分布非常广泛，以浙江省为例，2000 年第五次人口普查的数据显示，浙江省有 53 个少数民族，仅仅没有德昂族和保安族居住，少数民族人口总数达更是达到 39.97 万人。所以东南沿海地区的少数民族资源相当丰富，主要的民族传统体育项目有龙舟竞渡、

投石子、畚家拳、钟家棒、越火堆、高山族秋千、竹摔（对辊）、风筝、顶球、背篓球、打柴棒、斗走（赛跑）、射猪、舞狮、高山族射箭、摔跤、畚族硬气功等。

综上所述，我国拥有非常丰富的民族传统体育资源，并且很多专家学者以区域作为分类的基本方式，对我国少数民族聚居区进行了系统的研究，比如西南地区、东北地区等，但对汉族聚居区的研究较少，没有进行系统的整理和研究。所以本文立足于山西地区，对山西省民族传统体育文化资源进行系统的归类整理，具有现实意义。

2. 我国民族传统体育的项目分类研究现状

目前关于民族传统体育的分类方式主要有以下几种。

（1）按项目运动特点分为竞技比赛类、竞技表演类、娱乐健身类；（2）按学科交叉领域分为民族体育、传统体育；

（3）按民族传统体育项目的价值和功能分为强身健体类、竞技对抗表演类、祭祀传统习俗节日文化类；

（4）按综合分类法进行分类分为武术、传统养生术、传统智力棋牌类、民俗民间体育类。^[14]

根据前人的研究结果和本文的实际需要，本研究采用在地域分类的基础上按项目的特点和社会存在方式进行分类，分为民俗节庆类、生产生活类、益智类、儿童游戏类四大类。

3. 我国民族传统体育保护的研究现状

关于民族传统体育保护的研究，综合起来主要有两种观点：

（1）静态保护，即用图书馆式的储存方式将民族传统体育以书籍、影像资料等方式进行编辑、储存和出版；提出这一观点的主要有颜下里^[15]、袁华亭^[16]等；

（2）动态保护，即通过保护民族传统的生存环境和生态环境来间接的保护民族传统体育，以保证民族传统体育的可持续发展，相对于静态保护来说，大多数研究者都倾向于动态性保护。如：吴泽萍^[17]、冯胜刚^[18]、牛爱军和虞定海^[19]、余万予和郑国华^[20]、白晋湘^[21]、姚正国和刘侠^[22]等学者都主张采取动态性保护的方法，主要措施有：加强理论工作研究，为传统体育项目提供评价指标；各级政府部门应当重视；立法保护；进入学校教学；加强宣传力度等等。

总之，研究者从不同角度论述了民族传统体育保护的问题，提出很多建议和措施，但是不同地区民族传统体育的发展现状不同，所以保护方法和措施不是通用的、一概而论的，必须通过不同地域的特点才去不同的保护措施，这样才能使保护更具有针对性和可操作性。

二、相关概念的界定

（一）民族传统体育

对于民族传统体育的概念，不同的学者有不同的看法和论述。根据各位专家学者对民族传统体育的定义和本论文的实际研究需要，本论文采用丘丕相的有关民族传统体育的定义，即：民族传统体育是指某一个或几个特定的民族历代因循传承下来的、在一定范围内开展的，具有浓厚民族文化色彩的竞技娱乐活动。^[23]

（二）文化资源

文化资源是指在历史发展过程中为改造自然环境、规范社会秩序所创造出来的物质文化、制度文化和精神文化的总合。

（三）民族传统体育文化资源

根据上面叙述和本论文的实际需要，现对民族传统体育文化资源做如下概述：民族传统体育文化资源是民族传统体育项目的物质层面、制度层面和精神层面的总称。物质层面包括民族传统体育项目的相关运动器械、服饰、出土文物等；制度层面包括民族传统体育项目的相关规则、比赛方式等；精神层面包括民族传统体育项目所承载的相关民俗文化、组织文化和反映的价值观念等方面的内容。

（四）山西省相关区域界定

本文为了便于调查研究，现将山西省按其行政区域划分如下：

1. 晋北：顾名思义，晋北位于山西省的北部，包括大同市、朔州市、忻州市；
2. 晋中：位于山西的中部地区，包括阳泉市、吕梁市、太原市、晋中市；
3. 晋南：包括晋西南地区 and 晋东南地区，是中华文明的起源地之一，包括运城市、临汾市、晋城市、长治市。

第三章 研究对象与方法

一、研究对象

山西省民族传统体育项目。

二、研究方法

（一）文献资料法

根据本论文的需要，查阅相关资料，在中国期刊网以“民族传统体育”为关键词查到的文献有 3648 条结果，其中硕士研究生论文 236 条结果，博士研究生论文 10 条结果，在其中阅读与本研究有关的文献资料。另外，通过沈阳师范大学图书馆和 Internet 查阅民族传统体育和山西省近代历史变迁相关的书籍，为本研究寻求思路与突破口。最后，查阅《山西省通志·体育志》和各县市的地方志，为论文的完成寻找素材。

（二）实地调研法

通过对山西省进行合理的划分，在晋北选择忻州和大同部分地区，晋中选择山西省的省会城市太原市及其周边部分地区，晋南选择具有“华夏之根”之称的运城市、临汾市及其周边部分地区亲自进行实地调查、访谈。另外，充分利用同学和朋友资源，对其它地区进行了解。尽可能地充分挖掘传统体育项目。

（三）访谈法

根据本论文的需要，在 2013-2014 学年暑假期间对大同市内公园锻炼人群和大同市周边农村村民进行访谈，通过同学对忻州市和晋中市部分地区的社火负责人张某某和农民进行简介访谈并将资料传回。在春节回家过年期间，对运城市新绛县泽掌镇的文体负责人李某某和部分农民进行访谈，以获得第一手资料。

（四）逻辑分析法

通过对查阅的大量文献资料和访谈结果进行归纳整理与逻辑分析，对山西省民族传统体育项目的特征与影响其发展的因素、文化价值等方面进行分析，进而提出山西省民族传统体育的保护建议和措施。

第四章 研究结果与分析

一、山西省民族传统体育文化资源整理的分类和分布

（一）山西省民族传统体育文化资源整理的分类情况

山西省地处黄河中下游地区，太行山以西，自古以来山西就被誉为“中华文明的摇篮”，有“中华古代文化博物馆”之称，因其外有山地、内多河流，所以被柳宗元称为“表里山河”。在几千年的历史发展过程中，山西先民们创造了许许多多丰富多彩的民族传统体育项目，而其独特的地理环境和深厚的文化渊源，使这些项目承载了更多的民族文化精神和内涵。本文以山西省民族传统体育项目为主线，结合民族传统体育项目的分类方式和本地区的特点，将整理出来的山西省民族传统体育项目按其性质和社会存在方式分为民俗节庆类、生产生活类、益智类、儿童游戏类四种类型。

1. 民俗节庆类：指一些民间传承下来的庙会和节日中存在的传统体育项目，这些项目一般在时间固定的庙会和节日中进行，比如正月初三长治市南关庙会、正月十一新绛县光村庙会、三月初二祁县东观镇压大庙会、四月初八新绛县北苏村庙会等等，这些体育项目具有娱乐大众、放松身心的性质；

2. 生产生活类：指起源于农事生产、日常生活中的传统体育项目，这些项目是以庆祝丰收、祈祷、祭祀、强身健体等为目的的，比如河东快乐秧歌操、秋千、拔河、举石锁、各种武术等；

3. 益智类：指一些传统棋艺类，是人们在闲暇时间为了娱乐身心开展的一些棋类活动，具有开发智力的性质，比如叉方、九连环、大炮吃小子等；

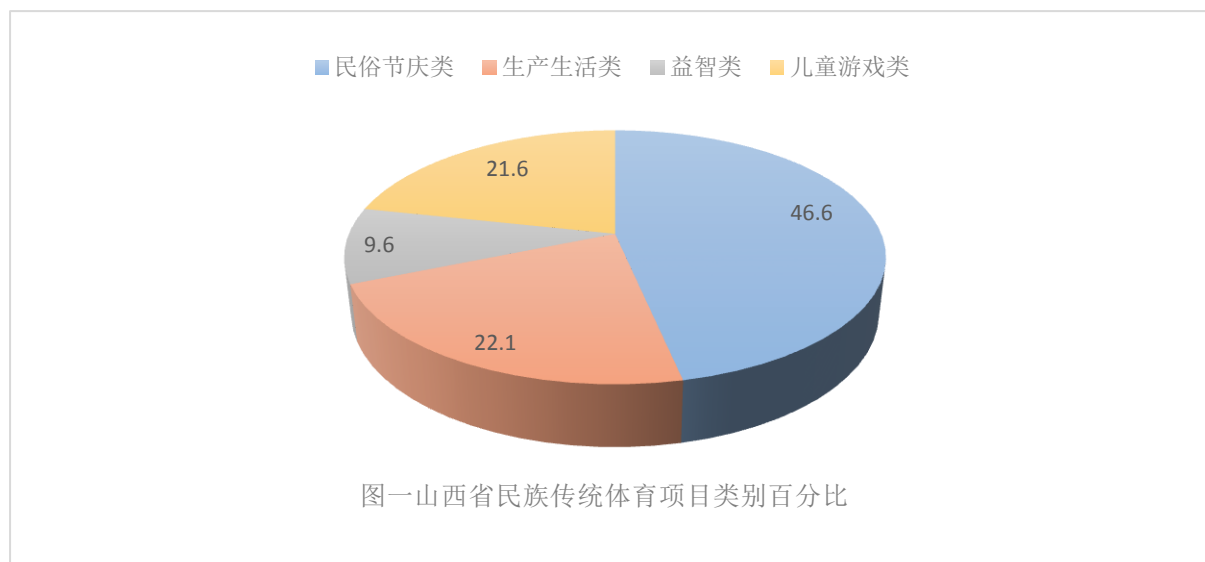
4. 儿童游戏类：主要指在儿童中间流行的一些传统体育项目，比如跳皮筋、打碗儿、煮鳖等。

