

云南省“十二五”规划教材

吹枪运动

赖云华 徐 竹 著



云南省“十二五”规划教材

吹枪运动

赖云华 徐 竹 著



图书在版编目(CIP)数据

吹枪运动/赖云华,徐竹著. —上海:复旦大学出版社,2012. 12
ISBN 978-7-309-09357-5

I. 吹… II. ①赖…②徐… III. 少数民族-民族形式体育-中国-高等学校-教材
IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 274371 号

吹枪运动

赖云华 徐 竹 著
责任编辑/魏 岚

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编:200433
网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853
外埠邮购:86-21-65109143
上海市崇明县裕安印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 9.5 字数 220 千
2012 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09357-5/G·1143
定价:26.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究



前言

中华民族传统文化博大精深、源远流长。在中华民族传统文化的百花园里,少数民族的传统体育之花绚丽多姿,引人注目。在全球倡导多元文化的背景下,为了更好地挖掘、整理、研究、保护、发展具有民族特色的少数民族传统体育文化,为了配合云南省体育局力推云南文山苗族吹枪运动项目进入全国少数民族传统体育运动会的需要,为了适应少数民族地区高等院校教学的需要,为了培养更多的民族体育人才,使少数民族特色体育项目代代相传,《吹枪运动》孕育而生。

本教材图文并茂,颇具特色,全方位、多角度地介绍了少数民族传统体育项目——吹枪运动。本教材将民族传统体育与竞技体育有机地结合起来,将民族民间体育与学校体育有机地结合起来,展示了一种新的少数民族传统体育运动的研究方向与应用途径。本教材主要适用于我国体育院校学生,特别是民族院校学生对吹枪运动的学习与训练,也可作为吹枪运动项目教练员的培训教材和吹枪运动爱好者的学习资料。

本教材是我国关于吹枪运动项目的第一本教材,部分图片、信息、资料来源于民间,文中难免会有疏漏与浅薄之处,恳请同仁及读者批评、指正。

在此衷心地感谢支持本教材出版的云南民族大学校领导和体育学院的赵静冬教授及方桢教授。

编者
2012年12月



Contents

目 录

第一章	吹枪运动概述	1
	第一节 吹枪运动介绍	1
	第二节 吹枪运动的历史文化渊源	1
第二章	吹枪运动文化	4
	第一节 吹枪运动的特性	4
	第二节 吹枪运动的功能	4
	第三节 吹枪运动文化的特征	9
第三章	吹枪运动发展现状	12
	第一节 吹枪运动发展历程	12
	第二节 吹枪运动的器材演变过程	13
	第三节 吹枪运动现状研究	15
第四章	吹枪运动教学基础理论与实践	17
	第一节 吹枪运动教学理论与方法	17
	第二节 吹枪运动技术教学	25
第五章	吹枪运动训练原理和方法	33
	第一节 吹枪运动技术原理	33
	第二节 吹枪运动训练	35
	第三节 吹枪运动训练中科学的医务监督	86
	第四节 吹枪训练控制与运动员大赛前竞技状态的诊断与调控	99
第六章	吹枪运动员的科学选材方法	116
	第一节 优秀吹枪运动员竞技能力结构模型与选材	116
	第二节 运动员选材测试手段和方法的发展变化	117
	第三节 吹枪运动员选材主要心理测验量表及测试方法	118



第四节 吹枪运动员选材主要测试仪器及测试方法	120
------------------------------	-----

第七章 吹枪运动竞赛规则与裁判法	124
第一节 吹枪竞赛规则(试行)——2006 年修订版	124
第二节 吹枪竞赛裁判法——2006 年修订版	128
第三节 吹枪竞赛规程(2006 年云南省第八届少数民族传统体育运动会)	133

第八章 吹枪运动科学研究的理论与方法	135
第一节 吹枪运动科学研究概述	135
第二节 吹枪运动科学研究的一般程序	136
第三节 吹枪运动科学研究中的常用科研方法	137
第四节 吹枪运动的发展前景及现阶段存在的问题	138

