



中央民族大学“十五”规划研究课题

徐玉良 编著 民族出版社

ZHONGGUO
SHAOSHU MINZU
CHUANTONG
TIYU SHI

中国少数民族传统体育史

布尼岱岩





中央民族大学“十五”规划研究课题

中国少数民族传统体育史

徐玉良 编著

ZHONGGUO
SHAOSHU MINZU
CHUANTONG
TIYU SHI

民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国少数民族传统体育史/徐玉良编著. —北京:民族出版社, 2005.6

ISBN 7-105-07076-5

I. 中... II. 徐... III. 少数民族-民族形式体育-体育运动史-中国 IV. G852.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 071752 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张: 13.75 字数: 350 千字

印数: 0001—1000 册 定价: 28.00 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

(总编室电话: 64212794; 发行部电话: 64211734)

前 言

中国少数民族传统体育历史悠久，丰富多彩，它们伴随着各自民族的历史，与军事、生产劳动相结合，与宗教、风俗习惯紧密相连。不仅有着高度的技巧性、对抗性，而且伴以歌、载以舞，既增强体质，又益于身心，是各少数民族在不同的历史发展中，为适应生存和生产的需要，在战斗和劳动中创造出来的智慧结晶，是中国灿烂文化的一个组成部分。少数民族传统体育是特定民族文化的反映，它同各个民族的生产方式、生活方式密切相关。它是各民族生存斗争的手段，也是体力、心理锻炼的特殊方式。因此，少数民族传统体育显示着民族的精神和意识，显示着民族的崇仰和价值观，亦是将民族成员凝聚在一起增强民族情感、获得民族自尊的重要手段。少数民族传统体育是少数民族智慧的结晶，是少数民族传统文化在体育方面的体现，也是迄今为止在中国文化总体结构中最纯净、最正统、最富有民族特色、最能反映少数民族个性气质的若干领域之一，是中华民族灿烂文化的宝贵遗产。

目 录

第一章 少数民族传统体育概述

- 第一节 少数民族传统体育的概念…………… (1)
- 第二节 少数民族传统体育的起源…………… (14)

第二章 古代少数民族传统体育

- 第一节 少数民族与统一的多民族国家的形成…………… (22)
- 第二节 古代少数民族传统体育的贡献…………… (24)

第三章 内蒙、东北地区少数民族传统体育史

- 第一节 蒙古族传统体育…………… (73)
- 第二节 达斡尔族传统体育…………… (99)
- 第三节 锡伯族传统体育…………… (103)
- 第四节 满族传统体育…………… (108)
- 第五节 赫哲族传统体育…………… (149)
- 第六节 鄂温克族传统体育…………… (152)
- 第七节 朝鲜族传统体育…………… (157)

第八节 鄂伦春族传统体育	(163)
--------------------	-------

第四章 西北地区少数民族传统体育史

第一节 回族传统体育	(168)
第二节 维吾尔族传统体育	(182)
第三节 哈萨克族传统体育	(197)
第四节 柯尔克孜族传统体育	(201)
第五节 塔吉克族传统体育	(211)
第六节 东乡族传统体育	(213)
第七节 土族传统体育	(216)
第八节 保安族传统体育	(218)

第五章 西南地区少数民族传统体育史

第一节 藏族传统体育	(220)
第二节 彝族传统体育	(242)
第三节 珞巴族传统体育	(249)
第四节 羌族传统体育	(252)
第五节 普米族传统体育	(255)
第六节 独龙族传统体育	(258)
第七节 白族传统体育	(261)
第八节 哈尼族传统体育	(266)
第九节 傈僳族传统体育	(270)
第十节 纳西族传统体育	(273)
第十一节 景颇族传统体育	(279)
第十二节 怒族传统体育	(283)
第十三节 拉祜族传统体育	(286)

