



甘肃少数民族文化校本课程

总主编 张俊宗 王纬

谢智学
编著

甘肃少数民族传统体育概要

GANSU
SHAOSHUMINZU
CHUANTONGTIYU
GAIYAO

该书立足于甘肃少数民族地区，对甘肃少数民族传统体育项目进行了挖掘、整理。分别对世居甘肃的少数民族族源、概况、流传甚广的民族传统体育项目进行了描述。选择性地汲取了学校体育、民族体育的新观点、学说、理论以及科研成果与材料，既有少数民族传统体育文化价值的阐述，又有民族传统体育项目进行的方法、规则等介绍，力图使民族院校学生进一步了解、熟知民族传统体育文化，使教师以比较全面的理论指导实践。

在编写中，坚持“守正出新、突出特色、广泛搜集、整体优化”的原则，注重少数民族传统体育文化的知识性和实践操作性的设计，为民族院校校本体育课程设置扩大自由度。



甘肃少数民族文化校本课程

总主编 张俊宗 王纬

甘肃少数民族传统体育概要

谢智学 编著



甘肃人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

甘肃少数民族传统体育概要 / 谢智学编著. --兰州
: 甘肃人民出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-226-04058-4

I. ①甘… II. ①谢… III. ①少数民族—民族形式体育—甘肃省 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 242797 号

责任编辑: 宋学娟

封面设计: 石 璞

甘肃少数民族传统体育概要

谢智学 编著

甘肃人民出版社出版发行

(730030 兰州市南滨河东路 520 号)

兰州大众彩印包装有限公司印刷

开本 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张 7.75 插页 2 字数 216 千

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000

ISBN 978-7-226-04058-4 定价: 22.00 元

前 言

民族传统体育是民族地区土生土长并带有一定生活技能的教育手段,也是学校体育的重要内容。它最适合本地区的地理环境、民族习惯和民族心理。同时,它具有民族传承性,有着广泛的群众基础。通过少数民族传统体育在学校中的开展、传播与交流,能够加强各民族之间的了解和增强民族内部的凝聚力,这对于民族地区的发展是十分现实和必要的。2002年教育部新颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中特别强调学校体育要加强“民族性与世界性相结合,弘扬我国民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代性、发展性、民族性和中国特色”。原教育部副部长邹时炎在中国大学生体育协会民族传统体育协会成立大会上《要大力发展学校民族传统体育》的重要讲话指出:“我们要建设有中国特色的社会主义,要使青年一代有强健的体魄,身心得到健康发展,不仅需要发展现代体育事业,也要发展民族传统体育事业。在学校开展民族传统体育是学校体育的重要组成部分,是建设社会主义精神文明的重要内容。”为此,根据国家教育部的有关文件精神,民族院校对挖掘整理和继承发展少数民族传统体育有着义不容辞的责任。甘肃少数民族传统体育是甘

肃各民族文化发展的标志,是人类文化宝库中的重要遗产之一。因此,挖掘整理甘肃少数民族传统体育,将会进一步弘扬民族文化遗产和丰富学校体育教学内容,有利于推动甘肃少数民族体育向规范化、社会化和科学化方向发展。

本书立足于甘肃少数民族地区,对甘肃少数民族传统体育项目进行了充分挖掘和系统的整理。分别对世居甘肃的藏、回、东乡、保安、裕固等十个少数民族的族源、概况和各民族传统体育项目进行了描述。在项目内容的选取上尽量做到既有流传甚广,影响较大,竞技特征鲜明的竞赛项目,也有一些地域性、特色性强,表演特征显著的健身娱乐项目(如锅庄舞等),尽力体现其实用性、特色性和科学性。力图使民族院校学生进一步了解、熟知民族传统体育文化,掌握民族民间传统体育的基本知识、基本理论和练习方法,使教师以比较全面的理论指导实践。在编写中,坚持“守正出新、突出特色、广泛搜集、整体优化”的原则,注重少数民族传统体育文化的知识性和实践操作性的设计,为民族院校校本体育课程设置扩大自由度。在整体结构与内容上突出“民族性、文化性、地域性、健身性”的特点,力求全面地反映各民族传统体育的古朴特征和健身价值,旨在为进一步传播、弘扬民族体育文化提供素材,为当前体育课程改革、体育教学改革提供理论指导。