附 录 国内外吹箭简介	141
--------------------------	-----

参考文献	147
-------------------	-----



第一章

吹枪运动概述

第一节 吹枪运动介绍

吹枪是云南省文山壮族苗族自治州麻栗坡县的苗族同胞为了守护庄稼而制作的工具。吹枪的枪筒用空心竹子做成,枪座用木料制成,长度为1~1.2米,枪管孔直径为1厘米,枪杆断面直径不限。吹枪使用的弹丸用黄泥做成,弹丸大小以适合通过枪管为宜。比赛时运动员把弹丸放入枪管内,以嘴对枪管用气猛吹,将弹丸吹出击打目标。比赛分立姿和跪姿两种形式;射程为:男子15米,女子10米,每人每种姿势射20弹,按两轮中该项成绩的总和排序名次先后(图1-1)。

近几年随着吹枪运动在云南省的迅速发展和运动水平的不断提高,各州、县、市及各单位(学校)的吹枪竞赛活动不断增多,各民族间的交流频繁,人们对吹枪运动的认识也不断加深。当然,吹枪运动不仅是一项运动,而且还可以增强体质,提高身体素质,休闲娱乐,增进民族团结,集中反映了苗族的民族习俗、心理特点。吹枪运动历史悠久,深受苗族人民的喜爱,在该地有广泛的社会基础和文化底蕴。



图1-1 苗族的吹枪运动

第二节 吹枪运动的历史文化渊源

吹枪是云南苗族人民喜爱的一项传统体育运动,据调查除了文山的苗族群众外,红河地区的苗族群众也很喜爱这项运动,而且由于射准能力极强,具有广泛的群众基础。吹枪运动在苗语里叫“盏炮”,广泛流行于地处中越边境的云南省文山壮族苗族自治州麻栗坡县白苗支系聚居区,特别是董干镇的马林一带。其历史渊源与当地苗族人民的历史文化息息相关。此项运动在《文山壮族苗族自治州体育志》、《麻栗坡县地方志》、《麻栗坡县体育志》及《麻栗坡县民族志》等均有记载。

关于苗族的族源,学术界向来有意见分歧,苗族民间的说法也不尽一致。学术界比较一致的共识是苗族是一个十分古老的民族,在近现代以来所形成的聚居格局与其早期的分布状况有



很大的不同。至于苗族究竟源自何种古老民族,发源于何处,则至少有3种说法。主张“三苗说”的学者认为,苗族源自古老的“三苗”。三苗的发源地在“左洞庭、右彭蠡”、“衡山在其南、岐山在其北”的地带内。这种说法在学术界长期居于主导地位。主张“髡人说”的学者认为,苗族与见载于《书·牧誓》中的“髡”有渊源关系,其发源地约在晋豫之地。主张“蛮说”的学者认为,苗族与“武陵五溪蛮”、“盘瓠蛮”有渊源关系,其发源地在武陵地区。苗族的历史十分悠远,其先民和远古时代的“九黎”、“三苗”、“南蛮”有着密切的关系。根据已有汉文古文献和苗族的民间资料,多数苗族研究者认为,以蚩尤为首的“九黎”部落联盟是可考的苗族最早的文化源头,也有学者认为苗族源确切地只能上溯到“三苗”。从民间传说及相关的民俗资料来看,“三苗说”似乎更有说服力。

