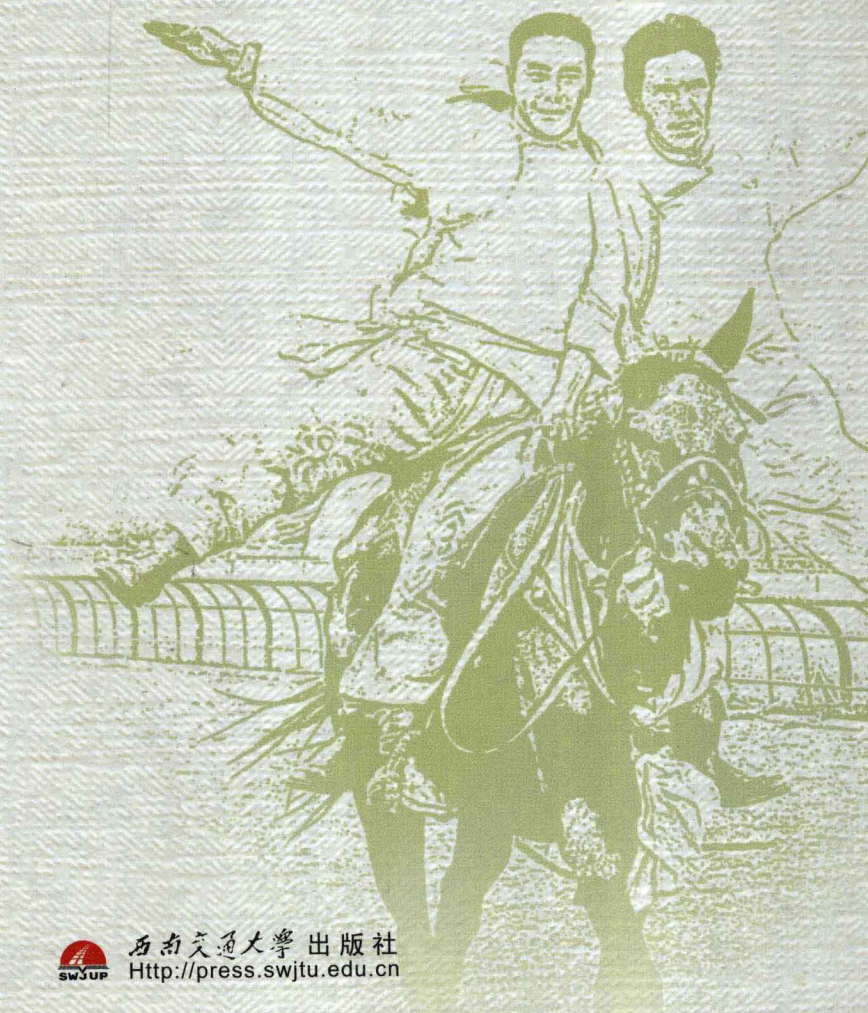


A Course of
Minority Traditional Sports

少数民族

传统体育教程

刘 伟 文 焯 陈兴亮 主编



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)



社科研究重点课题
重点课题
资助出版

少数民族传统体育教程

主 编 刘 伟 文 烨 陈兴亮

副主编 罗清扬 夺 科 秀 花

李 琪 刘 通 余宗贤

编 委 孟 飞 甲 华 程 伟

万德权 张 浩 李建辉

李晓斌 刘 强 鄢永强

俄木学 徐 飞

西南交通大学出版社

• 成 都 •

图书在版编目 (C I P) 数据

少数民族传统体育教程 / 刘伟, 文烨, 陈兴亮主编.
—成都: 西南交通大学出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5643-0923-7

I. ①少… II. ①刘…②文…③陈… III. ①少数民族—民族形式体育—中国—高等学校—教材 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 194328 号

Shaoshu Minzu Chuantong Tiyu Jiaocheng

少数民族传统体育教程

主编 刘伟 文烨 陈兴亮

责任编辑	臧玉兰
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	12.75
字 数	327 千字
版 次	2010 年 9 月第 1 版
印 次	2010 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0923-7
定 价	28.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: (028) 87600562

编者的话

少数民族传统体育是我国传统文化的一个重要组成部分，是少数民族世代代在长期的生产、生活和社会实践中形成的，其历史悠久，内容丰富多彩。在少数民族地区学校，把民族传统体育纳入体育课中，可以充分发挥民族传统体育促进学生身心健康、培养其良好品质的积极作用，可以使民族地区学校在抢救、保护和发展少数民族传统体育方面发挥支撑作用，还可以增强各民族学生之间的相互了解、相互学习和相互促进。少数民族传统体育，对凝聚民族情感，推动民族团结进步事业，巩固平等、团结、互助、和谐的社会主义民族关系，构建社会主义和谐民族地区，具有不可替代的作用。

