

中国民族多元文化丛书

中国少数民族 体育

张 涛 著



辽海出版社

中国少数民族 体育

张涛 著



辽海传播出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国少数民族体育 / 张涛著. —北京: 五洲传播出版社,
2007.8

(中国民族多元文化丛书)

ISBN 978-7-5085-1169-6

I. 中... II. 张... III. 少数民族—民族形式体育—中国
IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 137093 号

中国少数民族体育

撰 文: 张 涛

图片提供: 甘 霖、王德江、李远新、黄 荣、刘庆丰、杨大海、陈加华、沈祥辉
张 波、刘兆明、左小明、孙 鑫、步恩撒、张 斌、秦 刚、吴东俊
赵阳阳、彭国平、李 斌、张文成、普拉提·尼亚孜、孙 清、安 东
刘新海、李木易、肖殿昌、栾远春、李全举、杨婀娜、CFP

责任编辑: 何 云

装帧设计: 孙思宇

出版发行: 五洲传播出版社(北京海淀区莲花池东路北小马厂6号 邮编: 100038)

电 话: 8610-58891281(发行部)

网 址: www.cicc.org.cn

印 刷: 北京嘉彩印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 8.5

版 次: 2007 年 8 月第一版 第一次印刷

印 数: 1—2000

书 号: ISBN 978-7-5085-1169-6

定 价: 58.00 元

目 录

【第一章】

中国少数民族体育概说 /5

第一节 中国少数民族传统体育的概念 /6

第二节 中国少数民族传统体育的起源与个性特征 /7

第三节 中国少数民族传统体育中的现代体育原则 /11

第四节 中国少数民族传统体育在当代的发展 /13

【第二章】

马上运动 /15

第一节 马上游戏 /16

第二节 马上竞技 /20

【第三章】

球类运动 /25

第一节 全国少数民族传统体育运动会球类正式比赛项目 /26

第二节 其他少数民族传统体育球类项目 /32



目 录

【第四章】

摔跤与武术 / 49

第一节 摔跤 / 50

第二节 武术 / 58

【第五章】

射箭、射弩、鹰猎 / 67

第一节 射箭 / 68

第二节 射弩 / 75

第三节 鹰猎 / 78

【第六章】

竞技比赛与竞技表演 / 99

第一节 竞技比赛 / 100

第二节 竞技表演 / 108

【第七章】

趣味游戏 / 121

第一节 投掷类游戏 / 122

第二节 益智类游戏 / 125

第三节 敏捷类游戏 / 129

第四节 对抗类游戏 / 133

CONTENTS



第一章 中国少数民族体育概说





中国少数民族体育是指中国主体民族汉族以外的55个少数民族的体育,本书所讲的少数民族体育特指中国少数民族传统体育。

1999年全国第六届民族运动会的统计显示,中国目前有1000多项民族、民间传统体育运动项目,其数量之多,形式之丰富,堪称世界之最。

第一节 中国少数民族传统体育的概念

“少数民族传统体育”这一概念有多种定义、提法,但无论怎样解释与阐述,其基本概念都涵盖以下内容:

一、少数民族传统体育是各少数民族世代相传、具有本民族特点的各类体育活动的总称。

二、少数民族传统体育是继萌芽体育之后,在古代体育基础上延续下来的农牧业时代的产物。因而,少数民族传统体育应是近代体育传入中国之前,中国各少数民族就已经存在的体育活动形式。

三、凡是目前在一些民族地区仍在流传的具有少数民族特色的体育活动(包括娱乐活动),都属于少数民族传统体育的范畴。对于古代典籍或历史文物中反映的已失传的古代体育项目,不应看作是少数民族传统体育项目。

四、少数民族传统体育应是具有民族性、传统性、体育性的活动项目。民族性是指由于民族文化差异致使各体育活动形式风格迥异、形式多样,各具本民族特色;传统性表现为各少数民族世代相传;体育性则体现为某些项目活动表现出很强的趣味性,而部分项目又集力量、速度、技巧于一体,以促进身心愉悦、增强体质为主要目的。