通过走访调查访问和查阅相关资料，包括《山西通志·体育志》、各个县市的《地方志》、中国知网相关文献资料等，在此基础上对山西省民族传统体育项目进行整理。由表1可以看出，山西省民族传统体育项目共208项，其中民俗节庆类97项，生产生活类46项，益智类20项，儿童游戏类45项。由此可知，在山西省民族传统体育项目的数量分布上，有关民俗节庆类的项目最多，其次是儿童游戏类，接下来分别是生产生活类和益智类。

表 1 山西省民族传统体育项目分类一览表

类型	项目名称	数量
民俗节庆类	风火流星、抗阁、荷花舞、背肘、跑罗汉、大头和尚、抬阁、二贵摔跤、赛彩灯、云车、背肘、转九曲（转灯）、龙舟、高跷、旱船、竹马、龙灯、穿心宫灯、推灯舞、灯舞、花盆灯、花灯、独龙杠、推车、赶驴、跑驴、倒骑驴、张公背张婆、刘海戏金蟾（已失传）、四老爷座扶杆（已失传）、麒麟舞、人熊舞、蛤蚌舞、猴舞、鱼舞、凤舞、熊舞、独杆桥、打花杆、花棍、抗杆、晃杆、小花马、拾面杆、抬花轿、甩杆、跑船、腰鼓、斗虎、走马、背花锣鼓、背冰亮膘、舞社火、跑灯、风筝、登高、跑羊羔、挑幡、绛州锣鼓、万荣花鼓、走兽、龙舟竞渡、尉村跑鼓车、沁水花鼓、斤秤锣鼓、瞪眼家伙、顶灯、跑灯（九连灯、耍灯）、小鬼捉刘氏（五鬼盘叉）、独辕四景车赛会、威风锣鼓、花敲鼓、花鼓、金鼓乐、转身鼓、花篮灯、七巧灯、龙舞、任庄扇舞、太原锣鼓、清徐铁棍、节节高、挑椅子（悬空椅）、九曲黄河阵（九曲阵）、中阳小子会、上明龙灯、云彩灯、大同小车会、倒骑牛、牌坊老爷坐轿、趺鼓、背棍、转身鼓、扛箱、孟县灯官、左权花戏、昔阳迎灯	97
生产生活类	祁太秧歌、太原秧歌、沁源秧歌、临县秧歌（伞头秧歌）、武乡秧歌、原平风秧歌、踢鼓秧歌（耍鼓事）、跑场秧歌、宁武小秧歌、八大角秧歌、汾孝地秧歌、踩街秧歌、跑场秧歌、扳羊头、走羊窝、抖空竹、霸王鞭、背碌、举石锁、提石、夹碌碌、铁担、爬杆、举石担、甩石子、扳手腕、拔河、跳绳、秋千、浪桥、河东快乐秧歌、舞绸、陕北秧歌、洪洞通背拳、形意拳、鞭杆、摔跤、挠羊赛、戴氏心意拳、公立拳（弓力拳）、傅拳（朝阳拳，已失传）、心意六合拳、榆社霸王鞭、投壶、捶丸、车轮秋	46
益智类	叉方、裁丁、老虎棋、九连环、跑打洋鬼子、下方、大炮打小子、斜方棋、成方、天下太平、华容道、围和尚、抓子、西瓜棋、摆龙门阵、四子棋、十字棋、兽棋、围棋、中国象棋	20
儿童游戏类	跳皮筋、顶拐、打碗儿（玩摔泡泡）、拍皮球、打毛史官、打蛋、黄鼬吃鸡、翻花、拾枚、打翘班、打叠宝、踢达达、丢手绢、翘娃、打流氓、煮鳖、打台儿、捉迷藏、打钱、跳人蹲、打瓦（打岗）、打麻钱、打弹弓、斗百草、跳圈、背回、翻跟头、拍箭箭、跳鳖、打溅溅、跳格、滚玻璃球、甩布袋、打元宝、跷跷板、蹦蹦跳、滚铁环、叠罗汉、骑马战、跳房子、打拐、打陀螺、掏窑窑（翻花）、老鹰抓小鸡、挤暖暖	45
合计		208

由图一可以看出,在山西省民族传统体育项目中,有关民俗节庆的项目占 46.6%,其次是生产生活类和儿童游戏类,分别占 22.1%和 21.6%,最后是益智类 9.6%。由此可见,山西省民族传统体育项目中有将近一半是依附于各种民间民俗节庆和庙会的民俗节庆类。



（二）山西省民族传统体育文化资源整理的分布情况

根据山西省传统的区域划分办法和本文调查研究的具体需要将山西省划分为晋北地区（大同市、朔州市、忻州市），晋中地区（阳泉市、吕梁市、太原市、晋中市），晋南地区（运城市、临汾市、晋城市、长治市）。在调查过程中，晋北地区主要选取大同市及其周边县、乡镇地区，晋中地区选取山西省的省会太原市及其周边地区，晋南地区选取中华文明的起源地运城市及其周边地区。

调查结果如表 2 显示，晋北地区民族传统体育项目有 111 项，晋中地区有 119 项，晋南地区有 126 项。在项目的类型上来看，益智类和儿童游戏类项目在三个地区的分布无明显差异，这是因为益智类和儿童游戏类项目受场地和风俗习惯的影响较小，比如益智类中的大炮打小子、成方、四子棋等项目在平地上画个棋盘捡几块石子就可以进行，围棋和中国象棋在以中原文化为主的山西省本就十分盛行。而以风俗习惯和庙会为依托的民俗节庆类项目在三个地区间的差异较大，晋北地区主要是以秧歌为主，如伞头秧歌、汾孝地秧歌、平风秧歌、踢鼓秧歌、陕北秧歌等，晋中地区和晋南地区主要是以花灯和锣鼓为主，如威风锣鼓、花敲鼓、花鼓、瓦翁灯、上明龙灯、云彩灯等项目。在武术项目的分布方面，武术主要分布在晋中地区，有形意拳、戴氏心意拳、公立拳（弓力拳）、傅拳（朝阳拳，已失传）、心意六合拳等拳种，在晋北地区只有鞭杆，晋南地区只有洪洞通背拳。

表 2 山西省民族传统体育项目分布一览表

地区	项目	数量
晋北地区	挑椅子、九曲黄河阵、中阳小子会、上明龙灯、原平风秧歌、踢鼓秧歌、宁武小秧歌、八大角秧歌、云彩灯、大同小车会、扛箱、鞭杆、挠羊赛、走羊窝、扳羊头、叉方、裁丁、老虎棋、九连环、跑打洋鬼子、下方、大炮打小子、斜方棋、成方、天下太平、华容道、围和尚、抓子、西瓜棋、摆龙门阵、四子棋、十字棋、兽棋、围棋、中国象棋、秧歌、高跷、龙灯、推车、赶驴、倒骑驴、独龙杠、大头娃娃、张公背张婆、麒麟舞、人熊舞、龙舞、蛤蚌舞、猴舞、鱼舞、凤舞、熊舞、抬花轿、走马、斗虎、舞社火、风筝、登高、跑羊羔、挑幡、倒骑牛、牌坊老爷坐轿、背棍、抖空竹、霸王鞭、举石锁、提石、铁担、爬杆、举石担、扳手腕、拔河、跳绳、秋千、陕北秧歌、投壶、捶丸、车轮秋、跳皮筋、顶拐、拍皮球、黄鼬吃鸡、翻花、拾枚、打叠宝、踢达达、丢手绢、捉迷藏、打流贼、打钱、跳人蹲、打麻钱、打弹弓、跳圈、背回、翻跟头、拍箭箭、跳鳖、跳格、滚玻璃球、甩布袋、打元宝、跷跷板、滚铁环、叠罗汉、骑马战、跳房子、打拐、打陀螺、挤暖暖、老鹰抓小鸡	111
晋中地区	瓦翁灯、耍鬼、高跷、旱船、背棍、抬阁、榆社霸王鞭、形意拳、戴氏心意拳、公立拳（弓力拳）、傅拳（朝阳拳已失传）、摔跤、心意六合拳、太原锣鼓、清徐铁棍、节节高、风火流星（耍火炭）、挑椅子（悬空椅）、九曲黄河阵（九曲阵）、中阳小子会、上明龙灯、云彩灯、倒骑牛、牌坊老爷坐轿、趵鼓、转身鼓、扛箱、盂县灯官、左权花戏、昔阳迎灯、叉方、裁丁、老虎棋、九连环、跑打洋鬼子、下方、大炮打小子、斜方棋、成方、天下太平、华容道、围和尚、抓子、西瓜棋、摆龙门阵、四子棋、十字棋、兽棋、围棋、中国象棋、抗阁、大头和尚、祁太秧歌、太原秧歌、汾孝地秧歌、沁源秧歌、临县秧歌（伞头秧歌）、高跷、旱船、龙灯、龙舞、倒骑驴、灯舞、花棍、抗杆、拾面杆、甩杆、抬花轿、走马、舞社火、风筝、登高、龙舟竞渡、瞪眼家伙、顶灯、跑灯（九连灯、耍灯）、抖空竹、霸王鞭、举石锁、提石、夹碌碡、铁担、爬杆、举石担、扳手腕、拔河、跳绳、秋千、舞稠、陕北秧歌、投壶、捶丸、车轮秋、跳皮筋、顶拐、打碗儿、打蛋、翻花、打叠宝、打翘班、踢达达、丢手绢、捉迷藏、打钱、打瓦（打岗）、跳人蹲、打麻钱、打弹弓、跳圈、背回、跳格、滚玻璃球、跷跷板、滚铁环、叠罗汉、骑马战、跳房子、打陀螺、打拐、老鹰抓小鸡	119
晋南地区	威风锣鼓、花敲鼓、花鼓、金鼓乐、趵鼓、转身鼓、花篮灯、七巧灯、转灯、龙舞、任庄扇舞、倒骑牛、洪洞	126

