

王博文 陈宇明 著

少数民族体育开发与 海南文化软实力构建研究



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

本著作系海南省哲学社会科学2015年规划课题（HNSK（ZC）15-31）成果



少数民族体育开发与 海南文化软实力构建研究

王博文 陈宇明 著

中国海洋大学出版社
· 青岛 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

少数民族体育开发与海南文化软实力构建研究 / 王博文, 陈宇明著. —青岛: 中国海洋大学出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5670-1657-6

I. ①少… II. ①王… ②陈… III. ①少数民族—民族形式体育—研究—海南 ②文化事业—建设—研究—海南 IV. ①G852.9 ②G127.66

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第310848号

出版发行 中国海洋大学出版社
社 址 青岛市香港东路 23 号 邮政编码 266071
网 址 <http://www.ouc-press.com>
出 版 人 杨立敏
订购电话 0532-82032573 (传真)
责任编辑 潘克菊
电 话 0532-85902533
电子信箱 44066014@qq.com
印 制 日照报业印刷有限公司
版 次 2018 年 1 月第 1 版
印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷
成品尺寸 185 mm × 260 mm
印 张 11.25
字 数 300 千
印 数 1-1000
定 价 33.00 元

发现印装质量问题, 请致电0633-8221365, 由印刷厂负责调换。



目录

Contents

第一章

绪论 / 001

第一节 相关概念界定 / 001

第二节 研究背景及意义 / 002

第二章

海南少数民族体育研究 / 006

第一节 海南少数民族体育的起源及特点 / 006

第二节 海南现有少数民族体育分类及项目介绍 / 009

第三节 海南少数民族体育的发展趋势 / 021

第三章

海南少数民族体育发展现状 / 023

第一节 海南南部地区少数民族体育发展现状 / 023

第二节 海南中部地区少数民族体育发展现状 / 056

第三节 海南北部地区少数民族体育发展现状 / 077



第四章

少数民族体育开发概述 / 118

第一节 海南少数民族体育开发的动因 / 118

第二节 海南少数民族体育开发的目的 / 121

第三节 海南少数民族体育开发的价值 / 125

第五章

少数民族体育开发与海南文化软实力构建 / 131

第一节 进行少数民族体育课程开发, 增强海南文化凝聚力与号召力 / 132

第二节 少数民族体育与生态旅游协同开发, 提升海南文化影响力与吸引力 / 154

第三节 狠抓少数民族体育赛事开发, 扩大海南文化感染力与亲和力 / 163

参考文献 / 171

第一章

绪论

少数民族体育开发与软实力构建的研究本身就是一个错综复杂的主题，加之在我国对于相关研究的起步较晚，研究过程又缺乏可靠的理论借鉴。因此，要深入探讨少数民族体育开发与海南文化软实力构建的相互关系，首先应该对软实力、文化软实力、文化软实力构建以及少数民族体育、少数民族体育开发等相关概念进行界定；其次应对少数民族体育开发与海南文化软实力构建的研究背景、研究意义进行阐述说明；还应该清楚的研究思路科学的研究方法。

第一节 相关概念界定

一、软实力

软实力这一概念，最初是由美国哈佛大学肯尼迪政治学院院长约瑟夫·奈在20世纪80年代首次提出的。本意是指在国际关系领域，一个国家所拥有的除军事、经济以外的第三实力，主要是指文化、价值观念和意识形态等方面的影响力。之后随着软实力研究的进展，国内外诸多学者都对其概念进行过界定，综合多方观点，可以给软实力这个概念下如下定义：软实力是指文化、价值观和意识形态所体现出来的与军事和经济等硬实力相对应的实力。

二、文化软实力

文化软实力最早来源于美国，是由软实力的概念衍生而来。在我国，党的十七大报



告中明确提出“提高国家文化软实力”战略，从而确立了“文化软实力”的学术地位，逐渐地文化软实力研究成了社会科学工作者研究的热点。笔者认为：文化软实力是指一个国家或地区文化的亲和力、吸引力、影响力、凝聚力以及号召力，是文化所展示出的一种特殊软实力。

