

中国少数民族传统体育

中央民族学院体育教研室编



中央民族学院科研处

中国少数民族传统体育

中央民族学院体育教研室编

中央民族学院科研处

(内部发行)

中央民族学院科研处发行
中央民族学院印刷厂印刷
印数 1—5000册 定价:0.60

1984年6月第一次印刷

前 言

在长期的历史发展过程中，我国少数民族创造了许多为群众喜闻乐见，具有独特风格的传统民族体育运动。

发展民族传统体育是社会主义精神文明建设的一个重要内容，是我国社会主义体育事业的一个组成部分，是民族兴旺发达的象征。发展民族体育，对于贯彻党的民族政策，增进民族团结，提高健康水平，振奋革命精神，丰富文化生活，有着十分重要的意义。

我们党和政府在大力发展现代体育项目的同时，十分关怀和重视民族传统体育的发掘，作了大量的工作。近几年来，中央有关部门提出“积极提倡，加强领导，改革提高，稳步发展”的方针，为民族体育事业的发展开拓了广阔的天地。

我国少数民族传统体育究竟有多少个项目，至今还没有一个比较全面的统计，也没有一本介绍民族体育的专书。为了教学和科研的需要，我们试编了《中国少数民族传统体育》一书。书中介绍了四十六个民族的一百一十多个传统体育项目。同时还编入了有关民族传统体育的论文三篇。

由于我们的时间和条件的限制，搜集的资料还很不全，如民族还不全，民族虽已辑入，但它们的体育项目大概还远不止这些，因此诚望掌握有关资料和情况的同志，继续给我们提供资料，以便本书在修订再版时，臻于充实完整。

编 者

目 录

论少数民族传统体育·····	梁多俊 李玲	(1)
谈谈我国少数民族传统体育的发展问题·····	徐寿彭	(8)
论少数民族体育的健身意义·····	李兴祥	(10)
满 族	跳马和跳骆驼 赶石弹和打瓦 拾锁·····	(12)
朝 鲜 族	摔跤 秋千 跳板 顶水罐赛·····	(15)
赫 哲 族	叉草球·····	(20)
蒙 古 族	打“布鲁” 摔跤 骆驼赛跑·····	(21)
达 斡 尔 族	赛马 摔跤 射箭 打“贝阔” 颈力比赛·····	(24)
鄂 温 克 族	挥杆套马·····	(30)
鄂 伦 春 族	皮爬犁·····	(31)
回 族	踩高跷 八极拳 打毛蛋·····	(32)
土 族	蹬棍 扛响鞭 打秋千 ·····	(36)
撒 拉 族	拔腰比赛·····	(39)
保 安 族	保安刀术 ·····	(39)
维 吾 尔 族	达瓦孜 打嘎儿 击木 ·····	(40)
哈 萨 克 族	姑娘追 ·····	(43)
柯 尔 克 孜 族	马术 射元宝 ·····	(45)

锡伯族	射箭比赛	(47)
塔吉克族	叼羊	(49)
塔塔尔族	跳跑赛	(50)
藏族	“俄多” 举皮袋 赛牦牛 射“碧秀” “格吞”	(51)
羌族	推杆赛	(55)
彝族	舞铃铛 跳花鼓 摔跤 跳火绳 爬油杆 蹲斗	(56)
白族	跳铁门槛 越过花园门 跳马 老虎护崽 美猴戏傻僧 霸王鞭	(62)
哈尼族	鸡毛球 秋千 打磨秋	(71)
傣族	孔雀拳和刀术	(74)
傈僳族	“踏火海、上刀杆”	(75)
佤族	打鸡棕陀螺 射箭比赛	(77)
拉祜族	打弩	(79)
纳西族	东巴术	(80)
景颇族	刀术 扭杆和顶杆比赛	(82)
布朗族	传布朗球	(84)
怒族	跳竹	(85)
崩龙族	崩龙拳术	(86)
独龙族	溜索	(87)
基诺族	射泥弹	(88)
苗族	走竹竿 踩鸡蛋 穿针赛 穿花裙赛 芦笙 技巧 踢枕头 “栗娜” 划龙船	(89)
布依族	丢花包	(95)