第二节 中国少数民族传统体育的起源与个性特征

中国少数民族传统体育丰富多彩,源远流长。它是各少数民族历史文化的有机组成部分,是各少数民族文化的综合体现。中国少数民族传统体育是各少数民族世代在长期的生产、生活和社会实践中所形成的,与各民族漫长的社会历史、风俗习惯、生产生活方式、宗教祭祀、歌舞娱乐等有着密切的联系。

一、中国少数民族传统体育的起源

具有悠久历史的中国少数民族传统体育活动,其起源可归结为生产劳动、军事活动、狩猎生活、宗教活动、日常游戏等。

中国少数民族的许多传统体育活动,都直接反映着社会生产劳动,传统体育项目实际为生产劳动的一部分,如柯尔克孜族的叼羊、蒙古族的套马等。对于居住在牧区的他们来说,良好的骑术是放牧等生产生活中必备的本领,是生存的方式和手段。因此在这些民族中,各种各样的赛马以及马上运动便产生了。

一些少数民族传统体育项目,起源于古代战争。中国少数民族聚居的地区,大部分位于边疆地带、国防要地,在长期的军事活动中,这些民族积累了丰富的徒手或持器械格斗的经验。这些经验最初运用于军事训练,后逐渐在民间传播。于是,这样一些带有军事体育特征的运动便发展开来。如拉祜族的射弩、回族的武术等就都具有明显的军事自卫特点。

狩猎活动也是少数民族早期最重要的生存方式之一,因此产生和发展了一些以表现狩猎特点为内容的体育活动项目。如新疆麦盖提地区的刀郎人过去长期过着狩猎生活,其刀郎舞(又称“刀郎赛乃姆”)就主



要表现刀郎人狩猎的过程,其中的动作与节奏具有强烈的模拟色彩。舞蹈中表现的狩猎活动由男女配合共同完成,表现了男女共同劳动中亲密无间的关系,这比男耕女织的农耕民族的夫妻关系亲昵许多,也表现出了刀郎人男女共同维系生存的紧密性和深厚、默契的情爱。

一些少数民族传统体育项目,则产生于祖先祭祀等宗教活动,是适应人们精神生活的需要而产生的。例如苗家民间歌舞形式“栗那”(即跳鼓活动),多出现在公祭中和舞台上。苗族是个多神崇拜的古老民族,其敬神祭祀的活动很多,形式也很古老。如“鼓社祭祀”、“椎牛祭祀”、“上刀梯”以及“歃血结盟”等。参加祭祀的人们成百上千,场面十分隆重。他们在祭祀完毕之后,或白天或月夜,即举行娱乐活动,跳鼓就是其中一项重要的内容。中华人民共和国成立后,这种习俗逐渐被舞台表演所取代。

还有不少民族的传统体育项目由民族风俗习惯演变而来,直接反映了社会现实生活。如柯尔克孜族的追姑娘、壮族的抛绣球、哈尼族的打磨秋等都起源于本民族日常游戏,后发展为青年男女的恋爱方式,经过长期的历史演变,逐渐成为游艺趣味体育活动。

二、中国少数民族传统体育的个性特征

中国少数民族传统体育是各民族政治、经济、文化、生活的一种特殊反映,具有地域性、民族性、娱乐性、歌舞相容等个性特征。

(一) 地域性

一定的地理环境是一个民族长期生息、繁衍的空间条件。中国55个少数民族多居住在高山、谷地、草原,相对来说生产力水平不高、交通不便,使得一定地域内的民族生产方式相对稳定。受经济自给性、地域封闭性的影响,各少数民族孕育出的传统体育文化必然带有强烈的地域色彩。柯尔克孜族是中国最古老的游牧民族之一,公元前3世纪,其

先民“鬲昆”就在叶尼塞河上游一带活动,其经济以游牧为主。马不但是柯尔克孜人的坐骑,也是征战、运输的工具,是他们的朋友。由于地域环境的影响与要求,柯尔克孜族自古以来精于马上运动,以“马背上的民族”著称,马上运动是柯尔克孜族历史文化的重要组成部分。《魏略·西戎传》记载,鬲昆“随畜牧、亦多貂,有好马”,他们豢养的家畜有马、牛、羊、驼等。而中国南方众多少数民族,如壮、黎、傣、侗、京等族,由于长期生活在气候温和、多江河的环境中,则经常性地从事游泳、跳水、捉水鸭、赛龙舟等体育活动。这样,中国少数民族传统体育就从地理格局上形成所谓“北方善骑,南方善舟”的鲜明风格,充分反映了地域环境对少数民族体育文化个性形成的影响。