《甘肃少数民族传统体育概要》一书共十二章,对少数民族传统体育的起源、特征、价值意义,甘肃少数民族传统体育概况以及各传统体育项目的活动方法、规则等多方面进行了阐述。编写这本书的目的,是为民族院校学习公共体育课程的少数民族学生和少数民族体育爱好者提供一本较为全面理解、认识甘肃少数民族传统体育的通讯教材。在尽可能满足读者兴趣的基础上,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、训练手段和方法以及竞技比赛等有一个全面的理解和掌握。

本书是在借鉴、参考和引用大量文献资料的基础上完成的,由于

编著时间较长,致使一些参考资料难以回忆,在参考文献中只列出了一些主要书目,谨此向有关的作者一一表示衷心的感谢。

编写过程中得到了甘肃民族师范学院王伟教授的大力支持和帮助,同时,原西北师范大学体育学院院长魏争光教授提出了许多宝贵意见并在百忙之中应邀为本书作序,甘肃民族师范学院体育系全体同仁给予了一定的指导和鼓励,在此一并致以由衷的谢意。

民族传统体育是一个古老而又新兴的学科,系统研究尚处在不断探索过程之中,加之编者水平有限,书中不免存在一些缺欠和问题,敬请广大读者和关心少数民族传统体育的同仁批评指正。

作 者

2010年8月30日

序 一

人类文化的起源是多元的,一部人类文明的光辉历史,就是各个民族多元传统文化发展的历史。正是各个民族传统文化的存在和发展,以及不同文化之间的交流和交融,才使文化在各个历史时期呈现出色彩缤纷的多样性。我国是一个多民族的大家庭,每一个民族成员都为中华文化的形成做出了自己的贡献,同时又都保持着自己独特的文化传统和风俗习惯。

文化是一个国家和民族的灵魂,文化的力量,深深熔铸在民族的生命力、创造力和凝聚力之中。文化通过教育传承,教育的基本功能是继承和发展文化,即通过选择文化、传承文化、创造文化实现文化与人的双向建构和发展,民族教育也不例外。民族教育相对于普通教育而言,其特殊性应在民族性上。但是,长期以来,我国的学校教育对于少数民族的文化关注不够,对不同区域、不同民族文化的差异性关注较少,学校教育表现出高度的统一性,主体文化成为人们的价值取向,学校教育的价值取向,也成为学生的价值取向。许多少数民族院校的教师、学生在接受主体文化熏陶的过程

中,与自己民族的独特的文化传统日渐疏离,少数民族传统文化的传承也就失去了自己的传承主体,这对少数民族传统文化的传承十分不利。同时,对于其他民族的师生来说,他们也更少有机会接触少数民族文化,更不可能形成对少数民族文化系统完整的认识。少数民族传统文化在缺少关注的情况下,特别是随着现代化的不断深入,它的发展就只能在自生自灭的状况下逐渐消失,而民族文化是不可再生的,一旦消失,将无法复原。

我国的少数民族高等教育是国家高等教育体系的重要组成部分,是我国多民族、多种文化共存背景下的教育选择模式,是我国教育发展过程中为解决国内民族问题设置的以培养少数民族学生为主的高等学府,自身带有鲜明的民族氛围和民族特色,因此,保护、继承、传播优秀民族文化是民族院校教育中应有职责。

