

甘肃传统体育

回顾与展望

Gansu
Chuantong Tiyu
Huigu Yu Zhanwang

雷慧◎编著



甘肃民族出版社

甘肃传统体育回顾与展望

雷 慧 编 著

甘肃民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

甘肃传统体育回顾与展望 / 雷慧编著. -- 兰州 :
甘肃民族出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5421-2252-0

I. ①甘… II. ①雷… III. ①传统体育项目—概况—
甘肃省 IV. ①G85

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第281353号

书 名: 甘肃传统体育回顾与展望
作 者: 雷 慧 编著
责任编辑: 陈苗苗
封面设计: 苏金虎
出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市读者大道568号)
发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市读者大道568号)
印 刷: 甘肃新新包装彩印有限公司
开 本: 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 9.375 插页: 1
字 数: 235 千
版 次: 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷
印 数: 1~1 000
书 号: ISBN 978-7-5421-2252-0
定 价: 26.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。
邮编: 730030 地址: 兰州市读者大道568号 网址: <http://www.gansunz.com>
投稿邮箱: liuxintian@yahoo.com.cn
发行部: 葛惠 联系电话: 0931-8773271 (传真) E-mail: gsmzgehui3271@tom.com

版权所有 翻印必究

作者简介

雷慧，女，陕西子长县人，1969 年 4 月出生。1988 年考入西北师范大学体育系，1992 年 7 月毕业并获体育教育学士学位，被分配到西北民族大学体育系担任教学工作。2000 年攻读同等学力研究生，获体育教育硕士学位。长期以来一直从事体育教学及运动训练工作，先后发表论文 20 余篇，主持学校中青年课题一项。多次参与省、厅级课题的研究工作。参与完成的项目“构建亚高原训练基地的科技支撑与构想”获甘肃省科技进步二等奖。撰写的论文“东乡族大学生体质状况研究”获甘肃省第二届大学生运动会论文报告会三等奖。现为西北民族大学体育学院副教授。



前言

自从跨进近代史的门槛，人们自我意识进一步觉醒，关于传统与现代的关系问题就成为人们议论的热点，而究竟如何认识和处理传统文化与现代文化的关系，取决于它所面临的具体历史条件，从实际出发来研究和解决，没有一成不变的模式。从根本上说，凡是按照时代精神对传统文化进行创造性转化，使之成为现代文化的有机组成部分的，就能加速社会的现代化进程，若是偏执一端，或以传统文化阻碍现代文明建设、以现代文明排斥传统文化的，则必然阻碍现代化进程。

一种文化只有与时代相适应，跟上时代前进的步伐，即不断地更新和发展，才是一种有生命力的根深叶茂的文化。部分传统体育项目在产生之初并不是以锻炼身心和娱乐为目的，缺乏身体练习和健身效果，之后才逐步发展成为具有锻炼和娱乐作用的体育活动方式，得以延续和保存下来。将一些没有体育目的、不需练习、健身效果不佳、适宜社交、娱乐的项目要保持其原生态文化，还有一些确实具有当代体育元素的项目可以改造成为新兴的体育项目；而那些既可以保持原生态又具备体育元素的传统体育文化，以竞技与原生态方式并存，由各民族自己根据现实需要、结合当地文化传统和价值观念来选用，达成“和而不同”的多元文化局面。使他们既保存固有的文化特点，又能适应环境的变化。使所有民族的优秀文化受到尊重，得到弘扬和繁荣发展，使其成为构建和谐社会“文化软实力”的重要组成部分。

甘肃省总人口为 2575.24 万，其中汉族占总人口的 91.7%，少数民族族占 8.3%。“丝绸之路”甘肃段沿线 45 个民族成分中世聚甘肃的有回、藏、东乡、土、满、裕固、保安、蒙古、撒拉、哈萨克等 10 个少数民族，现存 500 多种民族传统体育项目，它不仅是中华民族体育的瑰宝，更是得天独厚潜在的体育旅游资源。甘肃省委、省政府历来十分重视传统体育事业的发展，把促进民族体育事业，提高各民族健康素质作为民族工作的一项重要内容。流行于民间的太平鼓、高高跷、旋鼓舞、滚铁环、秧歌、高芯子、车社火和马社火、“喜鳌”、引狮子拳、引马拳、引龙灯拳、武术、万人拔河等体育项目历经嬗变，经久不衰。体现了强大的民族精神和民族智慧。随着社会的发展新形成的现代项目有：铁人三项、兰州国际马拉松比赛、环青海湖自行车兰州段比赛、黄河漂流赛、张掖汽车越野赛、滑翔赛、漳县贵清山攀岩赛、敦煌沙滩排球赛、刘家峡黄河龙舟赛、瓜州“玄奘之路”戈壁挑战赛、玛曲格萨尔赛马大会等，这些项目的出现极大地丰富了甘肃的体育文化。1985 年以来，省上已在甘南、临夏、张掖、武威、兰州、嘉峪关等市、州成功举办了六届少数民族运动会，四年一届的全省少数民族体育运动会与四年一届的全国少数民族运动会相对应、相衔接，不仅是全省规格最高、规模最大的综合性民族体育盛会，也是全省各族人民政治文化生活中的一件大事，同时，民族运动会又是以法规形式确定下来的一项大型群众性活动，通过民族体育运动会的平台和机会，可以充分展示各族人民在党的民族政策的光辉照耀下，对于进一步巩固和发展平等团结互助和谐的民族关系，促进民族团结进步事业，具有十分重要的推动作用。

