

跨世纪民族百科知识文库

体育：智慧与力量之光(上下)

编著 职慧勇
徐玉良



加強民族研究
促進民族團結

費孝通

宣传党的民族政策，促
进民族团结进步事业
的发展。

布赫



跨世纪民族知识文库编委会

主 任：夏 铸（教育部民族教育司司长）

李竹青（著名民族经济、民族问题专家）

主 编：职慧勇（青年学者、中国少数民族大观
编辑部主任）

编 委：（按姓氏笔画顺序）

兰智奇（国家民委教育司普教处处长）

包 音（中国民族图书馆副馆长）

宋 全（国家民委民族问题研究中心干
部）

沈小召（全国政协民族宗教委员会民族
处处长）

陈孝儒（文化部民族文化司副司长）

张东亮（中央统战部二局民族处处长）

杨为方（中共中央宣传部办公厅干部）

姚茂臣（中央统战部二局民族处副处长）

聂健全（国家民委办公厅干部）

序

《跨世纪民族百科知识文库》是世纪之交的一项重点课题。该课题是在国家领导人的关心下、在教育部、国家民委等有关部委的支持下，由中国少数民族大观编辑部组织首都部分院校、研究部门、学术团体、以及中央和国务院有关部委的专家、学者、教授和研究人员 50 余人编撰完成的，以此向中华人民共和国建国 50 周年、中国民族教育 50 周年献礼。

编辑出版这套书的目的，主要是为中小学教师和具有中等文化程度、对民族文化感兴趣的读者，提供一套比较权威的、但内容又比较精当的，介绍中外民族文化知识的普及性读物。

我国是一个由 56 个民族组成的、历史悠久的伟大国家，各民族都为开拓祖国疆域、建设祖国经济和繁荣祖国文化作出了重要的贡献。今天，各族人民正在以江泽民为核心的党中央领导下，进行社会主义现代化建设。在这项伟大的事业中，特别要

加强汉族和少数民族团结互助的教育，防止影响民族团结的事情发生。

加强民族团结教育，要在全中国 56 个民族中进行，不能仅局限在少数民族地区。毛泽东曾经指出：“汉族这么多人，容易看不起少数民族，不是真心诚意地帮助他们，所以必须严格反对大汉族主义。”^① 周恩来也曾说过：“继续教育汉族人民，尤其是汉族干部，从各方面确实尊重少数民族的平等权利，尊重少数民族人民的意见。”^② 从近年来出现的一些民族问题来看，多是由于不了解党的民族政策，不了解少数民族的风俗习惯而造成的。因此，在全国广泛地宣传党的民族政策，普及民族知识，具有重要的意义。

教育部民族教育司目前正在黑龙江、吉林、辽宁、天津、山东、河南和四川等省市的中小学中，进行民族团结的试点工作，已取得明显成绩。《跨世纪民族百科知识文库》就是为配合这项工作而编写的教学参考书，同时，它也可作为全国中小学图书馆（室）的必备书目。

① 《毛泽东选集》第五卷 213 页。

② 见周恩来 1950 年 10 月在全国政协一届三次会议上的政治报告。

青少年是祖国的未来和希望，应该让他们从小就了解党的民族政策和中外民族文化知识。要做到这一点，首先要在教师中普及民族知识。做到这一步后，教师可以通过课堂、专题讲座、课中举例、知识竞赛、课外活动等形式，将党的民族政策和民族知识传授给学生。

我们希望各级教育部门切实抓好这项工作，希望《跨世纪民族百科知识文库》在民族团结中发挥应有的作用。对这套书在使用中遇到的问题，希望大家及时提出来，以便再版时修订。

跨世纪民族知识丛书编委会

一九九八年十二月十日

目 录

第一章 少数民族传统体育概述(1)

1. 少数民族传统体育的概念(1)
 - 少数民族传统体育概念的由来(1)
 - 少数民族传统体育与民族传统体育的区别(5)
 - 少数民族传统体育与民间传统体育的区别(6)
2. 少数民族传统体育的特点(7)

- 民族性(8)
- 传统性(11)
- 文体融于一体(13)
- 自然性(16)
- 时代性(19)
- 教育性(20)

第二章 古代少数民族传统体育(25)

1. 少数民族传统体育的起源(25)

- 少数民族传统体育是生产技能的锻炼与发展(26)
- 少数民族传统体育是日常生活劳动的演变与发展(29)
- 少数民族传统体育起源于古代战争并与军事训练紧密结合(30)
- 少数民族传统体育与民族风俗习惯及宗教信仰紧密相联(33)
- 少数民族传统体育是为了满足人们精神生活和娱乐的需要而产生的(35)

