

马汉文 \ 主编

全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书

# 花炮 · 押加 · 秋千

HUAPAO · YAJIA · QIUQIAN

赵奋军 徐芝芳 曾锡银 \ 编著



## 图书在版编目(CIP)数据

花炮·押加·秋千 / 赵奋军, 徐芝芳, 曾锡银编著.

—银川: 宁夏人民出版社, 2011.8

(全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书 / 马汉文主编)

ISBN 978-7-227-04803-9

I. ①花… II. ①赵… ②徐… ③曾… III. ①少数民族—传统体育项目—基本知识—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 176495 号

全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书

花炮·押加·秋千

赵奋军 徐芝芳 曾锡银 编著

责任编辑 马明德 史 芒 吕 棣

封面设计 晨 皓

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行  
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 [renminshe@yrpubm.com](mailto:renminshe@yrpubm.com)

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32 印 张 14 字 数 320 千

印刷委托书号 (宁) 0009551 印 数 1000 册

版 次 2011 年 8 月第 1 版 印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04803-9/G·649

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究

# 总 序

少数民族传统体育是少数民族的社会文化组成部分，产生于少数民族社会生活实践，由少数民族历史上沿传至今的自娱健身活动。这种活动具有一定的规范性和竞赛规则，是中国少数民族在节日集会时所进行的传统体育活动，是增强民族内部团结与社会交往的方式。而今，各民族所传承的不同体育运动项目，以浓郁的民族风格和独特的地域色彩被越来越多的人所喜爱。同时，它们也是剖析民族体育起源和发展阶段诸形态的活化石，是挖掘和创新体育形式与运动项目的源泉，是中国民族体育传承和发展的动力，是人类体育事业的一笔宝贵财富。

新中国成立以来，党和政府为继承和发展少数民族传统体育活动，采取了一系列重大举措，1953年、1982年、1986年举办了第一、第二、第三届全国少数民族传统体育运动会，并规定以后每4年举办1次。1982年以后，民族体育开始纳入各省、市、自治区体育发展规划。1987年，由当时的国家体委和国家民委联合组织的调查发掘民族体育的工作在全国展开，历时4年，发掘整理出676项少数民族体育运动项目。1987~1992年先后在宁夏、广西、吉林、北京举行了木球、花炮、秋千、珍珠球等全国邀请赛和运动项目教练员、裁判员学习班。少数民族聚居的省、市、



自治区，几乎每年都举行规模宏大的省一级的民族传统体育运动会。

在民族传统体育项目的类型上大致有空中运动、马上运动、水上运动和陆上运动四大类。空中运动主要有秋千、跳板和沙哈尔地（空中转轮）等；马上运动主要有赛马、马术、马球、跑马射箭、射击、飞马拾银、马上摔跤、跳马、跳骆驼、姑娘追、赛骆驼、赛牦牛等；水上运动主要有赛龙舟、赛皮筏、游泳比赛、潜水比赛、水中捉鸭子、踩独木滑水和独竹漂等；陆上运动更是门类繁多，如摔跤、角力、登攀、跳跃、射弩、射箭、投掷、球类、武术和技巧等。总的来说，其研究的深度和系统性与全国民族传统体育运动会的16个竞技项目相比，为数确实不多。新中国成立之初，国家在少数民族传统体育运动项目的挖掘以及规则制定方面做了大量的工作。20世纪80~90年代，中国民族传统体育研究得到大发展，各类研究明显增强，研究民族传统体育运动项目的题材从广度、深度都明显增多。同时，民族传统体育项目整理和挖掘的研究，也从一个逐步积累进入到深入研究的过程。21世纪，保护文化生态、促进多元文化和增强文化软实力的迫切性日益突显，人们坚守彰显本民族的文化特色的同时，也希望在与别种文化的沟通和交流中，使本民族的文化得到发扬和发展。我们都知道，不同文化之间也需要有更多理解和宽容的发展空间，以达到文化多元共存，消弭文化冲突的目的。于是，以跨学科、跨领域研究方向的民族传统体育就有了更广泛、更深入的发展。

在这种形势下，编委会抓住少数民族传统体育发展的新机遇，以全国民运会竞赛项目为基础，在抢占民族传统体育研究制高点的同时，积极筹划编写“全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书”共七册。值此全国第九届民族传统体育运动