第十四节	傣族传统体育·····	(290)
第十五节	布依族传统体育·····	(305)
第十六节	佤族传统体育·····	(310)
第十七节	仡佬族传统体育·····	(313)
第十八节	侗族传统体育·····	(317)
第十九节	基诺族传统体育·····	(326)
第二十节	阿昌族传统体育·····	(329)
第二十一节	布朗族传统体育·····	(332)
第二十二节	德昂族传统体育·····	(337)

第六章 中东南地区少数民族传统体育史

第一节	壮族传统体育·····	(340)
第二节	黎族传统体育·····	(350)
第三节	京族传统体育·····	(357)
第四节	高山族传统体育·····	(359)
第五节	苗族传统体育·····	(367)
第六节	畲族传统体育·····	(390)
第七节	土家族传统体育·····	(395)

第七章 现代少数民族传统体育

第一节	少数民族传统体育的现状·····	(406)
第二节	发展少数民族传统体育的意义·····	(416)

第一章 少数民族传统体育概述

第一节 少数民族传统体育的概念

一、少数民族传统体育概念的由来

少数民族传统体育是指我国主体民族汉族以外, 55 个少数民族的传统体育。它内容丰富多彩, 历史悠久。但少数民族传统体育这个概念, 直到 20 世纪 80 年代初期才得以研讨。1986 年 9 月, 国家体育总局、国家民委在新疆乌鲁木齐举行了首届少数民族传统体育学术研讨会, 与会学者对少数民族传统体育的概念形成首次进行研讨。那么, 少数民族传统体育这个概念, 为什么直到这一时期才被提出和研讨? 这与民族识别的进程, 党和政府对少数民族体育的关怀与重视和少数民族传统体育活动自身的发展有着密切关系。

少数民族是在长期历史发展过程中逐渐形成的。由于各民族在长期历史发展中都经过很大的演变, 支系纷繁, 族称众多复杂, 再加上中华人民共和国建国前, 历届政府对少数民族采取歧

视与压迫政策，视少数民族为“国族”的大小宗支。因此，直到中华人民共和国建国后，民族识别才被提到日程上来。民族识别从1950年开始，历经38年，经过三个阶段直到1987年，55个少数民族族称确定才基本完成。

少数民族传统体育是“少数民族”这个词派生的结果。它虽然与少数民族语言、少数民族经济、少数民族艺术、少数民族卫生等概念相提并论，但是只有提出和使用“少数民族”这个词，才能在此基础上研讨少数民族传统体育的概念。而“少数民族”这个词是1939年毛泽东在《中国革命和中国共产党》一文中，阐述中华民族基本情况时才被提出的。

少数民族传统体育概念的产生也是它自身蓬勃发展的必然结果。由于少数民族传统体育，在增强民族团结、振奋民族精神、弘扬民族文化、促进民族经济发展等方面具有特殊的作用，因此，受到党和政府的大力关怀与倡导，并采取了一系列重大措施：如拨出巨款，每四年举办一次全国性的少数民族传统体育运动会；制定发展少数民族传统体育的方针任务。方针是：“积极提倡，加强领导，改革提高，稳步发展。”任务是：“贯彻精神文明，为社会主义现代化建设服务。”从而，十几年来各省（区）市及少数民族聚居地区，纷纷举办少数民族传统体育运动会、全国单项邀请赛及体育节，少数民族传统体育活动如雨后春笋，得到迅猛发展。少数民族传统体育这个概念，不仅被提出、研讨，并作为一种观念而引入实践。

为此，20世纪80年代以前出版的体育辞典及体育史，譬如《中国大百科全书·体育》、《中国体育史》等，都没有专门列出少数民族传统体育的词目，这就不足为怪了。

少数民族传统体育概念的提出，为少数民族传统体育项目识别、挖掘整理提供了理论依据，并为新的学科“少数民族传统体育学”的创立奠定了基础。

二、少数民族传统体育与民族传统体育的区别

少数民族传统体育与民族传统体育是两个根本不同的概念。正确区别它们，直接关系到我们正确认识少数民族传统体育的本质属性。民族传统体育是指包括汉族在内的 56 个民族所特有的传统体育活动，通常称中华民族传统体育。它是相对近代以来、从西方国家传入的体育活动而言。从西方国家传入的体育活动，一般通称为近代体育。近代体育活动，在我国最早出现于 19 世纪 60 年代，19 世纪末、20 世纪初得到了较大发展。以后，它逐渐取代了民族传统体育活动的地位，成为中国体育运动的主流。

