

中国少数民族

传统体育概览

● 张涛 / 主编

北京市高等教育精品教材立项项目



中央民族大学出版社

北京市高等教育精品教材立项项目

中国少数民族传统体育概览

主 编 张 涛

副主编 陈丽珠 曹 丹

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国少数民族传统体育概览/张涛主编. —北京: 中央民族大学出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-81108-570-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 075303 号

中国少数民族传统体育概览

主 编 张 涛

责任编辑 戴苏芽

封面设计 布拉格工作室

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815 (发行部)

传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室)

68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 者 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 1/16 印张: 15.25

字 数 314 千字

印 数 2000 册

版 次 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81108-570-9

定 价 40.00 元

版权所有 翻印必究

前言

现有的少数民族传统体育教材主要以技战术教学为基础，以单个项目的专业技战术教学理论为主，专业性较强，这成为非体育专业学生学习少数民族体育理论知识的瓶颈。而公共体育教学的对象是来自不同专业的学生，这就要求教材要打破以往非体育专业学生学习少数民族体育知识时的壁垒，弱化其专业性，提高教材阅读通识性，深入浅出地使学生了解少数民族传统体育文化，提高学生对少数民族传统体育文化的学习兴趣，使学生最终达到掌握少数民族传统体育理论知识的目的，进而为弘扬少数民族传统体育奠定理论基础。因此，学习少数民族传统体育基础文化的读本成为广大学生和少数民族传统体育爱好者的迫切要求。本书一改以往体育类教材以体育专项技战术为主的模式，以介绍中国各少数民族传统体育项目为主要内容，并以民族学、文化人类学等学科理论为方法论，多维介绍少数民族传统体育的产生、流变、播化和运作。另外还从少数民族传统体育在宗教活动中无意识的育体行为、少数民族传统体育与民族歌舞、少数民族传统体育与生态的关系等多角度介绍了少数民族传统体育文化知识，努力提高教材的通识功能。由于编写篇幅有限，对一些问题的分析叙述还欠深入透彻，敬请读者见谅。

徐 伟

2007年12月

目 录

总论·····	(1)
使用汉语的少数民族传统体育·····	(9)
回族传统体育·····	(9)
满—通古斯语族少数民族传统体育 ·····	(14)
满族传统体育 ·····	(14)
锡伯族传统体育 ·····	(21)
鄂温克族传统体育 ·····	(24)
鄂伦春族传统体育 ·····	(27)
赫哲族传统体育 ·····	(31)
蒙古语族少数民族传统体育 ·····	(36)
蒙古族传统体育 ·····	(36)
东乡族传统体育 ·····	(42)
土族传统体育 ·····	(45)
达斡尔族传统体育 ·····	(50)
保安族传统体育 ·····	(53)
突厥语族少数民族传统体育 ·····	(56)
维吾尔族传统体育 ·····	(56)
哈萨克族传统体育 ·····	(61)
柯尔克孜族传统体育 ·····	(64)
撒拉族传统体育 ·····	(73)
乌孜别克族传统体育 ·····	(76)
裕固族传统体育 ·····	(80)

塔塔尔族传统体育	(84)
藏缅语族少数民族传统体育	(86)
藏族传统体育	(86)
彝族传统体育	(94)
白族传统体育	(101)
土家族传统体育	(104)
哈尼族传统体育	(107)
傈僳族传统体育	(110)
拉祜族传统体育	(113)
纳西族传统体育	(119)
景颇族传统体育	(122)
羌族传统体育	(126)
阿昌族传统体育	(129)
普米族传统体育	(132)
怒族传统体育	(135)
独龙族传统体育	(138)
门巴族传统体育	(140)
珞巴族传统体育	(143)
基诺族传统体育	(146)
壮侗语族少数民族传统体育	(149)
壮族传统体育	(149)
布依族传统体育	(157)
侗族传统体育	(163)
傣族传统体育	(165)
黎族传统体育	(170)
水族传统体育	(178)
仫佬族传统体育	(181)
毛南族传统体育	(185)
孟高棉语族少数民族传统体育	(189)
佤族传统体育	(189)