侗	族	抢花炮	(96)	
水	族	赛马	(98)	
仡	佬	族	打篾鸡蛋 打毽子	(99)
壮	族	投绣球 打扁担 群龙争珠 风车秋 跳灯 投绣球抓卒	(101)	
瑶	族	独木滑水 拔扁担 播公 打猎操 抛花包 打铜鼓 打泥脚 舞春牛 打飞靶 打毽球	(106)	
仡	佬	族	母鸡护蛋和象步虎掌 耍草龙	(113)
京	族	顶棍	(115)	
土	家	族	斗角 鸡形掌	(116)
黎	族	跳竹杆 打狗上坡 拉乌龟 舞钱铃双刀 穿藤圈	(117)	
畲	族	打“尺寸” 八井拳 盘柴槌	(121)	
高	山	族	投背篓球 竿球 斗走比赛	(125)
后	记	(129)	

论少数民族传统体育

梁多俊 李玲

我国是一个多民族的统一的国家，在长期的历史发展过程中，我国各兄弟民族都为缔造我们伟大的祖国，作出了自己的重大贡献。兄弟民族不仅创造了许多科学技术、文化艺术，而且还创造了丰富多彩的民族传统体育。

少数民族传统体育，同其他科学文化艺术一样，是祖国文化宝库中的一颗灿烂的明珠。值得我们重视、研究、继承和发展。在这里，我们想就少数民族的传统体育谈几点粗浅的看法，有不妥之处，欢迎同志们批评指正。

一、少数民族体育的形成和发展

少数民族传统体育究竟有多少个项目，还没有一本专书介绍过，也没有作过详细的统计，情况还不大清楚。据我们手头的资料来看，虽然很不全，但也有一百六十多个项目，假若经过详细调查研究，那么可以肯定，全国少数民族的传统体育项目，一定是很可观的。

少数民族的体育属于社会文化的范畴，它与文学艺术一样，都是现实生活的反映，即通过具体、生动、感人的艺术形象来反映现实生活的。少数民族体育的出现同人类社会的生产生活紧密相联系的，是不可分开的。从发现的许多古代原始壁画来看，体育在原始社会早期阶段就产生了。壁画中有不少生动形象的体育动作。云南纳西族的《东巴经》

中，用象形文字记载了许多军事体育活动，这些资料对于研究体育的起源有一定的参考价值。

少数民族传统体育的来源大体上有以下几个方面：

直接从生产劳动中产生。我国少数民族的许多体育活动的内容和形式都直接反映了当时的社会生产劳动。我们今天仍然可以看到不少的传统体育项目，是当时生产劳动的一个部分。如湖南湘西的土家族人民，每年谷黄稻香时节，都要带着木棒、弓箭守候在田边地角，防止鸟兽前来糟蹋粮食。为了驱赶鸟兽，他们常常以木棒击打木棒，将木棒击到很远的地方，很快击中鸟兽。这种驱赶鸟兽的活动称之为打飞棒。世代相传，已经成为土家族喜爱的一项体育活动的了。并且有了一整套的表演、比赛方法。锡伯族原住在东北地区，从事打猎和捕鱼，弓箭既是主要的生产工具之一，又是自卫的武器。因此，锡伯族人民十分重视射箭技术的学习。清代锡伯族被清政府征调到新疆保卫国防，从此在祖国的西部边疆定居下来。世代打猎的风俗习惯也带到了边疆地区。今天，锡伯族仍然有集体围猎的习惯。小男孩五、六岁就教他射箭，带他参加狩猎活动。又如朝鲜族的顶水罐赛跑，是朝鲜族妇女顶水罐劳动演变成体育活动的。高山族的冲米比赛，把谷放入箩里，冲成白米，看谁冲得快。云南昭通地区苗族妇女的穿针比赛等，都是生产和生活劳动的生动体现。这就是说，许多的体育项目，是直接从生产劳动和生活劳动演变来的。

古代的军事体育活动。我国的少数民族大部分在边疆地区，经常受到外来的侵略，而中央政府又不能抽调大量的兵力来反击侵略，即使抽调兵力也来不及。为了保卫祖国边

疆，保卫家园，自卫的军事活动普遍开展起来。因而崇尚武功成为当时的一种社会风气。蒙古族的马术、摔跤，哈萨克族的叼羊，柯尔克孜族的跑马赛、马上摔跤，景颇族、傈僳族的射弩，纳西族的东巴跳，回族的武术，藏族的射箭等活动，都具有明显的军事性质，最初用于训练武士，为了御敌的需要。在长期的历史发展中，军事体育活动逐渐变成了群众性的健身体育活动。