少数民族传统体育教材的编写是少数民族地区学校体育学科建设的重大举措，它不但丰富了学校体育的内容，还有利于全民健身运动的开展。由于少数民族传统体育的民族性、地域性特点，决定了各地各校开展民族传统体育教学各有侧重。“重内涵、强质量、创特色、铸精品”的办学理念是本教材编写的源动力。为此，本书在编写中做了以下几方面的努力：一是以学校的办学宗旨为依据，为学校办出特色而服务，教材突出了学校开展少数民族传统体育的优良传统和区域特色。二是符合学生、学校和地方特殊需要，从学校学生身心发展的特殊需要出发，以学校经常参加的民族传统竞技表演项目和藏羌传统体育项目为重点，符合学校教学和区域发展藏羌民族传统体育的需要，突出其实用性、不可替代性和新颖性。三是教材的编写者长期从事少数民族传统体育竞赛项目和表演项目的教学、训练、编导、比赛及裁判工作，熟悉各个实践环节和区域藏羌文化资源，突出其实践性和生成性。

本书分三篇。上篇介绍了中国少数民族传统体育的概况，中篇重点介绍少数民族传统体育竞赛表演项目，下篇介绍区域藏羌民族传统体育。全书从理论层面到操作层面，从整体介绍到竞技表演再到区域特色，既突出专业性，也兼具通识性，不仅可以作为学校体育专业、音乐舞蹈专业教材，同时也可以用作民族地区公共体育课教材和培训教材，同时也是广大休闲运动爱好者的的重要参考书。

本书由刘伟整体策划、构思、统稿，文烨（成都理工大学）、陈兴亮、罗清扬、夺科、秀花、李琪、刘通、余宗贤参与了分章统稿工作。孟飞（阿坝州文化局）、甲华（阿坝州体育局）、程伟（阿坝州体育局）、万德权、张浩、李建辉、李晓斌、刘强、鄢永强、俄木学（阿坝州外国语实验学校）、徐飞等参与了编写。除特别注明外，本教材第六章照片由夺科提供，下篇区域特色少数民族传统体育的照片及封面照片由阿坝州体育局提供。

本书在编写过程中得到了学校领导和教务处、科技处、图书馆等部门领导的大力支持和帮助，也得到了成都体育学院院长陈伟教授的指导与帮助，在此谨表衷心感谢！西南交通大学出版社为本教材的出版做了大量工作，在此深表谢意。本教材在编写过程中，参考和借鉴了近年来少数民族传统体育研究的最新成果，相关专著、论文、教材和图片，在此一并致谢！

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免有疏漏或错误之处，恳请同行专家和读者不吝赐教，以便我们修改与完善。

编者

2010年8月16日于郫县古城

目 录

上篇 总 论

第一章 绪 论	3
第一节 基本概念	3
第二节 少数民族传统体育的内容和分类	5
第三节 少数民族传统体育的特征与功能	10
本章概要	14
思考与练习	14
第二章 少数民族传统体育的发展历程	15
第一节 古代少数民族传统体育	15
第二节 近代少数民族传统体育	17
第三节 现代少数民族传统体育	18
第四节 少数民族传统体育的发展趋势	24
本章概要	28
思考与练习	28
第三章 全国区域少数民族传统体育	29
第一节 东北和内蒙古地区少数民族传统体育	29
第二节 西北地区少数民族传统体育	32
第三节 西南地区少数民族传统体育	36
第四节 中东南地区少数民族传统体育	41
本章概要	46
思考与练习	46
第四章 少数民族传统体育教育	47
第一节 少数民族传统体育教育	47
第二节 少数民族传统体育教学内容、原则和特点	51
第三节 少数民族传统体育教学方法	53
本章概要	57
思考与练习	58

中篇 竞技表演

第五章 竞技项目	61
第一节 高脚竞速	61
第二节 板鞋竞速	67
第三节 龙舟竞渡	70
第四节 珍珠球	76
第五节 蹴 球	82
第六节 毽 球	92
第七节 陀 螺	104
第八节 射 弩	111
第九节 押 加	116
第十节 民族式摔跤	121
第十一节 马 术	129
本章概要	132
思考与练习	133
第六章 表演项目	134
第一节 表演项目的意义和特点	134
第二节 表演项目的分类	135
第三节 表演项目的选编	138
第四节 推 杆	139
第五节 打特克	142
第六节 俄尔多	145
第七节 彩袖飞扬	146
第八节 羌族铃鼓韵律操	147
本章概要	148
思考与练习	148

下篇 区域特色少数民族传统体育

第七章 区域藏羌传统体育概述	151
第一节 区域藏羌传统体育文化基础	151
第二节 藏族传统体育形成的因素	155
第三节 羌族传统体育的形成因素	158
第四节 藏羌民族传统体育项目分类	160
本章概要	162
思考与练习	162
第八章 藏族传统体育	163
第一节 骑射类	163