(二) 民族性

在长期历史发展过程中,由于宗教、语言、经济、地理、心理、道德和价值观念的差异,各少数民族形成了具有鲜明本民族特色的传统体育项目,表现出了相对独立的发展脉络与文化特质。某些少数民族传统体育项目的民族性,集中表现为某一民族或某些民族所特有,而非各民族所共有,这也是体育项目发展演化过程中必须经历的过程。如维吾尔族的“达瓦孜”、壮族的“抛绣球”、赫哲族的“叉草球”、纳西族的“东巴跳”、黎族的“跳竹竿”等活动就为该民族所特有,具有鲜明的民族特色。而某些少数民族传统体育项目如摔跤、射箭、射弩、秋千等,虽在多民族中共同适用,但在具体某民族中又略见不同,表现了本民族的个性特征。

(三) 娱乐游艺性

中国少数民族传统体育一般是各民族在生产劳作之余获取身心愉悦的非功利活动,因此与现代竞技体育相比,更偏重于娱乐游艺。如拉祜族苦聪人的“甩糠包”,苦聪语称为“乒扒”。糠包用各色花布缝制而成,呈三角形,每个角上拴有彩色布条,里面装有粗糠,大小各异。每



到月明之夜,苦聪男女青年嬉戏于山间以抛掷糠包为乐。游戏时男女青年各站一方,相互抛接糠包,看谁抛掷得准,接得住。“甩糠包”也是一种传情娱乐游戏。又如柯尔克孜族的“月下赛跑”,一般在大型集会活动和婚礼上举行,由妇女们自己组织。有的赛场选到有深涧、水渠、山丘的地方。月下赛跑不仅是比跑步、比速度,而且还比力气、比胆量、比跳跃等。在月光下进行,就有另一番情趣,尤其是落后者,要趁月光在草地上载歌载舞,气氛热烈而活泼。

(四) 融歌舞于一体

体育活动与歌舞融为一体是中国少数民族传统体育的又一特色。歌舞娱乐体育活动大多在节日、婚礼、农闲、祭祀等期间进行,将体育与歌舞相互交融,直接或间接地达到强健身体、愉悦心情的目的。

如被土家族称为“舍巴日”的摆手舞,是土家族世代相传的一种民族集体大型歌舞,歌时男女相携,击鼓鸣钹,歌舞动作以摆手为主。摆手舞属于全身运动,一般参与者往往并不局限于一二种招式,而是多种形式并用,如有模仿战争场景的,有模仿劳动生产的,有模仿日常生活的,等等。所以,参与摆手舞活动的过程也就是土家人进行全面身体锻炼的过程。

又如麦西莱甫(或译为“麦西热普”)在新疆维吾尔族民间专用来称谓群众性的娱乐活动,是融音乐、舞蹈、歌唱、讲故事、说笑话、做游戏、即兴吟诵等于一体的娱乐形式。在新疆众多的麦西莱甫中,刀郎麦西莱甫歌舞比较集中地保存了维吾尔族古老娱乐歌舞的特点和风格。而在刀郎麦西莱甫这样的群众性的娱乐活动中跳的集体舞——刀郎塞乃姆等歌舞形式,现在已不完全是为了娱乐的目的,人们赋予了她更深层次特别是身心健康的内涵。

再如土族人民也把文化娱乐寓于轮子秋之中,使轮子秋具有了娱乐的性质。转秋人在轮子秋上旋转,并在上面表演难度大、花样多、技巧

高的动作，而围秋人则边跳“安昭舞”，边陪唱“转秋歌”，歌中唱道：“秀姐（土族语音译，意思是秋千）呀秀姐，你是欢腾的云雀。秀姐呀秀姐，你是扑闪的粉蝶。转起来呀唱起来，旋上高高的蓝天，牵来七彩虹霓——吉祥如意；捧上朵朵白云——把哈达奉献。秀姐呀秀姐，将欢乐和幸福带到人间……”表达了土族人民在丰收时节欢快的心情和对美好生活的祝愿，人人都陶醉在一派欢乐、幸福的气氛之中。轮子秋把民间传统体育同舞蹈、音乐、技艺紧密结合起来，既能增强人的体质，有益身心健康，又可以陶冶情操，给人美的享受。