少数民族传统文化包括了一个民族的生产、衣、食、住、行、婚姻、家庭、宗教、语言、文字、艺术、文学等物质与精神方面的文化因子。这些文化因子不仅是一个民族所熟悉并长期维持的生活内容,更是一个民族创造与智慧的表现,也是一个民族的象征。民族院校保护和传承少数民族传统文化具有十分重要的现实意义:第一,能够增强与维护民族团结,振奋民族精神。因为一个民族的传统文化是这个民族所认同的民族一体化与民族精神的象征,民族院校做好保护传承少数民族传统文化,关乎着各民族是否能够和睦相处,增进民族团结,振奋民族精神,维护民族地区的社会长期稳定。第二,能够极大地促进各少数民族之间文化交流。民族高校保护和传承少数民族文化使各民族学生之间加深彼此对不同文化、风俗、习惯以及信仰方面差异性的了解,促进各民族文化的交汇与融合,也关乎着我们民族教育事业的成败。第三,能够展现一个民族的文化形象。少数民族文化是人类所拥有的共同的财富,在人类社会进程

中可以看到,无数的文化因子已使人类共同受益,少数民族文化更是少数民族熟悉的生活基础,为每一个民族提供了自己所熟悉的社会环境、生活技能,由于不同民族拥有不同的文化,一种文化往往代表了一个民族。对于一个民族来说,文化具有了形象价值。保护和传承少数民族文化有利于外部认识并关注这个民族,提升少数民族形象价值,增强一个民族的文化认同感和民族自豪感。

课程是教育的核心,是教育观念、教育思想、教育内容的集中体现。为切实把保护传承少数民族传统文化的工作落到实处,营造良好的少数民族文化交流交融的校园氛围,提升少数民族学生和汉族学生对传统文化的正确认识,我们组织编写了这套甘肃少数民族文化校本课程。全套书包括:《藏族文化概要》、《回族文化概要》、《裕固族文化概要》、《东乡族文化概要》、《保安族文化概要》、《撒拉族文化概要》、《甘肃少数民族传统体育概要》和《甘肃旅游文化概要》共8部,对各个少数民族的发展历史、生产生活、制度文化和精神文化做了比较详细的介绍,这是对少数民族优秀传统文化进课堂的大胆尝试,也是甘肃民族师范学院为全面落实科学发展观,弘扬和发展少数民族的优秀传统文化,开展和谐文化建设,凸显办学特色所开展的有益工作。

张俊宗

2010年3月20日

序 二

接到谢智学副教授寄来的书稿,我匆匆浏览了一遍,却迟迟不能下笔为之作序。一是我对民族传统体育了解不多,更谈不上研究,怕议论不得要旨,给著作添累赘,给读者误导;二是我与智学虽有师生之情,忘年之谊,但我对智学的指导确实不多,他在本书前言中肯定我对他的影响是对我的一种鼓励,为其作序总觉尚欠资格。但智学又多次诚邀,盛情难却,只好勉为其难。

我国是个多民族的国家,我们说中华文明就是指由华夏族演衍而来的汉族及 55 个少数民族共同创造的文明。各民族在不同的地理、人文环境下,在长期的生产和生活过程中创造了绚丽多彩、风格各异的文化。他们独具特色的语言文字,精彩纷呈的文学艺术,充满智慧的哲学宗教,丰富多彩的体育项目都是中华文明和中国文化的基本内容。