据当地传说,数百年前,马林地区还是一片原始森林,麻雀、老鼠等经常来糟蹋庄稼。一个叫罗咩平的贵州苗族人由于战乱,率家人迁入此处。因为当时该地人烟稀少,没有御害工具,鸟害横行,糟蹋罗咩平家辛辛苦苦栽种的庄稼,使得罗咩平一家的生活难以得到保障。他想尽一切办法都难以驱赶。一天晚上,他在焦急中逐渐进入梦乡,在梦中他看到一根长管,从管口飞出一物,击中小鸟。第二天醒来,昨日的梦境历历在目。于是罗咩平带领家人到山中寻找梦中的长管,历时几天几夜,都无法找到梦境中的长管。就在他将要放弃时,他见到了一种草本植物“一通花”,他想能否用花的秆来代替长管。他截下通花秆,但不知如何使用。在休息的过程中,他见家人抽旱烟,并用嘴将烟渣通过烟杆顺势吹出。罗咩平得到启示,见休息的地方有一种叫红果的植物种子,便摘下一粒放入通花秆,憋足气用力吹出,效果很好。于是他制作了很多支带回家,并取名为“盏炮”。但在以后的使用中,由于通花秆内不光滑和各种植物的种子大小不一,对付鸟类效果不佳,他在生活中不断地摸索,用泥揉成圆丸代替植物的种子,用薄竹节代替通花秆。这样改进后击打效果相当好,打死了前来糟蹋庄稼的麻雀。吹枪就这样在这一带的苗族聚居区流传开。后来,有人在竹管下加了一根木料枪套作装饰,吹枪便以此形式一直流传至今。数百年来,中越边境一带的苗族同胞一直用这种古老的武器来守护庄稼,用其打鸟、打老鼠、打马蜂等。现今流传于云南省文山壮族苗族自治州麻栗坡县董干镇的马林、马崩,麻栗堡的黑洞、大园子、水井湾、凹塘、田湾、上弄等村寨,以及越南董奔、龙坪、铨杆等地。在每年的农历初二至初十董干镇举行花山节时,当地的各族同胞都要进行吹枪运动比赛,十分热闹(图1-2)。现在苗族人民使用的枪管,大多是用从越南进口的空心竹子制成的。



图1-2 吹枪运动比赛



追溯历史我们便可知道,吹枪是苗族人民在生活中为防止鸟兽侵袭,保护庄稼,防身而发明的一种吹射类武器。由于它在当时苗族生活中的实用价值,逐步发展,一直伴随着苗族人民劳动文化生活历史进程而沿袭至今。在高科技快速发展的今天,吹枪由武器演变成了娱乐、健身运动器械,仍然受到苗族人民的喜爱。他们在生产劳动及放牧时都随身携带一支吹枪,既是一种防身武器,又可消灭害鸟;既可以保卫生产,又可以锻炼身体,还可活跃文化生活。

■ 思考题

什么是吹枪运动?



第二章

吹枪运动文化

少数民族传统体育是指在我国历史上形成并延续至今,具有鲜明的民族特色的体育活动。在历史长河中,我国各民族创造了绚丽多彩的中华文明,而少数民族传统体育则是其中一朵奇葩。过去由于少数民族经济落后,交通不便,这些堪称民族文化瑰宝的传统体育项目要么自生自灭,要么囿于本民族的一隅之地。中华人民共和国成立后,国家大力挖掘民族传统体育的宝库,使这些长久隐居于深山老林之中的璞玉发光。

民族传统体育项目是各民族历年来锤炼而形成的文化珍品,也是各民族的骄傲。民族传统体育源于各民族的历史文化、生产生活、宗教信仰、民俗民风、节令节日活动及艺术文化等。民族传统体育具有鲜明的民族性、传统性、地域性、交融性、多样性、适应性等。民族传统体育具有娱乐功能、竞技功能、健身功能、社交功能、文化传承与教育功能、树立民族形象及增强民族自信心的功能等。

第一节 吹枪运动的特性

吹枪运动源自云南省文山壮族苗族自治州麻栗坡县的苗族山寨,是苗族同胞在生活中发明用于保护庄稼不受侵害的一种工具,这体现了吹枪运动的民族性;吹枪运动从 300 多年前一直流传至今体现了吹枪运动的传统性;吹枪运动发源于云南省文山壮族苗族自治州麻栗坡县董干镇马林一带,并在这一地区广泛流传,受到当地各族同胞的喜爱,这充分体现了吹枪运动的地域性和交融性;吹枪运动历经了几百年,在历史的进程中得到不断的传承和演变,在当地不管男女老少都很喜爱这项运动,这又体现了吹枪运动的多样性和适应性。

