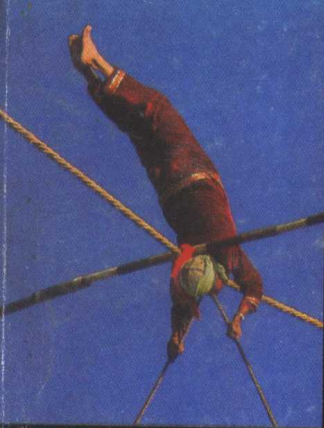
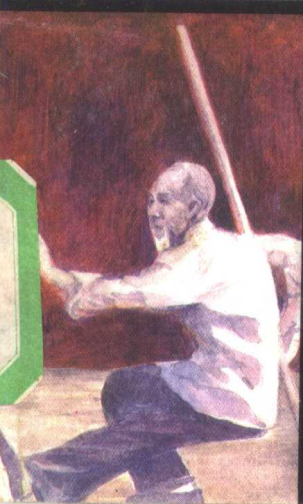




体育历史知识丛书

民族体育集锦

人民体育出版社



民族 体育 集锦

民族体育集锦 编写组

人民体育出版社



封面设计: 曲 渊

内文设计: 法 迪

民族体育集锦

《民族体育集锦》编写组 编写
人民体育出版社出版

北京胶印厂印刷 新华书店北京发行所发行
787×1092毫米 32 字数: 90千 印张: 6.625
1985年2月第1版 1985年12月第1次印刷
印数: 1—7,600册

统一书号: 7015·2277 定价: 2.80元
责任编辑: 杜希廉 侯明志 林 之

努力发展少数民族
传统体育，繁荣
各民族民族文化，增
进民族团结。

乌铁

1982.10.26.

民 族

体 育

集 锦

开展民族传统体育活动

建设社会主义精神文明

开创民族体育新局面

画

1982年10月



蒙
古
族



回
族



藏
族



维
吾
尔
族



苗
族



彝
族



壮
族



布
衣
族



朝
鲜
族



满
族



侗
族



瑶
族



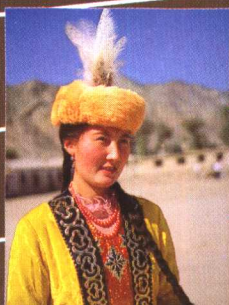
白
族



土
家
族



哈
尼
族



哈
萨
克
族



傣
族



黎
族



傈
僳
族



佤
族



畚
族



高
山
族



拉
祜
族



水
族



东
乡
族

纳
西
族



景
颇
族

柯
尔
克
孜
族



土
族

达
斡
尔
族



仡
佬
族

羌
族





布
朗
族



撒
拉
族



毛
难
族



仡
佬
族



锡
伯
族



阿
昌
族



普
米
族



塔
吉
克
族



怒
族



乌孜别克族



俄
罗
斯
族



鄂温克族



德
昂
族



保
安
族



裕
固
族



京
族



塔
塔
尔
族



独
龙
族



鄂
伦
春
族



赫
哲
族



门
巴
族



珞
巴
族



基
诺
族

出 版 者 的 话

体育是一项关系到民族康强、国家兴旺的事业，是人类生活中不可缺少的一种社会现象。它受到世界各个国家不同民族、不同阶层的人民，尤其是广大青少年的喜爱。

体育具有悠久的历史，源远流长，丰富多彩。它与人类历史发展阶段中的政治风云相联系，与民风习俗相融汇；既有震世惊天、万人仰慕的英雄业绩，也有多年如一日埋头苦练的感人故事；既有龙腾虎跃的赛场拼搏，也有纹枰对座的从容斗智……这套丛书就是将这些内容分别辑册出版，使读者能够对世界和我国的体育发展有一个比较系统的了解，从中得到知识，陶冶情操，扩大视野，受到鼓舞。也可以作为体育教学的一种参考教材。

我们深知，编辑出版这套丛书是一项相当繁重的任务。所以，我们渴望得到作者、读者的支持，共同努力，把这套丛书搞好、出好。

前 言

我

国是一个统一的多民族的国家。除了汉族以外，还有五十五个少数民族。各兄弟民族都是勤劳、勇敢、富有悠久文化传统的，他们能歌善舞，已经为人所共知，但他们那富有浓郁的民族风格和独具地方色彩的传统体育却并不为人所共晓。《民族体育集锦》在这方面为读者作一专门的介绍。

少数民族传统体育源远流长，多姿多彩。有的显示出南国水乡的风情，有的散发着北国草原的芳香；有的带有高原的神奇；有的包藏谷地的奥秘。几乎一个项目就是一首瑰丽

的诗，就是一个引人入胜的传说。它们各自伴随着本民族的历史，与其风俗习惯紧密相联，不仅有着高度的技巧，而且又同艺术形式相结合，伴以歌，载以舞，既增强体质，又益于身心。它是祖国灿烂文化的一部分；它是我国社会主义体育事业的一项重要内容。