民族风俗习惯的演变。少数民族有些体育活动项目，直接反映了他们的社会现实生活。“姑娘追”起源于哈萨克青年男女的恋爱方式，至今仍然同哈萨克族青年男女的恋爱相联系着。台湾高山族的投背篓球，广西壮族的投绣球，贵州布依族的丢花包等，都是古代少数民族青年男女一种恋爱活动方式，经过长期的历史演变过程成了群众性的体育活动。十分明显，这些风俗习惯和体育活动是相互渗透在一起的。

有些体育项目，是为了满足人们娱乐的需要而创造的。如苗族的跳芦笙，布依族的磨秋，黎族的跳竹竿，佤族的鸡棕陀螺，藏族的赛牦牛和大象拔河，壮族的打扁担，维吾尔族的高空走绳，朝鲜族的跳板、秋千等都具有娱乐的作用。

还有一些体育运动是为了纪念古代的民族英雄，或者表达人们的某种愿望。如彝族的跳火绳，是吉祥美好生活的象征。瑶族的打长鼓是纪念祖先盘王。舞铃铛是纪念古代彝族一位为争取彝族人民的幸福生活而献身的英雄。贵州苗族的爬山节是纪念苗族起义的英雄张秀眉。藏族的射响箭是纪念英雄格萨尔王战胜妖魔的胜利。傣族的孔雀拳象征吉祥幸福。

少数民族的传统体育活动，随着历史的不断前进而变化

发展。许多项目由简单到复杂，由一种变成多种。其内容也在不断地充实和发展。并且不断地吸收新的东西，变得更加丰富多彩。有些体育项目配上乐器伴奏，甚至歌唱。有些开始只是一个地区的体育项目，以后成为整个民族的体育项目。有些项目如秋千、射箭传入内地，为汉族所喜爱。

二、少数民族传统体育的特点

少数民族传统体育运动同现代体育运动相比，有下面几个突出的特点：

我国的少数民族体育活动有着广泛的群众基础。许多体育项目，为群众所喜爱。居住在云南蒙自、屏边、文山等县的苗族人民，每逢年节都要举行传统的打毽子活动，男女老少都参加。在宁夏回族的一些地区，武术运动为全村人所喜爱。每逢节日，我国许多少数民族地区都要举行传统的民族体育活动，几乎是全村寨的人都参加观看，人们对比赛的胜负十分关切，把它看做是集体的荣誉。获得优胜的选手常受到人们的尊敬。在云南路南彝族自治县的石林，每逢火把节，各族人民扶老携幼从四面八方前来观看摔跤、斗牛等活动，把场地围得水泄不通，十分热闹。

具有鲜明的民族特色。不少的民族体育活动常常是一些民族所特有的。藏族的赛牦牛，纳西族的东巴跳，彝族的跳火绳，朝鲜族的顶瓦罐赛跑，侗族的抢花炮，傣族的孔雀拳等，是其他民族所没有的。就是同一个体育项目，各有其民族特点。摔跤是我国许多兄弟民族所共同喜爱的一项体育活动，但各民族有自己独特的风格。云南石林彝族的摔跤是赤膊上阵，摔跤前后姑娘们要跳三弦舞助兴。哈萨克族的摔跤又是另一特色，比赛双方上阵时，先将双脚放入麻袋里，

用绳将麻袋口扎紧在腰间，用上肢角力，将对方摔到。柯尔克孜族则是在马上摔跤。白族的拔河是两个人用手拉。柯尔克孜族的拔河，是双方将绳子套在各自的脖子上，双手拄着木棍或野山羊角，身子略向前倾，背向背向前用力。藏族则是大象拔河。

有许多传统体育项目，把文娱和体育融为一体。我国少数民族大多居住在山区，高原，草原，森林等偏僻地区，他们常常把文化娱乐寓于体育活动中，使许多传统的体育项目具有娱乐的性质。例如蒙古族的摔跤比赛，选手们在长老的带领下跳跃入场，长老们唱着“啊”字歌为摔跤手祝福。四周的观众则唱起模仿“马头琴”声的“朝日歌”，比赛开始，歌声中止，一对摔跤手比赛结束，歌声又四起。全部比赛结束时，草原上的歌手们唱起了对摔跤手的赞词。又如苗族的跳芦笙，花样多，技巧高，难度大，把体育同舞蹈、音乐、技艺紧密结合起来。上述的这些体育活动，既能健身，又能给人以美的享受。

