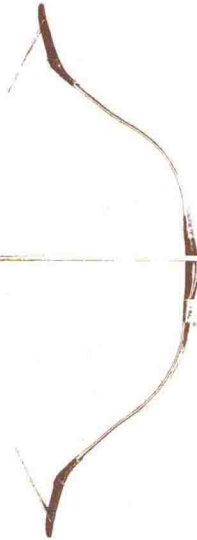


国家民委文化宣传司 选编
国家体育总局群众体育司



民族体育论文集

——第九届全国少数民族传统体育运动会
民族体育科学论文评选获奖论文集



民族出版社

国家民委文化宣传司 选编
国家体育总局群众体育司

民族体育论文集

——第九届全国少数民族传统体育运动会
民族体育科学论文评选获奖论文集

民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族体育论文集:第九届全国少数民族传统体育运动会民族体育科学论文评选获奖论文集/国家民委文化宣传司,国家体育总局群众体育司选编. —北京:民族出版社,2011.8

ISBN 978 - 7 - 105 - 11671 - 3

I. ①民… II. ①国…②国… III. ①少数民族—民族形式体育—中国—文集 IV. ①G852.9 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 177013 号

责任编辑:乔 丽 冯 敏 唐海琴 张 华

封面设计:金 晔

出版发行:民族出版社

地 址:北京市和平里北街 14 号

邮 编:100013

网 址:<http://www.mzcbs.com>

印 刷:北京市迪鑫印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月北京第 1 次印刷

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数:380 千字

印 张:13.875

定 价:38.00 元

ISBN 978 - 7 - 105 - 11671 - 3/G · 1808 (汉 849)

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

汉编一室电话:010 - 64271909

发行部电话:010 - 64224782

前 言

由国家民族事务委员会、国家体育总局主办的第九届全国少数民族传统体育运动会民族体育科学论文征集活动从 2011 年 1 月至 2011 年 6 月共征集论文 696 篇。经过专家认真评审,有 43 篇论文获奖。在征得作者同意后,现将获奖论文编辑出版,供广大读者阅读和交流。

本次论文征集活动,旨在展示我国少数民族体育科学研究的最新成果,进一步推动民族体育工作的科学化、规范化,进一步发挥体育科研的理论指导、实践探索和决策咨询作用,保护、继承和发展民族体育文化,以最新科研成果带动和推进民族体育活动的开展,增强各族人民体质,为建设社会主义和谐社会服务。

参加本次论文征集活动的作者有回、傣、土家、白、哈尼、壮、朝鲜、满、黎、苗、蒙古、羌、侗、仡佬、布依、藏、瑶、彝、纳西、维吾尔、仫佬、水、锡伯、汉等 20 多个民族成分。他们中有体育工作者、民族工作者、中小学教师和高等院校的师生等。这些作者在不同的地区、不同的领域,运用不同的方法,对少数民族传统体育项目和开展情况进行了比较扎实、较为深入的研究和探索。其选题广泛,内容丰富,研究方法多样,覆盖地域较广,较为科学地总结了少数民族传统体育在挖掘、整理、推广以及在体育教学、训练工作中的规律和经验,比较深入地探究了新时期少数民族传统体育在经济社会发展中的作用。

本书收录的 43 篇论文,整体质量较好,研究的规范性、论述的逻

辑性和理论的深度都达到了较高水平。

我们希望,通过本次论文征集评奖活动,能够进一步激发广大体育工作者及爱好者的热情,使大家更加关注少数民族传统体育事业的发展,积极投入到少数民族传统体育的科研工作中来,让少数民族传统体育的科研成果在加强民族团结、繁荣民族文化中发挥更大的作用。

《民族体育论文集》编委会

2011年9月

目 录

民族传统体育个人和集体项目对少数民族大学生	
心境影响的比较研究	侯会生 马 辉 吴 非 (1)
水族传统体育现状诊断及发展对策研究	
——以三都水族自治县为个案	何小红 吴光远 (18)
文化平等视域下少数民族传统体育文化的保护	
——以蒙古族传统体育为例	田海军 (33)
基于 SWOT 分析的独竹漂运动发展战略	
研究	王云杰 王耀文 (42)
有关藏式围棋保护和研究的	
探讨	丁玲辉 毕卫忠 次旦晋美 (52)
少数民族传统体育项目在社会转型期的传承与流失	
——以新疆维吾尔自治区为例	马江骏 寇 辉 (62)
少数民族传统体育在民族节日中的展演与	
存续	赖云华 (72)
21 世纪中国少数民族传统体育发展前景	
展望	赵昌毅 韦晓康 白永生 (82)
全国民运会秋千项目的发展变化对延边朝鲜族秋千	
运动的影响	金民英 南敏镐 黄元龙 (95)