第二节 较力类.....	167
第三节 跑跳投掷类.....	171
第四节 水冰雪及空类.....	172
第五节 棋牌类.....	173
第六节 球 类.....	178
第七节 武 术.....	179
第八节 舞戏类.....	179
本章概要.....	183
思考与练习.....	183
第九章 羌族传统体育	184
第一节 骑射类.....	184
第二节 较力类.....	185
第三节 跑跳投掷类.....	187
第四节 棋牌类.....	188
第五节 球 类.....	188
第六节 武 术.....	189
第七节 舞戏类.....	190
本章概要.....	194
思考与练习.....	194
参考文献	195

总 论

上 篇

本篇是少数民族传统体育总论，主要介绍少数民族传统体育的特征、功能、意义、发展历程、发展趋势、项目种类和教育教学。

- 第一章 绪 论
- 第二章 少数民族传统体育的发展历程
- 第三章 全国区域少数民族传统体育
- 第四章 少数民族传统体育教育





第一章 绪 论

我国是一个多民族的国家,在广袤的中华大地上生活着 56 个民族,在长期的生产和生活过程中,创造了一千多项具有浓郁民族风格与特色的民族传统体育项目。它们历史悠久、内容丰富、形式多样、风格古朴。这块中华民族文化宝库中的瑰宝,在弘扬东方体育文化、发展人类所共有的体育事业的作用上,是现代体育所不能替代的。

民族传统体育作为一种传统文化要素,承载着一个民族的价值取向,影响着一个民族的生活方式,体现出一个民族的自我认同的凝聚力。同时,它对提高各民族人民的健康水平、增强各民族体质、促进各民族团结、构建和谐的社会文化具有十分重要的作用。

第一节 基本概念

概念是反映事物特有属性的思维形式,是构成科学理论的出发点和基本要素。少数民族传统体育基本概念是该学科理论系统的前提和出发点,离开概念就不能形成理论系统。理解少数民族传统体育的概念是认识和揭示少数民族传统体育现象的本质与发展规律,以及建立民族传统体育科学体系的需要。

一、民族和民族传统体育

1. 民 族

在与世界各国的政治文化交流中,通过语言互译,中国近百年来开始逐步广泛使用“民族”一词。由于世界各地出现的“民族”概念(使用不同语言词汇表达,具有某种相同或相近的内涵)与各个地区、各个国家的族群的形成与发展的历史,以及与当地社会、经济、文化的发展历史密切相关,所以对于“民族”一词的内涵不可能在世界各国产生并保持一个绝对一致的定义。

在学术研究中,关于“民族”的概念,大致有三种主要说法。一是长期以来被采用较多的概念,即民族的产生与资本主义民族国家的形成是同步的。也就是说,欧洲资产阶级文化和政治运动兴起后,才有民族和民族国家。在现代汉语里,民族和国家的含义区划分明,民族学意义上的“民族”,文化含量较高,包括风俗习惯乃至种族等因素;国家则是政治学层面的词汇。二是民族概念,泛指人类处于不同社会发展阶段形成的各种共同体。即斯大林“民族是人们在历史上形成的有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现于共同文化特点上的共同心理素质的稳定的共同体。”在《中国大百科全书·民族卷》中关于“民族”的词条认为:“氏族、部落是以血缘关系为纽带的人们共同体,而民族则是以地缘关系为基础的人们共同体……种族属于生物学范畴,而民族则属于历史范畴。”第三种是认为民族的出现是与文明社会产生之初同步的,如马克思和恩格斯所指出的,“城乡之间的对立是随着野蛮向文明的过渡、部落制度向国家的过渡、地方的局限性向民族的过渡而开始的,贯穿着全部文明的历史



并一直延续到现在”。按照这种说法，古代的埃及、印度、中国和希腊，都已经形成了民族。

概括起来说，民族是一个历史范畴，是指人们在历史上形成的以地缘关系为基础的共同体，有其发生、发展和消亡的过程。共同的地域和共同的经济生活是民族形成的条件，共同的文化、共同的语言是民族的客观特征，民族的自我意识和民族的自我称谓是反映民族形成条件和民族客观特征的根本要素。我们今天使用的“民族”一词，不是一个相对比较单纯的、自然科学的生物或物理概念，而是内涵十分复杂的具有社会、文化、政治、经济等各方面含义且具有地方性色彩的“复合型”概念。

“中华民族”兼有文化与地理的含义。与外国民族相对而言，指“中国古今各民族，即由众多民族在形成为统一国家的长期历史发展中逐渐形成的民族集合体”。中华民族是中国境内 56 个民族的总称。在数千年的历史长河中，各民族的频繁接触，导致民族间文化的涵化、融合，特别是汉文化对其他民族文化的涵化、整合，终至形成中华民族一体化的文化格局。所以，尽管中国境内的民族是多元的，但是在文化上是一体的。著名学者费孝通先生把它称之为“中华民族的多元一体格局”。

