

全国民族院校 体育教材

全国民族院校

体育教材编写组编



成都科技大学出版社

全国民族院校体育教材

全国民族院校教材编写组 主编

民 族 体 育

(全国民族院校体育教材)

全国民族院校体育教材编写组编

参加编写单位及姓名(按院名、姓氏笔划排列)

广东民族学院: 王明兴、梁小婉、黄向明

广西民族学院: 李 锦、刘德琼

中央民族学院: 于学瑞、李兴祥、何益山、徐玉良、熊文易、程宝山

中南民族学院: 徐春林 彭宝荣

西北民族学院: 卡毛吉、冯 平、刘春辉

西北第二民族学院: 王 孝、于志宁、吉雁宾、恒 勇

西南民族学院: 田隆华、刘铁茜、倪佩衡、谢晋生、黄绍勤

西藏民族学院: 司荣贵、杨万友

青海民族学院: 赵立纲

贵州民族学院: 吴志平、雷邦齐

参加编写的还有: 马红丁、向 萍、杨健康、黄德勋、曾庆邨

民 族 体 育

(全国民族院校体育教材)编写组编

成都科技大学出版社出版

四川省新华书店发行

成都大丰甫家印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/16 印张16.5

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

字数 384千字 印数 1—10500册

ISBN 7-5616-0046-1/G·17

统一书号: 7475·21

定价: 3.30元

序

我国是一个多民族的国家，发展体育事业，也同其他各项事业一样，是各族人民的共同任务。其中，民族体育又是整个体育事业的重要组成部分，随着我国社会主义建设的发展，无疑将跻身于世界体育强之林。要成为世界体育强国，除了在世界竞技运动竞赛中，夺得愈来愈多的金牌以外，提高各族人民的健康水平，也是一项重要的指标。搞好学校体育教育，对促进竞技运动的发展，提高全民族的健康水平，都具有十分重要的现实意义和深远的影响。同时，也是培养德育、智育、体育、美育全面发展的一代新人的需要。

体育教学是学校体育的中心环节。长期以来，全国民族院校还没有一本适合民族学生使用的专门的体育教材，这对提高体育教学的质量，促进竞技运动和民族运动的发展，培养学生的体育素质，热爱体育事业，养成终身锻炼身体的习惯，都受到一定程度的影响。现在，由西南民族学院牵头，联合全国民族院校共同编写了这本民族体育教材，尽管本教材还需进一步补充完善，但它毕竟解决了目前民族院校体育教学有无教材的问题。

随着科学文化的发展，体育的功能不仅仅局限于锻炼身体了，它对促进社会主义精神文明建设，增进人际间的交往，加强各民族之间的友谊，都有着特殊的作用。本教材通过编者苦心的编辑，它不仅适用于民族院校学生的体育教学，也适用于学生走向社会后，为开展社会体育，丰富人民群众的文化生活，提高全民族对体育的再认识，扩大体育的功能，都起着十分重要的作用。

全国民族院校体育教材内容较为丰富，除具有知识性和时代性的特点外，还有浓厚的民族特色。不论现在或将来，本教材都具有一定的实用价值。我祝贺第一部民族院校的体育教材问世！

冯元蔚 1987年2月9日

编 者 的 话

体育教育是学校教育的重要组成部分，其目的在于有效地增强学生体质，培养学生自觉锻炼身体的能力，养成终身锻炼身体的习惯；向学生进行共产主义教育，培养有理想、有道德、有文化、守纪律的一代新人；同时，使他们能够精力充沛地从事学习、生产劳动和科学实验，今后更好地承担起建设祖国和保卫祖国的光荣任务。

自建国以来，全国民族院校系统还没有一本适合民族学生特点的统一教材。为了改变这一现象，由西南民族学院承头，广东民族学院、广西民族学院、中央民族学院、中南民族学院、云南民族学院、西北民族学院、西北第二民族学院、西藏民族学院、青海民族学院、贵州民族学院参加，共同编写了《全国民族院校体育教材》。

本教材是从学生的认识规律和生理特点出发，从民族学生的特点出发，尊重民族学生的个性特点，从中国体育发展的战略出发，结合各地区的特点以及学生的个体差异特点，进行编写的。