在旧中国，反动统治者对少数民族实行民族压迫政策，少数民族传统体育一直受到歧视和摧残。新中国成立后，少数民族传统体育获得了新生。一九五三年九月，全国民族形式体育表演和竞赛大会在天津首次召开，这是第一届全国少数民族传统体育运动会。随后在第一屆、第三届全国运动会上分别举行了民族传统体育项目的比赛和表演，有力地推动了民族传统体育的发展，少数民族的体育新人不断涌现，有的成为国家优秀运动员。一九八二年九月，国家体育运动委员会和国家民族事务委员会在内蒙古自治区呼和浩特市举办了规模盛大的第二届全国少数民族传统体育运动会，少数民族的传统体育以其崭新的姿态，博得了国内外观众的热烈欢迎和赞扬。为进一步促进少数民族传统体育的发展，促进各族人民相互了解、相互学习和交流，我们编写了这本《民族体育集锦》。

本书力求图文并茂，寓知识于趣味之中。但由于时间仓促，水平有限，疏漏之处，在所难免。祈望读者批评指正，以便再版时修正补充。

编者

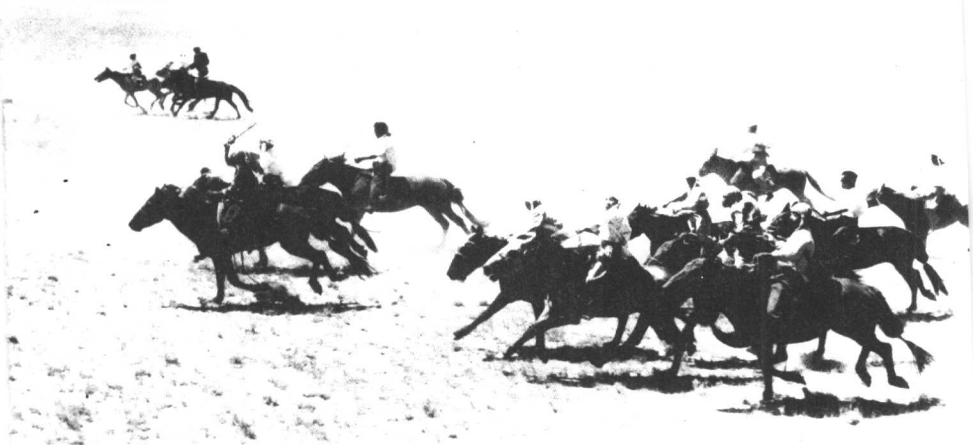
1985年1月

蒙古族	1
回族	9
藏族	13
维吾尔族	20
苗族	27
彝族	36
壮族	42
布依族	47
朝鲜族	51
满族	56
侗族	60
瑶族	67
白族	73
土家族	77
哈尼族	81
哈萨克族	85
傣族	92
黎族	97
傈僳族	101
佤族	105
畲族	108
高山族	112
拉祜族	115
水族	118
东乡族	121
纳西族	123
景颇族	126
柯尔克孜族	129

目

录

土族	133
达斡尔族	136
仫佬族	140
羌族	143
布朗族	146
撒拉族	148
毛难族	151
仡佬族	154
锡伯族	156
阿昌族	160
普米族	163
塔吉克族	165
怒族	168
乌孜别克族	171
俄罗斯族	173
鄂温克族	175
德昂族	178
保安族	180
裕固族	182
京族	185
塔塔尔族	188
独龙族	190
鄂伦春族	192
赫哲族	195
门巴族	198
珞巴族	200
基诺族	203
编后	



赛马

蒙古族



马上射击

蒙

古族，三百四十一万余人。除有二百四十余万人聚居于内蒙古自治区，其余分布于东北三省、新疆、甘肃、青海等地，在宁夏、河北、河南、四川、云南、北京等地也有少数聚居或散居。畜牧业、半农半牧、农业是蒙古主要从事的经济事业。历史上，蒙古族过着“逐水草迁移”的游牧生活。我国的大部草原都留下了蒙古族牧民的足迹，因而被誉为“草原骄子”。蒙古族在科学文化事业上比较发达，特别是明代以来，在历史、文学、语言、医学、天文、地理等方面，对祖国科学文化事业做出了重大的贡献。在民间文艺方面，“好力宝”是蒙古族中流传很广的一种演唱形式。马头琴是最富特色的民族乐器。

蒙古族又是一个精骑善射的民族，其传统体育具有浓郁的草原民族特色，主要有赛马、射箭、摔跤、赛骆驼、打布鲁等。“那达慕”大会是蒙古族特有的包括传统体育活动的盛会，多在水草丰茂、牛羊肥壮之时举行。

那 达 慕

那达慕，蒙古语是娱乐或游戏的意思，有籍可查已有七百多年的历史，它在蒙古族人民生活中占有重要的地位。远在十三世纪初，蒙古族的首领们每当举行大“忽力勒台”（大聚会）时都要举行规模较大的“那达慕”。起初只举行射箭、赛马或摔跤的某一项比赛。到元、明时，射箭、赛马、摔跤比赛结合在一起，形成了男子三项竞技的固定形式。当时那达慕颂词中说：“得心应手的马头琴声，悠扬动听；洁白无瑕的哈达，闪闪发光；传统的三项那达慕接连不断，蒙古力士，整队上场”。到了清代，“那达慕”逐步变成了由官方定期