第二节 吹枪运动的功能

吹枪具有娱乐和竞技的功能,在每年的花山节时,当地的各族同胞都要进行吹枪比赛。吹枪是用嘴迅速吹气使弹丸飞出击打目标,在这一过程中可以体现健身的功能;吹枪由一开始只是苗寨里用于生产、生活的工具,到今天成为流行于整个地区的山寨活动,从一开始只有苗族同胞使用,到今天当地各族同胞都会使用,并在节日期间各族同胞用来比赛娱乐,这体现了吹枪的社交功能;吹枪蕴涵了苗族的历史文化和一个美丽的传说,这说明了吹枪运动具有文化传承的功能;吹枪运动比赛在当地吹得最好的是苗族同胞,并且大家都知道吹枪是从苗寨里走出来的,这大大树立了苗族在当地的民族形象,增强了民族自信心。



一、健身功能

体育的功能取决于其本身的特点和社会需要。体育运动是以身体活动的方式进行的,它要求人直接参与运动,在运动中身体各种功能得到锻炼,体质得到增强,这些特点决定了体育在民族社会生活中的健身功能。

很多专家认为吹枪运动主要运用腹部肌肉,并能相应地锻炼手臂和面部肌肉,从而能够有效地改善体质,增强身体功能。吹枪运动还可增加肺活量,改善消化功能、脑血管弹性,提高精神集中度,消除生活工作压力等。吹枪特有的用气方法,使氧气、营养物质等被供给到身体的各处,活化了全身的细胞。因此它具有解除紧张、舒缓忧虑的效果。而且,由于用力吹气带动了内脏的运动,对便秘和食欲不振效果甚佳,使肺部和横膈膜也能得到充分的锻炼。特别是由于瞄准靶心,提高了注意力,当针射中目标时,紧张状态顿时解除。吹枪运动最好的健身功能是可以强化内脏功能,修腰减肥和治疗哮喘,而且男女老幼皆宜,甚至智力低下和伤残人群也可以享受吹枪之乐。吹枪运动的健身功能充分说明了这是一项值得广泛推广的运动项目,无论哪个年龄阶段,无论哪个民族,无论城市、农村,无论有无专门的场地、器材,人们都可以进行锻炼,因此吹枪运动易于在群众中广泛开展(图 2-1)。



图 2-1 吹枪运动有强身健体的功能

二、竞技功能

竞技体育是体育文化的精粹与魅力所在,竞争取胜、超越自我、战胜对手、更高、更快、更强是体育精神的本质所在。竞技体育也是社会文化不可或缺的组成部分,由各级政府经常举行各种类型的吹枪竞技比赛,不但可以对该运动项目进行广泛宣传,扩大该运动项目的活动人群范围,还可以使该运动项目的竞技水平不断得到提高。另外,在吹枪竞技场的名次排位可产生一定的激励效果,这对扩大吹枪运动的影响,促进民族之间的交流,起到积极的推动作用(图 2-2)。

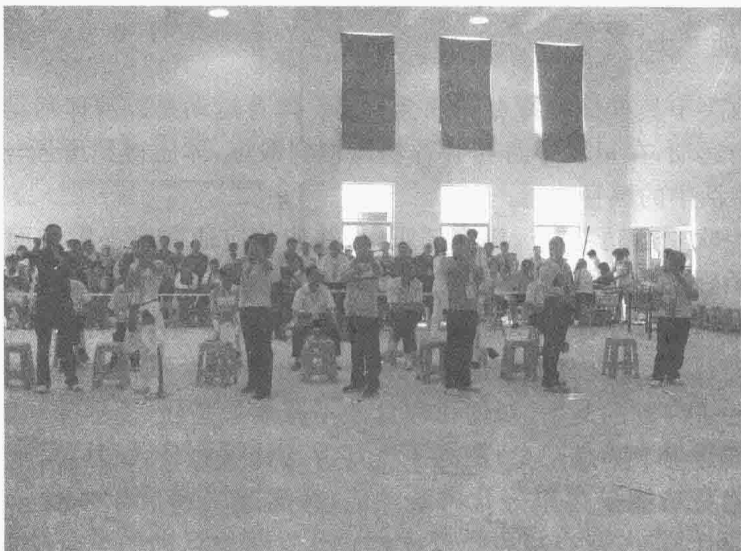


图 2-2 昆明市第九届少数民族传统体育运动会女子吹枪全能决赛

三、娱乐功能

体育运动基于其本身的竞技性、游戏性、艺术性,有自娱和娱人功能。正如现代奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦所说:“啊! 体育,你就是乐趣,想起你,内心充满欢乐……你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”