- 贵州省民族传统体育项目“独竹漂”运动的渊源、
价值与传承发展的研究 徐 宏 (106)
- 对我国西部少数民族地区中、小学校利用民族传统
体育文化资源实施体育课程教学的研究 罗建新 (115)
- 康熙民族体育思想研究：从满族传统
教育的角度 刘志国 杨欢亮 毕朝辉 (129)
- 非物质文化遗产视角下云南特有少数民族传统体育
文化的保护与发展研究 张爱华 母顺碧 袁凤梅 (133)
- 藏族传统体育的石文化研究 杨建军 耿献伟 (144)
- 文化学视野下的西南地区民族传统体育传承及
自新能力研究 魏晓微 (153)
- “分享运动”理论推动全国少数民族传统体育
运动会转型 杨世如 周 华 夏五四 (162)
- “打 盘”
——一个亟须保护的黎族原生态体育项目 黄文英 (169)
- 对全国少数民族传统体育运动会武术项目
的反思 李成银 张志成 (177)
- 对民族高校构建民族传统体育环境的可行性
研究与设计 何 斌 (193)
- 中国几种民族摔跤运动的渊源、项目特点及
价值研究 吕红芳 (205)
- 安多藏区民间体育舞蹈研究 钟全宏 董德平 (214)
- 广西水族桐子镖文化演变研究 ... 何卫东 蒋东升 郭洪光 (223)
- 论我国民族传统体育文化的困境与时代
责任 田国祥 赵 菁 (232)

非物质文化遗产视域下民族传统体育文化的整合与创新

——以贵州苗族独木龙舟文化为个案 代 刚 (243)

哈尼族磨秋的历史流变与保护传承

研究 晏瑞琴 龚云娥 (256)

黔东南苗族侗族传统体育习惯法 刘礼国 徐 烨 (266)

对贵州仡佬族“打篾鸡蛋”的社会学分析与

思考 曹 云 (277)

湘西苗族鼓舞的变迁及发展的必守

之“度” 颜下里 龙海霞 (288)

论民族传统体育在构建青海民族地区

和谐社会中的特殊作用 马小明 周晓丽 任中海 (298)

桂西北少数民族传统体育项目类型及

特征分析 罗英梅 (305)

佤族传统体育文化的特质及传承

范式 冯 强 金妮圉 (313)

海南省黎族竹竿舞的传承与发展

研究 符传铭 赵倩倩 卞 卡 (322)

民族传统体育项目抖空竹的

美学特征 徐承刚 李岱民 (332)

论云南少数民族传统体育与原始

宗教巫术 寸亚玲 (342)

蒙古族体育文化简论

——以体育观念的文化属性为中心 段立颖 (351)

西南少数民族武术独特遗存形态与

文化现象阐释 张延庆 (360)

关于震后羌族传统体育传承和发展的思考 汪建军 (370)

对高校开设民族传统体育特色课程的探讨

——以南京理工大学为例 … 朱继华 张红兵 黄东亚 (378)

在西藏高校开设押加课程的可行性

研究 …………… 徐 锋 阿旺平措 (391)

近 30 年来我国民族传统体育研究

综述 …………… 黄平波 (400)

秦皇岛市少数民族传统体育的发展

对策研究 …………… 郑永成 唐忠平 杨 凡 (411)

新疆维吾尔自治区少数民族运动会的

演变与思考 …………… 王 颖 (421)

少数民族传统体育融入健身休闲事业的构想 ……… 黄 斌 (431)