三、文化软实力构建

一般认为构建是指全方位的、多角度的和深层次的创新和建立。结合文化软实力的概念，本书对文化软实力构建的定义为：文化软实力构建是指一个国家或地区文化的全方位的、多角度的、深层次的创新和建立，是对文化亲和力、吸引力、影响力、凝聚力及号召力的重新建构。

四、开发

开发在不同的语境下所表达的意义不尽相同。在本书中，开发是指通过深入研究或不断努力，开拓、发现和利用新的资源或新的领域的行动。

五、少数民族体育

体育在现有理论中一般被看作体育与竞技运动的集合体。因此，笔者认为少数民族体育是指人们主动参与的，以锻炼身体、愉悦心情、加强社会交往为目的的，反映了少数民族的文化特点、生活习惯、道德品质及宗教信仰的体育文化活动。

六、少数民族体育开发

结合对开发及少数民族体育概念的界定，本书认为，少数民族体育开发是指通过深入研究或不断努力，开拓、发现和利用少数民族体育资源的过程。在这里主要包括体育课程开发、体育旅游开发、体育服务开发等。

第二节 研究背景及意义

一、研究背景

（一）国际旅游岛建设

在2010年1月，国务院颁布了《关于推进海南国际旅游岛建设发展的若干意见》标志

着海南正式进入国际旅游岛建设的进程中。海南是中国第二大岛,同时也是我国最大的经济特区和唯一的热带岛屿省份,从建省之初到建立经济特区,至今已经近30年,由于基础薄弱、起步较晚,各项事业亟须发展,因此关于国际旅游岛建设的决定,对海南来说无疑是雪中送炭。

作为国家的重大战略,国际旅游岛的定位为:①海南是我国旅游业改革的试验田;②海南是世界一流的海岛旅游度假胜地;③海南是我国生态文明建设的示范区;④海南是国际文化经济交流的重要平台;⑤海南是南海资源开发与服务的重要基地;⑥海南是现代热带农业的生产基地。国际旅游岛建设的两个主要目标:一是到2015年,旅游管理、营销、服务、开发的市场化、国际化水平明显提升;二是到2020年,旅游服务各项设施、经营管理水平、服务水平与国际旅游服务标准进行全面接轨,初步将海南建成为世界一流的海岛休闲度假旅游的胜地。

少数民族体育开发不但能为国际旅游岛建设构造新的经济增长点,还能加深海南文化的亲和力、增强海南文化的凝聚力、扩大海南文化的影响力,最终提升海南文化的软实力,进而促进国际旅游岛建设总体规划的顺利完成、国际旅游岛建设主要目标的顺利实现。

(二) 少数民族传统文化传承与保护

《国务院关于印发“十三五”促进民族地区和人口较少民族发展规划的通知》明确提出:“应加大对人口较少民族文化遗产的保护力度,加快征集珍贵民族文物,对濒危文化遗产进行抢救性保护,加强濒危文化资源数字化建设,精心实施国家级非物质文化遗产项目代表性传承人抢救性记录工程。加大对入选国家级和省级非物质文化遗产名录的人口较少民族文化遗产保护力度,开展非物质文化遗产传承人群研修研习培训,扩大参与面,提升总体素质。结合实施少数民族特色村镇保护与发展,对人口较少民族的生态资源、语言文化进行文化生态整体性动态保护,建立文化生态乡村。充分利用人口较少民族的民间故事、神话传说、民族史诗、音乐舞蹈等文化资源,鼓励创作人口较少民族文化题材广播影视节目。”

海南少数民族体育文化本身就是少数民族文化遗产的重要组成部分,是海南人民创造出来的具有海南地域特色的文化样式。少数民族体育开发是对这种特色文化价值的深入挖掘和普遍总结,因此,其研究结果对促进海南少数民族体育文化的传承和保护有着不可估量的重要作用。

(三) 提升文化软实力、实现中国梦

习近平总书记对文化软实力发表过多次重要讲话。例如:“提高国家文化软实力,要努力夯实国家文化软实力的根基。提高国家文化软实力,要努力展示中华文化独特魅力。在5000多年文明发展进程中,中华民族创造了博大精深的灿烂文化,要使中华民族