会的召开之际,愿本套丛书能为民族大团结、大联欢的盛会献上祝福,为我国少数民族传统体育的发展作出贡献。全套丛书突出了以下几个特点:第一,贯通古今,沿着民族传统体育发展的历史线索,系统总结了不同运动项目在各个时期与年代的演变、发展。第二,融汇了不同民族体育项目对现代人进行体育锻炼的娱乐价值、健身价值和文化价值。第三,对不同民族体育项目的基本技术与战术、体育教学与运动训练和竞赛规则与裁判法等做了系统的整理、阐述,并进行了广度和深度的挖掘与分析。第四,采取了广泛联系,不同项目的取材上又各有所长,风格上独具特色,内容上各有千秋的发展观点,较好地体现了“全、新、特”出版理念,丰富了我国少数民族传统体育理论,对推广少数民族传统体育项目具有现实意义。相信这套“全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书”必将为民族传统体育文化、民族传统体育学科研究、民族传统体育发展树立一个里程碑。

总之,“全国少数民族传统体育运动会竞赛项目教学训练丛书”是一部创新之作。它承前启后,具有无可取代的现实意义和历史意义。特别是在国家大力发展社会文化软实力的今天,丛书在宁夏回族自治区体育局、自治区民委和宁夏大学领导的共同努力下顺利完成。宁夏大学体育学院领导班子本着为民族传统体育文化事业奉献的信心和决心,精心准备、积极筹划,组织高校从事教学训练的骨干和社会精英参与的写作团队共同完成。相信该系列丛书能为更多关注和热爱民族传统体育的朋友们和从事教学与训练的同仁们提供有价值的参考,更好地为传承和发展民族传统体育事业服务。

丛书编委会

2011年8月于宁夏银川

# 目 录

## 花 炮

- 第一章 抢花炮运动概述 / 003
  - 第一节 抢花炮运动的起源与发展 / 003
  - 第二节 抢花炮运动的特点 / 012
  - 第三节 抢花炮运动的文化价值 / 017
  - 第四节 抢花炮运动与全民健身 / 023
- 第二章 抢花炮运动的基本技术 / 028
  - 第一节 抢花炮运动技术的概念及分类 / 028
  - 第二节 抢花炮运动有炮技术分析 / 029
  - 第三节 抢花炮运动的无炮技术分析 / 044
- 第三章 抢花炮运动的战术 / 055
  - 第一节 抢花炮运动战术的概述 / 055
  - 第二节 战术意识 / 056
  - 第三节 基本战术配合 / 064
  - 第四节 中圈抢炮及快攻战术 / 067
  - 第五节 整体战术 / 072
  - 第六节 区域联防与进攻区域联防 / 077

- 第四章 抢花炮运动的技战术教学与训练 / 079
  - 第一节 抢花炮运动的技术教学与训练 / 079
  - 第二节 抢花炮运动的战术教学与训练 / 096
- 第五章 抢花炮运动员的身体素质训练 / 127
  - 第一节 抢花炮运动员的身体素质训练概述 / 127
  - 第二节 抢花炮运动员的身体素质及其训练方法 / 132
- 第六章 抢花炮运动员的心理训练 / 142
  - 第一节 抢花炮心理训练概述 / 142
  - 第二节 抢花炮运动员赛前心理训练 / 145
  - 第三节 抢花炮运动员赛中心理调节 / 151
  - 第四节 抢花炮运动员赛后心理调整 / 158
- 第七章 抢花炮比赛的指导工作 / 164
  - 第一节 影响运动员比赛能力的若干因素 / 165
  - 第二节 赛前准备 / 169
  - 第三节 临场指挥 / 177
- 第八章 抢花炮运动的竞赛组织工作 / 187
  - 第一节 竞赛制度、编排与成绩计算 / 187
  - 第二节 抢花炮竞赛的组织筹备工作 / 202

## 押 加

- 第一章 押加运动概述 / 213
  - 第一节 押加运动的起源与发展 / 213
  - 第二节 押加运动的特点与价值 / 227
- 第二章 押加运动的基本技术与战术 / 234
  - 第一节 押加运动的基本技术 / 234
  - 第二节 押加的基本战术 / 241

- 第三章 押加运动的教学与训练 / 244
  - 第一节 押加运动技战术教学与训练 / 244
  - 第二节 押加运动的身体素质训练 / 249
  - 第三节 押加运动教学训练的常见运动损伤 / 263