布朗族传统体育·····	(193)
德昂族传统体育·····	(195)
苗瑶语族少数民族传统体育·····	(197)
苗族传统体育·····	(197)
瑶族传统体育·····	(204)
畲族传统体育·····	(209)
斯拉夫语族、伊朗语族、印度尼西亚语族少数民族传统体育·····	(215)
俄罗斯族传统体育·····	(215)
塔吉克族传统体育·····	(218)
高山族传统体育·····	(221)
未定语族少数民族传统体育·····	(226)
朝鲜族传统体育·····	(226)
京族传统体育·····	(230)
仡佬族传统体育·····	(233)
后记·····	(235)

总 论

我们编写这本书的目的，在于给本科阶段学习公共体育课程的学生和少数民族体育爱好者提供一本全面理解认识中国少数民族传统体育的通识教材。在尽可能满足读者阅读兴趣的基础上，本书重点突出两方面的知识背景：首先使学生对我国少数民族传统体育的基本概念有所认识，其次使他们对各少数民族传统体育项目的名称、发展过程、游戏规则、竞技方法等有一个全面的了解和掌握。

中国少数民族传统体育

少数民族传统体育是指我国汉族以外，55个少数民族的传统体育。中国少数民族传统体育历史悠久，丰富多彩，源远流长，它是少数民族世代在长期的生产、生活和社会实践中所形成的。它是各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，它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。

根据1999年全国第六届民族运动会的统计显示，我国目前有1000多项民族、民间传统体育运动项目，其数量和形式丰富多彩，堪称世界之最。这块蕴积深厚的民族文化宝藏，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。但“少数民族传统体育”这一概念，直到上世纪80年代初才得以研讨。1986年9月在新疆乌鲁木齐市举行的第三届全国少数民族传统体育运动会期间，国家体委、国家民委举行了首届少数民族传统体育研讨会，与会学者对少数民族传统体育的概念进行了首次集体研讨，对少数民族传统体育的概念大致形成以下观点：

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，少数民族传统体育是近代体育传入中国之前，我国各少数民族就已经有的那些体育活动形式。

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,但已经失传的古代体育项目不应看做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,是由于少数民族之间的文化特征差异较大,因此形成风格迥异、形式多样、各具本民族特色的体育活动形式。传统性,是指这些体育活动由各少数民族世代相传的。体育性,是指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。

“少数民族传统体育”这一概念有多种不同定义,但综上所述,“少数民族传统体育”的概念定义,无论词句怎样排列组合,或着重从某一领域或角度重点阐述,都应涵盖以上四点原则。

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,探索其起源形式可归结为生产劳动、军事活动、狩猎生活、宗教活动、日常游戏等源起传承模式。

一、生产劳动起源说

少数民族传统体育大多是直接从生产劳动中产生而来的。我国少数民族的许多传统体育活动和形式,都直接反映了社会生产劳动,传统体育项目实际为生产劳动的一部分。例如居住在牧区的少数民族,他们的传统体育活动和形式多与游牧有关。对于他们来说,骑术是放牧等生产生活中必要的本领,是人人一定要做到的,是生存的手段。因此,在这些民族中,各种各样的赛马以及在马上的各种运动便产生了。如柯尔克孜族的叼羊、蒙古族的套马等。

二、军事活动起源说

一些少数民族传统体育项目,起源于古代战争。我国少数民族聚居的地区,大部分位于祖国的边疆、国防要地,在长期的军事活动中,这些少数民族积累了丰富的徒手或器械格斗的经验。这些活动运用于军事训练,后逐渐在民间传播。于是,这样一些带有军事体育性质的运动便产生和发展起来。如拉祜族的射弩、回族的武术等都具有明显的自卫军事作用。

