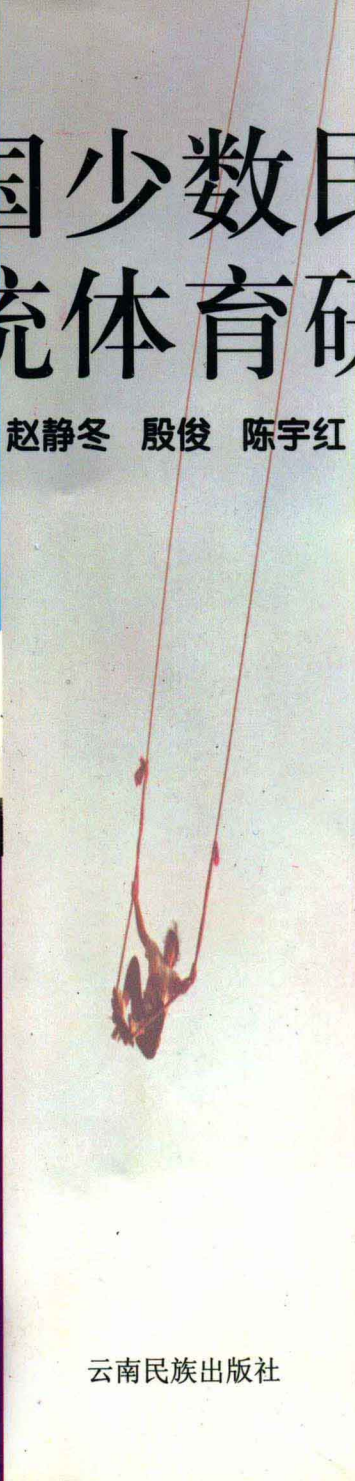


中国少数民族 传统体育研究

赵静冬 殷俊 陈宇红 著



云南民族出版社

中国 少数民族 传统体育研究

赵静冬 殷俊 陈宇红 著

云南民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国少数民族传统体育研究/赵静冬 殷俊 陈宇红.—第 1 版.—云南省昆明市:云南民族出版社, 2001.8

ISBN 7-5367-2272-9

I. 中... II. 赵... III. IV.

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1998) 第 0000 号

责任编辑: 彭 华

封面设计: 史 青

云南民族出版社出版、发行

(昆明市大观路 94 号)

云南民族印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.875 字数: 222 千

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-2000 定价: 22.00 元

ISBN - 5367 - 2272 - 9/G·423

序

全国政协委员

全国政协文史资料研究委员会委员

著名历史学家、文献学家、教育家

云南民族学院体育系赵静冬、殷俊、陈宇红三位青年教师合写了《中国少数民族传统体育研究》（以下简称《研究》）一书，请我作序。来自故乡的呼唤，盛情难却。

中华文化源远流长，博大而精深。多姿多彩的少数民族传统体育文化就是中华文化的有机组成部分。新中国成立后，特别是改革开放以来，在党的领导下坚持先进的文化发展方向，“发展体育运动，增强人民体质”。我国的体育事业取得了举世瞩目的成就，与之相适应的体育文化和体育理论的研究也取得了丰硕的成果。同时，少数民族传统体育运动的发展和对少数民族传统体育文化的研究也进入一个崭新的时期。《研究》一书就是新时期孕育下的产物。

《研究》，共七章六十六节，23万字。全书从我国少数民族传统体育文化的源流、功能、定位、发展，到55个兄弟民族传统体育文化的各自特征，以及少数民族传统体育文化发展过程中的诸关系等等，都从不同角度和层面进行了全面系统地探索；并对21世纪少数民族传统体育文化的发展前景进行了展望。内容丰富，材料详实，编排新颖，涵盖全面，是一本有价值的读物。

其基本特点是：以毛泽东思想、邓小平理论和党的民族理论为指导，把教书育人、教学与科研、科研与教材建设密切结合，使之相辅相成，相互推动，相互促进。这是一种可喜的尝试。

《研究》，不仅涉及历史学、社会学、民族学、体育学、民俗学、宗教学等诸方面的知识，而且从远古到现代，时间跨度大，加之对少数民族体育文化的研究起步较晚，材料分散……。因此难度是大的，但是他们团结一心，集体攻关，勇于登攀，终于取得了成果，值得肯定和提倡。