## 秋 千

- 第一章 秋千运动发展概述 / 287
  - 第一节 秋千运动的起源和发展 / 287
  - 第二节 秋千运动的文化内涵 / 292
  - 第三节 秋千运动的功能与价值 / 302
- 第二章 秋千运动的基本技术 / 308
  - 第一节 秋千运动技术的基本概念及其分类 / 308
  - 第二节 前庭器官的解剖学分析 / 317
  - 第三节 秋千运动的生理学分析 / 319
  - 第四节 秋千运动的生物力学分析 / 322
- 第三章 秋千运动基本战术 / 327
  - 第一节 秋千运动基本战术概述 / 327
  - 第二节 秋千运动战术基本理论 / 330
  - 第三节 秋千运动战术训练方法要求 / 336
- 第四章 秋千运动的技战术教学与训练 / 338
  - 第一节 秋千运动的技术教学与训练 / 338
  - 第二节 秋千运动训练 / 359
- 第五章 秋千运动员的身体素质训练 / 363
  - 第一节 秋千运动员身体素质的概述 / 363
  - 第二节 运动员身体素质及其训练方法 / 364



## 第六章 秋千运动员心理训练 / 378

第一节 秋千运动员心理训练的概述 / 378

第二节 秋千运动员心理训练的分类 / 380

第三节 秋千运动员心理训练的一般方法 / 386

## 第七章 秋千运动的竞赛组织及编排工作 / 390

第一节 秋千运动的竞赛组织工作 / 390

第二节 秋千运动的竞赛制度与编排工作 / 392

### 附录一：

花炮竞赛规则 / 395

参考文献 / 407

### 附录二：

押加运动的竞赛与裁判工作 / 408

参考文献 / 423

### 附录三：

秋千的比赛规则 / 425

参考文献 / 434

### 相关链接

公益体彩 乐善人生 / 435

### 后记 / 437



花炮

HUAPAO



# 第一章 抢花炮运动概述

内容提要：本章主要阐述了抢花炮运动的起源和发展，抢花炮运动的特点，抢花炮运动的价值。

## 第一节 抢花炮运动的起源与发展

抢花炮运动是我国少数民族体育运动中最具对抗性的运动项目之一，被誉称“东方橄榄球”，深受湘、鄂、渝、黔等少数民族地区群众喜爱。

### 一、抢花炮运动的起源

据记载，民间的抢花炮运动已有六百多年的历史，主要在湘、鄂、渝、黔等少数民族地区开展。关于抢花炮运动的起源有多种说法，主要有以下三种。

#### （一）源于当地的古老传说

在广西三江侗族自治县流传着为怀念龙女而兴起的抢花炮传说。龙女是龙王的女儿，常来人间戏玩，与当地人们相处得很融洽，龙王担心龙女惹出麻烦事来，便将她关了起来。人们十分同情她的遭遇，于是就聚集在江边，不断往河里撒花，年年如此，久而久之便逐渐由怀念转而祈福、娱乐，最后演变成“花炮节”。人们认为花炮是龙女带来的，是吉祥物，抢得头炮，福禄寿喜，万

事如意；抢得二炮，五谷丰登，六畜兴旺；抢得三炮，人财两旺，如意吉祥。另外一种传说源于广西三江侗族自治县葛亮村，据说与三国时期的孔明有密切关系。传说诸葛亮为了让山寨与山寨之间加强团结，让人们强身健体、相互交往、增进友谊，创造了抢花炮这一竞技活动。

## （二）源于宗教祭祀活动

远古时期，少数民族先民相信神灵的存在，有着相应的祭祀活动，后来逐渐发展成了带有宗教色彩的民俗习惯，有的在漫长的历史演化中形成了今天的民族体育项目。抢花炮运动就是如此。据《三江侗族自治县志》记载，抢花炮原是三江古镇庙会的一项活动内容，一般都在有寺庙的地方祭祀某种神灵。在抢花炮之前都要抬着菩萨神像游寨，先在神位祭祀，求佛保佑，然后举行抢花炮活动，最后演戏、赛芦笙等。清咸丰年间（1851~1861年），为祭祀本地人士“二圣侯王”和“武圣”（关公），每年的农历三月初三三江古镇都要举行一次花炮会，当地群众称为“赶会期”，以后流传于县属各地，从而相沿成俗。