三、狩猎活动起源说

狩猎活动是少数民族早期最重要的生存方式之一,人们通过狩猎技能的培养,以及对

狩猎场景的描绘与追忆,产生和发展了一些以狩猎为母体承载的体育活动项目。如维吾尔族刀郎舞(又称“刀郎赛乃姆”),主要表现刀郎人狩猎的过程。先是悠扬的散板,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。男女成对,舞蹈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展开搏斗的舞姿。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、时而向左旋转,这个阶段被称为“色里热玛”。舞蹈中表现的狩猎活动是由男女配合共同完成的,表现了男女共同劳动中亲密无间的关系,这比男耕女织的农民夫妻关系亲昵许多,也表现出了刀郎人男女共同维系生存的紧密性和深厚的、默契的情爱。

四、宗教活动起源说

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,是为了满足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活动内容。新中国成立后这种习俗逐渐破除,代之而起的是舞台表演。地方文艺工作者则将跳鼓这项民间艺术形式赋予新时代的精神而搬上文艺舞台,且又不断改革创新,使之成为健身娱乐的手段。

五、日常游戏起源说

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、壮族的投绣球、哈尼族的磨秋等都是起源于少数民族日常游戏,后发展为青年男女的恋爱方式,经过长期的历史演变过程,逐渐成为今天的游艺趣味体育。

中国少数民族传统体育特性

中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。总体上可将中国少数民族传统体育特征归结为具有地域性、民族性、娱乐性、教育性、歌舞相容性等。

一、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。

二、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一些民族所特有,而非各民族的,这也是体育项目发展播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“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。而某些多民族共同适用的少数民族传统体育项目,如摔跤、射箭、射弩、秋千等项目,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“博克”、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,但在具体民族开展时又有形式或细微的不同之处,各具特色,表现了本民族特有的个性特征。

三、娱乐游艺性

少数民族传统体育与现代竞技体育相比,更偏重于娱乐游艺。娱乐游艺活动是各民族

在生产劳作之余获取身心愉悦的非功利活动。不仅是生理上要获得快感与舒畅，更重要的是心理上的愉悦与放松。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，每个角上都拴上彩色布条，里面装上粗糠制成，大小各异。每到明月之夜，苦聪男女青年嬉戏于山间抛掷糠包为乐，游戏是男女青年各站一方，相互抛接糠包，看谁抛掷得准、接得住，也是一种传情娱乐游戏。又如柯尔克孜族的“月下赛跑”的游戏，一般在大型集会活动和婚礼上举行。由妇女们自己组织，按年龄分成若干竞赛小组，在赛跑的路线上设置障碍、放礼品，在赛跑时要跳绳负重等。有的在选赛场时就选到有深涧、水渠、山丘的地方。月下赛跑不仅是比跑步、比速度，而且还是比力气、比胆量、比跳跃等多项素质，特别是妇女们，在月光下进行，这就另有一番情趣。尤其是失败者，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，欢庆丰收、欢度佳节、喜庆新婚、闲暇消遣、祭祀祖先，将体育与歌舞相互交融，直接或间接地达到了强健身体愉悦心情的良好结果。如被土家族称为“舍巴日”的摆手舞，是土家族祭祀祖先、祈祷过年、喜庆节日等活动中不可缺少的群众性歌舞活动，多在每年正月初三至十五进行，也有在暮春三月开展的。“舍巴日”中“舍巴”，意为“摆手”；“日”即“做”。土家语动宾倒置，“舍巴日”，汉语意译为“摆手舞”。摆手舞在土家族中具有代表性、典型性，是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。土家族的摆手舞活动属于全身运动，一般参与者往往并不局限于一两种招式，而是多种形式并用，如有模仿战争场景的、劳动生产的、日常生活的等等。所以，土家人参与摆手舞活动的过程也就是他们进行全面身体活动的过程。又如“麦西莱甫”（或被译为“麦西热甫”）源自阿拉伯语，意为“聚会、场所”，在新疆维吾尔族民间专用来称谓群众性的娱乐活动。再如新疆刀郎麦西莱甫歌舞活动形式，“麦西莱甫”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。刀郎麦西莱甫是在刀郎地区经常可见的各种“麦西莱甫”歌舞娱乐活动。其中刀郎“木卡姆”即为刀郎乐，刀郎“赛乃姆”即为刀郎舞，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上跳的集体舞——即“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，使轮子秋具有娱乐的性质。土族是一个好歌舞的民族，民间有句俗语“饭一天可以不吃，歌一天不唱不行”。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……”人人都陶醉在一派欢乐、幸福的气氛之中。一片歌舞升平的景象，表达出了土族人民在丰收时节欢快的心情和对美好生活的祈愿。把民间传统体育同舞蹈、音乐、技艺紧密结合起来，这样的活动，既能健身、娱乐，丰富土乡群众的文化生活，又不失轮子秋的运动性和竞技性，既增强人们的体质，有益于身心健康，又陶冶情操，给人以美的享受。