民族传统体育个人和集体项目对少数民族大学生心境影响的比较研究

侯会生 马 辉 吴 非

一、前 言

现代社会的激烈竞争,使人们承受着巨大的压力,导致社会大众的心理健康遇到了前所未有的危机,特别是对在校大学生而言,日趋增加的学业压力、就业压力、人际交往困惑以及进入大学后在同类群体中的优势减弱或丧失所导致思想上的强烈反差等原因,更容易造成不同程度的心理健康问题。少数民族绝大多数聚居在偏远、相对落后的地区,因此,少数民族大学生在进入大学校园后面对的压力、困惑更为严重,这更容易导致他们的心理出现不同程度的健康问题。心境作为一种对心理健康具有重要影响的心理要素,其改善状况对心理健康具有重要的意义。锻炼心理学的研究结果表明,身体活动对社会大众的心理健康能够产生一定程度的积极影响,因此,本研究选取民族传统体育的两项个人项目和两项集体项目,通过实验法探讨其对少数民族大学生心境产生的影响以及不同项目对心境改善存在的差异,为通过运动处方提高少数民族大学生心理健康水平提供理论和方法指导,同时为总结和推广运动手段干

预大学生心理健康的实践和理论成果,提高我国大学生心理健康水平提供新方法和新思路。

二、研究对象和方法

(一) 研究对象

随机抽取中央民族大学少数民族大学生 120 名,前测结束后,剔除情绪纷乱总分(TMD)过低和过高者,最终保留 80 名被试,男女各 40 名,每个项目 20 人,男女各 10 人。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

通过查阅期刊、著作、互联网了解有关心境以及大学生心理健康方面的研究,为本研究的选题和分析提供资料基础。

2. 问卷调查法

采用 1995 年修订的心境量表(POMS)的中国常模,该量表的在 0.60~0.82 之间,平均为 0.71。问卷共分 7 个维度:紧张、愤怒、疲劳、抑郁、精力、慌乱、自尊感。问卷采用 5 点量表的形式(几乎没有为 0 分,有一点为 1 分,适中为 2 分,相当多为 3 分,非常地为 4 分),每一个分量表的最高分分别为 24、28、20、24、24、20、20,最低得分均为 0 分。

3. 数理统计法

运用 SPSS13.0 软件包进行数据处理,采用 T 检验、协方差分析等统计方法进行分析。

4. 逻辑分析法

运用归纳、分析、比较等逻辑学方法对统计结果进行了深入分析。

三、实验步骤和方法

首先对被试的项目爱好进行了调查,在民族传统体育集体项目中珍珠球排在第一位,第二位是抢花炮;个人项目中,武术套路排在第一位,第二位是高脚马。因此,选取这四个项目作为实验项目,并将实验组分成两个大组四个小组:集体项目组(珍珠球组和抢花炮组)和个人项目组(武术套路组和高脚马组)。每个小组一周进行两次活动,每次时间在45~60分钟之间,共进行10周。实验结束后再进行心境量表测试。

四、研究结果与分析

(一) 参加不同民族传统体育项目锻炼对少数民族大学生心境的影响

1. 参加民族传统体育项目锻炼对少数民族大学生心境影响分析

表1显示,在心境状况的五个消极维度方面,各维度均值在参加民族传统体育练习后均有所下降,但无显著性差异。在两个积极维度方面,各维度均值在参加民族传统体育练习后均有所提高,而且在锻炼前后存在非常显著性和显著性差异。少数民族大学生的情绪纷乱总分(TMD)在参加民族传统体育练习以后有所下降,但无显著性差异。整体来看,经过民族传统体育锻炼后,少数民族大学生心境状况有所改善,消极情绪逐渐下降,而积极情绪逐渐高涨,这也从另一方面佐证了体育锻炼对心理健康有益。

表 1 参加民族传统体育项目锻炼对少数民族大学生心境的影响

维度	前 测	后 测	F	Sig
紧张	8.2598 ± 3.83988	7.2699 ± 3.60132	0.484	0.488
愤怒	8.1701 ± 4.71997	7.3948 ± 4.06887	0.492	0.483
疲劳	9.1007 ± 3.62002	7.1406 ± 3.51007	0.209	0.641
抑郁	10.2203 ± 4.41124	7.3801 ± 4.25023	0.372	0.562
精力	11.0904 ± 3.98012	12.7136 ± 5.18104	9.877	0.001 * *
慌乱	8.8996 ± 3.64810	8.2900 ± 3.93995	0.278	0.619
自尊感	7.1249 ± 3.06899	8.1589 ± 4.34876	5.866	0.016 *
TMD	126.5965 ± 13.10213	116.3754 ± 10.91537	1.389	0.241