云南是一个民族众多的边疆省份，各兄弟民族从不同的起点上跨入社会主义社会，是一部活的社会发展史。对青年体育教师们来说，研究的客观条件得天独厚，是本省独有的资源环境。中央开发西部战略决策的实施，给西部带来无限光明的前景，也给民族传统文化研究带来生机和源泉。云南省委提出了令人振奋的三大建设目标，其中就有民族文化建设的任务，机遇十分难得，紧紧把握机遇，按照江泽民同志“学习，学习，再学习”的要求锐意进取，日新月异，必有成就。

研究中国传统文化，包括少数民族传统文化，必须坚持历史唯物主义和辩证唯物主义为指导，按照实事求是的基本原则，“取其精华，去其糟粕”。通过发掘、积累研究，正确处理好吸纳、扬弃、荟萃、创新的关系，妥善解决继承与发展问题，从而达到立德、创新，立人、立国的目的。

研究民族传统文化（含民族传统体育文化），是一个长时间的积累，不断比较、识别与交融，不断创造与超越的过程。在毛泽东思想、邓小平理论指导下，根据历史发展的实际和时代的要求，给民族传统文化以科学的定位，对其中适应社会历史发展需要的同质部分，予以继承和发展；对其异质部分，则通过对民族文化资源的全面考证研究，促其向先进文化方向转化，在先进文化引导下获得新的生机与活力。切不可急于求成，更不能简单地

肯定或简单地否定。

我们要站在中华文化的全局来研究民族传统文化。各兄弟民族的传统文化，既是本民族自身智慧独具特色的展示，又是 56 个民族紧密团结的共同创造，共同享有的宝贵财富。鱼水相依，血脉相连，密不可分。因此，应科学地处理好中华民族大家庭中整体与部分、个别与一般的关系，把团结奋进、健体防身、守土卫疆紧密结合起来，共同完成增强人民体质，增进民族团结，振奋民族精神，实现民族复兴的任务。

我当过教师，深知教师工作的甘苦。体育教师同其他学科教师一样，要付出巨大的智慧和心血外，还要付出大量的体力。他们在艰辛的教学之余，积极投入科学研究，把教学与科研结合起来，著书立说，实在难能可贵。理当受到社会的理解、支持和尊重。

最后，我建议再版《研究》一书时，选入一些精美而富有代表性的民族竞技场面的图画、照片，使之图文并茂，更加形象生动。如沧源岩画，有关民族赛马、摔跤、格斗场面，白族三月街的表演、彝族火把节、傈僳族刀杆节的表演场面精选等……。抗日战争中，腾冲、德宏一带的兄弟民族用弩箭射杀日寇，使敌人谈弩变色、闻弩胆寒。如果书中把弓弩、刀剑、枪棍、钩镰、矛叉等传统体育器械的图像印於书中，定能为书增辉、添彩。同时，民族传统体育文化中还有许多珍品带有抢救性质，亦应及时抢救入书永久保存，传诸后代。总之，无论从那方面讲，化大力气研究少数民族传统体育都是很有意义的。

2001 年 6 月 9 日于北京国务院宿舍健行斋

FORWARD

The book *The Study Of The Traditional Physical Culture of Chinese Minority Nationalities* (STPCCMN) was written by Mr. Zhao Jingdong, Mr. Yin Jun and Ms. Chen Yuhong, three young teachers from Yunnan Institute for the Nationalities. They ask me to write an introduction and I feel it is my duty to answer this call from my hometown. Hence this forward.

Chinese culture has a long history and is both broad and profound. The colorful minority traditional physical culture is an organic part of the great Chinese culture. After the founding of The People's Republic Of China and especially after the practice of the reform and open policy, under the leadership of The Communist Party Of China the Chinese people insists in doing physical training activities and improving health. Great achievements have been made in China's sports and physical culture, and in researches in physical culture and physical education theory. The studies of minority sports and minority physical culture have entered a new era. STPCCMN is a product of this new era.