甘肃是一个多民族聚集的地区，各族群众在长期的生产劳动和宗教民俗活动之中，形成了源远流长、历史悠久、各具民族特色和地域特色的传统体育项目。每至节日或劳动之暇，他们载歌载舞，竞技角逐，以强身健体，丰富文化生活。随着国家改革开放政策的进一步实施和《全民健身计划纲要》的施行，各族群众经济生活日益改善提高，民族传统体育活动更趋活跃，并向新的广度和深度发展。

民族地区的经济发展，促使广大农牧民对体育文化娱乐的需求愈加迫切：全省各民族自治州、县政府，顺应民意，把开展少数民族传统体育活动作为推进农牧业地区体育事业持续发展的重点工作，通过举办各级各类体育比赛和表演、引导、支持少数民族群众开展喜闻乐见、内容丰富多彩、健康向上的各种体育活动：赛马、赛牦牛、响箭、大象拔河（押架）、举皮

袋、摔跤、打石头、踢毽子、武术、叼羊、姑娘追、拔河，以及球类、棋类等，已成为各族群众经常选用的活动内容。对于一些有代表性和独具特色的项目，则通过规范动作、制定竞赛规则，使其成为参加全省、全国大赛的比赛或表演项目。临夏州的东乡族“拔棍”、保安族“夺腰刀”、肃南裕固族的“预杠子”和健身操、甘南藏族自治州的藏族锅庄健身操，已成为代表甘肃参加全国民族传统体育运动会（以下简称“民运会”）的表演项目，并多次获得奖励。在打造甘肃丝绸之路体育健身长廊品牌项目中，各民族地区通过举办群众基础雄厚、有巨大影响力的品牌赛事，以促进当地经济和全民健身活动向纵深发展。甘南藏族自治州玛曲县 2004 年首创的“中国·玛曲格萨尔赛马大会”，至 2007 年已连续举办了四届。2007 年第四届大会吸引了甘、青、川三省 18 个县的 32 支代表队参赛，每天有 3 万多群众和游客观赏，期间接待国内外游客达 10.6 万人次。历史久远的临潭县城元宵节的扯绳（万人拔河）活动，至 2007 年已举办 618 届。2007 年比赛中所用的拔河钢绳长 1260 米，重约 10.05 吨，直径 6 厘米，参与人数达 15 万人，创扯绳历史之最。该项目已于 2001 年被录入上海大世界吉尼斯之最，中央电视台等新闻媒体还作了宣传报道。

举办各民族民运会，是集中展示和检阅民族传统体育项目水平，体现各民族平等、团结、进步精神，锻炼和培养优秀民族体育人才的一项举措。改革开放以来，全省各地都定期或不定期地举办各自的民运会。从 1989 年至 2006 年，临夏州共举办了七届全州少数民族传统体育运动会，甘南藏族自治州举办了五届，拥有肃北蒙古族自治县、阿克塞哈萨克族自治县的酒泉市也举办了五届。至 2006 年，玛曲县拉仁关乡共举办民运会 36 届，合作市地瑞村举办了 15 届。从 1994 年至 2005 年，甘肃省先后在肃南县、武威地区、兰州市、嘉峪关市举办了全省第三至六届民运会，竞赛项目主要为民族式摔跤、马上项目、武术、押架等。甘肃省还先后组成代表团，由省上领导带队，参加了 1991 年至 2011 年期间举办的全国第四至第九届民运会。

《甘肃传统体育回顾与展望》一书共分十章、三十三节。作者立足甘肃传统体育实际，对甘肃传统体育文化中的风俗习惯、地理环境以及传统体育发展等诸多方面进行了系统的研究阐述，使它们在周围的大环境下有机地结合，目的是抛砖引玉，将一些粗浅的认识奉献给同仁，使大家共同参与，为继承和发展甘肃传统体育贡献自己的力量。

西北民族大学 雷慧

于 2012 年 10 月 10 日

目 录

第一章 甘肃传统体育地理资源概况	1
第一节 地理资源概况	1
二、主要山脉	2
四、气候条件	3
第二节 甘肃传统体育地理资源分类	3
一、沙漠	4
二、山岳冰川	4
三、草原	4
四、漂流	5
五、气候、气象	5
第二章 传统体育的性质、特点及意义	6
第一节 传统体育的性质	6
一、边缘交叉性	6
二、综合性	6
三、哲学基础	7
第二节 传统体育学的特点及发展意义	7
一、传统体育学的特点	8
二、研究传统体育学的意义	10
第三章 甘肃传统体育	13
第一节 文物中的体育项目	13
一、古代体育活动项目	13
二、图像文物中的古代体育	15
第二节 民间体育活动	17
一、鼓乐类	17
二、秧歌类	22
三、民间体育	27
第三节 武术及智力体育	33
一、武术	33
二、智力体育	35
第四章 甘肃少数民族传统体育	39
第一节 回族体育	39
一、回族概况	39
二、回族民俗文化	39
三、回族传统体育	40
第二节 东乡族体育	42
一、东乡族概况	42
二、东乡族民俗文化	42
三、东乡族传统体育	42
第三节 保安族体育	43