2. 民族传统体育

1981 年举行的“全国少数民族工作座谈会”上决定使用“民族传统体育”一词，从第二届全国少数民族传统体育运动会迄今在体育界里广为流传。1996 年，体育学被列为一级学科，这是当代体育科学体系建设的重要里程碑。1997 年，国务院学位委员会和国家教委在一级学科体育学下设体育人文社会学、运动人体科学、体育教育训练学、民族传统体育学 4 个二级学科，这标志着体育学的进步。1998 年，国务院批准的民族传统体育专业方向包括武术、传统体育养生、民族民间体育。“民族传统体育”这一称谓，作为国家认定学科被正式确定下来。在民族传统体育的产生、发展过程中，不同的研究者对民族传统体育有着不同的理解和认识，并对民族传统体育概念的界定有着不同的见解。

1989 年，人民教育出版社出版的体育学院通用教材《体育史》认为：“民族传统体育是指近代以前的体育竞技娱乐活动。对我国而言，指近代体育传入前我国存在的体育模式，即 1840 年前，我国各族人民已经采用并流传至今的体育活动内容、社会表现方式与价值观念的总和。”熊志冲认为：“中国传统体育是指中华大地上历代产生并大多流传至今和在古代历史长河中由外族传入并在我国生根发展的一切体育活动。”陈国瑞认为：“民族传统体育是指某一个民族或几个民族在一定范围所开展的，具有浓厚民族文化色彩和特征的传统体育活动，它是相对于外民族传入的，现代新兴的体育项目而言的。”龙佩林等认为：“民族传统体育是指作为近代体育前身的一些民族民间传统的体育及娱乐活动。我国的民族传统体育包括汉族传统体育和少数民族传统体育。”倪依克认为：“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和特征的竞技娱乐活动。”

民族传统体育就是在中华民族中开展的，具有浓厚民族传统特色的各种体育活动的总称。要正确理解民族传统体育的概念，就应该把握民族传统体育的内涵及特性，以区别一般意义上的体育或者是现代西方体育。民族传统体育具有民族性、历史性、传统性和传承性。民族性是传统体育发展的基本内核，历史性是传统体育发展的必然，传统性是传统体育发展的延续，传承性是传统体育发展的内在规律，它们共同构成了民族传统体育的内涵和外延，推动民族传统体育的发展。民族传统体育的主要内容有武术、导引术（保健养身）、民间体育游戏和少数民族传统体育。



二、少数民族传统体育

少数民族传统体育是各个少数民族在长期的历史发展进程中积累保存下来的。反映各民族意识和多方面活动的文化财富。它在开拓中华民族悠久历史的宝贵文化遗产时,与现代体育交相辉映,铸造了中华民族灿烂的文明。在我国,一般把除汉族以外的 55 个民族称之为少数民族。而几乎每一个少数民族,都有自己独特的传统体育活动。

1986 年 9 月在新疆举行的首届少数民族传统体育学术研讨会上,对“少数民族传统体育”的定义提出了四种观点。① 少数民族传统体育是各少数民族世代相传、具有民族特色的各种体育活动的总称;② 少数民族传统体育是在古代体育的基础上延续下来的,是指近代体育以前我国各民族就已有的体育活动;③ 凡是目前在一些民族地区仍在流传的具有民族特色的体育活动(包括自娱活动)都属于民族传统体育范畴;④ 少数民族传统体育是具有民族性、传统性、体育性的活动项目。这是目前关于少数民族传统体育的比较权威的观点。

少数民族传统体育,是除汉族以外的 55 个少数民族在漫长历史发展过程中,由生产、生活习俗的演变而逐渐形成的传统体育运动形式。这些运动形式不同于现代体育,在一定程度上反映了各民族的历史、政治、经济、文化、宗教以及风俗习惯等,在体育活动中融入了十分浓厚的生活情趣。少数民族传统体育是少数民族出于各种生理需要和社会需要而创造的,它随实践者认识水平的提高和社会的发展变化而发生着变异。少数民族传统体育项目体现了不同社会形态的遗痕(如珞巴族原始时代的弓箭),反映出不同的地域特点(如牧区的马术),也是表现各民族不同特征的形式(如藏族的赛牦牛)。从文化人类学的视角看,绚丽多彩的民族传统体育活动与种族繁衍、生产劳动有关,还有许多带有军事性的身体活动。在我国少数民族地区的宗教仪式、喜庆丰收、婚丧嫁娶以及各种节日中,民族传统体育仍然是不可缺少的内容,各种体育活动出现频率之高是其他文化所不能比拟的。如我国西南许多民族的丢包和秋千、瑶族的跳鼓、蒙古族的打布鲁、哈萨克民族的姑娘追、朝鲜族的跳板、回族的木球、傣族的跳竹竿、苗族的划龙舟、高山族的竿球、赫哲族的叉草球、侗族的哆毽、羌族的推杆等体育项目,以其在民族文化体系中最具有代表性的文化特质,凸现了民族特色、民族心理和民族意识。