通背拳、叉方、裁丁、老虎棋、九连环、跑打洋鬼子、下方、大炮打小子、斜方棋、成方、天下太平、华容道、围和尚、抓子、西瓜棋、摆龙门阵、四子棋、十字棋、兽棋、围棋、中国象棋、抗阁、荷花舞、背肘、跑罗汉、二贵摔跤、赛彩灯、云车、旱船、竹马、穿心宫灯、推灯舞、花盆灯、花灯、张公背张婆、刘海戏金蝉（已失传）、四老爷坐扶轿（已失传）、独杆桥、打花杆、花棍、抗杆、晃杆、小花马、拾面杆、抬花轿、跑船、腰鼓、背花锣鼓、背冰亮膘、舞社火、风筝、登高、绛州锣鼓、万荣花鼓、走兽、龙舟竞渡、尉村跑鼓车、瞪眼家伙、沁水花鼓、斤秤锣鼓、顶灯、武乡秧歌、陕北秧歌、小鬼捉刘氏（五鬼盘叉）、独辕四景车赛会、任庄扇舞、背棍、抖空竹、霸王鞭、举石锁、提石、爬杆、举石担、甩石子、扳手腕、拔河、跳绳、秋千、浪桥、河东快乐秧歌操、投壶、捶丸、车轮秋、跳皮筋、顶拐、拍皮球、打毛史官、翻花、拾枚、打叠宝、捉迷藏、丢手绢、煮鳖、捉迷藏、打钱、跳人蹲、打瓦（打岗）、打麻钱、打弹弓、斗百草、跳圈、打溅溅、跳格、滚玻璃球、跷跷板、蹦蹦跳、滚铁环、叠罗汉、骑马战、打陀螺、跳房子、掏窑窑（翻花）、老鹰抓小鸡、挤暖暖

二、山西省民族传统体育项目的特点

山西省是中华文明的起源地，在漫长的历史发展中创造了丰富的历史悠久的中华文明，其中体育文化更是包含了农耕文化、游牧文化等多种文化体系。山西省民族传统体育项目的文化特点包括以下几方面。

（一）以上肢力量为主，器械与农事活动紧密相联

山西省地处黄河流域，在黄河的冲刷下山西省土壤肥沃、灌溉便利，十分适合农耕，所以山西省自古以来就以农业生产为主，即使在与北方游牧民族相邻的大同地区也是主要以农耕为主。所以由农业生产演化而来的传统体育项目也是农耕文化的一种具体体现。在机械化时代到来以前，生产力和生产方式相对低下，生产工具相对简陋，使得人们的劳作是以手工劳动为主，所以对上肢力量的要求相对较高。在农闲之余，为了打发时间，利用自己的劳动工具和随处可见的石块、木棍等创造出许多既能愉悦身心又能增加力量的活动，比如“举石锁”、“掰手腕”、“爬杆”、“拔河”、“举石担”、“扳羊头”、“背碌”、“提石”、“夹碌碡”、“举石担”“举石锁”等等。在调查中发展，这些项目都是以上肢力量的比拼为主，所用器械都是农业生产的劳动器具或者从劳动工具中转化而来的。随着科学技术的发展，包括农耕在内的生产劳动慢慢进入了机械化时代，但这些产生于生产劳动的传统体育项目通过形式

和器械上的改良和创新一直流传至今。

（二）依附“社火、庙会”活动，民俗活动丰富多彩

据有关资料显示，除了春节、元宵节、端午节等传统节日以外，在山西现在还存在的庙会就有至少 337 场，并且这些庙会大多集中每年农历的上半年，在农历一月到六月正是农闲季节，人们在庆祝上年丰收的同时，也在祈祷今年能够风调雨顺，所以农民自发或者在当地政府部门的组织下开始了庆祝和祭祀活动，在活动上由于不同地区的风俗习惯、地理环境、历史文化特点等因素的不同，会有许多包含当地特色的不同的传统体育项目。据统计围绕社火、庙会而存在的传统体育活动就有 97 项，占山西省传统体育项目的 46.6%。从地区分类上来看，一方面，这些项目集中体现在秧歌、抬阁、花灯、秋千、拔河等项目上，这说明共同的地理环境和生产生活方式所孕育出的传统体育项目具有共同特性。另一方面，不同地区也根据当地的民俗风情彰显出自己的特点。比如永济市和风陵渡镇的背冰亮膘活动，“风陵渡镇的匿河村，民风强悍，有古尚武之风。由于濒临黄河，每年于正月初一、二日，村民之年轻体壮者，赤身短裤，肩抗大冰块、铡刀等物，结队游行，伴以鼓乐，穿村过巷，远近观者如潮，虽寒风凛冽，未显怯懦川^[24]”。这种背冰活动显示了风陵渡人民不畏严寒、敢于挑战的强悍民风外，而与黄河相邻也是其活动形式的决定因素之一。另外，同一项目在不同的地区也有着不同的表现形式，比如“高跷”活动，在形式上和内容上不同的地区都呈现出较大的差异，其中最为著名的是起源于清朝时期，兴盛于民国时期的稷山县南阳村和北阳村的“走兽高跷”，其高跷用细竹、铁丝、麻绳、麻纸、布料等材料制成各种野兽的形状，在表演过程中伴以鼓乐，气势宏伟，观赏性极高。而新绛县北张镇北行庄的高跷则是以“高跷剧”的形式来表现的，著名的有《八仙过海》等剧目；夏县西夏晁村的高跷活动形式则加入了许多高难度动作，比如翻腾、跳跃、斜走、倒退、叠罗汉等，十分惊险，引人入胜。

（三）智力活动多种多样，注重人们智力的培养

山西省自古以来就十分重视文化和知识的学习，十分注重自身的文化修养，著名教育家荀子就是山西新绛人，还有著名的宰相村就是山西省闻喜县礼元镇裴柏村，这都说明文化知识在山西人心中的重要地位。据统计山西省益智类的传统体育项目有 20 种，占总数的 9.6%，其中大部分以棋类为主。除了传统的围棋、象棋外，还有叉方、裁丁、老虎棋、九连环、跑打洋鬼子、下方、大炮打小子、斜方棋等棋类活动。通过走访观察发现，这些棋类活动不仅仅是儿童的专利，有很多成年人也非常热衷于这些项目。在农闲地头、广场空地都可看见这些斗智的场面。通过这些棋类活动不仅可以有效锻炼人的思维能力，而且可以促进人际间的交流，使胜者获得

成就感。

（四）戏曲化的表现形式和武舞相融的活动乐趣

变异性是民族传统体育的显著特征，它是民族传统体育在传承过程中吸收各方面的文化要素从而自身发生变化的过程。^[25]。戏曲和武术有着很大的相似性，比如戏曲里面的武生也讲究手眼身法步的训练，但戏曲强调的主要是观赏性和娱乐性，这和以技击性为核心要素的武术还是有本质的区别。山西先民们将戏曲里面表演性的特点和武术里面技击性的特点结合起来，创造出一种新的表演方式，比如“二贵摔跤”，在表演时运动员穿上道具，画上戏剧里面的大花脸，一个人分饰两角，运用武术中的摔跤技巧，在地上翻滚绊摔，过程滑稽、幽默，动作逼真，让人赏心悦目。再如划旱船，一个人坐在假船中，另一个人在旁边拿着船桨做划船的动作，两个人都穿上古代的服饰，脸上画上戏装，中间模仿在水里翻船、遇上漩涡大浪、左右摇摆，整个表演惟妙惟肖让人赏心悦目。

中国传统文化表现出“善于将技术艺术化”的特点^[26]，山西人将武术和舞蹈融合在一起进行健身活动由来已久，有些是由纯粹的武术技艺演化而成的舞蹈。比如鞭杆到花棍的演变，所谓鞭杆就是一根短棍，长度为使用者的一臂加一肘的长，是武术里面棍术的一种。清朝时期晋商开始磅礴发展起来，随之而兴起的是山西的镖局文化，在镖局保护商队的路上为了避免拿着刀枪剑棍而引起别有用心的人的注意，当时的镖师将刀法和棍法融合在一起创造出鞭杆技术，这样既可用来赶马又可用来防身，还不会引起别人的注意又便于携带。后来随着晋商和镖局的衰落，鞭杆逐渐失去了去应用价值，在晋中地区人们便将鞭杆技术加以改造成为了“花棍”，“花棍”就是在鞭杆上缠满彩色的丝带，两端固定上铜铃，在进行表演时表演者双手各拿一根花棍磕打全身使铜铃发出声响，后来山西榆社人在动作中加入了推、挑、翻、转等动作，这样既保留了鞭杆原来的一些武术元素，有使得花棍能够适应时代的特点，更好的传承。^[27]。