最基本的文化基因与当代文化相适应、与现代社会相协调,以人们喜闻乐见、具有广泛参与性的方式推广开来,把跨越时空、超越国度、富有永恒魅力、具有当代价值的文化精神弘扬起来,把继承优秀传统文化又弘扬时代精神、立足本国又面向世界的当代中国文化创新成果传播出去。提高国家文化软实力,关系‘两个一百年’奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦的实现。中国梦意味着中国人民和中华民族的价值体认和价值追求,意味着全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴,意味着每一个人都能在为中国梦的奋斗中实现自己的梦想,意味着中华民族团结奋斗的最大公约数,意味着中华民族为人类和平与发展作出更大贡献的真诚意愿。”

可见,要想实现中国梦,也需要构建海南文化软实力,文化软实力的有效构建关系着中华民族的伟大复兴,关系着中国梦的实现,更关系着海南的发展和人民的切身福祉。而作为文化现象的少数民族体育,是文化软实力构建的重要组成部分,其功能的开发、功效的发挥对海南文化软实力构建具有重要现实价值。

二、研究意义

(一) 有利于构建海南特色体育文化

体育文化,从广义上讲,是指体育运动本身蕴含的或以其中心展开的一切物质文化与精神文化的总和。从狭义上讲,体育文化指文明,是指那些在人类历史进程中被人类所创造出来的,对人类发展有着积极意义的体育精神财富。海南少数民族体育是海南人民质朴的情感表达、欢快的情绪宣泄和原生态的技艺展示,集中了海南地域文化的诸多精髓。因此,对于少数民族体育的开发,可以构建具有海南特色的体育文化,对推动海南体育事业的发展和居民生活质量的提高具有重要的理论价值。

(二) 有利于推进海南国际旅游岛建设

根据国家的重大战略部署,国际旅游岛应是开放之岛、绿色之岛、文明之岛、和谐之岛,到了2020年,要将海南初步建成为世界一流的海岛休闲度假旅游胜地。可以预见,在不远的将来,海南将会成为世界人民休闲、旅游的不二之选。海南少数民族体育文化具有的优秀品质,是海南少数民族同胞真诚的情感表达和美好的祝愿,其文化功能的有效实现对海南少数民族文化遗产传承、保护,对促进海南各项事业的快速发展,进而推进海南国际旅游岛的成功建设都具有重要实践价值。

(三) 有利于维护海南民族文化生态

民族文化生态,从广义来讲,是指人类在社会历史实践过程中所创造出来的美好的姿态和生动意态。从狭义来讲,是指社会所存在的意识形态以及与之配套的组织机构和制度。文化生态具有民族性,每一个民族都有与之相适应的文化生态。同时,文化生态决定着民族文化的健康发展,稳定的文化生态是民族文化发展的前提与保障。海南少数

民族体育在海南这片土壤中生长，深深烙印在海南少数民族人民心中的固有文化价值观念。积极开展少数民族体育开发，有利于少数民族优秀的价值观念在民众生活中生根开花，对有效抵制西方文化的渗透，维护海南民族文化的生存与发展具有重要的理论和现实意义。

（四）有利于培养海南少数民族文化自信

习近平总书记指出：“我们要坚持道路自信、理论自信、制度自信，最根本的还有一个文化自信。文化自信是指一个民族、一个国家……对其自身文化价值的积极实践与充分肯定，是对自身固有文化生命力的坚定信心。”只有文化自觉才能确认海南少数民族文化在中华文化中的合适位置，才能实现海南少数民族文化的自我觉醒与提升。海南少数民族体育开发的过程就是海南少数民族文化价值自我实现的过程，在这个过程中，可以实现海南文化从文化自信到文化自强再到文化自豪的超越。