一、保安族概况.....	43
二、保安族习俗.....	43
三、保安族传统体育.....	44
第四节 哈萨克族体育	44
一、哈萨克族概况.....	44
二、哈萨克族风俗.....	44
三、哈萨克传统体育.....	44
第五节 撒拉族体育	46
一、撒拉族概况.....	46
二、撒拉族风俗.....	46
三、撒拉族传统体育项目.....	46
第六节 藏族体育	46
一、藏族概况.....	46
二、藏族风俗文化.....	47
三、藏族传统体育.....	47
第七节 裕固族体育	48
一、裕固族概况.....	48
二、裕固族风俗文化.....	49
三、裕固族传统体育.....	49
第八节 蒙古族体育	50
一、蒙古族概况.....	50
二、蒙古族风俗.....	50
三、蒙古族传统体育.....	50
第九节 土族体育	51
一、土族概况.....	51
二、风土人情.....	51
三、传统体育项目.....	51
第十节 满族体育	52
一、满族概况.....	52
二、满族风俗.....	52
三、满族传统体育项目.....	52
第五章 甘肃传统体育及现代赛事	53
第一节 传统项目	53
一、舞狮.....	53
二、舞龙.....	54
三、甘南临潭万人拔河.....	56
四、锅庄舞.....	57
五、崆峒武术.....	58
六、风筝.....	59
七、甘肃传统体育项目的特性.....	60
第二节 现代化进程中产生的新型体育赛事.....	62
一、兰州黄河景观体育赛事.....	62
二、嘉峪关体育赛事.....	65
三、漳县贵清山攀岩赛.....	68

四、天水伏羲公祭(武术)大典.....	69
五、甘肃敦煌沙滩排球赛.....	69
六、张掖汽车拉力赛.....	70
七、张掖 2012 全国露营大会.....	71
八、刘家峡黄河龙舟赛.....	71
九、瓜州“玄奘之路”戈壁挑战赛.....	72
十、玛曲格萨尔赛马大会.....	73
第六章 非物质文化遗产保护	75
与甘肃传统体育	75
第一节 非物质文化遗产含义	75
一、非物质文化遗产概念.....	75
二、我国民族传统体育非物质文化遗产的保护历程.....	77
第二节 国家级非物质文化遗产中的体育活动项目	78
一、第一批国家级非物质文化遗产名录中的体育项目.....	78
二、第一批国家级非物质文化遗产扩展项目名录（共计 147 项）	80
三、第二批国家级非物质文化遗产名录.....	82
四、第三批国家级非物质文化遗产名录（共计 191 项）	85
五、第三批国家级非物质文化遗产名录推荐项目名单（扩展项目）（共计 159 项）	86
第三节 甘肃省非物质文化遗产名录中的体育活动项目	88
一、第一批甘肃省非物质文化遗产名录(共计 85 项)	88
二、第二批甘肃省非物质文化遗产名录（共计 88 项）	89
三、第三批甘肃省非物质文化遗产名录（共计 91 项）	89
四、非物质文化遗产中的甘肃民族民间传统体育的保护	90
第七章 传统体育在甘肃旅游资源中的开发	92
第一节 体育旅游的概念及分类	92
一、体育旅游的概念.....	92
二、甘肃体育旅游资源分类.....	93
第二节甘肃传统体育旅游存在的问题及对策	95
一、甘肃传统体育旅游存在的问题.....	95
二、甘肃传统体育旅游业发展的对策.....	96
第八章 全国及甘肃省少数民族运动会	98
第一节 全国历届民运会历程	98
一、第一届.....	98
二、第二届.....	98
三、第三届.....	99
四、第四届.....	99
五、第五届.....	100
七、第七届.....	101
八、第八届.....	101
九、第九届.....	101
第二节 甘肃省历届民族运动会	102
一、第一届甘肃省少数民族运动会.....	102

二、第二届甘肃省少数民族运动会.....	102
三、第三届甘肃省少数民族运动会.....	103
四、第四届甘肃省少数民族运动会.....	103
五、第五届甘肃省少数民族运动会.....	103
六、第六届甘肃省少数民族运动会.....	104
七、第七届甘肃省少数民族运动会.....	104
第三节 甘肃省各地州市的民族传统运动会.....	105
一、酒泉市历届民族运动会.....	105
二、其他各州市民运会介绍.....	106
第九章 传统体育文化的社会功能.....	108
及价值结构.....	108
第一节 甘肃传统体育的社会价值	108
一、民族传统体育产生的社会基础.....	108
二、传统体育的功能.....	114
第二节 传统体育的价值结构	118
一、文化需求对传统体育价值结构影响.....	118
二、传统体育文化的价值.....	120
三、对待传统体育文化的应有态度.....	122
第十章 甘肃传统体育的发展及展望.....	123
第一节 甘肃具备发展传统体育的必要条件.....	123
一、现有的体育场馆条件.....	123
二、传统体育理论研究.....	125
第二节 甘肃传统体育的拓展途径	126
一、学校是传承传统体育的主力方向.....	127
二、利用传统节日传承传统体育.....	130
第三节 甘肃承办全国民运会的可行性.....	133
一、人文资源.....	133
二、地理资源.....	133
三、场馆设施.....	133
四、交通运输.....	134
五、住宿.....	135
六、饮食.....	135
七、安保措施.....	135
第四节 现代化进程中的甘肃传统体育及其发展趋势.....	136
一、现代化进程中的传统体育.....	136
二、传统体育发展的时代价值.....	139
三、甘肃传统体育的发展趋势.....	141
参考文献.....	143
后记.....	145