另一种将武术和舞蹈结合起来的项目就是被列入国家非物质文化遗产目录的“风火流星”，又称耍火炭或者火流星，是根据武术里面流星锤的技术特点改变演化而来的，但绳索的两边系有小铁笼，铁笼里面放有烧着的木炭，表演时用流星锤的套路踩着鼓乐舞动绳索。

（五）以游戏为载体来达到教育的目的

据上述统计，山西省民族传统体育项目中儿童游戏类的项目有 45 项，约占总数的 21.6%，这些游戏项目具有很高的教育功能，大致可以分为三类：第一类，以身体素质的锻炼为主。比如跳皮筋、顶拐、打碗儿（玩摔泡泡）、拍皮球、翻跟头、蹦

蹦跳、老鹰抓小鸡等游戏项目，这类项目可以锻炼儿童的力量、素质、耐力、灵敏性、柔韧性等身体素质，对儿童的身体发育有很大的帮助；第二类，以智力开发为主的项目。比如丢手绢、掏窑窑（翻花）、斗百草、跳房子等项目，这些项目可以锻炼儿童的思维能力和注意力，对儿童的智力发展具有很大的促进作用；第三类，以儿童生活技能的锻炼为主。比如煮鳖、过家家等项目，这类项目可以锻炼培养儿童的社会化和一些基本的生活技能为主。儿童的模仿能力很强，有很多生活技能和基本行为规范是从模仿大人开始的，这些游戏项目对儿童身体素质及心智乃至生活技能的学习和锻炼有非常重大的意义，为儿童往后的学习打下坚实的基础。

（六）家族式的传承模式

中国传统文化中历来注重血缘关系^[28]，这使得在国人的传统观念里十分注重家庭。山西省民族传统体育作为中国传统文化的一部分，不可避免的受到中国注重家庭、集体的宗法观念的影响，在活动方式和传承方式上表现出家族式的特征。比如抗阁和划旱船，一般阁里面和旱船里面做的都是家里的女主人，而抬阁的和拿船桨的都是男主人及儿子。一般参加活动都是全家出动，这样一来配合较为默契，二来可以表现出一家人其乐融融的场面。在传承方式上，有很多项目都是以家族式传承为主的。比如大部分武术项目、张公背张婆和一些传统项目所需的道具手艺等，这种传承方式不可避免的造成一些优秀的项目出现后继无人的窘境。如今很多山西省民族传统体育项目都打破只限家族传承的禁锢，开始积极招收学徒以求将这些优秀的文化资源传承下去，比如“风火流星”项目为了传承已经打破不传外姓的规矩，现在免费招收一些小学校，专人知道他们练习这门技艺^[29]”。

三、山西省民族传统体育的文化价值解析

（一）反映先民生产、生活状况的活化石

生产生活是民族传统体育项目的起源之一，大多数民族传统体育都是来源于先民的生产生活之中或者是先民们生产生活方式的模仿和场景再现。山西省民族传统体育项目共有 208 项，其中节日庆典类项目 97 项，生产生活类项目 46 项，益智类 20 项，儿童游戏类 45 项，这些项目分别从生产劳动、教育、休闲娱乐等方面反映了不同时期山西民众的生活情景和状态。比如山西垣曲的“山人”节目表演，由两人分别扮作“山人”（即野兽）和“打家”（即猎人）。“山人”身披兽皮、脸戴面具，扮相及其恐怖；“打家”腰挎马刀、手持红缨枪，扮相类似于戏曲里面的武生。“打家”与“山人”展开搏斗，最后将“山人”打倒^[33]。出现“山人”表演主要是垣曲县地处高山密林之间，古代经常有豺狼虎豹出没，人们经常要与这些猛兽斗争，

山人表演就是古代居民的这种生活情景的一种模仿和反映。在不同的历史发展时期,由于生产力水平的差异,人们进行劳动生产的方式也存在差异,比如在机械化时代到来之前,人们主要是手工劳动,所以才在农闲之余利用劳动工具创造了举石锁、举石担、提石、夹碌碡、铁担、拔河等传统体育项目,而从这些项目的项目特点上我们又可以看出当时人们的活动主要是以上肢力量的劳动为主。再比如,随着电子科技时代的到来,现在儿童的玩具大多数为电动玩具或者电子玩具,而像跳皮筋、打叠宝、打瓦(打岗)、甩布袋、滚铁环、跳房子等项目几近消失,从这些项目上可以看出在60年代到90年代时期学校课余体育的内容,也反映出了当时在经济条件落后、科技不发达的情况下少年儿童的娱乐方式和创造精神。

(二) 增强民族凝聚力, 丰富民众文化生活

由于体育活动是通过肢体动作来表达内心情感的一种文化形式,这使得民间民族体育的由于体育的参与者很容易进行情感的交流,不断增进相互了解程度,达到培养民族认同感和民族凝聚力的功效^[34]。比如威风锣鼓、大同小车会、左权花戏、拔河、舞社火、挠羊赛等项目都是以集体为单位参加的,在参与活动的过程中人们通过相互交流经验、团结奋进以赢得比赛的胜利,这就从侧面增强了大家的集体荣誉感和凝聚力。

在日出而作日落而息的农业时代,农民的精神生活是十分贫乏的,每天机械式的劳动和千篇一律的生活使人们迫切需要一种宣泄途径,而传统体育项目满足了人们的这种需要,特别是每年农历正月到五月这段时间,由于是农闲季节,各个城乡村镇的庙会 and 社火相继开始,这段时间人们穿戴整齐、男女老幼倾巢而动,兴高采烈。而作为庙会和社火主要活动的传统体育活动是最受大家欢迎的,作为表演者而言力求表演出高、难、美、巧的技术从而得到观众的认同和赞美,作为观众而言审美情趣得到满足,整个庙会其乐融融,欢快热闹。这样许久以来单调生活所带来的压抑的情绪得到释放,精神文化生活得到极大的丰富。

(三) 中国民族传统文化的重要载体

民族传统体育是由中华民族创造并传承下来的,它作为一种综合的文化现象,包含了一个民族的伦理价值、国民性格、审美情趣等,是民族文化重要的组成部分。^[35]一方面,由于山西省民族传统体育主要依附于庙会和社火等节庆,所以山西省民族传统体育所反映出来的是一种民间民俗文化,而民间民俗文化由于是非官方的文化形式,故而在正史和文字中记载较少,为了传承和发展,山西省民族传统体育主要依靠民间故事、俚语、传说、歌谣等方式进行传承和传播,传承渠道主要是父传子、兄传弟、师傅传徒弟或者老年人传年轻人等方式通过口耳相传和身体模仿的

的形式进行教习。比如儿童游戏中的跳皮筋就有很多歌谣：“周扒皮，会偷鸡，半夜里起来学公鸡，我们正在做游戏，一把抓住周扒皮”“小皮球架脚踢，马莲开花二十一，二五六、二五七、二八二九三十一，三五六、三五七、三八三九、四十一、四五六、四五七 四八四九五十一”等等。另一方面，民族传统体育是一种身体的活动，并且少有专门介绍动作做法的书籍，所以练习者主要是通过大脑的记忆和身体的练习来掌握该技能，模仿是学习的主要路径，对教者和学者的文化程度和受教育程度要求不高，所以很适合在民间传播。最后，民族传统体育活动中所用的器材、服饰都是民族文化的一种体现。

总之，民族传统体育作为中国传统文化的一种重要载体，既是一种身体的锻炼形式，又是一种民族文化的体现和展示，它通过肢体动作、器材、服饰、语言等方式诠释着中国传统文化，具有传播和传承中国传统文化的作用。

（四）开启民智，展现和提高人们的智力水平

在以手工劳动为主的年代，人们从事的都是重体力的活动，除了一些高官显贵和富商大家，普通民众很难有受教育的机会，对思维的训练较少。人们劳动之余，观察大自然的变化规律，结合中国传统文化中相生相克的原理，利用简单的易获得的材料发明创造了各种棋类，以此来消磨时间、锻炼思维能力。比如《临汾市志》记载：“平阳乃围棋之故乡，《世本·作篇》与《博物志》等古籍载：尧造围棋，丹朱善之。临汾境内围棋遗迹有5处……”。^[36]另外，据前文统计可发现，智力类项目在晋北地区、晋中地区和晋南地区都有分布，比如叉方、九连环、裁丁等益智类项目在晋南地区的稷山县、绛县、新绛县等地区都有开展，晋中地区主要有四子棋、十字棋、天下太平等项目，晋北地区主要有老虎棋、兽棋、大炮打小子等项目，这说明除了围棋、中国象棋等在全国都十分流行的项目以外，山西先民们利用自己的智慧创造出了具有地方特色的智力类游戏项目，并且这些棋类所用的素材随处可取，非常便于开展，这为山西省普通民众的智力开发意义重大。