少数民族传统体育只是民族传统体育的一部分，它不包括汉族在内的其他各民族的传统体育。因此，有些人把少数民族传统体育称作民族传统体育，或称少数民族地区传统体育及民间传统体育等，显然是欠妥的，因为上述概念都包括汉族传统体育，而少数民族地区体育还包括从西方传入的近代体育。

三、少数民族传统体育与民间传统体育的区别

民间体育是流传在劳动人民中间的体育活动。这一概念是相对贵族体育、宫廷体育而提出的，它与民间工艺、民间文学、民间舞蹈等都属于民族学范畴。因此，它的概念的内涵，即在劳动人民中广泛流传的，具有鲜明的民族风格和地方特色的传统体育活动。

在编写各种词典、体育史、体育志时，经常遇到民间传统体育与少数民族传统体育相互关系这个问题。1982 年中国大百科全书出版社出版的《中国大百科全书·体育》卷中，民间传统体育被列为群众体育词目下，包括民间拳击、马术、拔河、跳板、

秋千、爬竿、爬绳、杠子、皮条、扔沙袋、踢毽子、跳绳、跳皮筋、抖空竹、放风筝、抽陀螺等 16 项体育项目。在群众体育词目下，又列有包括骑射、叼羊、那达慕等少数民族传统体育项目。在这里，民间传统体育与少数民族传统体育之间的关系是并列的。在 1984 年上海辞书出版社出版的《体育词典》里，民间传统体育则包括少数民族传统体育。

很明显，《中国大百科全书·体育》卷中把民间传统体育与少数民族传统体育并列，是把民间传统体育认为是汉族民间传统体育。这种归类是否科学，仍可商酌，因为，少数民族是中华民族的成员，民间传统体育项目中包括了少数民族民间传统体育项目。

那么，《体育词典》中将少数民族传统体育从属于民间传统体育是否恰当呢？这也可商酌。因为少数民族传统体育并不等同于少数民族民间传统体育，前者还包括少数民族贵族体育、军事体育和宫廷体育。譬如，满族的冰嬉，在清代则是宫廷的一种礼制。清代摔跤分官跤与私跤。蒙古族的“贵如赤”，是元朝一支能跑善走的蒙古人组成的禁卫军之称谓，后成为长跑的代名词。当时“贵如赤”只是作为训练和检阅禁卫军身体素质的一项长跑运动，只能称作军事体育。

四、少数民族传统体育的特点

1990 年由广西民族出版社出版的《中华民族传统体育志》，共收录了 977 条目，其中少数民族传统体育 676 条。如此众多的条目，不仅具有近代体育、汉族传统体育健身强体、娱乐为目的的相同性，又有自己的特殊性。即：民族性、传统性、文体融于一体、自然性、时代性、教育性。