第一章 甘肃传统体育地理资源概况

甘肃地处黄河上游，位于我国地理中心，坐标在东经 $92^{\circ} 13' \sim 108^{\circ} 46'$ 、北纬 $32^{\circ} 31' \sim 42^{\circ} 57'$ 之间。东接陕西，东北与宁夏毗邻，南邻四川，西南与西部连接青海、新疆，北面同内蒙古自治区与蒙古人民共和国接壤。地处黄土高原、内蒙古高原和青藏高原的交汇处、西秦岭山地边缘。全省总土地面积 45.4 万平方公里，占全国总土地面积的 4.72%，仅次于新疆、西藏、青海、黑龙江、四川、内蒙古，居全国第 7 位。海拔在 1,000 至 3,000 米之间。地形呈狭长状，东西长 1,655 公里，南北宽 530 公里，最窄处仅有 25 公里。山地和高原约占全省土地总面积的 70% 以上。西北部的大片沙漠和戈壁，约占全省土地面积的 14.99%。

第一节 地理资源概况

甘肃地貌类型复杂多样。在构造上主要属鄂尔多斯地台、阿拉善——北山地台、祁连褶皱系和西秦岭褶皱系。境内地势高耸，高原和山地多，沙漠、戈壁分布广。东南部重峦叠嶂，山高谷深，流水侵蚀作用强烈；东、中部大都为黄土覆盖，形成独特的黄土地形，水土流失严重，其西缘为我国黄土高原的西界，河西走廊一带地势平坦，绿洲与沙漠、戈壁掺杂分布；北部气候干燥，风力剥蚀作用显著，为内蒙古高原的西端；西南部地势高耸，气候寒冷，有现代冰川分布，为青藏高原的东北边缘。

除陇南部分谷地、疏勒河下游谷地及嘎顺诺尔周围地势较低外，大部海拔都在 1,000 米以上。总观全貌，甘肃地形实为一个山地型的高原。主要山地大都呈西北——东南走向。山地主要分布在西南部、东南部的省界边缘，如甘青交界的祁连山脉和西倾山脉，甘川界上的大巴山山脉，甘陕界上的秦岭、子午岭和甘宁界上的六盘山脉等；中、东部属世界罕见的黄土堆积深厚的黄土高原；西南部的甘南高原为典型的山原地貌；北部阿拉善高原则是北部（蒙古）高原的组成部分。此外，尚有丘陵、盆地、河谷、平原等多种地貌类型。

一、地形

根据地貌形态特征及其构造成因，甘肃地形大致可分为以下 8 个区域。

1. 陇南山地：位于甘肃南部。大致包括渭河以南，临潭、迭部一线以东的山区，为秦岭山脉的西延部分。在构造上属西秦岭褶皱系。面积近 48,000 平方公里，约占全省总面积的 10.5%。

2. 陇山（六盘山）山地：由第三纪喜马拉雅造山运动而隆起，是一接近南北走向的石质山地，其地质基础和地貌特征都与黄土高原不同。该山将黄土高原分为陇东黄土高原和陇西黄土高原两部分。陇山位于甘（肃）宁（夏）交界处，山地全长 120 公里，北面大部在宁夏境内。一般海拔在 2,000 米以上，山脊最高峰 2,857 米。在全省范围内的陇山山地平均宽度为 20 公里，向南延伸至张家川回族自治县，面积约 14.3 平方公里。山势为强烈切割的中山，因为接近南北走向，阻挡了东来的湿润气团。所以，山地以东（陇东）较为湿润，山地以西（陇西）较为干旱。

3. 陇中黄土高原：位于省内中部和东都，陇南山地以北，东起甘陕省界，西至乌鞘岭。在构造上属鄂尔多斯地台、祁连褶皱系与西秦岭褶皱系的交接地段。面积约 113,000 多平

方公里，占全省总面积的 24.9%。

该区经泾河水系的侵蚀，塬、梁、峁与坪、川、沟等多级阶状地貌相间并存，以塬为主，塬面比较完整，机耕条件较好。较大的黄土塬有董志、屯子、平泉、早胜、高平等 26 个，尤以董志塬为典型。董志塬介于泾河的支流蒲河与马莲河之间，长达 80 公里，宽处约 40 公里，面积 2,200 多平方公里。

4. 陇西黄土高原：位于陇山以西、乌鞘岭以东，是黄土高原的最西部分。大部海拔 1,200 米至 2,500 米之间。该区也有深厚的黄土层分布，大部厚度 10 米以上，局部超过 200 米，因河流切割，地形破碎，沟壑纵横，起伏大，梁、峁、丘陵地形占优势。祁连山自西向东伸入该区的余脉，如老虎山、兴隆山、崛蜈山、马啣山、华家岭等，经黄河及其支流的侵蚀，形成峡谷与盆地的山地垂直气候，黄河干流流经该区，共有十一道峡谷，十个盆地。峡谷为良好的水库坝址，其中刘家峡、盐锅峡已建成大型水库，用于发电和灌溉，较大的盆地有兰州、靖远等盆地。