2. 古代少数民族传统体育及贡献(38)

- 马球(39)

- 踏球(45)
- 长跑活动(46)
- 骑射(48)
- 摔跤(57)
- 秋千(70)
- 溜冰(72)

第三章 现代少数民族传统体育(83)

1. 少数民族传统体育的现状(83)

- 少数民族传统体育的现状(83)
- 全国少数民族传统体育运动会(89)

2. 发展少数民族传统体育的意义(95)

- 少数民族传统体育与民族自尊(95)
- 少数民族传统体育活动是民族交往的重要形式(98)
- 发展少数民族传统体育,促进少数民族地区的经济发展(100)
- 发展少数民族传统体育,增强少数民族人民的身心健康(102)

第四章 东北内蒙古别具特色的少数民族传统体育(105)

满族(105)

- 骑射和举重(105)
- 摔跤(107)
- 跳马和跳骆驼(107)
- 赶石弹和打瓦(108)
- 滑冰(109)
- 拾锁(110)

朝鲜族(110)

- 秋千(110)
- 跳板(112)
- 顶水罐赛(113)
- 摔跤(114)

赫哲族(116)

- 叉草球(116)
- 滑雪(117)

蒙古族(117)

- 摔跤(117)
- 赛骆驼(119)
- 赛马和马术(120)
- 打“布鲁”(121)
- 射箭(122)

达斡尔族(123)

●“波依阔”(123)

●赛马(124)

●射箭(125)

鄂温克族(126)

●挥杆套马(126)

●赛马(127)

●狩猎(128)

鄂伦春族(129)

●赛马(129)

●皮爬犁(130)

●射击(131)

第五章 西北异彩纷呈的少数民族传统体育(132)

回族(132)

●木球(132)

●武术(133)

●擗牛(134)

●踩高跷(135)

东乡族(136)

●赛皮筏(136)

保安族(136)

●保安刀术(136)

●赛马(137)

裕固族(138)

●赛马(138)

土族(139)

●轮子秋(139)

●蹬棍(139)

●打响鞭(140)

撒拉族(141)

●拔腰(141)

维吾尔族(141)

●“达瓦孜”(141)

●赛马(143)

●刁羊(143)

●空中转轮(144)

●击木(145)

哈萨克族(145)

●马上摔跤(145)

●赛马(146)

●刁羊(147)

●姑娘追(148)

●滑雪(149)

●穿麻袋摔跤(150)

柯尔克孜族(151)

●射元宝(151)

●追姑娘(151)

●二人秋千(152)

锡伯族(153)

●狩猎(153)

●射箭(154)

塔吉克族(155)

●刁羊(155)

●赛马(156)

乌孜别克族(156)

●赛马(156)

●刁羊(157)

塔塔尔族(157)

●跳跑赛(157)

俄罗斯族(158)

●击木(158)

第六章 西南丰富多彩的少数民族传统体育(160)

彝族(160)

- 摔跤(160)
- 舞铃铛(163)
- 跳花鼓(164)
- 蹲斗(165)
- 跳火神(166)
- 爬油杆(167)
- 射箭、射弩、打火药枪(168)

羌族(169)

- 推杆(169)

苗族(171)

- 爬坡杆(171)
- 八人秋(172)
- 划龙舟(173)
- 舞吉保(175)
- 踩鸡蛋(176)
- 走竹竿(177)

布依族(178)

- 玩山(178)
- 丢花包(179)

侗族(181)

- 抢花炮(181)
- 哆毬(183)

水族(185)

- 端节赛马(185)

仡佬族(187)

- 打蔑鸡蛋(187)

- 打花龙(188)

白族(189)

- 越过花园门(189)

- 跳马(191)

- 美猴戏傻僧(192)

- 霸王鞭(194)

- 划龙舟(196)

- 赛马(197)

- 秋千会(198)

- 跳铁门槛(199)

哈尼族(201)

- 打磨秋(201)

傣族(202)

- 划龙舟(202)

- 傣族武术(204)

傈僳族(206)

- 射弩(206)

- 上刀杆(207)

佤族(209)

●打鸡棕陀螺(209)

●射弩比赛(210)

拉祜族(211)

●射弩(211)

●打陀螺(213)

纳西族(214)

●东巴跳(214)

●秋千(215)

景颇族(217)

●刀术(217)

●扭杠和顶杠比赛(219)

阿昌族(220)

●耍象(220)

●车秋(221)

布朗族(221)

●布朗球(221)

怒族(222)

●溜索(222)

●跳竹(224)

德昂族(225)

●德昂拳术(225)