注：* 表示 $P < 0.05$ ，存在显著性差异；* * 表示 $P < 0.01$ ，存在非常显著性差异。

2. 参加不同民族传统体育项目锻炼对少数民族大学生心境的影响

(1) 参加珍珠球锻炼对少数民族大学生心境的影响

从表 2 可以看出，参加珍珠球锻炼后，受试的少数民族大学生在心境消极维度均值都下降，在紧张和愤怒两个维度上存在显著性差异，说明参加珍珠球活动可以改善少数民族大学生的消极心境状态，特别是对紧张和愤怒情绪具有明显的改善作用。表 2 数据也显示，参加珍珠球锻炼对少数民族大学生精力和自尊感两个心境积极维度也有积极影响，但是效果不显著。从情绪纷乱总分（TMD）看，参加珍珠球锻炼后，少数民族大学生的心境状况明显提高，这说明经常参加珍珠球运动可以有效改善少数民族大学生的心境状况。

表2 珍珠球练习对少数民族大学生心境的影响

维度	前测	后测	F	Sig
紧张	10.1899 ± 4.41977	8.71102 ± 2.94002	4.901	0.032 *
愤怒	10.35112 ± 6.36986	6.9523 ± 3.50148	6.512	0.012 *
疲劳	9.84787 ± 4.27112	9.2478 ± 4.34079	0.002	0.967
抑郁	13.2786 ± 5.19298	9.1517 ± 4.65103	0.904	0.361
精力	10.8213 ± 3.36601	13.6164 ± 4.33350	2.317	0.136
慌乱	10.3523 ± 3.37587	9.2498 ± 3.40105	0.008	0.929
自尊感	5.5534 ± 2.11002	8.4894 ± 2.64601	1.113	0.309
TMD	133.8124 ± 17.06899	125.4362 ± 9.31281	7.125	0.011 *

注：* 表示 $P < 0.05$ ，存在显著性差异。

(2) 参加抢花炮锻炼对少数民族大学生心境的影响

表3显示，经过10周锻炼，参加抢花炮项目活动的少数民族大学生心境的5个消极维度均值都有所降低，但没有显著性差异，说明参加抢花炮活动对少数民族大学生的消极心境状态具有一定的改善作用，但效果不明显。而参加抢花炮项目活动的少数民族大学生心境的两个积极维度均值都有所提高，精力维度上还存在非常显著性差异，这可能是由于抢花炮攻防速度快、活动范围大、对抗性较强，是一项能有效提高身体素质的项目，所以，参加抢花炮锻炼后，少数民族大学生的身体素质有了非常大的提高，因此，其精力比较旺盛。而从情绪纷乱总分看，经过10周锻炼后均值下降，但整体无显著变化，说明参与抢花炮锻炼对少数民族大学生心境改善有一定影响，但无明显效果。

表3 抢花炮练习对少数民族大学生心境的影响

维度	前测	后测	F	Sig
紧张	7.3487 ± 4.14556	6.7775 ± 2.94912	0.778	0.394
愤怒	8.9541 ± 4.16132	6.4193 ± 3.45504	0.081	0.793
疲劳	9.1543 ± 2.81582	8.0957 ± 2.77008	0.003	0.978
抑郁	9.9578 ± 3.30000	9.1928 ± 3.07099	0.168	0.716
精力	7.7445 ± 1.55200	12.2371 ± 3.66509	10.499	0.002 * *
慌乱	9.3592 ± 3.40677	7.5428 ± 4.10972	0.439	0.516
自尊感	6.6523 ± 2.89100	7.7778 ± 3.76369	1.136	0.319
TMD	124.3461 ± 8.84089	123.8603 ± 12.73017	3.347	0.078

注：* * 表示 $P < 0.01$ ，存在非常显著性差异。

(3) 武术套路对少数民族大学生心境的影响

表4的结果表明，经过10周武术套路练习，少数民族大学生心境的5个消极维度均值都有所下降，但各维度无显著性差异，说明武术套路锻炼对少数民族大学生消极心境有改善作用，但效果不明显。从两个积极维度看，均值都有所提高，而且精力维度存在显著性差异，说明武术套路练习对少数民族大学生积极心境状态有一定积极影响，特别是对精力维度的改善具有显著效果，这可能是由武术套路有利于发展人体的速度、力量、灵敏、协调和耐力等素质的因素所造成的。从整体上看，经过武术套路锻炼后，少数民族大学生情绪纷乱总分（TMD）有所降低，但是没有明显效果。