5. 甘南高原：位于省内陇南山地以西，属青藏高原东部边缘的一隅。在构造上属西秦岭与昆仑两地槽褶皱系的联结地段。大部分地区海拔超过 3,000 米，西倾山和积石山分别从西北和西南伸入。面积约 21,000 平方公里，占全省总面积的 4.6%。黄河流经这一区域，白龙江、洮河和大夏河均发源于西倾山，因地势起伏和缓，形成多处河曲，局部还有沼泽分布。

6. 祁连山地：位于河西走廊以南，甘青两省交界处。祁连山脉东起乌鞘岭，西至党金山口，境内部分长达 1,000 余公里。构造属祁连褶皱系及阿尔金山断块。面积约 70,000 多平方公里，占全省总面积的 15.4%。地势大致东低西高，由一系列平行山岭和山间盆地组成，大体呈西北——东南走向。大部海拔在 3,500 米以上，位于甘、青省界疏勒南山上的团结峰，海拔 5,808 米，是省内最高点。酒泉正南 60 公里处的祁连山主峰，海拔 5,564 米。在海拔 4,000 米以上的许多地区，终年积雪，发育着现代冰川，是河西走廊的天然“高山水库”。在海拔 3,500 米左右的许多地区，至今保留着一些古冰川地貌。也是本省内陆河的发源地。

7. 河西走廊高原：位于西部祁连山地以北，走廊北山（泛指马鬃山、合黎山、龙首山）以南，东起乌鞘岭，西迄甘新边界。地势自东向西，由南而北倾斜，海拔在 1,000 米至 1,

500 米之间，构造上主要为祁连山前拗陷带，其中充填着第三纪红色岩层与近期砾石沉积。面积约 111,000 平方公里，占全省总面积的 24.4%。

8. 北山山地和阿拉善高原：北山山地位于河西走廊以北，主要包括马鬃山、合黎山、龙首山等一系列断续的中山。东西长达 1,000 余公里，山地海拔 1,500 米至 3,400 米。在构造上属阿拉善——北山地台边缘的隆起带。由于风力剥蚀的缘故，土地岩层与山麓砾石裸露，形成“岩漠”与“戈壁”景观。

二、主要山脉

甘肃主要山脉大多分布在省境边缘，形成自然的地理分界线，河西走廊有甘青交界的阿尔金山、祁连山、阿尼玛卿山、西倾山；甘（肃）蒙（内蒙古）交界的北山山脉，即合黎山、马鬃山、龙首山。在陇南有甘（肃）川（四川）交界的岷山、陇东有甘（肃）陕（西）交界处的子午岭，甘（肃）宁（夏）交界处的六盘山（陇山）。

1. 祁连山：主要分布在河西甘（肃）、青（海）交界处。东起乌鞘岭，西至党金山口，包括省境内的阿尔金山部分。长 1000 余公里，面积：7000 多平方公里，多占全省总土地面积的 12.2%。

2. 陇山：即六盘山：位于甘（肃）宁（夏）交界处。海拔 2,000 米以上，最高峰 2,857 米，山地全长 120 公里。又称关山林区。

3. 岷山： 位于甘川交界处，海拔在 4,000 米以上。该山为一石质山地， 切割较深，谷窄流急，水利资源丰富，山峰多裸岩，山地阳坡为草坡，阴坡林木茂密， 为原始森林。这里山峰林立，由西北向东南，有佩尔热给峰（4,062 米）、尼玛峰（4,036 米）、坦纳克卡峰（4,302）、戈藏佳则峰（4574 米）等。迭山（4,920 米）为岷山脉最高峰。

4. 子午岭： 位于甘（肃）陕（西）交界处，是陇东天然屏障，北起华池向南经过合水、宁县、正宁县与陕西分界。

5. 马啣山、兴隆山： 海拔均在 2,000—3,600 米，马啣山（3,670 米）为兰州市最高峰，分布在兰州市以南，西起河口经关山、何家山等山向东延伸至定西。保存有天然林，面积约 56.6 万亩，兴隆山位于兰州市东南，面积约 30 平方公里，为风景游览区，是黄土高原上残留的原始森林，现为省辖自然保护区。

6. 阿尼玛卿山、西倾山： 属西部河曲、尕海高山与山原盆地区。海拔均在 4,000 米以上，为白龙江、洮河等河流的发源地。阿尼玛卿山（4,806 米）和西倾山（4,436 米）有许多大片的平坦滩地，如堪木日多滩、乔科滩、俄后滩、尕海滩、晒银滩等，都是水草茂盛的自然牧场。

三、主要河流

甘肃河流较大的有 450 条，其中，年径流量超过一亿立方米的有 78 条。按归宿划分 3 个流域、 9 个水系。内陆河流域，包括疏勒河水系、黑河水系、石羊河水系；长江流域，包括嘉陵江水系（含汉江水系的八庙河）；黄河流域，包括黄河干流（含上游玛曲段及支流大夏河、庄浪河、祖厉河等）、洮河水系、湟水水系、渭河水系、泾河水系（含北海河水系的葫芦河）。总流域面积 45.4 万平方公里。