In STPCCMN there are about 230,000 Chinese characters organized into 66 sections and again into 7 chapters. The book probes the origins, the functions, the position and the development of minority traditional physical culture. It describes the physical culture of each of the 55 minority nationalities. It also takes into its consideration the elements that affect

the development of minority physical culture. It is rich in content, new in idea and comprehensive in material, so it is a book of value. Its basic characters are: It is guided by the advanced culture of Mao Zedong Thought, Deng Xiaoping Theory and the nationality policies and education policies of the Party; it combines teaching and research into one and combines research findings and teaching materials into one and combines imparting knowledge and cultivating people into one.

The writing of *STPCCMN* is not easy. It requires the writers to be well – educated in history, sociology, ethnology, physical culture studies, folklore and religion. It is made more difficult by covering a long period of time and by the short of printed materials. However, they are bold and cooperative in writing the book and their book deserves to be praised.

Yunnan is a multi – nationality border province in China. Different minority nationalities were at a different level of social development at the liberation in 1950, therefore they serve as a living history of social development. So the young writers are especially endowed with the advantage being at a multi – nationality environment. The strategy of Developing the West creates a brighter future for the West. Minority culture reconstruction is one of the three objects put forward by Yunnan Provincial Committee of CPC. So, I hope the young people should arm themselves with Deng Xiaoping Theory and follow the teaching of President Jiang Zemin, “Study, study and once more study.” They will make greater achievement if they continue to work hard.

To study traditional Chinese culture as well as traditional Chinese minority culture, we should stick to the principle of seeking truth from facts and be guided by historical materialism and dialectical materialism. We should absorb what is good and discard what is not good, and make new progress.

The study of traditional culture needs a long period of time and consistent effort, Under the guidance of Mao Zedong Thought and Deng Xiaoping Theory, we should make an overall study of the culture and make an accurate discrimination of the details and place it where it should be placed, so as to better serve the need of the time and to describe the past as it really was. Neither a simple positive conclusion nor a simple negative conclusion is helpful.

Minority culture is a part of the Chinese culture. It is shared by all of the 56 nationalities of China. The culture of each nationality is unique and at the same time is influenced by each other therefore has common characteristics. So, we should deal with the issue of the individual and the whole properly and we should fuse unity of peoples and improving health and protecting our motherland, for the prosperity of our Chinese nation.

I have been a teacher myself and I have experienced how hard the teacher's work is. Teachers of physical education are like teachers of other disciplines of learning and spend a lot of mental energy in their work, besides they should spend a lot of physical energy at the same time in their work too. After teaching, they have devoted time into research, their effort should be appreciated by the whole society.

At the end of my forward, I want to suggest to add pictures and drawings of minority sports to the next edition of *STPCCMN*. We may add drawings of the rock paintings at Cangyuan county, pictures of minority style wrestling and boxing and horse racing, pictures of performances at the March Festival of the Bai nationality, and at the Torch Festival of the Yi nationality, and at the Daogan Festival, or Sword – ladder Festival, of the Lisu nationality, and so on and so forth. During the Anti – Japanese War, or World War Two, the minority people at Tengchong and

Dehong fought against the Japanese invaders with their crossbow. The invaders were shocked at this weapon. Pictures of traditional weapons such as bows, swords, spears, sticks, if added to its new edition, will make the book more interesting. The study of minority physical culture will save the past from being lost and the books on minority physical culture will carry the culture to generations and generations. So, spending a big effort at the study of minority physical culture is of a big significance.

Li Ximi

June 9th, 2001 At Beijing State Council dormitory

导 论

中华民族由 56 个民族组成。每一个民族都对中华民族的形成和发展作出过自己的贡献，并在各自特殊的历史条件下创造了各具特色的文化，民族体育文化就是其中的组成部分。中华民族的历史犹如一条蜿蜒起伏、奔腾不息的长河。古往今来，无论哪个民族，在其心灵深处都流淌着一条具有本民族特色的历史长河，人们都在自觉或不自觉地造就着这条长河，同时又在自觉或不自觉地吮吸着这条长河。而在这漫漫五千年的历史长河中，民族文化始终贯穿其中，无处不在、无时不在，而作为民族文化的载体——体育，犹如一条无形的红线，将数千年的历史串联在一起，向我们展示出一幅幅灿烂辉煌的画卷。