（五）有利于促进海南社会经济发展

广义的社会发展是指政治、文化、经济、军事等方面的发展。狭义的社会发展是指社会的生活状态和人们的生活方式与生活质量的进步。而经济发展主要是指在经济总量增加的基础上，一个国家、地区经济结构持续高级化的转变过程。体育产业是朝阳产业、绿色产业，体育产业的健康、快速发展对社会经济有非常重要的正面影响。海南少数民族体育项目资源，内容丰富、功能多样、兴趣性强，并且具有鲜明的地域特色和民族特色，对其进行合理开发，有利于促进海南少数民族体育产业乃至海南经济的快速发展，而经济的发展必然不断提升大众的幸福水平，进而为社会的良性运行提供适宜的环境。

第二章

海南少数民族体育研究

想更好地对少数民族体育开发与海南文化软实力构建进行研究,必须对海南少数民族体育有一个比较全面、客观的认识。首先,要对少数民族体育的起源进行追溯;其次,应对在海南开展的诸多少数民族体育项目进行科学分类,并对其特点进行分析、总结,对其规则方法进行归纳、说明,以掌握海南少数民族体育发展的总体情况,理清少数民族体育的开发思路,为深入探讨少数民族体育开发及其对海南文化软实力构建的价值和作用打下坚实的理论基础。

第一节 海南少数民族体育的起源及特点

海南是一个多民族聚居的省份,少数民族人口众多,约为144万,占总人口的16.67%。其分布范围广大,主要集中在昌江县、定安县、琼中县、白沙县、屯昌县、乐东县、保亭县、陵水县、临高县、东方市、五指山市和三亚市(主要在河东区、海棠湾镇、凤凰镇、育才镇、吉阳镇、崖城镇和天涯镇)等9县3市内。除世居的本土民族黎族外,还有苗族、回族、藏族、彝族和壮族等少数民族。总体来看,海南少数民族体育的起源主要包括劳动、祭祀、战争和游戏,并随着民族体育的发展呈现生活性、健身性、娱乐性、节奏性和方便性等特点。

一、海南少数民族体育的起源

(一) 劳动

少数民族体育是随着少数民族社会的不断发展而产生的,生产力的提升决定着社会

的进步,而劳动方式对生产力有重要影响,所以劳动是海南少数民族体育的一个非常重要的起源。如海南的弓箭和弩箭等起初只是海南少数民族狩猎的主要劳动工具。但随着生产力的不断提高,人们已经不需要将自己的全部时间与经历都投入到劳动中,进而人们将射箭、射弩的准确与否作为评价人们的技艺的标准,成为独立于人们生产劳动以外的存在。再之后,随着竞赛规则的确立,射箭、射弩演变成为一种人们喜闻乐见的少数民族体育项目。还有如龙舟、竹排最初也只是人们运送生活资料的主要运输工具,但随着生产力的提高和社会经济的不断进步,这些本是由于劳动才创造出来的生产、运输方式,逐渐成为海南少数民族的体育项目之一。

(二) 祭祀

祭祀也是少数民族体育起源的主要途径之一,尤其在海南,少数民族有崇拜祖先、图腾、巫术等民族传统,对于这种崇拜,最直接的方式就是祭祀。在祭祀时,少数民族同胞载歌载舞地表达对自己祖先的怀念之情,这就衍生出很多的少数民族体育舞蹈,如老古舞,黎语有“闯坎”的意思,在古籍中又被称为“告祖先”,就是源于黎族原始社会群众的祖先崇拜,因为它的历史古老,因此得名老古舞。老古舞在白沙的细水乡、元门乡、白沙镇、牙叉镇和相邻的琼中黎族苗族自治县的黎族乡村现在仍可以经常看到,尤其在细水乡有很多的遗存,在2010年5月,黎族老古舞又被评为国家级非物质文化遗产名录项目。像老古舞、招福舞这样具有祭祀性质的舞蹈,随着其表演性的增加和原有祭祀性的减弱,逐渐演变成为海南特有的少数民族体育项目。