四、山西省民族传统体育文化资源形成的历史影响因素分析

（一）晋商对山西民族传统体育发展的影响

晋商被称为中国五大商帮之一，其历史可以追溯到唐朝时期，在明清时期达到鼎盛，据《清高宗实录》载：“伏思天下之广，不乏富庶之人，而富庶之省，莫过于广东、山西为最。”^[30]据记载明清时期，晋中地区的晋商最为有名，固有“金太谷，银祁县，吃不完米面的榆次县”之说^[31]。随着晋商影响范围的不断扩大，山西省民族传统体育活动也借助晋商的平台得到了长足的发展和广泛的传播，其中影响最为主

要的体现在武术方面。

1. 以商养武的模式对山西传统武术发展的促进作用

山西商业的快速发展使得山西商人迫切需要一些武艺高强的武士来看家护院，这时在山西已有一定气候的形意拳和心意拳得到了这些商家的青睐。山西省形意拳大师布秉全先生曾经说过形意拳的发展很大程度上与晋商的兴盛有关。在鸦片战争前后，仅太谷一地就有商家票号 700 余家，大量的商家使习武之人有了用武之地，促进了当地习武的热情，而习武之人也使这些商家有了安全保障，从而进一步开拓商业版图。习武者平时看家护院，闲暇时练武、交流，山西武术进入快速发展的时期。所以晋商的发展与山西传统武术的发展是相辅相成，相互促进的关系，比如形意拳的历史之间虽然只有一百五十多年，但以商养武的模式使得学习形意拳的人数迅速增多，技艺也不断增强，使得形意拳成为中华武术宝库里面非常优秀的拳种之一。

2. 镖局对山西传统武术传播和传承的促进作用

清朝时期，晋商商旅的足迹遍布天下，南到香港、北大蒙古草原、东到苏州、西至汉口都有晋商的活动，到清中期晋商已“遍布天下”，当时晋商还开拓了国外市场，比如现在大西伯利亚、莫斯科和日本的长崎、韩国的仁川等地都有晋商的存在，各个商家在路上运送货物，为了安全起见，必须雇佣镖师来保驾护航，这就促使镖局这一行业在山西迅速发展起来。古戎在《镖局春秋》中认为镖局为习武之人提供了安身立命的场所，使得习武之人的社会价值得到实现。诚然，各个商家争相聘请拳师看家、护院、保镖，一方面使习武之人有事可做，增加了社会稳定性，另一方面这使得山西武术得到了快速的传播和传承。

镖局走镖是促进习武之人勤加练习的主要因素，同时也是山西传统武术与其他武术之间交流和传播的主要途径，这个途径包括横向的传播和纵向的传承。所谓横向的传播是指镖局在保镖过程中的所到之处都会拜师访友、以武会友、切磋技艺，或者在遇到歹徒时的自卫都为山西传统武术的传播和丰富打下了坚实的基础。比如公立拳，又称弓力拳，在历代传播过程中融合各家武术之所长，形成了自己独特的技击风格，在其动作演练和实战中既有太极拳的绵柔，又有少林拳的刚劲。^[31]。纵向的传承是指在一个镖局中，各个镖师之间大多具有血缘亲情关系，比如父子、兄弟或者师叔等，武师可以通过这种与家族关系相类似的关系对学生进行口耳相传式的武术传授，心意拳大师李洛能就是通过这种方式从他的师傅祁县人戴文雄那里学得心意拳的真谛。

（二）自然地理环境对山西传统体育发展的影响

山西境内多山地、丘陵、盆地、平原、沟壑等地形，这些地貌共同构成了山西

省自然地理特征。同时山西处于游牧民族和农耕民族的过渡地带，同时拥有干旱、半干旱和半湿润等气候特征。这些自然地理因素使得山西省不同地区的民族传统体育的风格特点差异较大，现分别做以下分析。

1. 晋北地区自然地理环境对民族传统体育项目特征的影响

从地理位置上来看，晋北地区北接内蒙古自治区，南隔黄河与中原相望，西为太行山阻挡去路。在历史上唐朝的首都在西安，明清时期在北京，所以晋北地区在历朝历代都是担负着守卫国都的重任，从而也成为兵家必争之地。频繁的战争必然促进当地武术的发展，再加上晋北地区长期遭受匈奴等少数民族的袭扰，逐渐养成了当地居民的尚武的民风 and 刚毅的性格。另一方面由于当地人民大多数被征召入伍，进行正规的军事训练，在退役后又将军事武艺带到民间，从而促进了军事武艺和民间武术的交流。

从生产类型来看，晋北地区因与匈奴、蒙古等少数民族相邻，所以成为北方游牧文化和中原农耕文化的过渡地带。在晋北地区草原文化和中原文化共同影响着人们的生活方式和性格特点，历史上，有大批北方少数民族来到此地定居，从而形成了汉族与少数民族杂居的情形，这或多或少地对当地汉民族的生产和生活方式产生了影响，进而影响其民族传统体育的风格特点，所以产生于生产生活的民族传统体育也同时具有草原游牧文化的奔放和中原农耕文化的内敛。比如挠羊赛，挠羊赛是山西省忻州市的汉族传统体育活动，胜利者的奖品是一只活羊。摔跤活动是北方少数民族经常进行的一种体育竞赛活动，而挠羊赛最终以“羊”作为奖品，也体现了忻州地区受游牧民族的生产生活方式的影响较大，挠羊赛摔跤也成为人们自卫和抵御外族侵略的手段之一，体现了当地的民族大融合。再比如走羊窝、扳羊头、人熊舞、蛤蚌舞、跑羊羔等传统体育项目也都或多或少的表现出游牧民族的特点。

2. 晋中地区自然地理环境对民族传统体育项目特征的影响

晋中地区的地形主要以盆地为主，区内河流众多，地势的起伏较大，主要山区有太行山和吕梁山，省会城市太原就夹在这两山之间。由于省会城市的存在，晋中地区自古以来就是山西省的政治、经济中心，晋商主要集中在晋中地区。由于晋中地区多河流、山地，所以空气比较潮湿，人们需要通过一些身体活动来驱寒祛湿，再加上当地丰富的民歌民谣资源，使得晋中地区传统体育项目中的秧歌比较流行，比如现在仍然十分受欢迎的祁太秧歌、太原秧歌、沁源秧歌、临县秧歌等，这些秧歌兼有晋南地区秧歌细腻、内敛的特点和晋北地区秧歌热情、奔放的特点，动作幅度方面介于晋南地区和晋北地区之间。另一方面，受晋商的影响，山西省的武术主要集中在晋中地区。

3. 晋南地区自然地理环境对民族传统体育项目特点的影响

晋南地区地处黄河中下游，包括晋东南地区和晋西南地区，区内多高山河流，主要有中条山、太岳山、汾河、黄河等，是中华文明的起源地，又称为河东地区。

晋南地区紧邻河南、陕西，是山西省与中原文化直接接触的地区，所以相对晋北地区和晋中地区来说易于吸收和传播其他文化。晋南地区深受中原文化的影响，是属于农耕文化的范畴，所以其民族传统体育的主要表现的是农业生产背景下人们的生产劳动的情景，并且里面多含有祭祀的文化因素，祭神保佑平安、祭龙王祈雨、祭天祈祷丰收、祭祀英雄人物以表尊敬和怀念等凡是影响农业生产和生活的因素都在晋南地区人民的祭祀范围之内，比如背冰亮膘、独辕四景车赛会等都与祭祀活动有关。再比如山西吉县的竹马表演，就是为了纪念宋朝名将杨继业率军出征的英雄事迹，竹马是用竹篾和纸做成的马的模型，表演者将竹马道具骑在胯下，穿上古代戏曲里杨家将的服饰，踩着战鼓的节奏在队伍中来回奔跑，中间还有跨越障碍物以表示跋山涉水的征途^[32]。另一方面，由于晋南地区直通中原文化，所以晋南地区民族传统体育项目与河南、河北等中原地区的传统体育有文化共同性，比如高抬、竹马、花鼓、狮子、龙灯、高跷、锣鼓等项目，这既是晋南地区农耕文化生产方式影响的结果，也可能是与其他地域文化相互交流融合的结果。

五、山西省民族传统体育存在和发展的制约因素分析

（一）单一的传承方式和现代生活观念阻碍了山西省民族传统体育的发展

一方面，山西省民族传统体育的传承方式主要是家族式传承，单一的传承方式使得传统体育项目后继乏人，再加上很多民族传统体育项目无论在器材道具的制作上还是技术动作的难度上都需要很高的技巧，使得很多传统项目的传承面临危机。据临汾市土门镇的一位老人讲：在土门镇原先有一个会制作“张公背张婆”道具的老艺人，每年庙会的道具都由他制作，但随着他的离世，这项手艺再也无人能做，在该镇“张公背张婆”便宣告失传。虽然一些被列入国家级和省级非物质文化项目的传统体育有其固定传承人，但由于立法不健全、资金短缺、场地器材受限等原因，严重打击了传承人的积极性，使其无法顾及传统文化的传承。

另一方面，随着社会经济的发展和农业机械化时代的到来，的收入不再单纯依靠农田，这就使大量农民从田地中解放出来，进城务工人员越来越多，真正意义上的农民几近消失，村里的留守人员除了儿童就是老人，有的甚至成为“空村”。农民工受城市生活方式和生活理念的影响，“赚钱”开始成为年轻一代人的生活理念，“花钱买健康”成为一种时尚和身份地位的标志，对并没有实际收入的民族传统体育活动的参与开始出现淡漠，民族传统体育项目不再被提起，参与者越来越少，一些老人去世后一些传统体育项目便消失。再者农村常住人数的急剧减少，也使一些节庆节日繁荣不在。