1. 民族性

这里所说的民族性，具有两层意思。一是指与汉族传统体育在民族特点方面的差异性；二是指各少数民族之间的差异性。譬如，语文差异：除回族使用汉语外，其他 54 个民族都有自己单独的语言。而且，有部分少数民族有自己的文字。信仰宗教差异：一些少数民族虽然吸收了汉族的道教，如白、彝、瑶族等，把道教崇拜的神灵纳入了本民族的神灵系统之中，使道教“民族化”了。东北的若干少数民族过去以至今天仍信仰自己固有的萨满教，西南的白、纳西族长期以来信仰本主教或东巴教。至于信仰以崇拜自然和崇拜祖先等为主要内容的原始宗教的少数民族，则为数更多。对少数民族影响最大的是世界性的佛教和伊斯兰教。但这些民族继承和发展了这些宗教派别，赋予这些宗教以民族特色。如佛教从 7 世纪传入西藏后与当地的本教相结合产生了藏传佛教。经济生活差异：少数民族的大多数虽然与汉族大多数一样从事农业生产，但由于历史和自然条件的关系，有些民族至今仍然广种薄收，甚至刀耕火种；有些民族如赫哲族长期从事渔业；鄂伦春等民族长期从事狩猎；而独龙、怒族等采集占重要地位；哈萨克、柯尔克孜、蒙古、藏等民族长期主要或部分从事畜牧业。社会经济形态的差异：在民主改革前，约有 400 万人口的藏、傣、哈尼等民族尚处于封建农奴制；在川滇交界的大小凉山，约有 100 万人口的彝族仍处于奴隶制发展阶段；云南边疆的独龙、怒、傈僳、景颇、佤、拉祜、基诺、布朗和东北地区的鄂伦春、鄂温克及海南五指山部分黎等民族，共约 70 万人仍处于原始公社制末期，保留着原始公社制残余。

正因为如此，少数民族与汉族及各少数民族之间在政治制度、宗教、语言、经济、心理素质、道德和价值观念上有显著差异。因而形成了与汉族及各少数民族不同的，同自己生活情趣紧密相连的具有鲜明民族特色的传统体育。如满族的珍珠球、赫哲族的叉草球、傣族的堆沙、傈僳族的溜索、高山族的竿球、壮族

的抛绣球、黎族的跳竹竿等，都反映了本民族的生产、生活方式及宗教信仰等，具有鲜明的民族特点。

从《中华民族传统体育志》挖掘、整理出来的 676 条目的民族属性来看，可归纳如下几类：

有些项目，一开始总是由某一个民族，根据本民族社会实践生活逐步创造出来的，但至今仍然在本民族中流行。如：朝鲜族的顶水罐竞走、赫哲族的叉草球、藏族的赛牦牛、苗族的斗牛、傣族的堆沙、维吾尔族的达瓦孜等。这些项目不但具有鲜明的民族性，而且还具有独特性。当然，在几千年的历史长河中，少数民族要不断吸取汉族及其他少数民族的优秀文化来丰富自己、发展自己，再加上长期从事相同的生产方式，相同的自然环境，许多少数民族传统体育项目成为多民族所共有，但也糅进了本民族的某些特点。如赛马，长期主要或部分从事牧畜业的哈萨克、柯尔克孜、维吾尔、蒙古、藏等民族中都经常举行赛马比赛，成为这些民族共有的体育项目。蒙古族赛马在历届那达慕大会上举行，藏族赛马在初夏及各种节日中进行，维吾尔、哈萨克、塔吉克赛马一般在喜庆日子进行。赛马的距离及奖励各民族也不同。

也有些项目由于它的发展、演变，已由当初某个民族或某几个民族所独有，今天该项目由于融合了多民族特点，已成为中华民族所热爱的共有的文化遗产。如中国式摔跤，只能称中华民族传统体育项目。

还有些项目，如抢花炮、珍珠球、秋千、木球等规则更加科学化、规范化、竞技性强，已成为各民族喜欢的项目。这些项目虽然被列为全国少数民族传统体育运动会的竞赛项目，但由于在器材、场地、规则等方面，仍然保持了本民族的特点，并在本民族得到经常、广泛的开展，也仍是某民族的传统体育项目。当然有些挖掘整理出来的项目，经过改革后，不论场地、器材、规则等方面均无本民族特点，那么这些项目，只能算体育游戏。