(三) 战争

少数民族体育起源的另一个重要途径是战争,海南少数民族的起源就是一个很好的例证。因为海南的地理位置非常特殊,在古代又被作为流放之地,与外界沟通十分不通畅,加之劳动方式、生产工具与技术的落后,导致海南少数民族群众的物质生活极其贫乏,因此,在少数民族村落之间不可避免地为了生活资料进行生存斗争。为了抵御外敌的入侵,海南少数民族同胞创造出具有海南地域特色的体育项目,这些项目起源于战争,但已超越了战争的功利界限,逐渐发展成为一种具有表演性质或者娱乐性质的体育项目,如钱铃双刀、粉枪射击等项目,这些项目并不像其出现之初的目的是为了战斗,而已经成为一种具有表演性质的体育项目,人们在舞动双刀时,想的不是腥风血雨,而是快乐生活,射击时追求的不是击倒对手,而是身心愉悦。

(四) 游戏

在少数民族同胞的生活条件有了很大改善之后,人们有更多的精力管理和改善自己的生活。在生产劳动之余,少数民族同胞发挥自己的聪明才智,创造性地发明了很多游戏活动,随着不断演变,这些游戏的最初的雏形不复存在,而是加入了更多的体育因素,最终这些游戏也演变为海南的少数民族体育项目。如海南少数民族同胞发明的“打



狗归坡”，就是人们利用生活中的树枝作为球棒，用椰叶编成圆球作为比赛用球，在山野田间进行的一项体育游戏。在比赛中，把球击过对方球门就算得分，在规定比赛时间内得分多的队为获胜队，输的一方队员会被罚背着胜方队员离场，或被罚四肢着地模仿小狗的行走姿态，胜方则被允许骑在负方背上挥舞着击球曲棍退场，所以这个项目又被称为“赶狗归坡”，其趣味性很强，场面十分热烈，可以说是具有黎族特色的曲棍球赛，被广大少数民族群众所深深喜爱。

二、海南少数民族体育的主要特点

（一）生活性

海南少数民族体育多是从生活和生产实践中发展而来的，因此带有浓重的生活性特点。海南的少数民族群众大多生活在深山里或大海边，长期从事农耕、采集和渔猎等劳动，不但培养了其强壮的体魄和卓越的生存技能，而且产生了如射箭、舂米操、踢毛菌等来源于少数民族生活的体育项目，这些活动是海南少数民族人民生活 and 劳动情景的复现。

（二）健身性

海南少数民族除创造了来源于生产实践，并与自身生活息息相关的各类体育项目外，还通过自己的总结和想象，创造出了充满健身价值的体育项目。这些体育项目对人们体质的增强和运动能力的提高都具有积极的作用，如顶牛、打木节、荡秋千、打陀螺、顶棍、跳芦笙、背人等项目，充分体现出其具有的健身性特点。

（三）娱乐性

海南各少数民族长期居住在海南岛内，交通闭塞，信息不畅，生活相对单调和枯燥，因而产生了很多为满足人们情感享受的体育项目，如拉乌龟、打狗归坡、打花棍、斗牛、荡秋千、划龙舟等。通过这些体育项目，少数民族群众在体育活动中获得了动力、放松了身心、愉悦了自我、宣泄了情感，从而使少数民族群众能充满信心地快乐生活。

（四）节奏性

节奏性也是海南少数民族体育的一个重要特点。很多海南少数民族体育项目都将音乐与体育结合起来，呈现出很高的技巧性和艺术性。有些体育项目不但要求参加者有良好的体能，还要求具有一定的协调性和节奏感，如竹竿舞、芦笙拳舞、舞龙、舞狮等。这种节奏性强的体育项目非常适合在节日庆典中进行，既能烘托热闹的气氛，又能为少数民族文化的发展创造群众基础，提供生存土壤。

（五）方便性

海南的自然条件优越、资源丰富，这为少数民族体育的开展提供了很多便宜，加之少数民族体育活动对开展的条件要求不高，如打狗归坡、拉乌龟等体育项目既可在平整的场地中进行，又能在田地里活动，而竹竿舞只用自然中的竹子就可以充当体育器材。