少数民族传统体育发展到今天,已经从传统的娱乐及其文化的附生物转变为具有独立特征的体育运动项目,其内涵更为丰富,外延得到了充分的扩张,体育的竞技性更为突出、规范。从总的趋势看,其包含的原始宗教色彩逐渐淡漠,日益变得世俗化。只是那代代相沿不改的仪式使人们可以略略窥知其昔日所有的神圣色彩。年复一年、代代相传的那些特定身体活动,不仅是民族物质、精神和社会生活的重要组成部分,发挥着维系民族生存和团结的重要作用,而且逐渐内化成为一种民族性格的象征。

第二节 少数民族传统体育的内容和分类

少数民族传统体育内容丰富,形式多样,风格各异。据 1990 年《中华民族传统体育志》统计,我国已搜集到 55 个少数民族的 676 项传统项目。对民族传统体育内容进行科学、系统的分类,有利于我们更为全面、准确地认识民族传统体育。



分类是科学研究不可缺少的手段,分类亦称归类,即根据事物的同和异把事物集合成类的过程。它不仅是民族传统体育文化比较研究的基础,而且也是民族传统体育项目内容的框架。民族传统体育项目在总体格局上具有多元性,在地域分布上具有广阔性,在社会发展方面具有不平衡性,因而对民族传统体育项目进行分类是一个较为复杂的问题。其分类的方法可按照性质、作用和功能、地域分布、民族以及项目特点等为依据,归纳成不同的类别。主要有以下几种分类的方法。

一、按民族传统体育的性质与作用进行分类

1. 娱乐类

娱乐类民族传统体育项目富有趣味性,轻松愉快,其目的是休闲娱乐。它大致包括棋艺、踢打、投掷、托举、舞蹈等项目。其中,棋艺主要指各民族棋类项目,以启迪智力为主,如藏棋;踢打有踢毽子、打飞棒、踢沙包等;投掷有抛绣球、投火把、丢花包、抛沙袋;托举通常以托举器物或负重为主,如掷子、举皮袋、抱石头等;舞蹈有接龙舞、跳芦笙、耍火龙、打棍、跳锅庄等。

2. 竞技类

竞技类是指按竞赛规则规定的比赛场地、器械以及其他特定的条件进行智力、体力、技术、战术等方面的竞赛,如花炮、珍珠球、木球、蹴球、毽球、龙舟、独竹漂、秋千、射弩、陀螺、押加、高脚竞速、板鞋竞速、武术、民族式摔跤、马术这16个民族传统体育均被列为全国民运会的正式比赛项目。有单人和集体项目,可分为体能、竞速、命中、制胜、技艺等各种类型。

3. 健身养生类

主要目的是为了养生、健身、康复和预防疾病。项目多样,如导引、太极拳、藏密气功等,动作一般比较简单、轻缓,强度不大,长期坚持锻炼,可达到预防疾病、增进健康的目的。

二、按运动项目的形式与特点进行分类

根据现代体育运动的形式和特点,可将民族传统体育项目分为跑跳投类、体操类、球类、水上项目类、射击类、骑术类、武艺类、角力类、舞蹈类和游戏及其他类等。其分类见表1-1。

表 1-1 中国少数民族传统体育运动项目分类一览表

分类	名称(不完全统计)	项目 数量/项
跑、跳、 投类	双飞舞跑、贵由赤、跑马城、跑火把、雪地走、顶罐走、顶瓜竞走、顶壶竞走、夹兽跳、撑杆跳、赛威呼、十六走百病、跳马、跳骆驼、跳板、投沙袋、打布鲁、打飞棒、抛尕、掷坑、掷白骨头、叉草人、击木轮赛、月下赛跑、扔木棒、投火把、投绣球、抛花包、丢花包、抛沙袋、打泥砣、掷石戏、赛跑、赛跳跑、撑杆跳远、斗走、投梭镖、皮风子、跳花盆、跳山羊、跳牛、跳板凳、跳小单门、跳大单门、穿花衣裙赛跑、穿针赛跑、织麻赛跑、跑人、俄多、扔石赛	50