2. 传统性

少数民族传统体育,是少数民族世代相传,长期历史发展沿袭而来的。传统性一般有以下几种特征。

(1) 稳定性:即使受到冲击,也很难改变,并能顽强地保存下来。

(2) 群众性和社会性:有广泛的群众基础,为全社会所承认。

(3) 民族性:有浓厚的民族特点,并带有本民族原有社会经济形态的烙印。

(4) 继承性:代代相传,有继承、发展和扬弃。

(5) 敏感性:传统成为该民族的标志,有凝聚力,涉及民族感情。

(6) 双重性:有积极的和消极的,有先进的和落后的。

鉴于上述特征,我们对传统体育项目进行考证时,常常以文物、历史文献记载、神话故事、民间传说及老人讲述等为依据。当然考证时,必须注意少数民族传统体育项目的继承和发展的特征。也就是说,传统体育项目在继承与发展过程中,必然要弘扬积极进步有生命的东西,扬弃消极有迷信色彩的东西,同时吸收了其他民族优秀文化丰富自己,发展自己。项目本身不断充实、提高,内容由简单到复杂。有些竞技项目在规则方面,会更加规范化和科学化。甚至有些项目,由于历史的演变,从军事体育演变成娱乐性体育,场地、器材也产生了很大变化,但我们仍然认为他是传统体育项目。如,满族传统体育项目跳骆驼,古代是“跳骆驼者,索驼高八尺以上立于廷,捷足在驼旁,忽跃过驼前而过,到地时,仍直立不仆,亦绝技也。”清代满族人跳骆驼是训练八旗子弟,提高体质和作战技巧,飞身跃上敌骑擒拿的军事体育活动。而现在满族青少年仍然喜欢跳骆驼这个体育活动。但是以人当骆驼。扮骆驼者含胸低头,两手扶在膝关节上,跳者

依次从背上支撑而过。

自1984年以来,国家体育总局、国家民委和各省市、自治区政府,为了迎接每隔四年举行的全国少数民族传统体育运动会,先后组织一批体育专家、学者对一大批竞技性和表演性项目进行加工、提高。使这些项目更具有竞技性、表演性和娱乐性。不仅抢救了一批濒临失传的项目,还使一大批项目走向全国乃至世界创造了条件。

近几年,某些地区根据少数民族历史文化特征,像创编舞蹈一样,创编了一些体育项目。虽然这些项目也有娱乐、健身功能,竞赛规则也比较规范化,但不能称为传统体育项目。如果把创编的体育游戏也算传统体育项目,那么,少数民族传统体育项目,就不用挖掘、整理了。由此发展下去,少数民族传统体育项目也将无法统计。

3. 文体融于一体

在许多被挖掘、整理出来的少数民族传统体育项目中,如黎族的跳竹竿、高山族的竿球、景颇族的刀术、苗族的芦笙技巧、维吾尔族的达瓦孜、傈僳族的上刀山、壮族的狮子上金山等,把竞技、舞蹈、娱乐、体育融为一体。这些项目既有娱乐、健身的作用,又有艺术欣赏的价值。

体育与艺术的交融现象,不仅少数民族传统体育存在,近代体育也存在。如花样滑冰、花样游泳、艺术体操、健美操等,把体育的力和美以艺术形式进行表现。在当今人们追求返璞归真的时代,体育与艺术交融已成为一种趋势。因此,对少数民族传统体育文体交融应给予肯定。

我国少数民族大多居住在山区、草原、森林等偏僻边疆地区,地理环境的自然屏障,加上历史上造成人为的民族歧视等原因,使他们长期生活在狭窄、闭塞、经济文化落后的村寨中,只有到各种节日时才能进行社交活动,而这种社交活动都是在节日

大型娱乐活动中进行的。此时人们对那些既能进行社交，又能使身心放松、富有刺激、烘托节日气氛的载歌载舞的体育活动备加欢迎。譬如，壮族三月三时，青年男女穿上节日盛装，云集在山头旷野、竹林草坡。即兴对唱山歌，互相抛接绣球，以传递爱慕之情。这种文体结合，以体为媒成为壮族传统体育一大特色。此外，像黎族跳竹竿、苗族的跳芦笙等也都是把文化娱乐寓于体育活动之中。