少数民族生活的环境比较偏僻、闭塞,但对于体力和精神上的丰富和调节同样是他们生活的基本需求。各民族的许多带有自娱自乐性质的体育活动正是在这种身体和心理的需求下而产生的。吹枪运动有效地彰显个人风采和个性,陶冶个人情操,使人身心愉悦,是广大群众喜爱的一项民族运动。吹枪运动使人精神得到满足,舒缓紧张情绪,是一项集健身娱乐为一体的体育运动(图 2-3)。



图 2-3 苗族同胞在田间地头的娱乐比赛



从学校进行吹枪项目的教学来看,参加吹枪运动的学生在游戏和比赛中,自娱自乐,与自身技术的改进、射准水平的提高都会给参与者以很大的心理满足,使身心得到健康发展(图 2-4)。



图 2-4 云南民族大学学生正在进行吹泥巴与吹枪技术的学习

观看吹枪比赛也是一种欣赏、消遣、娱乐。观看水平高的运动员比赛,也可以得到一种精神上的享受,丰富人们的社会文化生活,这就使吹枪运动有了得以传承和发展的基本动力和源泉。

四、文化传承与教育功能

体育作为人类教育的组成部分之一,源于漫长朦胧的原始社会。茫茫远古,人类的童年,处于萌芽状态的教育与体育混混沌沌,融为一体,居于没有完善的文字、语言不发达的状况,人类生产与生活技能的传授主要是以人体活动作为教育的内容和主要手段。

吹枪运动技能的本身也就是山地民族生产、生活的技能。他们代代相传,沿袭至今。作为民族院校,应责无旁贷地在世界性竞技体育冲击民族体育项目的今天,担当起保护、传承少数民族传统体育项目的重任(图 2-5)。



图 2-5 教师正在传授立姿吹枪技术



五、树立民族形象及增强民族自信心功能

民族传统体育项目有较强的地域性。各民族凭借自己的聪明才智,因地制宜,主动适应自然,改造自然,和大自然融为一体,创造了许多丰富多彩、简单实用的民族体育项目。吹枪项目便是其中之一(图 2-6)。



图 2-6 苗族人民在田间地头进行吹枪比赛

吹枪运动对弘扬民族精神,增进民族友谊,加强民族友好往来,加深各民族之间的了解,有着积极意义。另外,吹枪对发展少数民族传统体育有着巨大的贡献,是研究少数民族历史的重要依据,是少数民族历史传承的重要内容,对加快边疆地区的发展和各民族的团结有着极其重要的意义。

吹枪运动能培养运动员坚毅刚强的意志品质,积极拼搏的精神,心神一致的心志,强健的体魄。



图 2-7 2009 年 9 月五华、西山、呈贡地区的吹枪运动员进行交流、比赛

六、社交功能

吹枪作为一项民族传统体育活动,其本身就是一种社会交往活动。它可以消除各民族因历史原因、地理环境、生活方式、文化传统带来的隔障,为广大人民群众提供感情交流和社会交往的媒介作用。通过这项活动,有助于改善民族关系,增进民族地区的经济与文化交流。在各民族节日喜庆活动中,也是各民族人民文体活动的盛会,人们往往在欢乐的文体活动中交流彼此的技艺、文化思想,自然就促进了民族的团结(图 2-7)。