侗族人们最初认为世界由神灵主宰，他们崇拜祖先，信奉万物有灵，相信花炮能降妖驱邪，能给人们带来好运，并能得到神灵保佑。于是，抢花炮这种“仪式性”民间文体活动深刻影响着当地人们的生活，在当地逐渐形成习俗。在今天来看，虽然当时带有一种“迷信”色彩，但在特定的历史时期却是当地侗族人们精神生活的一种寄托，这种“迷信”的存在在当时有着积极的意义，有利于人们追求美好和健康的生活。

## （三）促进商贸的一种活动

在自然经济时代，由于散居在山区各村寨的西南少数民族一般只在节日里相聚。许多传统的节庆集信仰、经济、社交、娱乐



等功能于一身,也是商人们难得的交易时节。抢花炮发源地之一的广西三江县葛亮村,地处交通要道,自明朝起就是木材和土特产的集散地。当地的侗、瑶等族民众大都居住在山寨,过着刀耕火种、自给自足的生活。聚集到葛亮村的各地商人为收购土特产并推销商品,想尽办法采用多种形式来引人下山,其中最受人们喜爱的就是抢花炮活动。花炮节一年一度,节期因地区而不同,以三江县富禄镇最为隆重。每年农历三月初三,居住在湘、黔、桂毗邻地区的侗、苗、瑶、壮、汉等民族民众都前往富禄镇参加抢花炮活动。按照当地的习惯,这是春耕前的最后一个节日,此后就该全力投入春耕,停止一切娱乐活动。节庆期间,村民卖掉自己的土特产,同时买回所需的日用品,因此,花炮节也是一个活跃经济的盛会。

## 二、当代抢花炮运动的发展

### (一) 新中国成立后为抢花炮运动的发展奠定了基础

由于自然环境闭塞等原因,抢花炮运动一直是在民间原生态的状态下发展,以广西三江地区花炮节为代表的抢花炮活动几乎每年都举办,直到解放前,由于当地匪乱的原因基本处于停顿状况。新中国成立后,党和政府始终贯彻各民族一律平等的原则,把民族团结、民族平等和各民族共同繁荣提高到了关系国家前途命运的战略高度,作为民族工作的重要组成部分,民族传统体育事业也得到了党和政府的关怀和重视。党和各级政府通过整理、挖掘,使少数民族传统体育逐渐摆脱了狭窄的地域限制,逐步由地区性向全国性拓展。1949年中央人民政府对少数民族体育进行了大规模的整理、发掘和发展,还把具有浓厚民族特色的少数民族体育项目发展成对抗性较强的竞技运动。1953年,在天津市召开了“全国民族形式体育表演和竞赛大会”,这届运

运动会承启和挖掘了许多屡遭历代统治阶级歧视、经历千百年来辗转流传的,甚至有些濒临失传的中华民族体育项目,来自全国13个民族的395名优秀选手参加了竞赛和表演,大会采用以表演为主的选项方式,使各民族传统体育项目得以进入运动会。这届运动会是在中国共产党和中央人民政府的关怀和重视下召开的,不仅是新中国成立以来的第一届民族形式的体育盛会,更是一届体现民族平等团结的体育盛会。它通过民族体育表演和平等竞赛的特殊形式,宣传了党的民族政策,推动了民族体育事业的发展,增强了民族团结。历史上备受压迫和歧视的少数民族,第一次将自己的民间传统体育项目与少数民族体育项目一起平等地在全国体育运动会上展示。这届运动会在中国体育史上具有划时代的意义,对贯彻党的民族政策、推动民族体育事业发展、增强民族团结产生了重要的影响。这届运动会确定了我国少数民族体育的发展方向,为研究和整理民族形式体育建立了初步的基础,此届运动会后各少数民族地区纷纷挖掘整理本地区的民族体育项目,它标志着少数民族传统体育获得新生,开始步入新的历史时期。虽然抢花炮运动没有参与这次体育盛会,但随着民族体育运动的开展,抢花炮运动在民间逐渐恢复开展起来,为这项民族运动走出侗乡、走向全国奠定了坚实的基础。