第三节 中国少数民族传统体育中的现代体育原则

参与体育活动必须遵循相应的锻炼原则，而少数民族传统体育的参与活动形式，同样体现出现代体育锻炼的原则与要求。

一、自觉原则

自觉性原则强调身体锻炼的参加者自觉自愿、积极主动，而少数民族传统体育的活动形式也充分体现了现代体育的自觉性原则。

如湘、鄂、黔、渝相邻地区的土家族的摆手舞就是一种自觉、主动的活动。由于土家族文化和祭拜活动的向心力，不论男女老少，均把摆手堂（即土家人跳摆手舞的场所）视为他们精神生活的主要场所。他们怀着对祖先的虔诚之心和对本民族的归属感，自觉、主动地到摆手堂，并积极地参与各种民俗活动。大量的摆手舞活动客观上起到了自觉的身体锻炼的作用。

又如新疆流传至今的刀郎麦西莱甫歌舞因具有突出的愉悦功效而为当地维吾尔族人所喜爱，并得以代代传承。刀郎麦西莱甫歌舞形式与一般体育活动直接增强体质为目的要求不尽相同，参与者是一种无条件的



自觉行为,悠扬欢快的歌舞形式使人们尽情地投入其中。人们每次参加刀郎麦西莱甫聚会,不仅肢体得到活动,同时精神上也会感到欣慰与满足。这种在参加刀郎麦西莱甫聚会时产生的独特心理体验,能够引发复杂而深刻的刀郎人情结,是参加一般体育活动难以体验到的,而其中大量的游艺歌舞,客观上起到了自觉的锻炼身体、愉悦身心的作用。

二、身体全面锻炼原则

许多少数民族传统体育活动属于全身运动,一般参与者往往并不局限于一二种招式,而是多种形式并用。如流行于侗族、壮族和仡佬族等民族中的抢花炮。在抢花炮运动中,控制花炮的一方运用传递、掩护、假动作以及持花奔跑等方法摆脱防守,将花炮攻进对方炮台区并投进花篮得分;而防守一方则采用拦截、追赶、抢夺、搂抱等方法争抢花炮或阻止对方队员前进。其中多种技术、战术的运用,无疑满足了全身锻炼的要求。回族的木球运动、满族的珍珠球运动、纳西族的东巴跳活动、维吾尔族的麦西莱甫歌舞等活动过程也都是进行全面身体活动的过程。

三、循序渐进原则

循序渐进是所有体育锻炼的基本原则。运动强度应逐渐过渡,持续时间应逐渐加长,运动次数应逐渐增多,运动量要在个人可适应的范围内缓慢递增,不应急于求成。而民族传统体育中现存的刀郎舞,充分体现了这一原则。刀郎舞主要表现刀郎人狩猎的过程。先是悠扬缓慢的散板,歌手引吭高歌,并伴有“哎呀呀”的伴词,这是呼唤人们准备打猎。“奇克特曼”(开始部分)阶段的舞者动作频率缓慢,双手左右摆动、左右半转,是表现猎人将浓密的灌木拨向两边寻找猎物。男女对舞中女舞者时而高举右手,时而又高举左手,是为男猎手举着火把照明的动作。第二阶段“赛乃姆”中,舞蹈动作随鼓声变快转向激烈,两人忽而臂膀

紧靠，忽而旋风似的散开，随即迅速回身，退步伫立，双手拉开，似弯弓欲射，这是发现猎物冲上去搏杀的舞姿。狩猎胜利，舞蹈的气氛热烈而欢快，所有舞者单独地时而向右、时而向左激烈旋转，其过程充分体现运动过程的循序渐进原则。