四、气候条件

甘肃深居内陆，地形复杂，海洋暖湿气流不易到达，成雨机会较少，大部分地区气候干燥，气候的纬度和垂直地带性都较明显。全省各地除具有气候干旱，大陆性显著，日照充足昼夜温差大，水热条件由东南向西北递减等特点外，气候的地区差异很大，具有北亚热带、暖温带、温带等多种气候类型。各季的气候特点是：冬季风雪少，寒冷时间长；春季升温快，冷暖变化大；夏季气温高，降水较集中，秋季降温快，初霜来临早。根据各地气候上的差异，全省可分为 8 个气候区：分别是陇南南部河谷亚热带湿润区、陇南北部暖温带湿润区、 陇中南部温带半湿润区、陇中北部温带半干旱区、河西北部温带干旱区、河西西部暖温带干旱区、河西南部高寒半干旱区和甘南高寒湿润区。

1. 气温 。甘肃省年平均气温在 4℃~14℃，略同华北地区。一般海拔在 1,500 米以下的地方，年平均气温在 8℃以上；海拔在 2,500 米以上的地方，年平均气温低于 4℃。

2. 光照。全省大部地区光照充足，75%以上地区全年日照超过 2,500 小时，日照百分率也大。如河西走廊西部的安西、敦煌一带及走廊北部全年日照在 3,200 小时以上，为全省最多地区，年日照百分率超过 74%，亦为全国之冠。

3. 降水。甘肃全省多年平均降水总量 1,370 亿立方米，折合全省平均降水深度为 302 毫米，在全国各省（区、市）中，居第 27 位。属于干旱少雨省份之一。以区域平均年降水量作指标来衡量干湿程度，全省属于干旱区。其中内陆片属严重半干旱区，黄河片属半干旱区，长江片属半湿润区。

第二节 甘肃传统体育地理资源分类

甘肃传统体育内容丰富，民族地区旅游资源丰富异彩，具有鲜明的地域特色。丰富的气

候条件、众多的山脉，及黄河流域、沙漠、草原，形成了众多的传统体育项目，融山、水、林、草为一体，兼“惊、险、奇、特”为特征。临夏回族自治州以太子山、南阳山、国家森林公园松鸣岩而著名。河西走廊张掖的马蹄寺、山丹军马场、肃北大峡谷、阿克塞大小苏干河、雅丹地貌引人入胜。甘南藏族自治州，地处青藏高原东部边缘与黄土高原接壤带，是连接藏汉、西北和西南的桥梁，也是内地通向青藏高原的重要通道。而其南部的世界自然遗产黄龙、九寨沟风景区和北部的世界文化遗产敦煌莫高窟，使其处于中国西部旅游黄金热线。根据甘肃地貌、结合体育特性，可将其分为以下类型。

一、沙漠

甘肃省地处我国内陆，干旱、强风、流沙及间歇性地表水等因素塑造了空旷浑厚的沙源地貌。浩瀚的沙漠及沙漠中的绿洲、风蚀的城堡、风蚀蘑菇地形形形色色的风沙地貌，极具观光与体育旅游吸引力。神奇的甘肃敦煌鸣沙山，宽 20 公里，长达 40 公里，背风向阳，风吹动时，常常发出“鸣沙”现象，有时沙石摩擦，轰响震耳，景象奇异。在鸣沙山进行滑沙、登沙、骑骆驼比赛等体育旅游项目活动时，情景更是奇特。此外，在强烈日照下的腾格里沙漠，蜃楼幻影的旷异风貌与人迹罕至的神秘色彩，均是人们进行沙疗、沙浴、科考探险的理想场所，具有特殊的吸引力，现已开发成极具魅力的沙漠体育旅游。

二、山岳冰川

甘肃省山脉较多，海拔较高，蕴藏着较丰富的山岳冰川资源，非常适合开展体育旅游活动。在起伏连绵的祁连山脉中有 26 座山峰的海拔均在 5000 米以上。境内的现代冰川体育旅游资源基本上分布于此。目前山中已发现的冰川多达 3066 条。其中，以祁连山中段的“七一”冰川和位于祁连山西段的老虎沟冰川最为著名。

“七一”冰川位于嘉峪关市西南 116 公里处的祁连山腹地，它是由中国科学院兰州分院的工作者和原苏联冰川学专家于 1958 年 7 月 1 日发现、并以发现日期命名的一座高原冰川。该冰川斜挂于坡度小于 45 度的山坡上，冰层平均厚度 78 米，最厚处达 120 米，冰峰海拔 5150 米，冰舌前缘海拔 4300 米。是“亚洲距离城市最近的可游览冰川”。其气候独特，景色迷人，适合开展登山探险、避暑休闲、科考研究等旅游活动。

老虎沟冰川群位于祁连山西段的大雪山北坡，是甘肃省距离飞机场和铁路线最近的冰川群，群内共有冰川 639 条，总面积约在 500 平方公里，其中以“透明梦柯”最为著名。透明梦柯冰川位于甘肃省肃北县祁连山区大雪山北坡老虎沟内，长 10.1 公里，面积 21.9 平方公里，是祁连山区最大的山谷冰川。老虎沟地区共有冰川 44 条，面积约 54.3 平方公里，透明梦柯冰川是其 12 号冰川。“透明梦柯”是蒙古语，意为高木宽广的大雪山。透明梦柯冰川末端海拔 4260 米，最高峰海拔 5483 米。它有宽大的粒雪积累区，坡度较平缓，冰面坡降为 3 度到 6 度，人员容易进入、攀登。粒雪区最大坡度数 26 度，没有雪崩危害。承受力大、安全性高是其显著的特征。