以现代体育原则解读少数民族传统体育

众所周知，体育活动能够促进人体的正常生长发育，增强体质，调节情绪，锻炼意志。要实现这些目的，参与体育活动时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，同样满足着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充分理解身体锻炼的目的、意义，自觉自愿、积极主动地参加身体锻炼，而少数民族传体育的活动形式充分体现了现代体育的自觉性原则。如发生在湘、鄂、黔、渝相邻地区土家族“舍巴日”——摆手舞活动，由于土家族文化和祭拜活动的向心力，不论男女老少，均把摆手堂视为他们精神生活的主要场所，他们到摆手堂的主要目的不仅是进行身体锻炼，他们还怀着对祖上的虔诚之心和对本民族的归属感，自觉地、主动地到摆手堂，并积极地参与各种民俗活动，大量的祭拜摆手舞活动从客观上起到了锻炼身体的作用。又如新疆南疆地区流传至今的刀郎麦西莱甫歌舞形式因其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的目的要求不尽相同。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。首先参与者在精神上得到极大的松弛与愉悦，同时参与刀郎麦西莱甫活动的人们形成一种共同的心理定势，这样的心理定势无形中增强了参与者的自觉性和约定俗成的规范感，由此形成了强有力的人们精神共同体，而刀郎麦西莱甫则成为刀郎人日常生活中必须的精神寄托。因此，人们每次参加刀郎麦西莱甫聚会，不仅肢体得到活动、身心得到愉悦，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而产生的独特心理体验，由此而引发的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从客观上起到了自觉的身体锻炼和愉悦身心的作用。

二、身体全面锻炼原则

众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一两种招式,而是多种形式并用。有模仿狩猎场景的或由日常生活劳动生产中自然派生而来的多种形式,如流行于侗族、壮族和仫佬族等民族中的抢花炮运动,控制花炮的一方运用传递、掩护、假动作以及持花炮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;而防守一方采用拦截、追赶、抢夺、搂抱等方法争抢花炮或阻止抢花炮队员前进。其中多种技战术的运用,无疑满足了达到全身锻炼的要求。诸如此类,回族木球运动、满族珍珠球运动、纳西族的东巴跳活动、维吾尔族麦西莱甫歌舞活动等形式也都是进行全面身体活动的过程。

三、循序渐进原则

循序渐进是所有运动锻炼的基本原则。运动强度应从低强度向中等强度逐渐过渡,持续时间应逐渐加长,运动次数由少增多。以上这些都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这一形式,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。男女成对舞蹈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展开搏斗的舞姿。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,其整体经过充分体现运动过程的循序渐进原则。

四、因人而异原则

因人而异原则要求活动者应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的原则,合理地安排运动内容,才能收到良好的效果。而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,青壮年小伙子多参与摔跤、拔河、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特色项目,而老年朋友多参与民族歌舞、“穿针引线”、投股等轻缓、运动强度较小的运动项目,一般都是根据自己的具体情况自行调节,没有硬性的规定,但大多数都会尽力而为,基本都是有氧运动的形式。因此,相对他们各自的生理负荷来说是比较适宜的。