“华”者光辉,文采之意也。华族即含有文化发达之民族之意。如果中华文明和文化中,缺少了各少数民族的文化内容,那么我们民族

的文化就绝不会有今天的光辉和多彩。因此,研究、发掘、整理少数民族文化包括体育文化是一件十分有意义的事情。

任何一种民族文化,都有其发生发展的历史,都有它的昨天、今天和明天。我们习惯上把文化的“昨天”称之为传统文化。我认为我们研究传统文化,首先要弄清楚“传”与“统”的关系。“传”是指把我们先辈创造的文化遗产传承或继承下来。但这种传承、继承,既不是忠实地保存,也不是一成不变地传给后代。而是让我们在前辈创造的文化精华继承下来的同时,与时俱进地把传统文化中鲜活的现实性、变异性变成我们开创新文化的要素和基础。使中国人的现实生活中,时时刻刻都能感觉到中华文明的存在,能从中国人的脉搏中号出强烈的中国传统文化信息。作为中国人并不仅仅是指出生在中国这片国土上的人群,而是要在思维方式、价值观念、行为举止等方方面面都能体现出中华文化的印记。“统”是指一个比较完整的体系和系统,一种文化要想传承、发展就必须首先成“统”,也就是说只有成“统”的东西才能真正传下去,才可能不灭。我认为《甘肃少数民族传统体育概要》一书作者的主要贡献就在于他不但把甘肃省十几个少数民族的传统体育项目发掘整理,使其成为一个比较完整的体系和系统。同时还对这些项目的传承、教授以及运用进行了深入地研究。全书内容涉猎广泛,既有对藏、东乡、土族、裕固、保安、蒙古、撒拉、哈萨克、满族等十多个少数民族的诸多传统体育项目产生发展的自然环境、人文背景、文化内涵的分析,又有对各项目比赛规则、开展形式等的介绍,还有对各少数民族的族源、概况的描述,图文并茂,文字隽秀,可读性很强。读之既可以了解少数民族发展的相关历史知识,又可以获得对诸多少数民族传统体育项目开展的指导。该书为社会体育开展提供了更多的内容选项,为学校体育课程资源的开发利用,特别是少数民族

地区校本课程的开发,探索出了一条可资借鉴的路径。传统文化只有
切入人们的现实生活,才具有永恒的生命力!

是为序。

魏争光

2010年11月15日

| 目 录 |

第一章 少数民族传统体育概述 / 001	
第一节 民族传统体育基本概念 / 001	
第二节 少数民族传统体育的起源 / 006	
第三节 少数民族传统体育的特点及价值功能 / 014	
第四节 甘肃少数民族传统体育概况 / 022	
第二章 藏族传统体育 / 027	
第一节 甘肃藏族源流及概况 / 027	
第二节 藏族传统体育项目 / 029	
第三节 藏区民间体育游戏 / 088	
第三章 回族传统体育 / 106	
第一节 甘肃回族源流及概况 / 106	
第二节 回族传统体育项目 / 108	
第四章 东乡族传统体育 / 122	
第一节 东乡族源流及概况 / 122	
第二节 东乡族传统体育项目 / 123	
第五章 土族传统体育 / 131	
第一节 甘肃土族源流及概况 / 131	
第二节 土族传统体育项目 / 132	
第六章 裕固族传统体育 / 142	
第一节 裕固族源流及概况 / 142	

第二节	裕固族传统体育项目 / 144
第七章	保安族传统体育 / 153
第一节	保安族源流及概况 / 153
第二节	保安族传统体育项目 / 155
第八章	蒙古族传统体育 / 161
第一节	甘肃蒙古族源流及概况 / 161
第二节	蒙古族传统体育 / 163
第九章	撒拉族传统体育 / 179
第一节	撒拉族源流及概况 / 179
第二节	撒拉族传统体育 / 181
第十章	哈萨克族传统体育 / 188
第一节	哈萨克族源流及概况 / 188
第二节	哈萨克族传统体育 / 190
第十一章	满族传统体育 / 195
第一节	甘肃满族源流及概况 / 195
第二节	满族传统体育 / 196
第十二章	甘肃省民族运动会竞赛规则简介 / 211
第一节	陀 螺 / 211
第二节	高脚竞速 / 216
第三节	板鞋竞速竞赛规则 / 221
主要参考文献 / 227	

第一章 少数民族传统体育概述

第一节 民族传统体育基本概念

我国是一个多民族国家,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,56 个民族共同创造了具有浓郁民族特色的民族传统体育。它历史悠久、内容丰富、形式多样、风格古朴,以独特的作用和巨大的影响,成为中华民族文化宝库中的瑰宝。

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,增强各民族体质和促进各民族团结,构建和谐的社会文化有十分重要的作用。