（二）西方体育的强势入侵逐渐蚕食山西民族传统体育的生存空间

从历史方面来看,19世纪40年代,西方列强通过鸦片战争强行打开中国闭关锁国的大门,西方近代体育通过军队、教会学校、传教士等途径进入中国并受到欢迎,包括武术在内的中国民族传统体育受到前所未有的冷落。20世纪30年代,关于西方体育和中国传统体育的优劣问题爆发了“土洋体育之争”的辩论,虽然最后以各有优劣而不分胜负,但实际上西方体育优于中国传统体育的观念更加深入人心,国人普遍认为中国软弱、落后的主要原因就是传统文化的影响,这当中当然包括传统体育活动,所以体操、球类、田径等近代体育项目成为主流,传统体育进一步被摒弃。新中国成立后,民族传统体育出现了短暂的复苏,但在“文化大革命”反对一切落后文化的浪潮中,民族传统体育几近灭绝,取而代之的是投弹、刺杀、跳忠字舞等活动。进入21世纪后,随着中国在世界影响力和话语权的提高,像太极拳、导引养生术在世界上得到一定的发展,但像奥运会一样的国际赛场上还是没有中国传统体育项目的影子。山西省也不列外,由于西方现代体育的发展,传统体育项目参与的人数越来越少。

从生存空间方面来看,前面提到过,山西省民族传统体育的主要载体是庙会 and 社火,但据走访调查发现,现代庙会和社火的活动项目也逐渐由传统项目变为篮球、羽毛球、乒乓球等比赛项目。比如山西省夏县在建国后至五十年代末大多数村庄都开始开展游泳、跳高、竞走等现代项目,60年代末开始几乎每个村庄都有篮球队,而篮球、拔河等比赛也充斥了各地的庙会^[37],一直延续至今。再比如新绛县光村每年正月十一是传统的庙会时期,以前每逢这天都会有拔河比赛、抬阁、划旱船、踩高跷等传统项目,热闹非凡,但近几年来这些项目被逐渐取消,取而代之的是篮球赛、狗咬架等活动。民族传统体育逐渐被边缘化。

（三）传统文化的逐渐缺失削弱传统体育项目的文化内涵

民族传统体育是中国传统文化的重要载体之一,中国传统文化是民族传统体育项目的灵魂,一旦脱离这些传统文化而单独存在也就失去了其文化内涵,失去了内在驱动力。然而近年来作为山西省民传统体育重要依附体的民俗节庆节日变成了吃喝玩乐的节日,受西方文化的影响,又多出许多非民族传统类的节日,节日文化内涵的缺失直接导致传统体育项目底蕴的缺失。比如在文化大革命期间,山西省某些地区所有的社火表演都被取消,取而代之的是劳动竞赛、劳模评比等;近年来受城市化和西方文化的影响,在一些农村地区也开始过平安夜、圣诞节、万圣节等西

方节日。^[38]。再比如对于清明节的习俗，现在只剩下扫墓一项，而对清明节的传统体育活动和踏青的含义包括清明节的起源却一无所知，实际上清明节源于古代的寒食节，在原始社会先民钻木取火，一般都要保留火种，但不同的季节所用来取火的树种不一样，因此“改火”成为当时人们生活中的一件大事，阳春三月正值改火季节，在新火到来之际人们要禁止生火，所以清明节都要吃冷食，而为了避免吃冷对造成身体的损伤，在这一天人们都会到郊外进行踏青、蹴鞠、秋千等体育活动，锻炼身体。而到春秋战国时期祭祖才成为清明节的习俗。时至今日，在清明节当天人们还要吃冷食，但踏青、秋千、蹴鞠等体育活动已荡然无存。所以现在人们很少知道传统体育项目的内涵和意义，造成了以传统体育为载体的传统文化的丢失，同时也阻碍了传统体育的继续向前发展。

六、山西省民族传统体育文化资源的保护

（一）保护原则

1. 原真性保护原则

从20世纪60年代起，“原真性”就成为定义、评估和监控文化遗产的一项基本因素，1964年的《威尼斯宪章》中针对文化遗产原真性的意义提出“将文化遗产真实地、完整地传下去是我们的责任”^[39]。其中明确表示“它是真的，而非假的；它是原本的，而非复制的；它是忠实的，而非虚伪的”^[40]。所以，在对山西省民族传统体育项目进行保护时不能看什么项目经济效益好、开展的红火或者怎么改造更能符合某些人的利益，就盲目的进行改造和所谓的创新，这样会很容易失去其所蕴含的文化属性，也就失去了其内在价值。

2. 整体性保护原则

所谓整体性原则是在对传统体育项目进行保护时既要保护其外在的活动形式，又要保护其内在的文化内涵，既要保护项目本身，又要保护项目的生存环境和依附环境。首先，每一个传统体育项目都有其独特的文化内涵，反映了古代居民的生活方式、宗教信仰、民族心理等方面的内涵，这些内涵对保留传承民族文化、延续民族血脉起到了积极的作用。其次，那种试图将非物质文化遗产与其生存环境完全剥离开来的做法，是不利于对非物质文化遗产的整体保护的^[41]。经过调查发现，山西省民族传统体育与庙会、社火是相辅相成的关系，庙会是民族传统体育的载体，民族传统体育是庙会的主要表现形式，如果将民族传统文化看作是“文化链”的顶端，则民族传统体育就是其载体，接下来是庙会、社火，这三环紧紧相扣，缺一不可。因此，我们在保护和传承山西省民族传统体育项目的时候应该从根部保护，应保持其传统文化、民族传统体育、庙会的一体化，保持当地传统的日常生活习惯，避免民族传统体育项目成为“无源之水，无本之木”。

3. 差异性保护原则

一方面,对于发展程度不同、传承方式不同、群众基础不同的民族祖传统体育项目的保护应该区别对待。对一些发展良好,群众基础比较好的项目应该加以引导,使其向正确的方向发展,而对一些濒临消失、没有群众基础的项目应该优先保护,及时抢救。比如,忻州的摔跤比赛“挠羊赛”已经被列入国家级非物质文化遗产,又有“中国·忻州摔跤节”作为其发展平台,在规则、服装、技战术特点以及参与人数等方面已经趋于成熟,所以只需要国家在政策上加以引导、资金上加以支持就可以很好的保护这个项目。而风陵渡的背冰亮膘活动,需要人们在冬天的室外赤裸着上身背冰,由于现在健康观念的影响和进城务工人员的增多,这项活动参与人数越来越少而且年龄趋于老化,有濒临消失的风险,所以国家应该本着“抢救为主,保护第一”的原则将其保护起来,为今后人民活动留下更多的选择和参考资料。

另一方面,由于每个地区自然环境、生产生活方式、宗教信仰的不同,导致他们所创造出来的传统体育项目也会有所不同,即使是同一项目在不同地区的表现形式也有一定的差异,从而形成了传统文化的多样性和地域文化的独特性。我们在进行保护时不应该采取一刀切的模式,应该区别对待,以保持其地方特色。比如在山西分布较广的秧歌,在晋南地区、晋中地区和晋北地区都有分布,有伞头秧歌、平风秧歌、踢鼓秧歌、宁武小秧歌、八大角秧歌、汾孝地秧歌、踩街秧歌、跑场秧歌等不同的种类,而受地理位置和文化差异的影响,从南到北山西秧歌表现出动作幅度由小到大、由细腻到粗放、由含蓄到直率、越来越热情的技术特点。我们如果用同一种形制去规范,就会失去山西秧歌的独特性和多样性,进而切断某一地域民族传统体育的文化链体系。

4. 活态性保护原则

在对文化遗产保护的方法上,物质文化遗产和非物质文化遗产的保护侧重点不同,物质文化遗产是看得见摸得着的真实存在的物品,所以在保护方式上一般采用固态保护的方式,即采用建立博物馆展览和保存、成立物质文化遗产保护区、收藏家收藏等方式进行保护。而非物质文化遗产是团体或个人为传承传统文化而进行的实践、表演、表现形式等活动,强调以人文核心的技艺、精神、经验等等,其特点是流变性。所以在对其进行保护时应采取活态保护的方式,即通过保护其生存环境、传承人依附平台等方式进行保护。山西省民族传统体育口耳相传、言传身教的传承特点,其民族传统体育项目必须以鲜活的形式存在于民间才能更好的传承,也就是要对其进行活态性保护,而不是放在博物馆里进行固态保护。当然,单纯以活态保护的方式还不足以完整的保护这些传统体育项目,对于项目进行所需要的器材和道具、历代记载的史实资料等物质文化资源还是要进行固态保护的方式进行保护。所以我们在对山西省民族传统体育文化资源进行保护时应采用活态保护为主,固态保护为辅的方式进行保护,以保持其完整性,从而更好的发展和传承山西省民族传统