三、草原

广阔葱郁的草原是大自然恩赐给甘肃省独特的、最富魅力的体育旅游资源。甘肃面积辽阔的草原具有旷柔兴盛的美，草原与雪山相伴，蓝天白云，湖泊映衬，别有一番令人陶醉的风光。在草原上纵横驰骋，举行赛马、赛牛活动；在湖泊中荡漾、垂钓，在居民中作客，领略异地民族风情，这对体育旅游者有很大的吸引力，它们是发展体育旅游的理想场所，具有极大的体育旅游开发价值。其中甘加草原和桑科草原面积均在 4000 平方公里以上。碧绿的草原，宜人的气候，扬鞭跃马，游人可尽情享受草原上奔驰的乐趣，饱览广阔的草原风光。有些民族主要以畜牧业生产为主业，草原已成为这些民族传统体育资源孕生的基础。它以辽阔无垠、水草丰富的大草原为背景，配置有河谷、高峻的山地、纵横交错的峡谷、茂密的山林、奔腾不息的河流、星罗棋布的村落及帐篷等地理景观。春夏两季，是开展赛马、赛牦牛、

马上射击、马上技艺、马球、刁羊、姑娘追等草原骑射类少数民族传统体育项目的最好场所。生活在丰美草原上的少数民族，逐水草而居，他们创造了以骑射为代表的游牧型体育文化。

四、漂流

甘肃省具有较为丰富的漂流资源，目前甘肃已成功地开发了黄河和大夏河漂流探险活动项目，漂流工具主要是橡皮艇。黄河漂流在兰州分为两段：河口至大桥段和吴家园至皋兰县什川吊桥段。这一项目经甘肃省港监处批准，主要由甘肃中国国际旅行社负责经营，每段漂流需一日时间。甘肃国旅配有高质量的橡皮艇和安全保障人员，沿途漂流有惊无险，两岸风光独特，成为理想的黄河旅游项目。黄河经过玛曲、九曲十八弯与多数叉流汇合，百川汇聚，渐渐形成了黄河古有的风情，创造了牛羊皮筏竞渡、游渡黄河、骑木划水、夹木过河、人牛泅渡等水上项目，反映出乡土气息的传统体育情怀。

五、气候、气象

气候、气象环境是进行旅游的一个很基本的因素，也是进行体育旅游活动必须注意的必要条件。运动性与体验性康乐度假及特殊的体育旅游活动，往往以特殊的气候条件作为依托。甘肃省的气候、气象条件与体育活动十分相宜。例如，嘉峪关的气候特征就非常适宜于热气球、滑翔机飞行运动的开展，是国内外热气球、滑翔运动爱好者的乐园。

甘肃位于黄河上游，是中华民族的发祥地之一，她历史悠久，幅员辽阔，位于中国腹心地带，面积居全国第七位，地形、地貌类型复杂，形成不同特色的传统体育项目，极大地丰富了各民族的精神内容。

第二章 传统体育的性质、特点及意义

第一节 传统体育的性质

当前是科学技术持续雪崩式大发展的年代，文化人类学也以海潮汹涌澎湃的势头向人文科学领域各个方面冲去。自然科学、社会科学与思维科学之间，三大科学系统内部各层次的学科之间与系统外的各学科之间。传统的学科与新兴的学科之间、显科学与潜科学之间，出现了空前复杂交错发展变化的形势。尤其是电子计算机瞬间上亿次信息交流令人目不暇接，它们之间时刻发生着单向的、双向的或多向的交叉、融合、渗透、互化、移植、综合、分解、链接、取代等种种突变与进化的现象。体育科学与民俗学自然同样受到势不可挡的科学技术发展形势浪潮的洗礼，促使两个科学领域内部结构迅速发生分化，出现了新的视野和新的选择，新的意向和新的标准，新的分化和新的组合。传统体育学就是在这样的科学技术迅猛发展的时代背景下应运而生的。

一、边缘交叉性

传统体育是人类社会客观存在的文化现象。体育学与民俗学交叉并重合的边缘区域相当宽广，也相当深刻。体育运动中绝大多数项目产生伊始、便以民间体育为载体而演变和发展起来的。这是由于出生于日常生活行为中的传统体育具有强大的统摄力、吸引力、凝聚力和辐射力等特质所形成的多种社会功能。基于人类的生命活动（生理和心理）的需要多以及爱自己、劳动生产与娱乐享受等需要而产生的体育运动，其本身也具有多方面的显著功能。

体育与民俗相结合形成的体育民俗这种特定的文化现象。不仅兼容并保留二者原有的特质活力和功能，并且产生了新的机制和更多更积极的功能，传统体育学是研究体育与民俗两科社会文化现象相结合所形成一种新的文化形态的科学。科学学中所讲的所谓“交叉的边缘学科”，这是比较直观的形象的图解诠释，实质上是指两个或三个乃至更多学科的整体结合所产生的新学科。所谓的“边缘”也是相对而言，便于区别原有的基础。