一、民族与民族体育

“民族”一词使用非常广泛,不同场合,其所表达的含义也有所不同。广义的民族,泛指人们在历史上形成的、处于不同历史阶段的各种共同体,如原始民族、古代民族、近代民族、现代民族,土著民族等,甚至氏族、部落也可以包括在内。或用以指一个国家或一个地区的各民族,如中华民族、阿拉伯民族等。狭义的民族,指资产阶级民族和社会主义民族,即指各个具体的民族共同体。如英吉利人、德意志人、法兰西人、汉族、蒙古族、满族、回族、藏族等。斯大林于 1913 年给

“民族”下的定义:是指人们在一定的历史发展阶段形成的有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现于共同的民族文化特点上的共同心理素质的稳定的共同体。民族属于一定社会发展阶段的历史范畴,不是在人类社会一开始就有的,而是当人类历史发展到一定时期才产生的。同样,随着社会的发展,到了一定的历史时期,民族就会消亡。民族形成的过程,实际上就是民族语言、民族心理、民族精神、民族经济和生活,即民族文化、民族特征形成的过程。

“中华民族”兼含文化与地理的含义,与外国民族相对而言,指“中国古今各民族,既有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。我国政府把各个少数民族都称作“民族”,可能是因为汉族人口众多,地域性和民族色彩不明显,所以“民族”往往用来称呼少数民族,但“民族”的概念是一个宽泛的,适用古代、近代社会 and 世界各国不同的文明时期。

民族体育随着民族及民族文化的发展,体育也经历了形成、传播、融合等文化发展模式,部分体育项目始终为个别民族所实践,部分体育项目则扩散传播到更多的民族。民族体育的发展机制是某项民族体育由于受到特殊的地理环境、生产方式、民族习惯的限制,因而只能被其本民族所实践和接受。当然也有一些体育运动是经过人为的改造之后传播到其他民族的。总之,民族体育作为一种具有独特的发生发展机制的文化类型,它与在全世界范围内普遍流行的世界体育有着极大差异,具有古朴、自然、轻松、和谐及生活气息浓厚、娱乐色彩浓郁等特点,是当今体育不可缺少的组成部分。从理论上讲,“民族体育”是应该包括汉族体育的。民族体育是限于某民族的;现代体育是各民族共同接受的。从概念的隶属关系看,民族体育作为上位概念,它应该包括民族的传统体育和民族的现代体育。

二、传统和传统体育

传统是一个外延最宽、反映客体事物最一般规定性的概念。“传

统是人类进行创造性活动、劳动过程的沿传,是人们为实现自身价值和满足自身需要所获得的成果的凝聚结构。”传统文化是文明演化而汇聚成的一种反映民族特质和风貌的民族文化,是民族历史上各种思想文化、观念形态的总体表征,它包含着各民族的文化思想、行为模式、思维方式、伦理道德、风俗习惯、宗教信仰、心理素质传统以及语言文字传统等要素。“传统”与古代并不具有固定的同一关系,而是随着时代的变化其内涵和外延也发生变化的,把历史等同于传统的认识是错误的,因为历史是流动的,传统也应该是流动的。若干年后今天的事物也会被后人视为传统。也就是说,传统既然是流动的,其自身就必然具有发展的阶段性,这就要求在研究中要有动态的眼光来审视和认清传统的源头,并竭力理清传统发展的路径和模式。一般说来,人们把“鸦片战争以前”的中国文化称作中国传统文化。

传统体育是传统文化的组成部分,是与传统社会同步形成和发展的,是一个内容十分宽泛、涵盖很大的概念。传统体育是在远古和古代产生发展并保留较为固定的形式而影响至今的体育及近似的体育活动。随着时代的变迁,他或多或少的会受到不同时代的影响,并产生顺应社会变革的变化。中国千百年来的农业文化土壤养育了中国传统体育,几千年积累下来的体育观念是直接受农业社会的经济、政治观念(而非商品社会的经济、政治观念)影响而形成的。因此,植根于农业社会的中国传统体育,是中国特有的历史传统、文化心理和农耕经济的背景下产生的,传承性、习惯性和民俗性是这类体育的重要特征。

三、民族传统体育

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、民族传统体育学四个二级学科,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