因此，上述少数民族体育项目在任何时间任何地点均可以进行，明显地体现出其具有方便性的特点，并且这种方便性也为海南少数民族体育的发展拓展了空间。

第二节 海南现有少数民族体育分类及项目介绍

一、海南少数民族体育分类

这里所述的少数民族体育项目不但包括海南本土产生的体育项目，而且包括那些目前在海南区域内广为开展、喜闻乐见的其他少数民族体育项目。根据调研，海南当下开展的少数民族体育项目主要是黎族、苗族和回族的传统体育项目，调查结果显示，黎族传统体育项目有50余项，苗族传统体育项目有30余项，回族传统体育项目有20余项，此外，还包括在海南开展的其他少数民族体育项目40余项，总共有150多项。对少数民族体育项目的分类方法多种多样，根据不同的分类标准可以将其分为不同的类别，根据我国著名体育学者、北京体育大学田麦久教授的项群理论，按照民族体育成绩的评定方法，可将少数民族体育项目分为测量类、命中类、评分类、得分类和制胜类五类，海南少数民族体育项目也可据此进行分类。

（一）测量类

依据速度、高度、远度等的测量结果对运动成绩予以评定的项目，可以划归为测量类少数民族体育项目。见表2-1。

表2-1 测量类

民 族	项 目
黎族	夹槟榔、攀藤摘花、赶“猪”赛跑、击木比远、爬椰子树
苗族	掷石、穿针赛跑、搓麻绳、赛龙舟、高脚竞速
回族	搭物赛跑、点烟赛跑、女子穿针竞跑
其他民族	板鞋竞速、独竹漂

（二）命中类

依据命中某一目标次数的多少来对运动成绩予以评定的项目，可以划归为命中类少数民族体育项目。见表2-2。



表2-2 命中类

民 族	项 目
黎族	扔石击标、射箭、粉枪射击、射弩、打弹弓
苗族	射弩、射箭、打弹弓
回族	扔包、射击、掷子、射箭
其他民族	射弩、射箭

(三) 评分类

依据特定规程或评分办法,由裁判员对运动成绩予以评定的项目,可以划归为评分类少数民族体育项目。见表2-3。

表2-3 评分类

民 族	项 目
黎族	舂米舞、竹竿舞、斗牛舞、钱串舞、打陀螺、草笠舞、钱铃双刀、踏青舞、招福舞、织锦舞
苗族	舞龙、踢枕头、木鼓舞、舞狮、打麻油、芦笙舞、打花棍、花鼓舞、斗马上刀梯、板凳舞
回族	踏脚、耍中幡滚灯、爬木城
其他民族	跳皮筋、跳绳、荡秋千

(四) 得分类

依据达到得到规定分数的多少或先后顺序对运动成绩予以评定的项目,可以划归为得分类少数民族体育项目。见表2-4。

表2-4 得分类

民 族	项 目
黎族	打木节、打狗归坡、穿藤圈
苗族	投绣球、毽球
回族	打木球、赶木球
其他民族	蹴球、打陀螺、珍珠球

(五) 制胜类

依据取得所规定的绝对胜利对运动成绩予以评定的项目,可以划归为制胜类少数民

族体育项目。见表2-5。

表2-5 制胜类

民 族	项 目
黎族	拔河、背人碰撞、掰手腕、拉乌龟、顶牛
苗族	摔跤、斗牛
回族	掰手腕、拔河、摔跤、攒牛
其他民族	丢沙包、顶棍

二、少数民族体育项目介绍

（一）木鼓舞

1. 项目简介

木鼓舞是苗族的传统体育项目，又被称为“Zuk niel”。最初是苗族同胞为了祭祀进行的一种舞蹈。这种祭祀舞蹈每隔三年才能举行一次，是苗族同胞最为重要的传统祭祀祖先的活动。随着社会的进步与发展，木鼓舞逐渐演变成为一种别具特色的苗族传统体育项目，又因参与了全国第二届少数民族民间传统体育运动会的表演，逐步被广大人民群众所熟悉，被大家誉为“东方迪斯科”，现已被列入首批国家级非物质文化遗产名录中。