## (二) 借助民族运动会平台,抢花炮运动获得了新生

正如其他各种社会文化活动一样,民族体育在20世纪60年代受到国家经济困难的制约和“文化大革命”的影响,抢花炮运动出现了“暂停”现象,但它并没有停滞,而是以其民族体育特有的强大生命力继续活跃在侗族的文化生活中。党的十一届三中全会之后,少数民族地区的经济有了长足的发展,为民族体育的发展奠定了坚实的物质基础,营造了良好的社会环境,提供了

少数民族体育复兴的成熟时机。在当时政策的允许之下，广西三江县林溪镇、古宜镇等一些民族地区首先开会研讨、筹集资金组织抢花炮比赛。促使抢花炮亮相全国少数民族传统体育运动会的主要是广西三江县富禄镇的抢花炮。改革开放后广西三江县富禄镇率先恢复抢花炮，当时引起了不小的震动，在桂、黔、湘毗邻地区各族群众中产生了很大的反响，引起了当时政府有关部门的重视。20世纪80年代初，国家有关部委适时召开了全国少数民族体育工作座谈会，指出要加强少数民族传统体育工作，并提出了“积极倡导，加强领导，改革提高，稳步发展”的方针。在新的历史时期，为了深入贯彻落实民族政策，进一步继承和发展民族民间传统体育，增强各族人民体质，为改革开放和社会主义建设服务，经国务院批准，全国少数民族传统体育运动会（以下简称“民运会”）由国家民族事务委员会和国家体育运动委员会联合主办，由地方承办，全国民运会每4年举行一届。1982年9月2日~8日，第二届全国少数民族传统体育运动会在内蒙古呼和浩特市举行。这是新中国成立以来首次有全部55个少数民族代表参加的民族传统体育运动会。国家民委、体委将抢花炮作为表演项目推介到这届民运会，由三江县富禄镇的王仁生同志在当地扎制的花炮被专程送到内蒙古呼和浩特市，并由王仁生同志指导表演。这次表演非常成功，不仅让各族人民认识了抢花炮运动，抢花炮运动还赢得了“东方橄榄球”的称誉，从此抢花炮运动在广西等地广泛地开展起来。第二届民运会之后，抢花炮运动在全国的影响力也迅速扩大。

### （三）把握时代主旋律，抢花炮运动逐步迈向正规化

为了把抢花炮运动这个项目推广到全国，竞赛规则的制定势在必行。于是，广西组织力量为抢花炮运动制定规则，并对抢

花炮运动进行了比赛适应性改革：规定了比赛时间和场地范围以及参赛队人数，增设了一个炮台区，同时不受炮数限制，在规定的时间内以花炮进入花篮数的多少分胜负。自1982~1986年，广西按照新的规则进行了两次表演和比赛，实践效果良好。第三届全国少数民族传统体育运动会于1986年8月10日~17日在新疆乌鲁木齐举行。国家体委、民委认为抢花炮运动具有民族特色，且具有竞技性，因此将抢花炮运动列入本届全国少数民族传统体育运动会的竞技项目。借进入民运会的契机，抢花炮运动进行了脱胎换骨的改造，成为一项再创造的、现代的，具有很强竞争性、对抗性和娱乐性的体育活动。第三届全国少数民族传统体育运动会以后，抢花炮运动的发展逐步达到高潮，全国性的比赛几乎每年举办一次。抢花炮运动受到许多省、自治区、直辖市的重视，除了广西，北京、湖南、云南、甘肃等十余个省（市）都设置了训练基地，训练参赛选手。1987年10月25日~30日在广西崇左县举办了首届九省区、市花炮邀请赛”。

为使抢花炮运动项目在全国范围内进一步普及和推广，1991年广西南宁举办的第四届全国少数民族传统体育运动会又把抢花炮运动项目定为大型重点竞技项目。抢花炮运动竞技性的开展，加强了对规则完善的要求，规则的完善又保障了抢花炮运动项目竞技性的有序开展，使这一民族传统体育项目得以从传统的随意性向正规性发展。通过几届民运会后的调查研究，在参考足球、篮球和手球规则的基础上，民族体育工作者对抢花炮竞赛规则进行了修改和完善，为这一项目在全国各民族间的推广提供了强有力的保障。1995年《全民健身计划纲要》《中华人民共和国体育法》（以下简称《体育法》）相继颁布。《全民健身计划纲要》指出：“积极发展少数民族体育，在民族地区广泛开展