第三节 吹枪运动文化的特征

苗族吹枪运动文化是体育文化有机整体的一部分,它具有体育文化的一般属性,又具有其自身的特征。吹枪运动文化是指吹枪运动在形成、传播和发展过程中,对社会发展与人的价值观、行为方式及与吹枪运动有关的物质表现形式影响的总和,可分为观念文化、关系文化和吹枪运动的物质文化3种形式。吹枪观念文化主要是指吹枪运动对人的价值观、社会行为的影响以及与之相关的文化活动。吹枪运动文化的关系文化主要指人们在吹枪文化的创造、获得或享受过程中所构成的各种社会关系,以及为维护这些关系的社会组织形式,如吹枪训练基地、吹枪俱乐部等。吹枪运动物质文化主要是指吹枪运动在比赛场馆、运动装备、宣传标志等物质文化设施。

认识吹枪运动文化的基本特征,对我们全面正确地认识、理解和传承吹枪运动文化有着极为重要的意义。吹枪运动的文化特征主要概括为以下几个方面:超强的稳定性、精确的射准性,竞赛的规范性和公正性,比赛成绩的准确性和客观性,竞赛的自主性和展示性,吹枪运动起源的地域性和民族性,功能的自主性与经济性。

一、超强的稳定性、精确的射准性

在吹枪竞技比赛中,形式上仅表现为运动员与对手的竞争,但在实质上蕴涵着3种不同层次的竞争:首先是对自我的超越,其次是超越对手,最后是对比赛记录的超越,并最终促进民族体育运动的发展。

对于竞技运动来说,不论是奥运会比赛项目,还是少数民族运动比赛项目,重要的不是取胜,而是参与。它可以培养人们不畏强敌,敢于斗争,敢于胜利,而且鼓励人们在自己的生活和工作中要不甘于平庸,朝气蓬勃,永远进取,顽强拼搏,超越自我。

二、竞赛的规范性和公正性

竞赛的规范性是指按照既定程序有条不紊地进行比赛活动。竞赛规则是竞技体育和竞技民族体育不可分割的组成部分。为了体现公平竞争的精神,各运动项目都要制定符合自己的竞赛规则,并要求参赛者共同遵守。竞赛的公正性是指要求参赛者严格遵守竞赛规则,并且有统一的判罚标准。吹枪运动竞技要求公平、公正、公开地遵守本项目规则。对于任何参加比赛的人,规则都是公开的。

另外,遵守竞赛规则可以使吹枪运动的参与者的行为得到观众的认同。观众的认同是一种无形的、巨大的力量。在吹枪比赛中,竞赛规则保证参赛者在同等条件下公平竞争,在运动场上,人人平等,公平竞争,不允许采用不正当手段,要心悦诚服地接受成绩的优劣和差距,努力在竞争中获胜。吹枪运动文化的公开、公平、公正和评判的客观性,可以强化人们在社会各项活动中公开、公平、公正竞争的意识,对民族地区精神文明建设有重要的意义和作用。

三、比赛成绩的准确性和客观性

在吹枪运动比赛中,比赛的成绩都是通过运动员所吹环数的高低来判定的。一般来说,



客观因素越多,比赛成绩评定的公正性越强。客观地评判运动员比赛成绩,是对运动员竞技表现评价的主要方式,也是对运动员竞技能力的客观和直接的评价。图 2-8 所示为裁判员与运动员一同看靶。