续表 1-1

分类	名称（不完全统计）	项目 数量/项
体操类	二人翻跟头、爬杆、爬坡杆、爬花杆、爬树赛、爬滑竿、爬天竿、登独木天梯、绳梯、搭人山、打猎操、独木桥、爬绳比赛、溜索	14
球类	马球、踢石球、打唠唠球、击石球、打牛毛球、马球、铜锣球、珍珠球、波依阔、毛皮球、叉草球、木球、打毛球、打石头、墙球、打铆球、帕卜孜棍球、毛线球、打咕古唧球、棒击球、牛毛球、鸡毛球、打木球、打狗归坡、抛绣球、打篾球、背篓球、竿球、钱仔球、棕球、小包团、皮球窝、叶子球、跳鸡毛球、掷鸡毛球、布球、弹球、击球、草球、藤球、皮球得来火、丢球、牛尿泡球、藤球、布朗藤球、拍球、打篾鸡蛋、打鸡毛球、板羽球、丽江球、怒球	51
水上类	桦皮船、潜水赛、游泳、赛皮筏、骑木划水、夹木过河、皮袋竞渡、放木筏、羊皮筏竞渡、划龙舟、潜水游戏、漂滩、脚踩独龙穿急流、踩独木划水、游泳、游水捉鸭、龙舟竞渡、划牛皮船、划竹排比赛、划爬子比赛、赛独木舟、划猪槽船	22
射击类	弹弓、泥弹弓、打靶靶、射面兽、射荷包、打汤蝶、打筒炮枪、步射、追射、射柳条、射香火、射鸽子、射米团、射元宝、射簇、射兔、打靶、射草靶、木枪射击赛、打粉枪、射弩、射箭、碧秀、打耳祭、打筒炮枪、射背牌	26
骑术类	赛马、马术、马术、赛骆驼、赛驴、骑射、叨羊、姑娘追、赛走马、压马走、压走骡比赛、一马三箭、叨羊、追姑娘、跑马拾银、乘马摔跤、乘马拔河、跑马捡哈达、乘马点火枪、骑马射箭、赛牦牛	21
武艺类	铁连极、打响鞭、抹旗、打棍、夺腰刀、肉连响撒尔噶、拔地功、倒挂金钩、钱铃双刀、象步虎掌、舞吉保、芦笙拳舞、芦笙刀、金钱棍、铁链械、象脚鼓对踢	16
角力类	摔跤、乘马摔跤、拔河、藤条拔河、颈力拔河、躺倒拔河、手拉拔河、二人背向角力、对棍、赛颈力、拉棍、颈力、搬棍、顶杠、攒牛、拔腰、抱小腰、拔腰、斗鸡、蹬棍、拉爬牛、攒力、牙力、扁担劲、斗角、搭撑腰、耍砣、抵杠、推竹杠、对顶木杠、拉乌龟、肚顶棍、手顶棍、推八字马步、同顶、同填、同拼、同背、顶竹竿、顶棍、拉竿、斗力、蹲斗、杠术、顶头、对手拉、抵肩、扭扁担、顶扁担、三雄夺魁、脚踢架、扭扁担、拉鼓、格吞、贡牛、犟扳颈、蹬棍、抱石头、举沙袋、抵肩、人拉人拔河、抵肩、顶牛、踢脚、踢架、拉绳、拉肚夺、四方拔河、推杆、扭棍子顶杠、拔腰力、扭杠、顶竹竿、扭竹竿、扳手腕、虎熊抱石头、踢脚	77
舞蹈类	踢踏舞、打扁担、舞龙、舞狮、高台舞狮、跳桌、跳灯、跳鼓、跳斑鸠、跳红灯、板凳龙、花棍、摇旱船、舞草把龙、打花棍、打长鼓、跳竹竿、耍草龙、玩花龙、打花龙、接龙舞、舞花棍、弄狮、弄龙、跳火绳、跳花鼓、猴儿鼓、舞铃铛、跳芦笙、舞龙头、耍春牛、踩芦笙、霸王鞭、仗鼓、耍火龙、跳铜鼓、东巴跳、跳木鼓、跳盔甲、耍白象、跳大鼓	41