三、发展传统民族体育的意义和作用

少数民族传统体育，是兄弟民族在长期的历史发展过程中创造出来的，是兄弟民族人民文化生活中的一个重要组成部分。在历史上对兄弟民族的生存和发展，起过积极的作用。今天在社会主义时期，发展传统的民族体育运动，有着更深远的意义和作用。

少数民族体育是社会主义精神文明建设的一个重要组成部分。运动是健康的源泉，体育是现代文明的一个重要内容，是一个国家经济文化发展水平和民族兴旺的标志之一。新中国成立以后，党和政府十分重视发展少数民族传统体育

运动。把它看作是社会主义经济文化建设的一项重要任务，是社会主义体育事业的一个重要组成部分。一九五三年九月在天津举行了全国民族形式的体育竞赛和表演大会。一九五九年在呼和浩特举行的全国第一届运动会上进行了摔跤、赛马等传统民族体育比赛。一九六三年四月十四日，周总理在西双版纳同傣族群众一起欢度泼水节，并观看了划船比赛，他说，划龙船不仅是娱乐活动，而且也是体育活动，开展这样的活动，可以增强人民的体质，练好保卫祖国的本领。在周总理的关怀下，每年的泼水节都要举行划龙船的活动。一九八二年九月，全国少数民族传统体育运动会在呼和浩特举行，来自全国各地的八百多名少数民族运动员，表演了六十八个传统民族体育项目，受到了广大观众的热烈欢迎。胡耀邦同志在党的十二大报告中指出：“文化建设是指教育、科学、文化艺术、新闻出版、广播电视、卫生体育、图书馆、博物馆等各项文化事业的发展和人民群众知识水平的提高，它既是建设精神文明的重要条件，也是提高人民群众思想觉悟和道德水平的重要条件。文化建设也应当包括健康、愉快、生动活泼。丰富多彩的群众娱乐活动，使人民在紧张劳动后的娱乐中，得到高尚趣味的精神上的享受。”由此可见，体育运动是社会主义精神文明建设的重要任务之一。

发展传统民族体育，有助于增强各民族的平等团结。我国少数民族的传统体育是在长期历史发展过程中形成和发展起来的，有着深厚的群众基础，是少数民族文化生活中不可缺少的一部分。少数民族传统体育是民族节日的重要活动内容，它已成为少数民族风俗习惯的一部分。许多传统民族体育活动已成为少数民族吉祥、兴旺、繁荣、幸福的象征，因

此，发展民族传统体育是关系到尊重少数民族风俗习惯和民族平等的重要问题。社会主义时期是各民族经济文化大发展的时期，少数民族的传统体育也应当有一个大发展，这个发展，有利于整个国家的社会主义建设事业的发展。

发展少数民族体育，有助于增强民族团结。在节日里，各族人民欢聚在一起，举行传统民族体育活动，增强了各民族之间的友谊和团结。互相学习，互相促进，增强各族人民的体质，加速社会主义现代化的建设。传统民族体育已成为增进民族团结，民族友谊的桥梁。

四、少数民族传统体育的发展趋势

少数民族传统体育运动，为广大人民群众所喜闻乐见，有广泛的群众基础，有广阔的发展前途。社会主义是各民族大发展时期，各民族的传统体育也将有一个大发展。随着各民族经济文化水平的提高，少数民族传统体育在技术上也将会得到提高，更富于科学性。在继承传统民族体育运动的基础上，还会创造出一些新的东西来。

随着我国各族人民在经济、文化上的交流，互相学习，每一个民族都会吸收其他民族在体育方面的长处，不断地丰富自己的传统民族体育，使它变得更加绚丽多彩。可以预料，在不久的将来，会有许多传统民族体育项目，被列为国家比赛项目，甚至有的可能被列为国际比赛项目。