那么，如何区分哪些是少数民族传统体育项目，哪些是少数民族舞蹈节目呢？少数民族传统体育与少数民族舞蹈同源异支，很难一下子把两者的界限划清。但是，它们的功能还是有区别的。舞蹈是通过人的形体动作、节奏和人的表情来表达人们的思想感情，反映社会生活。舞蹈作为社会意识形态，除继承传统节目外，大部分节目是根据现实人的思想、信仰、生活理想和审美要求创编的。这些节目不仅供人欣赏和娱乐，还要具有宣传教育的社会作用。而少数民族传统体育，主要功能是增强人的身心健康，并且它是历史上世代代延传下来的。另外从《中华民族传统体育志》中采编的文体融合的少数民族传统体育项目，如景颇族刀术、跳竹竿、跳芦笙等参加人数多，动作简单、粗犷、运动量大，像现在流行的健美操一样，是通过自娱性达到强身健体。参加第二到第七届全国少数民族传统体育运动会表演赛的项目，有一大批是文体融合的项目，并获得了优秀表演奖。因为这些项目历史悠久，富有民族特色，而且群众喜爱，内容健康，也易普及推广，锻炼身体的价值较大。

4. 自然性

在中国 960 万平方公里的土地上，少数民族分布地区占 50% 至 60%。东至台湾，南达海南，西到新疆、西藏，北至宁夏、内蒙古、黑龙江。这些地区幅员辽阔，有着不同的自然环境。从南方热带、亚热带到北方的高寒地带，无论高原、峡谷、盆地、

海岛或沙漠边缘，都有少数民族人民在那里劳动、生息。由于自然环境不同，生产、生活方式的差异，各少数民族形成了独特的五彩缤纷的传统体育项目。

譬如，满、鄂伦春、达斡尔、赫哲及锡伯等民族，生活在山峦起伏、江河纵横的白山黑水的东北地区。由于他们生活在茫茫林海和江河湖海之间，以狩猎、采集、捕鱼、采珍珠等为生，这就决定了这些民族传统体育具有渔猎民族的特征。如满族的骑射、狩猎、珍珠球、赛威呼、玩嘎拉哈、拉地弓；赫哲族的叉草球、骑狗赛、划船、射箭；达斡尔族的赛马、射箭、萨克（嘎拉哈）、陶力棒、老虎棋；鄂温克族的赛马、套马、狩猎；鄂伦克族的斗熊、桦皮船赛、毛皮球、板棍、撑杆跳等都与这些民族居住的自然环境有密切关系。

另外，这些民族居住在冬季气候相当寒冷、冰雪很长的高纬度地区，为开展冰雪活动提供良好的活动场所。如满族的抽冰猴、滑冰车、拉爬犁、花样滑冰、速滑、冰上踢石球；赫哲族的滑雪、赛狗爬犁、冰磨、拉爬犁、滑冰；达斡尔、鄂温克、鄂伦春族的滑雪、滑冰等。这些项目都具有北国冰雪特征。

我国南方气候温和、江河众多、水源充足。居住在这里的壮、黎、侗、土家、白、苗、瑶、京等少数民族的传统体育活动多具有水乡特点。如瑶族的踩独木滑水、土家族的潜水游戏、京族的驳脚、侗族的多能达（踢水比赛）、广西融水苗族的闹鱼及这些民族经常开展的游泳、跳水、捉水鸭、龙舟竞渡等。白族、苗族、傣族龙舟竞渡的赛船构造及比赛方法还各具特色。

居住在以高原、草原、沙漠为主体的西北、西南地区的少数民族，如蒙古、维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、塔吉克、乌孜别克、藏等民族，大部或部分从事牧畜业，过着游牧生活。因此许多传统体育活动都与马、骆驼有关，具有浓郁草原特点。如蒙古族的赛马、射箭、打布鲁、马术；维吾尔族的叼羊、赛马；哈萨