续表 1-1

分类	名称 (不完全统计)	项目 数量/项
游戏及 其他	抢花炮、放风筝、打秋千、二人秋千、打磨秋、转秋、轮子秋、观音秋、八人秋、空中转轮、打陀螺、鸡棕陀螺、打手毽、踢毽、哆毽、踢毛毽、打和毽、跳皮筋、跳白索、花式跳绳、杠子、皮条、中幡、举石担、石锁、石刀、二贵摔跤、赶石弹、打瓦、冰嬉、打球嘎、打石头、打土块仗、踢牛嘎拉哈、插鸡尾翎、拉地弓、穿树林、掷子、布木格、套马、玩篝火、转瓢、投骰、滑冰、滑雪、寻棒、萨克、陶力棒、猎熊戏、皮爬犁、赛狗爬犁、打爬犁、斗熊、打枕头、打嘎儿、夺万岁、快马子赛、冰磨、打抛俩、打梭儿、擢杆、扔包、赶老牛、滑冰车、打砖、击木、扔包、跳格、顺风扯旗、斗鸡赛、洒蛋蛋、打杈杨、高空走绳、奥都卡尔、抢花帽、三连石击目标、打鞭子比赛、打皇官、奥尔托托甫、阔容铁、举重、踢熊头、打螃蟹、打哑铃、打缸、打蚂蚱、打日头来、赛瓦、溜道滑柴、打擢抛、打蚂蚱、春柳争蛙、扒龙船、芭芒燕、打拐、赶猪进城、踩风车、扳腰、翻歪洞、虎抱羊、拾天灯、骑竹马、踩脚马、抢贡鸡、抱磨盘赛跑、跑泽田、地龙、攀藤、玩抱姑、高脚马、跳马儿、抱蛋、拉头巾、踏木桩、滚坛子、滚环、拣子、搂腰带、耍石碗、火棍、点冲天炮、人龙、穿藤圈、抢姑娘、打尺寸、登山、赛海马、虎抓羊、操石碾、抢山猪头、斗牛、站柱、打野战、舞铃刀、打尺寸、母鸡护蛋、打灰包、驳脚、爬滑木、爬油杆、打拘、踩高跷、竹摔、挑担赛、编花冠、烤竹筒饭、搭茅屋、春米赛、菠基伸、设渡比拉、抓石子、弹豆、跳大海、赶老牛、拔萝卜、跳高脚马、绵羊拉绳、春谷子、斗鸡、斗牛、斗马、踢毛茵、上刀梯、打泥脚、打禾鸡、打草蛇、踢枕头、斗风筝、赶喽喽、赶牛、打牛角、套圈、爬山、玩山、登高、踩石轮、骑木马、跳伟登、跳火把、老虎跳、跳花棚、打石头架、鸭子赛跑、堆沙、赖地、滑板子、跳牛、砍竹竿、蜡河毕、投茅、哈鸣郭、瓦逮、瞎子摸鱼、能顿、翻桌子、摔石子、飞石锁、跑罐子、偷狐儿、拔拔拉、飞石索、甩皮封、抱蛋、丢窝窝、接竹筒、拉拉、蛇龙、赶猪、亚都都、打跳、跳竹、翻竹竿、羊打架、蹬窝罗、拉姆、网石、滑草	216

① 本表引自 胡小明, 2005。

② 本表中有多种运动项目重复, 如马球、马术、叨羊、拔腰、蹬棍、顶牛等, 这些运动项目是在不同的民族中开展的, 项目名称一样, 但运动形式和内容不一样, 在本表中保留这些重复项目。

三、按不同的民族所开展的项目进行分类

我国共有 56 个民族, 每一个民族形成了具有本民族特色和反映本民族文化的传统体育活动, 有的项目起源于本民族, 有的是在历史发展过程中由外族传入, 但在本民族中融合流传至今。由于我国民族众多, 形成了大聚居、小杂居的现象, 有的项目在多个民族中开展, 有的项目则为一个民族所仅有, 众多民族在相当大的范围内难以完全趋同。因此, 按不同民族开展的项目进行分类, 有助于我们了解这一民族所开展的体育项目, 以区分其特点。其内容分类见表 1-2。(参见中国体育博物馆, 国家体委文史工作委员会编, 中华民族传统体育志[M]. 南宁: 广西民族出版社, 1990.)



表 1-2 我国少数民族开展的代表性传统体育项目分类简表

序号	民族名称	代表性项目	数量项	序号	民族名称	代表性项目	数量项
1	蒙古族	摔跤、赛马等	15	29	土族	轮子秋、拉棍等	3
2	回族	木球、揽牛等	47	30	达斡尔族	曲棍球、颈力等	11
3	藏族	赛牦牛、赛马等	32	31	仫佬族	抢花炮、打蔑球等	6
4	维吾尔族	摔跤、赛马等	11	32	羌族	推杆、摔跤、骑射等	6
5	苗族	秋千、划龙舟等	33	33	布朗族	藤球、爬竿等	5
6	彝族	摔跤、赛马等	43	34	撒拉族	拔腰、打蚂蚱等	10
7	壮族	抛绣球、抢花炮等	28	35	毛南族	顶竹竿、下棋等	12
8	布依族	丢花包、秋千等	8	36	仡佬族	打蔑鸡蛋球、打花龙等	3
9	朝鲜族	跳板、摔跤等	7	37	锡伯族	射箭、摔跤等	6
10	满族	珍珠球、冰嬉等	45	38	阿昌族	耍象、龙、荡秋、车秋等	9
11	侗族	抢花炮、草球等	13	39	塔吉克族	叼羊、赛马等	2
12	瑶族	人龙、打陀螺等	8	40	普米族	射箭、射弩、磨秋、摔跤等	9
13	白族	赛马、赛龙舟等	14	41	怒族	跳竹、怒球等	8
14	土家族	打飞棒、踢毽子等	43	42	乌孜别克族	赛马、叼羊、摔跤等	3
15	哈尼族	磨秋、打陀螺等	5	43	俄罗斯族	嘎里特克等	1
16	哈萨克族	叼羊、姑娘追等	7	44	鄂温克族	套马、狩猎、滑雪等	3
17	傣族	赛龙舟、跳竹竿等	13	45	德昂族	射弩、梅花拳、左拳等	3
18	黎族	打花棍、钱铃双刀等	7	46	保安族	赛马、夺腰刀、抱腰等	7
19	傈僳族	弩弓射击、泥弹弓等	21	47	裕固族	赛马、摔跤、射箭等	7
20	佤族	射弩、摔跤等	12	48	京族	踩高跷、跳竹竿等	5
21	畲族	操石礮、打尺寸等	9	49	塔塔尔族	赛跳跑、爬竿等	2
22	高山族	竿球、顶壶等	17	50	独龙族	射弩、溜索比赛等	11
23	拉祜族	射弩、鸡毛球等	19	51	鄂伦春族	射击、赛马等	11
24	水族	赛马、狮子登高等	4	52	赫哲族	叉草球、叉草人等	13
25	东乡族	羊皮筏子、羊皮袋等	13	53	门巴族	射击等	1
26	纳西族	东巴跳、秋千等	10	54	珞巴族	射箭、碧秀（响箭）	2
27	景颇族	火枪射击、爬滑竿等	12	55	基诺族	竹竿比赛、摔跤、高跷等	11
28	柯尔克孜族	姑娘追、叼羊等	23				