二、综合性

在传统体育的物质生活和精神生活领域中，客观存在着大量的社会现象。这就是一直存在于各民族的社会生活中、并发挥其重要作用的传统体育。世界上很难找到任何一个民族，没有受其本民族人们所热爱和实践的传统体育活动的积极影响。传统体育与国家、民族、社会的物质文明和精神文明的建设，有着非常密切的关系，乃至对每一个社会的成员、每一个群体，都有着直接或间接的深刻影响，尤其是在当代，努力建设高度文明的现代化国家，传统体育活动日益显著地发挥出特殊的积极的促进作用。

“中国的任何现代化进程都必然或者唯一可能是中国式的现代化，这是因为中国人民有着深厚广博的富于历史文化和民族心理积淀的传统文化，一切中国人民的思维方式、价值观念、伦理规范甚至可以说中国文化的传统精髓与深层结构都深深根植于传统文化的沃土中。任何外来的文化因素，无论什么方式，都必须在中国传统文化的接触、变异和整合的过程中，才能够逐渐地得到消化和吸收，任何人的任何行为规范，都必须在传统之中才能实现；这里所提出的传统，自然包含着传统体育，而传统体育对人的行为规范和社会的现代化有着多方面的直接和间接的重要关系。最明显不过的是通过传统体育活动，对塑造和转化人们身心的健美的重要作用。人们身心健美的程度是社会实现现代化的首要因素，要研究和揭示传统体育与人的规范行为和社会的现代化的关系，不能不尊重和依靠于多项学科的科研经验和

科研成果，也就是需要运用哲学、文化学、体育学、传统学、社会学、民族学、美学、史学、教育学等科学原理和科研方法。

因此，从任何人的任何行为规范都要在传统之中才能实现；同样任何现代化的实现，都最终必须是传统的实现。从这一重大意义的角度来看传统体育，再从传统体育与各个科学领域众多学科之间的密切关系和联系的角度来看，有理由说传统体育学是一门综合性学科。所谓综合性学科，是以特定的客体或问题作为研究对象，运用多学科的理论和方法进行研究所形成的学科，传统体育学无疑是充分具备所要求的这些因素。

三、哲学基础

传统体育对国家、对民族、对社会，以及对每一个人的意义和关系如此重要，影响如此深广，所以对它进行专门的科学研究，就必然需要从多层次、多序列、多角度进行考察、剖析和开发。这样不仅必须借鉴和吸收现代众多学科的研究新成果、新经验和新理论，得以充实和强化自己，还需要经过实践充分证明了卓有成效的科学认识和科学方法加以指导。

人类社会发展历史已经雄辩地证明，辩证唯物主义和历史唯物主义的哲学原理，是指导人们社会实践和科学研究的最科学、最理想的认识论和方法论。传统体育学的提出，对传统观念的突破，基本概念的科学释义，研究对象的确立，涉猎领域的界定，分类的特征和归纳，意义与作用的阐述，研究方法的设计，学科体系框架和建构，以及将来的科研成果的验证及下属层次学科的产生和发展，无一不需要自觉地努力以辩证唯物主义哲学原理加以武装和指导。

各种传统体育虽有这样或那样的差异，但是共同作为一种社会文化现象，其发生、发展和社会功能是基本相同的、一致的，只是具体的表现形式不同，演变的方式方法和过程各异。各种传统体育的形成和发展，无一不是基于不断满足人们的个体和社会对物质文明和精神文明的双重需要，这是传统体育学的科学研究的前提和指导社会实践的目的，也是各种传统体育活动得以不断发展和日臻完善的共同动力。这便为传统体育学探索各种传统体育事象之间的种种联系和关系，并把它们结合成为整体来做研究的现实性、可行性和可知性提供了可信和可靠的社会需要依据。这正符合辩证唯物主义关于一切事物普遍联系和不断发展的基本原理。

传统体育审慎地遵循辩证唯物主义的三条基本规律的原理，来剖析和论述自己提出的科研课题。（1）依据揭示事物发展过程的数量与质量互变的规律，识辨和论述各种传统体育事象生成、演变和发展趋势的过程；（2）依据提示事物发展的内容和形式的对立统一规律，来确定和阐明开展传统体育学科研究的必要性和可能性，以及研究对象、领域和方法；3、依据揭示事物发展的方向和过程的否定之否定规律，来阐述传统体育学出现和成长吐故纳新的内在生命力与它肩负的社会使命，以及对传统体育事业发展的积极作用。

当今世界上科学技术日新月异迅猛发展变化，要求理论高度抽象性、更新性和融合性，学科与学科之间的联系越来越广泛，越来越深刻。信息论、系统论和控制论出现不久，又产生出耗散结构论、突变论和协同论，使辩证唯物主义的哲学原理更直接、更具体地统摄和指导科学技术的发展。可以借重于这些新兴的横断学科的基本原理和法则，进一步论证开展传统体育学科学研究不仅是需要与可能，而且是传统体育事业发展的必然结果。

第二节 传统体育学的特点及发展意义

传统体育学在积极继承先人的科学经验和科学成果的基础上，开拓自己的发展道路。因此，使它具有传统和创新两方面兼顾的特点，这主要表现在以下几个方面。