四、因人而异原则

因人而异原则要求根据自身的生理特点、身体健康状况等，有目的、有计划、有选择地参与体育活动内容。这在朝鲜族运动会上表现得尤为突出。每年一届的朝鲜族运动会可谓朝鲜族人们的节日盛会，青壮年小伙们多参与摔跤、拔河、竞赛、球类等竞技激烈的项目；而姑娘们多参与荡秋千、跳板、顶罐跑等体现妇女优雅含蓄的项目；而老年朋友多参与民族歌舞、“穿针引线”、投股等轻缓、运动强度较小的项目。一般都是根据自己的具体情况自行调节，没有硬性的规定，基本都是有氧运动的形式。

第四节 中国少数民族传统体育在当代的发展

中华人民共和国成立后，中国对各民族民间传统体育活动十分重视。1953年11月8日到12日，在天津市举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会，13个民族的395名运动员参加了这次大会。其中的特邀表演项目维吾尔族的达瓦孜（踩绳）、蒙古族的摔跤、朝鲜族的跳板、回族的武术以及蒙古族的马术等少数民族传统项目给人留下了深刻的印象。中华人民共和国少数民族传统体育运动会就是在1953年举办的全国民族形式体育表演和竞赛大会的基础上发展而来的。1984年，国家体委、国家民委将1953年的那次表演和竞赛定为第一届全国少数民族传统体育运动会。



1978年中国实行改革开放政策以来,中国的少数民族传统体育受到前所未有的高度重视,省一级的民族传统体育运动竞赛蓬勃开展,全国性的民族体育运动会每四年举办一次,逐步形成了正规的竞赛制度。各省、自治区、直辖市的体育局、民族学院、体育学院都把民族传统体育的挖掘整理纳入了工作范围,出版了许多介绍民族传统体育的书刊,力图使民族体育的发展走上科学的轨道。

截至2003年,全国少数民族传统体育运动会已分别在天津、内蒙古、新疆、宁夏、广西、云南、北京和西藏等省、自治区、直辖市举办了7届,并拟定于2007年11月在广州举办第8届。全国少数民族传统体育运动会的参赛人员也已经囊括香港、台湾等地区在内的全国56个民族,最多时达4500多人。比赛项目分竞赛和表演两大部分:正式竞赛项目为14项,表演项目近160项之多,汇集了全国56个民族优秀传统体育项目的精华。

第二章 马上运动





中国北方各草原游牧民族是历史比较古老的少数民族,自古以来他们就以“马背上的民族”著称。北方游牧民族的马文化是其历史文化的有机组成部分。马文化不仅反映在马上游戏、马上竞技活动方面,还反映在马崇拜信仰等深层次文化结构上。马祖崇拜、祭祀、丧葬仪式几乎都与马息息相关。北方游牧民族的马上文化需要从他们的生存环境、生产方式以及民间文化的深层底蕴去探究。

第一节 马上游戏

马上运动是北方游牧民族马文化的重要组成部分,主要包括两方面内容:一是马上游戏,二是马上竞技项目。

马上游戏主要包括叼羊、追姑娘等项目。

一、叼羊

叼羊在柯尔克孜、哈萨克、维吾尔等民族中称之为“叼山羊羔”,又称为“叼灰狼”、“叼牛犊”等,是这些民族最古老的马上游戏,主要流传于新疆南部克孜勒苏柯尔克孜族自治州、喀什和北疆克特县等柯尔克孜族、哈萨克族、维吾尔族聚居的地方。

叼羊是青壮年男子参加的一项游戏,它是骑手和骏马之间默契与合力的体现,也是技巧和体能的展示与较量,同时还是这些民族欢愉情绪的表露和宣泄。比赛争夺的羊只一般重在20—30公斤之间。中国柯尔克孜同胞的此项游戏多叼山羊。游戏之前先将宰杀的羊只掏空内脏,而后放入清水浸润数小时。其作用一是清除血污,二是增强其皮毛的抗拉能力。参加比赛的骑手分成两队,每队少至3—5人,多则10余人,甚至30—40人不等。游戏开始时,裁判将宰杀的羊只抛向赛场中央,口令一响,骑手们左手紧揽马缰,口里噙着马鞭,弓身曲背,宛如俯冲滑