表 4 武术套路练习对少数民族大学生心境的影响

维度	前测	后测	F	Sig
紧张	7. 7216 ± 3. 65823	7. 5612 ± 3. 19003	0. 501	0. 479
愤怒	8. 1784 ± 4. 79105	6. 0743 ± 3. 37002	3. 312	0. 082
疲劳	7. 8578 ± 3. 92406	5. 6489 ± 3. 01299	1. 117	0. 283
抑郁	7. 5839 ± 5. 37215	7. 3532 ± 4. 10010	1. 617	0. 219
精力	12. 6279 ± 4. 10065	13. 4312 ± 6. 90102	6. 007	0. 019 *
慌乱	7. 56291 ± 4. 53726	9. 5780 ± 3. 62879	0. 572	0. 473
自尊感	5. 1003 ± 2. 51012	10. 1589 ± 4. 05000	2. 344	0. 137
TMD	120. 648 ± 11. 34968	113. 7475 ± 9. 25119	3. 572	0. 086

注：* 表示 $P < 0.05$ ，存在显著性差异。

(4) 高脚马对少数民族大学生心境状况的影响

表 5 高脚马练习对少数民族大学生心境状况的影响

维度	前测	后测	F	Sig
紧张	7. 1276 ± 4. 46135	6. 7758 ± 2. 95204	1. 337	0. 284
愤怒	8. 9628 ± 4. 16137	6. 4279 ± 3. 45548	0. 081	0. 791
疲劳	7. 6263 ± 3. 75004	7. 4532 ± 3. 06917	0. 647	0. 469
抑郁	7. 3488 ± 3. 35797	7. 3621 ± 4. 25257	1. 563	0. 227
精力	11. 7452 ± 5. 56743	13. 3372 ± 3. 81282	7. 672	0. 011 *
慌乱	9. 4183 ± 3. 48027	6. 6477 ± 3. 59034	0. 032	0. 875
自尊感	6. 8826 ± 3. 12768	10. 6487 ± 4. 97123	4. 936	0. 034 *
TMD	117. 7261 ± 12. 55552	114. 8694 ± 9. 71934	0. 793	0. 367

注：* 表示 $P < 0.05$ ，存在显著性差异。

表 5 显示，参加高脚马练习后，少数民族大学生的 5 个心境消

极维度均值都有所下降,但无显著差异。在两个积极维度上,均值均有所上升,且都具有显著性差异。这说明高脚马练习对改善少数民族大学生的积极心境具有显著效果,这可能是因为高脚马能有效提高身体素质,因此,经过锻炼少数民族大学生的精力更为充沛,而由于高脚马难度比较大,对该项技能的掌握会促进少数民族大学生自信心的提高,也增强了他们的自尊感。从整体看,参加高脚马锻炼后,少数民族大学生的情绪纷乱总分(TMD)有所下降,但是没有显著效果。

(二) 不同民族传统体育项目锻炼对少数民族大学生心境各维度影响差异分析

为了更加全面地探讨不同民族传统体育项目对心境各维度的具体影响,以便更好地针对不同心境采用不同的运动处方加以改善,我们以前测均值为协变量、以后测均值为因变量、以不同项目为固定因素进行了协方差分析。

1. 不同民族传统体育项目对少数民族大学生心境总体影响差异分析

图1分析结果显示,高脚马实验组情绪纷乱总分最高,珍珠球实验组情绪纷乱总分最低,武术套路实验组和抢花炮实验组居于二者之间。这说明高脚马锻炼对心境改善产生的影响最小,主要可能是高脚马属于一项个人项目,在锻炼过程中不仅比较枯燥,而且由于对身体素质要求较高、完成难度较大、危险性相对比较大,更容易对少数民族大学生心境产生不良影响,导致对心境状况的改善效果小;而珍珠球属于集体项目,在锻炼过程中与同伴的相互交流更多、承担压力更小、动作完成难度小、危险性较小,因此,珍珠球项目对心境的改善作用更为明显。总的来看,珍珠球和抢花炮等集体项目对心境状况的改善价值要大于高脚马和武术套路等个人项目。