2. 规则与方法

在进行木鼓舞活动时，用木鼓作为伴奏的唯一乐器，通过击鼓手的敲击，形成优美的曲调。木鼓舞的节奏一般为四六拍，其舞蹈动作有五种，第一种叫作略吉前，动作方法是向前进三步，再向左旋转，然后回身；第二种叫作略独南，进退各二步；第三种叫作略独大，原地踏三步，然后向左转身后舞三步；第四种叫作略高逃大，先向左舞两步，向后舞两步，然后再向前走；第五种叫作略高逃勒，先正面舞两步，然后右侧舞三步，再向左面转舞两步，最后回身舞而前行。木鼓舞动作是以髋关节为支点，以头、肩、腰、手、腿、脚的摆动和踢、蹬为基本动作，转体动作轻盈、自然，经常和快速的逆旋转形成强烈的对比，给人以一种美的享受。木鼓舞的特色是豪放，动作潇洒、场面热烈、舞动如飞，象征着苗族同胞克服困难、勇往直前的勇气和意志品质。

（二）拉乌龟

1. 项目简介

拉乌龟是黎族的传统体育项目之一，被人们用来预示着健康和长寿。其名字的由来是因为在比赛时，参与者的动作形象看似像乌龟的行走方式，因此起了拉乌龟这样的仿生学名称。拉乌龟这项娱乐性和趣味性突出的体育项目，一般是安排在节日期间或者是农闲季节进行，男、女都可以参与其中，在比赛中既能达到锻炼身体、娱乐心理的目的。



的,又能在比赛中沟通情感,使人们的关系更加融洽,感情更加浓厚,进而形成稳定的社会纽带,促使生活更加幸福、社会更加和谐。

2. 规则与方法

比赛前要准备好一根数米长的麻绳,选择一块平坦的土地或者是水泥地,画好比赛的界线。比赛时,双方队员背对背站立,将绳子系在各自的腰部,然后双手均伏地,做出乌龟爬行的动作,当听到哨音时,双方队员双手和双脚同时发力向前拉动,但此时双手和双脚均不可离地,当一方将另一方拉过规定的界线时即为胜利。若在比赛过程中,一方队员有双手或者双脚离地的现象,则直接判定对方获胜。比赛开始时,抽签选定位次,可选用单淘汰制也可选择循环淘汰制,一般采用三局两胜决定胜负,比赛用具由赛会统一安排,在比赛中运动员必须穿着运动服和运动鞋。

(三) 攀藤摘花

1. 项目简介

攀藤摘花是在五指山山脉等黎族地区比较流行的少数民族体育项目。在节庆时,村里的青年男、女一起出游,随意选择两棵距离10米左右的树干,在离地3米左右的地方绑上山野藤,野藤的直径为3~5厘米。之后在藤的另一头挂上鲜花,而小伙子将身体悬空,攀着野藤,从这头攀到另一头摘取鲜花,以此表达自己的勇敢与自信。高山云雾之间,在生产间歇,黎族同胞也经常举行这样的体育项目来休闲娱乐,来锻炼自己的体魄和毅力。获胜的男青年往往会得到姑娘们爱慕,成为被追求的对象。

2. 规则与方法

比赛的结果按照摘取鲜花的时间长短判定,摘取鲜花时间最短的为胜利。在比赛的过程中不允许互相干扰、侵犯。

(四) 钱铃双刀

1. 项目简介

钱铃双刀是一种融传统武术和舞蹈为一体的表演性少数民族体育项目,它由钱铃和双刀对练而得名。钱铃是指在一根长约60厘米长的空竹筒中用铁条串上十来个铜钱,摇动起来能发出响亮的、有节奏的声音。而双刀则是长约30厘米的木质的双面尖刀。表演的场地多选在打谷场等空地上进行,表演时动作流畅灵活、刚劲,是锻炼人机智勇敢、能攻善守的一项极好的少数民族体育项目。尤其在节日庆典或婚礼上表演,人们往往会随着富有节奏的动作,载歌载舞地与表演者融为一体,达到前所未有的欢乐体验。

2. 规则与方法

一般双刀为攻方,钱铃为守方。表演时,手执双刀的一方以勇猛有力的动作,通过深扎根、通天击门、千斤挟膜、雷公压顶、恶鬼开路、黑蛇出洞等动作扑向手持钱铃者,佯攻对方身体各个部位;而手持钱铃者则通过猛龙开路、千斤顶棒、金兵封门、雷