体育文化资源。

（二）保护方法

1. 民族传统体育进校园，实现最活跃的活态保护

在学校开展民族传统体育不仅有助于学生身体素质的提高、丰富学生的课余文化生活，还可以对中国传统文化了解程度的提高。另外，青少年是未来社会的主体人群，并且学校人口集中、上课时间集中，在学校开展民族传统体育有利于培养文化认同感、增强民族自信心和自豪感、加强民族凝聚力，从而实现民族传统体育的活态保护，对保护和传承民族传统体育起到积极的作用。山西省太谷县教育局从2009年开始编写了《形意拳》教材，将形意拳纳入中小学的体育教学课堂中，受到了师生的广泛欢迎，形意拳大师车毅斋先生在晚清民族危亡时的感慨“岂可使吾国绝技而传之外夷耶”中的民族气节和民族精神也通过课堂这一载体得到了传承。榆社霸王鞭也被纳入榆社县的中小学课堂。另外像踢毽、抖空竹、拔河、花鼓、威风锣鼓等项目都已进入学校课堂或者可与体育活动中。而像叉方、裁丁、老虎棋、九连环、跑打洋鬼子等益智类项目和跳皮筋、顶拐、跳格、滚玻璃球、甩布袋、跷跷板等儿童游戏类项目在学校一直有比较好的群众基础。随着民族传统体育受重视程度的提高，民族传统体育进入校园成为其传承和发展的有效途径之一。

2. 进行现代化改良

对我国民族传统体育现代化的研究，是为了为我国民族传统体育寻求一条适合现代社会发展的道路，使中国传统体育文化与现代体育文化相适应，从而更好的保护和传承中国传统体育文化。^[42]山西省民族传统体育现代化主要有以下两个途径。

首先，民族传统体育器材的现代化。一方面，由于民族传统体育的器材大多数来源于生产劳动工具中的劳动用具，所以在现代进行表演时有一定的危险性，不利于项目的传承和健身、观赏价值的实现；比如风火流星项目在传统的表演时会火花四溅，并且木炭燃烧的很快，不仅给表演带来一定的危险性还不利于表演的持续性，所以风火流星在上海世博会上进行表演时，用闪光球代替了传统的木炭，事实证明用闪光球的表演效果和观赏性要远远大于木炭，并且在保证安全的同时还提高了表演的持续性，有利于这项传统体育项目的传播和传承。另一方面，在传统的基础上加入现代科技的文化元素，比如抬阁项目，人们在阁的周围安装上霓虹灯和彩灯，在进行表演时更加丰富多彩，增加了观赏效果。民族传统器械的现代化不仅提高了传统项目的观赏性，而且注入了现代文化的元素，是民族传统体育能够适应现代社会的发展，从而更好的传承。

其次，民族传统体育活动方式的现代化。结合现代人的审美方式和加入一些现代化的规则，可以更好的满足现代人的审美需求。比如将现代化的交通工具与传统的尉村跑鼓车相结合，组成大型彩车，人们在车上可以进行鼓乐等项目的表演，大

大提高了观赏性和吸引力，给传统体育项目注入了新的生命力。

需要注意的是在进行现代化改良时，应避免改变其传统的文化形式，既保持其原真性的特点。

3. 建立传统节日示范地

山西省民族传统体育活动的一大部分都依附于传统庙会节日，对这些节日加以保护可以有效的带动民族传统体育的开展。2009年5月，我省公布了洪洞的羊獬“三月三”走亲、广胜寺“三月十八”庙会、乡宁的中和节等15个山西省民族传统节日保护示范地。^[43]在建立这些节日示范地之余，政府有关部门应积极组织参与节日活动、做好宣传、提供资金支持、带动群众参与等工作，起到引导和带动作用。这些极富地方特色的丰富多彩的传统节日有着自己不同的文化内涵，比如清明节的感念仙人、端午节的怀念英烈和祭祀辟邪、中秋节的亲人团聚等，这些传统的文化元素通过传统体育项目表现出来，既可以增加节日的气氛，又可以保护民族传统体育的完整性。

4. 建立现代化数字博物馆，建立山西省民族传统体育文化资源数据库

建立山西省民族传统体育文化资源数字博物馆，将山西省民族传统体育文化资源整理进而编入其中，用以更好的保存这些民族传统体育文化资源。建立山西省民族传统文化资源数据库需要经过以下途径：

首先，对山西省各个地区民族传统体育文化资源进行搜集、整理，并利用数字化技术对其进行录像、录音、拍照的处理，并进行文字说明；

其次，将整理出来的民族传统体育项目按一定方式进行分类，然后编入山西省民族传统体育数据库中，以方便读者进行查阅。起到保护山西省民族传统体育文化资源的目的；

最后，建立权威性网站（最好由政府有关部门建立）进行资源分享、拓展资源的分享渠道。互联网是未来获取信息的主要渠道，通过互联网不仅可以使更多人认识到山西省民族传统，通过观看音频文件还能提高人们参与这些传统项目的热情，从而扩大其群众基础。

5. 改善后继乏人的问题

后继乏人一直是我国非物质文化遗产传承过程中面临的比较突出的问题，且不说那些没有被列入国家级、省级、市级非物质文化遗产名录的项目，即使是已经被列入的项目也面临着同样的问题。随着城市化进程的加快和人们生活观念的转变，大多数年轻人崇尚现代文明，对以前一些优秀的传统体育项目失去兴趣，认为其“老土”，不愿意学习和传承这些项目。据走访调查发现，大部分非物质文化遗产传承人和老艺人都在忧虑自己的技艺有谁来继承。与物质文化遗产的唯一性不同，非物质文化遗产可以通过学习来进行复制，这也是非物质文化遗产的优势所在。而解决后继乏人的状况需要有一下两个途径。

首先，保障传承人生活的基本条件。政府应该保证传承人基本的生活条件，使其不为生活所困，专心研究和传承非物质文化遗产。现在国家级传承人每年有 10000 元的政府补贴，省级、市级递减，而体育非物质文化遗产的传承工作需要的器材、道具经费等并没有补贴落实到位。

其次，搭建传承人传承活动的平台。政府有关部门应积极组织传统体育项目的比赛和表演，为民族传统体育的推广起到宣传作用。

第五章 结论

第一，山西省民族传统体育项目共 208 项，按项目性质和社会存在的方式进行分类：民俗节庆类 97 项，生产生活类 46 项，益智类 20 项，儿童游戏类 45 项。按地域进行分类：晋北地区民族传统体育项目有 111 项，晋中地区有 119 项，晋南地区有 126 项。其中益智类和儿童游戏类项目在三个地区的分布无明显差异，而以风俗习惯和庙会为依托的民俗节庆类项目在三个地区间的差异较大，晋北地区主要是以秧歌为主，晋中地区和晋南地区主要是以花灯和锣鼓为主，武术主要分布在晋中地区，在晋北地区只有鞭杆，晋南地区只有洪洞通背拳。

第二、山西省民族传统体育项目的特点主要有：以上肢力量为主，器械与农事活动紧密相联；依附“社火、庙会”活动，民俗活动丰富多彩；智力活动多种多样，注重人们智力的培养；戏曲化的表现形式和武舞相融的活动乐趣；以游戏为载体来达到教育的目的；家族式的传承模式六个方面。

第三、晋商和镖局的兴盛对山西省民族传统体育特别是山西省武术项目的传播和发展起到了促进作用，山西武术通过镖局晋商的商业活动保驾护航，而晋商对山西武术提供坚实的物质基础，两者是相辅相成、相互促进的关系。

第四、山西省民族传统体育在不同的地区显示出明显的差异性，晋北地区传统体育项目显示出游牧民族热情奔放的特点；晋中地区传统体育项目兼有晋北地区和晋南地区的特点且武术项目主要集中在晋中地区；晋南地区显示出中原文化的特点，受中原文化的影响较大。

第五、山西省民族传统体育的文化价值主要体现在：反映先民生产、生活状况的活化石；增强民族凝聚力，丰富民众文化生活；有效保护和传承民族传统文化；开启民智，展现和提高人们的智力水平四个方面。

第六、制约山西省民族传统体育存在和发展的因素主要有：单一的传承方式和现代生活观念阻碍了山西省民族传统体育的发展、西方体育的强势入侵逐渐蚕食山西省民族传统体育的生存空间、传统文化的逐渐缺失削弱传统体育项目的文化内涵。

第七、山西省民族传统体育文化资源的保护原则：原真性保护原则、整体性保

护原则、差异性保护原则、活态性保护原则。

第八、山西省民族传统体育文化资源的保护方法：民族传统体育进校园，实现最活跃的活态保护；进行现代化改良；建立传统节日示范地；建立现代化数字博物馆，建立山西省民族传统体育文化资源数据库；解决好后继乏人的现状。

致谢

光阴似箭，岁月如梭，转眼之间三年刻骨铭心的研究生生活即将画上一个句号。论文完成之日，心情波澜起伏！回头看看这三年来走过的路程，我学到了许多关于学习和生活方面的知识，身边有太多人给了我帮助和力量，内心有太多的感动和感激。

首先，要感谢我的恩师赵忠伟教授，本论文是在赵忠伟教授的指导下完成的，从论文的选题、开题、确定研究方法对象到论文撰写、反复修改、最后定稿赵忠伟教授都给予了我细心的指导。作为导师，您广博的学识和严谨的治学态度将使我终身受益。在生活中，赵老师经常鼓励、关心我，给予我无微不至的关怀。在此向赵老师致以最崇高的敬意，感谢您三年的苦心栽培，祝您身体健康、家庭幸福！

其次，感谢体育科学学院的所有老师在我研究生三年期间给我的悉心指导和帮助，感谢岳老师在学习和生活上给予我的关怀，感谢各位同学和朋友们给我的帮助和鼓励，在这里请接受我最诚挚的谢意！

最后，感谢我的父母和亲人在我求学生涯中给予我无微不至的关怀和照顾，不管我遇到什么困难，他们都一如既往的支持我、鼓励我，在我学业即将完成之际，我想再次说声：谢谢你们！