① 本表引自 张选惠, 2005。

四、按地域进行分类

我国地域辽阔, 各区域的自然地理环境、经济类型、社会历史和文化、生产和生活方式、风俗习惯、民族心理等存在差异, 使各区域民族体育有着不同的特色, 为了从整体上把握民族传统体育概貌及地域性特征, 可按我国地域分布的情况划分为东北内蒙古、西北、西



南、中东南四大区域，以便对各区域民族开展的传统体育项目进行分类。

以上几种分类方法各有其特点和局限，在具体实践过程中，可根据研究的目的和任务，采用不同的分类方法，以利于展示民族传统体育内容的广博性，使我们更全面、更深刻地认识民族传统体育，把握其发展的基本规律。

第三节 少数民族传统体育的特征与功能

一、少数民族传统体育的特征

我国少数民族传统体育，是各少数民族长期历史发展的产物，也是各民族政治、经济、文化、生活的一种特殊反映，具有典型的民族个性特征。总体上可将我国少数民族传统体育特征归结为地域性、民族性、娱乐游艺性、多样性、习俗性等。

1. 地域性

一定地域的地理环境是一个民族长期生息、繁衍的空间条件，我国 55 个少数民族有人口少、分布广的特点，且多居住在高山、谷地、草原。生产力水平不高、交通不便，使得一定地域内的民族生产和生活方式相对稳定，而且这种固定的生产和生活方式又在其地理环境的影响下难以改变。受经济自给性、地域封闭性的影响，各少数民族孕育出的体育传统文化必然带有强烈的地域色彩。例如柯尔克孜族是我国最古老的游牧民族之一，公元前 3 世纪，柯尔克孜先民时称“鬲昆”，其活动的地理位置在叶尼塞河上游，其地域经济以游牧的畜牧业为主，马是柯尔克孜人的坐骑，征战、运输工具，又是他们的朋友。《魏略·西戎传》记载，鬲昆“随畜牧、亦多貂，有好马”，豢养的家畜有马、牛、羊、驼等。至唐称“黠戛斯”，其地产骏马，与著名的骨利感马齐名。史载“相似，少不如”。据《汉书》记载：“庐帐而居，随水草畜牧……土产名马。”柯尔克孜族的马上运动是这个民族历史文化的重要组成部分，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。而我国南方众多少数民族，如壮、黎、傣、侗、京等民族，长期生活在气候温和、多江河、水源充足的居住环境中，经常性地从事游泳、跳水、捉水鸭、赛龙舟等少数民族传统体育活动。从地理格局上形成所谓“北方善骑，南方善舟”的鲜明风格，反映了地域环境对少数民族体育文化个性形成的重要影响。

2. 民族性

各少数民族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，形成了本民族具有鲜明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。某地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一民族所特有，而非各民族的，这也是体育项目发展传播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“插草球”，纳西族的“东巴跳”，黎族的“跳竹竿”等活动是该民族所特有的，具有鲜明的民族特色。又如云南少数民族地区的秋千活动与青海土族地区的轮子秋活动，维吾尔族的“且里西”与蒙古族的“搏克”，藏族的“北嘎”，满族的“布库”，彝族的“格”，朝鲜族的“高丽技”，同为秋千与摔跤活动，但在具体开展时又有形式上的不同之处，各具特色，表现了本民族特有的个性特征。