全国少数民族传统体育运动会的健康发展

我国民族体育的振兴,少数民族传统体育活动的繁荣最富有代表性,其中以少数民族运动会为显著标志。中华人民共和国少数民族传统体育运动会是在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。在新的历史时期,为了深入贯彻落实民族政策,进一步继承和发展民族民间传统体育,增强各族人民体质,为改革开放和社会主义建设服务。经国务院批准,全国少数民族传统体育运动会由国家民族事务委员会和国家体育运动委员会联合主办,地方承办,每四年举行一届。

截至2007年,已分别在天津、内蒙古、新疆、宁夏、广西、云南、北京、西藏和广东等省、自治区、直辖市举办了8届少数民族传统体育运动会。

参加第一届民族形式体育表演及竞赛大会的仅有满族、蒙古族、回族、藏族、苗族、维吾尔族、哈萨克族、塔塔尔族、傣族、朝鲜族、纳西族、汉族等13个民族的395名运动员。少数民族传统体育只作为特邀表演项目,其中有马球、蒙古式摔跤、维吾尔族的达瓦孜、蒙古族的摔跤、朝鲜族的跳板、回族的武术以及内蒙古骑兵的马术等项目,但少数民族项目给人留下了深刻的印象。1984年,国家体委、国家民委将这次民族体育运动会定为第一届全国少数民族传统体育运动会。

时至今日,参赛人员可囊括香港、台湾等地区在内的全国56个民族,最多时达4500多人。比赛分竞赛和表演两大内容:竞赛项目为14项,表演项目近160项之多,汇集各省市区共56个民族优秀传统项目的精华。改革开放30年,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会此起彼伏,全国性的民族体育运动会四年一次,并逐步形成了正规的竞赛制度。各省、自治区、直辖市体育局、民族院校、体育院校都把民族传统体育的挖掘整理纳入了工作范围,出版了诸多书刊,力图使民族体育的发展走上科学的轨道。

使用汉语的少数民族传统体育

回族传统体育

回族在我国是一个人口较多、分布广泛的民族。据 2000 年统计，中国回族有 9,816,805 人，在全国各民族中仅少于汉族、壮族、满族的人口，居于第四位。汉语为回族的共同语言，在日常交往及宗教活动中，回族保留了一些阿拉伯语和波斯语的词汇，在边疆民族地区，回族人民还经常使用当地少数民族的语言。回族有小集中、大分散的居住特点。在内地，回族主要与汉族杂居；在边疆，回族主要与当地少数民族杂居。

回族具有强健、勇武、好锻炼、不畏强暴的民族性格。自古以来，凡回族聚居的地方大都有尚武的习俗。如唐代以来，回族定居的西安，武术习俗从未间断，过去无论老幼，练武风尚很浓。他们每天在做完晨礼和吃过晚饭后，“齐集寺院，弹腿打拳，舞枪弄棒，切磋琢磨，互试比赛”。南方回族也好武和擅长武术，保持着回族的特色。河南、河北、山东等地的回民更是酷爱武术。

一、回族传统体育项目

除了武术，回族传统体育项目还有：木球、赛马、抱小腰、掰手腕、扭扁担、攒牛、斗牛、赶羊跑、拧手指头、踢毛毡、木球、掷石锁、搓石球、踏脚等。

1. 武术

回族好武原因主要有两条：第一，回族敬仰的伊斯兰教的创立者穆罕默德勇武并精于剑术。《穆罕默德的宝剑》一书，在广大回族群众中早已传播很广，并有不少模仿练习者。穆罕默德还曾经给勇士哈利得赐名“安拉之剑”。回族人由于严格遵守穆圣的言行，因此，回族群众认为练武自卫是“逊乃提”即圣行。第二，回族人由于是从阿拉伯、波斯、中亚等地来中国的，其祖先系外来人，后来，“大分散，小集中”在全国各地，元朝回族人被称为“色目人”，社会地位仅次于蒙古人，还被编入“探马赤军”，为适应战争的需要经常练习骑马射箭，使枪弄棍。最重要的原因，是回族在受到统治阶级的压迫后，回族人民感到力单势薄，于是就养成了尚武、义侠、团结的习俗，并把练武作为抵抗压迫和屠杀的重