参考文献

- [1] 杜鸿伟,赵忠伟.民族传统体育进入中学课堂的 SWOT 分析[J].当代体育科技,2014,33:211-212.
- [2] 朱晓红.湘西自治州民族健身操的整编与推广研究[D].吉首市:吉首大学, 2009:5.
- [3] 李献凯,叶威,宁小花.国外保护非物质文化遗产经验对于彩调之借鉴[J].衡水学院学报, 2008(6):71-73.
- [4] 赵忠伟,栾桂芝.将民族传统体育项目融入农村学校体育的探析—以东北地区为个案分析[J].体育与科学,2007,28(1):95
- [5] 栾桂芝.东北少数民族传统体育的现状与特点[J].北京体育大学学报,2004,27(11):1477.
- [6] 朴刚.东北少数民族传统体育项目及其对体育的促进作用[J].上海体育学院学报,2005,29(3):43-45.
- [7] 张永林,史儒林.三江源地区少数民族传统体育文化研究[J].体育文化导刊, 2006, 2:94-95 .
- [8] 芦平生等.西北少数民族传统体育的项群分类及其特征[J].中国体育科技,2001,37(9):12-15.
- [9] 李燕来.论西北民族传统体育的起源、现状及如何发展[J]北京体育大学学报,2008,31(3):308.
- [10] 方协邦,史儒林,方成邦.青海民族传统体育文化渊流及演进中几个问题的探讨[J]北京体育大学学报,2009,32(1):9-10.
- [11] 姜明,文格西.西南地区少数民族传统体育文化特点及发展趋势[J].西南民族大学学报·人文社科版,2004,25(10):54—56.
- [12] 钟海明.西南少数民族传统体育的文化人类学分析[J].黑龙江民族丛刊,2008(3):146—149.
- [13] 刘少英,田祖国,吴永海等.湘、鄂、渝、黔边少数民族传统体育项目分析及其发展研究[J].北京体育大学学报.2001,24(2):152-154.

- [14] 邱丕相.民族传统体育概论[M].北京:高等教育出版社, 2008:69.
- [15] 颜下里.少数民族传统体育的抢救和保护[J].体育文化导刊, 2004, 9:13-16.
- [16] 袁华亭.论我国少数民族传统体育项目的保护措施[J].中南民族大学学报(人文社会科学版), 2007,27(6):64-67.
- [17] 吴泽萍.民族传统体育危机与对策[J]. 体育文化导刊,2007,3:87-88.
- [18] 冯胜钢.我国少数民族传统体育存在方式和存在基础的特征调查与近 30 年内逐步现代化的对策研究[J].北京体育大学学报,2006,29(11):1463-1464.
- [19] 牛爱军,虞定海.非物质文化遗产与民族传统体育研究中若干问题的思考--兼与王晓同志商榷[J].上海体育学院学报,2007,31(4):27--59.
- [20] 余万予,郑国华,朱小丽.广西少数民族传统体育现状及发展对策研究[J].天津体育学院学报,2005,20(1):28-31.
- [21] 白晋湘.民族传统体育的现代化与现代化中的民族传统体育[J].体育科学,2004,24(1):65-67.
- [22] 姚正国,高湘红,刘 侠.我国民族传统体育现代化途径探析[J].体育文化导刊,2008(2):86-88.
- [23] 邱丕相.民族传统体育概论[M].北京:高等教育出版社, 2008:5.
- [24] 川景昆俊,姚仰皋.丙城县志[M]西安:三秦出版社,1994:728.
- [25] 涂传飞,等.对民俗体育特征的研究[J].武汉体育学院学报, 2005(11):9.
- [26] 邱丕相,杨建营.武术特征的文化研究[J].武汉体育学院学报, 2009(7):7-9.
- [27] 王琳, 晋中民俗体育特征及其发展途经研究[J].体育文化导刊, 2011(6):117-119.
- [28] 邱丕相,杨建营.武术特征的文化研究[J].武汉体育学院学报, 2009(7):7-9.
- [29] 晋阳风火流星[EB/OL].[2010-06-12]. <http://baike.baidu.com/view/2187301.htm>.
- [30] 军机处录副.太平天国, 卷号 477.
- [31] 宿继光.明清山西武术发展的社会因素探析[D]. 太原:山西大学体育学院, 2006.22,25
- [32] 石全正.吉县县志[M].北京:中国科学技术出版社,1992:345.
- [33] 陈志民.垣曲县志[M].太原:山西人民出版社,1993:517.
- [34] 白晋湘.民族民间体育[M].北京:高等教育出版社 2010.7(13).
- [35] 张选惠.民族传统体育概论[M].人民体育出版社 2005(67).
- [36] 李百杰.临汾市志[M].北京:海潮出版社,2002:1401 — 1402.
- [37] 裴高山.夏县县志[M],北京:人民出版社,1998:454.
- [38] 王铁新.晋南地区民俗体育生存与发展的社会和文化学研究[D].临汾:山西师范大学, 2010.54.

- [39] 国家文物法制处.国际保护文化遗产法律文件选编[M].北京:紫禁城出版社,1993: 162.
- [40] 国际古迹遗址理事会中国国家委员会:《中国文物古迹保护准则》2000 年.
- [41] 刘坚.云南省少数民族传统体育非物质文化遗产保护与传承研究[D].北京:北京体育大学
2012, 89.
- [42] 胡小明,赵苏,倪依克等.论中华民族传统体育的现代化[J].武汉体育学院学报, 2003(4) : 1, 4.
- [43] 牛晓珉.山西省非物质文化遗产传承人生存现状及保护策略研究[D].太原:山西大学,2011,32.
- [44] 周伟良.中华民族传统体育概论高级教程[M].北京:高等教育出版社, 2003:10.
- [45] 胡小明.体育人类学[M].广州:广东人民出版社, 1999.
- [46] 崔乐泉.民族传统体育新文化的构建——兼论体育全球化背景下民族传统体育的发展[J].体
育文化导刊, 2005, 3:42.
- [47] 熊志冲.传统体育与传统文化[J]. 体育文史, 1989(5):2-7.
- [48] 武 冬.从学科的角度全面审视民族传统体育学——对民族传统体育学的基本认识[J].北京体育
大学学报, 2006, 29(4):523-524.

附录

访谈提纲一：

（注：本访谈主要针对当地的民族传统体育锻炼者）

1. 据您了解本地区都有哪些民族传统体育项目？
2. 您小时候玩过哪些儿童游戏？
3. 您现在会进行哪些传统体育项目的锻炼？
4. 现在民族传统体育项目与您以前见过的项目的运动形式有哪些改变？
5. 您认为现在民族传统体育的保护如何？
6. 本地区的庙会、社火有些？都有哪些民俗活动项目？

访谈提纲二：

（注：本访谈主要针对民族传统体育有很深了解的专家或学者）

1. 据您了解本地区都有哪些民族传统体育项目？
2. 您认为本地区民族传统体育与其他地区相比有什么特点？
3. 您对本地区民族传统的发展现状有什么看法？
4. 对本地区民族传统体育的保护您有什么建议和意见？
5. 您认为现代体育与民族传统体育应该如何并存？

个人简历及在学校期间的研究成果

◆【基本信息】

姓名	杜鸿伟	出生日期	1990. 2. 18	
性别	男	籍贯	山西省运城市	
民族	汉族	毕业院校	沈阳师范大学	
学历/位	硕士研究生	专业	民族传统体育学	
专项	武术	普通话等级	二级甲等	
联系电话	15702432857	电子邮箱	632689574@qq.com	
通讯地址	辽宁省沈阳市皇姑区黄河北大街 253 号			

◆【特长】

擅长南拳、太极拳、导引养生术（五禽戏、八段锦）
热爱羽毛球、乒乓球、篮球、排球、诗歌朗诵

◆【科研经历】

2014 年 12 月，于《当代体育科技》以第一作者发表论文《民族传统体育进入中学课堂的 SWOT 分析》
2012 年 9 月至今，参与国家社会科学基金项目《北方少数民族特色传统体育项目整理与编撰研究》

◆【教学实践】

13-15 年任沈阳师范大学体育科学学院本科生《体育发展史》助教

13-15 年任沈阳师范大学体育科学学院本科生《民族传统体育概论》助教

◆【获得证书及荣誉】

于 2011 年获得田径二级裁判证书

于 2011 年获得社会指导员二级证书

于 2010 年获得社会志愿者称号

于 09-10 学年获得国家二等助学金和校级二等奖学金

于 10-11 学年获得国家三等助学金

◆【社会实践】

12-13 年教授沈阳师范大学退休老干部太极拳及导引养生术

13-14 学年在沈阳师范大学体育科学学院社会科学研究中心担任助管职务

14 年沈阳市中学生田径运动会中担任跳远裁判

沈阳师范大学 12-13 学年、13-14 学年学生体质测试测试员

山西省运城学院 2010 年校级田径运动会中担任跳高裁判

山西省运城市 2011 年中小学运动会中担任终点计时裁判

本科期间在多家健身俱乐部担任健身教练

◆【自我评价】

在沈阳师范大学三年的学习生活中，通过恩师的培养和自己不懈的努力，我对体育从理论到实践都有了一个更加深刻的理解，现在我能够独立的承担体育教学任务和科研任务。

主动探索、积极投入、善于沟通合作、务实而勤奋是同学和老师对我的评价，而正直和友善的性格使在我日常生活中的人际交往中受益良多。

本人最大的梦想就是致力于体育教学及科研，并愿为此而努力，奋斗终身！