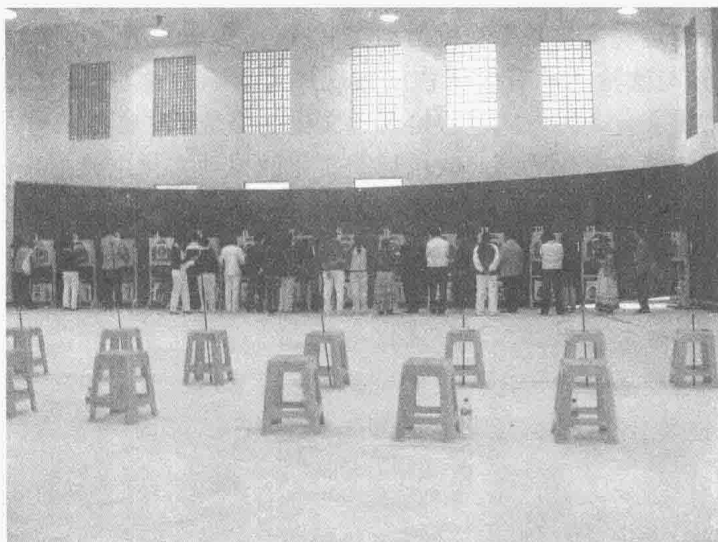


图 2-8 裁判员与运动员一同看靶

四、竞赛的自主性和展示性

吹枪运动是个体比赛项目,各个单项都是运动员个体之间进行的竞争与较量。影响运动成绩的决定因素是运动员个体的竞技能力及其在比赛中的发挥状况。这种个体能力的发挥和展示直接反映出主体性特征。在吹枪比赛中,主体人在规则范围内,可凭借自己的意志和能力充分展示自己,充分发挥个体的稳与准,展示个体的超越能力。

五、吹枪运动起源的地域性和民族性

体育文化的地域性是指体育文化受到地理环境的局限而呈现出的不同特征。不管世界体育文化如何发展,各个地域的体育文化都不可能完全一样,总会具有各自民族独立的特征,都能反映出不同地域的民族文化风格。任何体育项目都源于民族的社会生活环境,在娱乐、教育、宗教、军事等复杂的社会文化中日趋完美,成为地域空间流行开展具有民族特色的传统体育活动。吹枪运动自产生以来,就受到当地苗族人民的广泛喜爱和传播,每年春节,麻栗坡县董干镇的苗族在花山节时都会自发地组织吹枪表演和比赛。每当文山苗族欢庆丰收、共度佳节时都可看到吹枪传统运动项目的比赛或表演,它具有浓郁的民族特色也为节庆增添了欢快气氛。图 2-9 所示为文山州各乡镇吹枪运动员在进行比赛。

六、功能的自主性与经济性

政治、经济、文化等社会活动交织构成了人类的生活。民族传统体育作为社会文化的组成部分,既受政治、经济的制约,又作用于政治、经济,为社会、经济服务。

体育比赛的结果具有不确定性,胜负悬念引人关注,加之重大比赛的胜负与他们所代表

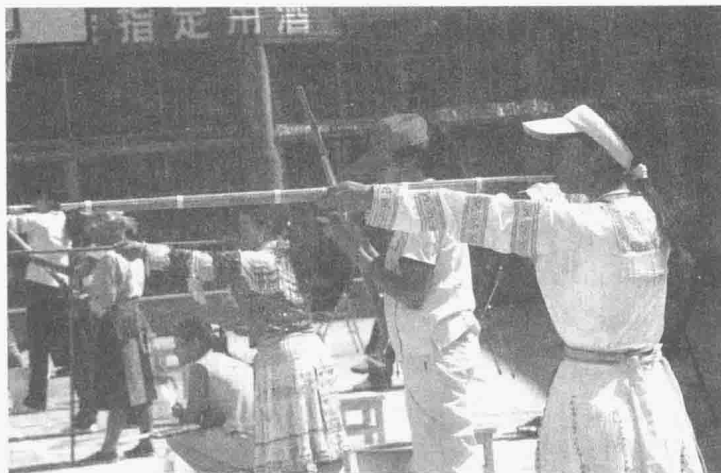


图 2-9 文山州各乡镇吹枪运动员在进行比赛

的国家名誉息息相关,因此,大型体育比赛已成为各国人民瞩目的社会活动,比赛的意义远远超出竞技场,超出比赛本身。在民族地区开展民族传统体育盛会,不但可以促进各民族之间的团结,增进友谊,还可以振奋民族精神。这种精神力量和凝聚效应,对民族地区的繁荣发展来说尤其重要。

■ 思考题

1. 试述吹枪运动的特性。
2. 试述吹枪运动的功能。
3. 试述吹枪运动文化的特征。