要手段。如清末山东济宁闸口出现的“侮辱回族事件”；民国元年葫芦沟把猪赶到回族街所引起的厮斗，从这些事件，我们可以看出，它们都是严重触犯了回族的宗教禁忌，为了维护自己的信仰尊严，他们不得不使用武力。

鉴于以上两方面的原因，回族始终把开展武术活动，当作振奋民族精神、健身、自卫的手段。从古至今，中国的许多清真寺都设立习武场，有的阿訇本身就文武双全，除了传播伊斯兰文化外，还自任武术教练，帮助、指导满拉习武。有句回族谚语说“南京到北京，查拳出自教门中”，说明回族武术的发展特点。回族的武术种类很多，历史上曾经被称为“昆仑派”，是我国四大武术派别之一。

查拳属长拳的一种，与西洋、西夏、关东、心意六合拳等拳法并列为回族的教门拳。查拳相传是由西域回回查密斯所传，后辈就以他的姓氏命名为“查拳”。也有相传为明末回族人查尚义传于冠州（今山东冠县），后在山东、河南、河北一带广为流行，是回族人最喜欢的拳种。查拳风格紧凑刚健、平静利落、起伏转折、开和协调，运动时呈猛虎下山和秋风扫落叶之势。其基础功是炮拳、滑拳、洪拳、腿拳，重视弹腿。拳套共分十路，每路有30—60个动作组成，可以单练，也可以对练。十路查拳是：一路母子、二路行手、三路飞脚、四路升平、五路关东、六路埋伏、七路梅花、八路连环、九路摆尾、十路串拳。查拳腿法有低腿、平腿、低踩、斜踩、蹬腿、闯腿、双飞腿、旋风腿、鹞子腿等。手法有撩掌、劈掌、冲锤、立拳、掌法、勾手等。身法有闪转腾挪、俯仰屈伸、虚实高低等。步法有活、套、伤、退、格、撒、捺。练法讲求短拳长勇，注重精、气、神的配合。起式时的“都瓦儿”式、“依玛尼”式（即象征礼貌和风度）等体现出浓厚的伊斯兰特色。

“汤瓶七式”是回族的教门拳之一，它的起式和收式都以回族穆斯林洗“阿卜代斯”即小净的汤瓶为标记。汤瓶，是回族的穆斯林日常生活必不可少的传统盥洗用品。有首回族歌唱道：“紫铜、青铜、高丽铜、黄铜打下的汤瓶。吃喝不成都行，没把汤瓶是不行。”回族在日常生活中把汤瓶看得很重要。不论经济条件如何，家家有把汤瓶。“七”在阿拉伯人看来是个极数，用“七”、“七十”表示多数。汤瓶七式分七个大式，其可自成套路，每个大式又分七个小式。其上身动作：抬左臂握拳似壶嘴，屈右手握拳如壶把；下身动作是：弓箭步，左手叉腰右手伸出食指表示坚信安拉独一无二。汤瓶七式整个动作与穆斯林礼拜的动作相似，刚柔并重，颇有特点。

2. 木球

木球，是用一种硬度强、不易破裂的木头制作的小球，长约8厘米，粗约10厘米。打木球，回族群众俗称“打篮子”、“打锁儿”或“赶毛球”，是宁夏回族人民代代相传下来的一种传统的民族体育活动。

打木球所用器具简单，规则明确，容易掌握。在民间打法也灵活简便，不受场地器材的限制，每人只要准备一根60厘米长的木棒或木板，用来击球即可。