体育作为人类发展中的一种文化，离不开其古老的历史文明。我国古代体育从远古至夏、商、周的军事训练到春秋战国的导引、养生；从秦汉时期的武世蹴鞠、乐舞百戏到隋唐时期的文人尚武、习拳弄剑；从宋辽金元的都市宫廷体育、角抵、击鞠、武举到明清时期的“骑射立国”、武术技击。争奇斗艳、门派林立，从而构成了中华民族体育文化长河中一串串璀璨的明珠。

少数民族传统体育文化作为各少数民族特色文化的重要组成部分，具有其独特的认识价值和体育运动功能，千百年来一直在少数民族中广为流传，与各民族的生产、生活、政治、经济、文化、历史、宗教、军事、教育、风俗习惯等融为一体，在各民族相应的传统文化中占有相当重要的地位，为各相应民族的发展起到了不可替代的作用，已成为我国民族文化的宝贵遗产。在历史上，少数民族传统体育不被重视、遭到冷遇，更谈不上发展、提

高，许多优秀的传统体育文化其结果常常是自生自灭。新中国成立后，中国共产党实行各民族一律平等，废除了民族压迫，少数民族传统体育才获得了新生，少数民族传统体育事业才走上了崭新的发展道路。迄今为止，出台了各种相应政策法规，举办了各地区、多层次少数民族传统体育工作会议、少数民族传统体育理论研讨会，成功举办了六届全国少数民族传统体育运动会，充分展示了中华民族传统体育文化的丰富蕴涵和各民族人民蓬勃向上的精神面貌。少数民族传统体育在增进人民健康、振奋民族精神、加强民族团结、弘扬民族文化诸多方面取得了巨大的成就。

然而，如果从文化的角度来看，我们不难发现少数民族传统体育相应的文化地位的不足。我们承认少数民族传统体育属文化的范畴，但我们却少有从文化的角度去挖掘、整理、发展，而大多以“现象”的形式与文化相连。我们不仅仅要研究少数民族传统体育的活动过程，更应该研究其文化内涵，紧紧抓住文化传承这一切入点，将少数民族传统体育与教育紧密相连，扫除少数民族传统体育发展过程中缺乏连续性和传承性等各种障碍。少数民族传统体育要面向 21 世纪寻求发展，首先必须树立少数民族传统体育与学校教育相结合的新观点，改变现有的脱离学校教育的培养、训练模式，以寻求少数民族传统体育的长期发展途径。

在少数民族传统体育高速发展的今天，加强少数民族传统体育的研究和少数民族体育人才的培养，是当前和今后的一项重要任务。然而，在推动少数民族体育事业的进程中，还存在许多薄弱环节，作为民族体育工作者，我们更感责任的重大。如何根据国家振兴民族体育事业、发展民族教育的要求，探索少数民族传统体育新的研究方向和发展途径，是我们共同关注的问题。出版《中国少数民族传统体育研究》一书，目的是深化教学改革、抛砖引玉，将不太成熟的研究成果奉献给学生和体育界同仁、奉献给社会，为建立少数民族传统体育理论教育体系这一改革创新的体育观、为少数民族传统体育的长期发展搭桥、铺路，让全社会

共同参与、关心、支持这一古老而新兴的学科体系的建设。

《中国少数民族传统体育研究》，全书共七章六十六节，具体内容是：

第一章：对民族体育、民族传统体育、少数民族传统体育等的概念定位；少数民族传统体育的起源；少数民族传统体育的功能等。由于历史的原因，我国对于少数民族传统体育的研究，长期以来并未形成一门独立的、完整的学科体系，少数民族传统体育这个概念，直到 20 世纪 80 年代初期才得以进行研究。作者通过分析论证，提出了个人的观点，供大家商榷。

第二章：提出了少数民族传统体育理论教育体系的新观点。少数民族传统体育欲求发展，应当确定学校教育这一关键所在。而要符合学校教育的要求，就必须要将其作为一门学科而逐步走上理论研究的正轨，而教材建设则是当务之急。