谈谈我国少数民族传统体育的发展问题

徐寿彭

具有悠久历史和独特风格的我国少数民族传统体育，从它的起源和发展，及其丰富多彩的内容来看，与各民族的自然环境，生产特点，经济生活和风俗习惯有着密切的联系。民族体育是在一定的社会条件下，人们的物质生活和精神生活在文化上的一种表现，它反映了各民族在不同生产力发展阶段上的文化水平。这正如马克思所指出的那样：“在劳动生产中，同自然斗争产生的文化，只不过是生产的特殊方式，服从着生产的一般规律。”因此少数民族的体育，是随着社会的发展而发展，不断地变化着。

我国少数民族由于各种历史原因，社会发展的差异，再加上经济生活，自然环境，风俗习惯，以及宗教信仰等方面的不同，这就使少数民族的体育活动有着许多突出的特点。如：东北地区，严寒冬季长，冰上活动比较多，滑雪、滑冰相当普遍；内蒙、新疆、青海、甘肃、四川等民族地区，草原广阔，多从事畜牧业，骑马射箭，摔跤等活动比较常见；南方少数民族地区，崇山峻岭，河流密布，山地体育活动和水上运动比较多。

少数民族体育是各族人民为了适应生产和生存的需要，在长期的历史发展中创造出来的，是中华民族文化宝库中的一个重要组成部分。含蕴着各族劳动人民的聪明才智和无畏

的革命精神。对于身体健康，振奋精神，培养意志，丰富文化生活等方面都有很大的益处。今天，传统的民族体育运动已经成为我国社会主义体育事业的重要组成部分，它必将进一步推进社会主义精神文明建设的发展。

党和政府十分关怀和重视少数民族传统体育运动。一九八一年召开了全国少数民族体育工作座谈会，讨论和研究了民族体育的有关问题，统一了认识，明确了方向，提出了“积极提倡，加强领导，改革提高，稳步前进”的方针。大力发展民族传统体育，对于加强民族团结，提高各族人民的身体健康，丰富文化生活等方面都有着积极的作用。

如何发展少数民族传统体育呢？我认为，应当抓好以下几个方面的工作：一、要大力发掘少数民族传统体育项目。到现在为止，我国少数民族有多少个体育项目，还不大清楚。作好调查研究才好确定发展那些项目。二、要在民族地区结合生产，民族节日，文化娱乐等，进行传统民族体育的普及工作，把体育活动广泛地开展起来。三、民族院校、民族中小学校，凡有条件的，应该从传统民族体育中选择一些项目，作为学校的体育活动项目开展起来，在实践中不断总结经验，逐步推广，使传统民族体育成为学校体育教学内容的一部分。在条件成熟时，编写出民族体育教材。四、在普及的基础上逐步提高，发现和培养一批民族体育项目的人才，参加国内和国际比赛。如曲棍球、摔跤、射箭、武术、气功、马术、马球等项目大有发展前途。五、加强科学研究，不断提高传统民族体育的技术水平。

总之，只要我们认真抓好传统民族体育工作，那必将为我们整个国家的体育事业的发展作出新的贡献。

论民族体育的健身意义

李兴祥

我国是一个多民族的社会主义国家，除汉族以外，还有五十五个民族。在过去悠久的历史发展中，各少数民族人民不仅在开拓和建设祖国，发展和繁荣经济文化等方面做出了重大贡献，而且在长期的生产劳动中，创造了丰富多彩的、富有民族特点的、深受广大群众喜爱的传统体育活动。

解放后，各族人民在中国共产党的领导下，在马列主义、毛泽东思想的指引下，在少数民族聚居区实行了民族区域自治政策，实现了各民族一律平等，各兄弟民族间结成了社会主义的团结友爱、互相合作的新型民族关系。少数民族传统体育运动也得到了新的发展，它对继承和发扬民族的优良文化，提高人民的身体健康水平起了积极的作用。对增进民族团结，建设社会主义精神文明产生了广泛的影响。

民族传统体育，是各族人民改造自然，改造社会，改造人类自身过程中智慧的结晶。随着社会的进步，人类文明的发展，人们对体育的要求越来越高，体育的内容也越来越丰富，形式也越来越多样化。有些人想以现代体育项目代替民族体育项目，这实际上是行不通的，也是违背客观实际的。少数民族传统体育，是几千年来人民在生产斗争、阶级斗争和社会生活中根据需要而创造的，有着很强的生命力，是祖国文化宝库中的一个重要组成部分。