第三章至第六章：简要论述了我国 55 个少数民族传统体育的文化特征，并将相应民族传统体育项目等资料归纳、汇总。让大家对少数民族传统体育文化有更加全面、深入的了解。

第七章：重点论述了少数民族传统体育与巫术、中国传统文化、异域文化等的相互关系，并对少数民族传统体育发展前景作简要分析。巫术在少数民族传统体育的形成、发展中影响巨大，本文的目的在于去糟粕、取精华，使古为今用。而以儒家为核心的东方文化被吸收在多元的世界体育文化的结构中，儒学中积极的精神将对 21 世纪的体育文化建设作用巨大。了解不同文化背景下的民族传统体育，会使我们对少数民族传统体育有更加全面、深刻的认识，了解历史是为了更好地为现代服务。本章中诸观点望得到同仁的批评、指正。

赵静冬

2001 年 7 月于昆明

目 录

序

导论

第一章 中国少数民族传统体育概述	(1)
一、概述	(1)
二、基本概念	(5)
三、少数民族传统体育的起源	(12)
四、少数民族传统体育的多元功能	(29)
第二章 少数民族传统体育理论教育体系	(37)
一、建立少数民族传统体育理论教育体系的必要性 ..	(37)
二、建立少数民族传统体育理论教育体系的可行性 ..	(41)
三、少数民族传统体育理论教育体系结构	(44)
第三章 源远流长的西南地区少数民族传统体育	(49)
苗族	(49)
彝族	(58)
藏族	(66)
布依族	(70)
侗族	(74)
白族	(78)
哈尼族	(89)
傣族	(92)
傈僳族	(96)

仡佬族	(99)
拉祜族	(101)
佤族	(107)
水族	(110)
纳西族	(114)
羌族	(118)
景颇族	(119)
布朗族	(122)
普米族	(124)
阿昌族	(126)
怒族	(129)
基诺族	(131)
德昂族	(134)
门巴族	(135)
独龙族	(136)
珞巴族	(139)

第四章 特色鲜明的西北地区少数民族传统体育

回族	(142)
维吾尔族	(148)
哈萨克族	(151)
东乡族	(156)
土族	(156)
锡伯族	(158)
柯尔克孜族	(161)
撒拉族	(164)
塔吉克族	(166)
乌孜别克族	(168)
俄罗斯族	(170)

裕固族	(170)
保安族	(172)
塔塔尔族	(173)
第五章 别具一格的东北 内蒙古地区少数民族传统	
体育	(175)
满族	(175)
蒙古族	(181)
朝鲜族	(186)
达斡尔族	(190)
鄂温克族	(193)
鄂伦春族	(195)
赫哲族	(197)
第六章 异彩纷呈的中南 东南地区少数民族传统体育 ...	(199)
壮族	(199)
土家族	(206)
瑶族	(211)
黎族	(218)
畲族	(222)
高山族	(228)
仡佬族	(232)
毛南族	(234)
京族	(235)
第七章 少数民族传统体育的发展探索	(238)
一、巫术与早期少数民族传统体育的形成	(238)
二、中国传统文化与少数民族传统体育	(240)
三、异域文化渗透下的少数民族传统体育	(248)
四、现代开放系统提供的机遇和挑战	(255)
后记	(261)

TABLE OF CONTENTS

Foreword

Introduction

Chapter I: Survey of the Traditional Physical Culture of
Chinese Minority Nationalities (1)

1. A General Outline (1)

2. Basic Concepts (5)

3. The Origins of the Traditional Physical Culture of
Minority Nationalities (12)

4. The Plural Functions of the Traditional Physical Culture of
Minority Nationalities (29)

Chapter II: The education system of the theories of traditional
physical culture of minority nationalities (37)

1. The Necessity of Establishing the Education System of
the Theories of Traditional Physical Culture of
Minority Nationalities (37)

2. The Feasibility of Establishing the Education System of
the Theories of Traditional Physical Culture of
Minority Nationalities (41)

3. The Structure of the Education System of the Theories of
Traditional Physical Culture of Minority Nationalities ... (44)

Chapter III: Traditional Physical Culture of the