广东民族学院编写了优生与体质、足球、武术、跳竹竿部分；广西民族学院编写了短跑、毽球部分；中央民族学院编写了排球、冰上运动、赛马、秋千部分；中南民族学院编写了环境与健康、篮球部分；西北民族学院编写了铅球、铁饼、技巧部分；西南民族学院编写了绪论、运动与卫生、运动处方、运动营养、中国少数民族传统体育概述（部分）、健身体育、跨栏部分；西藏民族学院编写了中国少数民族传统体育概述（部分）、运动训练、游泳、响箭、玩龙灯、玩狮子部分；青海民族学院编写了射箭、国际式摔跤、中国式摔跤部分；贵州民族学院编写了跳高、跳远、抢花炮、射弩、划龙舟部分；西北第二民族学院编写了健美运动、木球部分。

为了便于各民族院校使用本教材，编写中力求做到多样化，同时也注意到教材的深度，促使民族院校体育教育向科学化纵深发展。

教材中引用了一些学者、专家的资料，在此表示感谢。

在编写过程中，得到马斌、李卫华、杨昆普、张玉春、王文治、文格西、余宇力、李俭等同志的帮助，在此表示感谢。

本教材由编委员统稿，最后由黄绍勤、程宝山，杨万友负责，田隆华、谢晋生、何益山、李卫华参加，共同完成定稿工作。

在编写过程中，由于时间仓促，加之编者水平有限，错误和疏漏之处在所难免。请广大教师、同学和读者提出批评，以使在今后的修订中逐步完善。

编 者

一九八七年三月

绪 论

体育的功能

体育的功能，不仅在于增强人民体质，使人健康长寿，提高工作效率，延长工作年限。还有教育人民，以及丰富文化生活，增进国际间的友好往来，推动人类朝着高度文明方向发展的作用。

在增强人民体质，使人健康长寿，提高工作效率，延长工作年限上，体育锻炼的作用表现在以下几个方面：

1、改善和提高中枢神经系统的工作能力，促进中枢神经及大脑皮层的兴奋增强，抑制加深，使兴奋和抑制更加集中，从而改善神经过程的均衡性和灵活性，提高大脑皮层的分析、综合能力，增强机体对外界环境变化的适应能力。同时，改善和提高中枢神经系统对内部器官的调节作用，使各系统更加灵活、协调，从而提高机体的工作能力。

2、能促进机体的生长发育，提高运动系统的机能，使管状骨变粗，骨结增厚，骨结节粗隆增大，骨小梁的排列也随之产生适应性变化，这样，就使骨骼结实，抗压性增强。同时，使肌肉工作加强，血液供应量增加，蛋白质等营养物质的吸收与贮藏能力增强，使肌纤维增粗，肌肉变得粗壮、结实、有力。

3、能促进内脏器官机能的提高。进行体育锻炼时，由于体内能量消耗的增加和新陈代谢产物的增多、心脏机能和血液循环都得到锻炼和促进，心肌逐渐增强，心壁增厚，心脏容积增加。从而使心脏每搏输出量增加，安静时的心跳减慢，这样就减轻了心脏的工作负担，延长了心脏的工作寿命。

4、对人体呼吸系统的影响。人体一切活动所必需的能量，都来源于体内营养物质的氧化。吸进氧气，排出二氧化碳，借助于不断进行的呼吸运动。经常进行体育锻炼，能使呼吸肌增强，使胸围、肺活量增大。

作为教育的主要内容之一，古希腊学家苏格拉底、柏拉图、亚里士多德都认为体育是对青年进行教育的不可分割的部分；马克思主义也明确地提出德育、智育、体育全面发展的教育思想。马克思指出：“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产力的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”

参加体育锻炼，不仅影响着人的机体，而且对他们有着多方面的教育作用。在体育运动中，个人之间和集体之间的行为关系复杂而且变化多端，思想活动非常活跃，这就要求参加者要有与同伴协作，尊重裁判，尊重对方，胜不骄，败不馁，讲文明，懂礼貌等道德作风。严密组织的竞赛活动不仅对运动员而且对观众也有着积极的教育作用。体

育运动有激烈对抗的特点，这种对抗既是技术、战术的竞赛，也是参加者的意志品质和战斗作风的竞赛。

随着人民物质文化生活水平的提高，在物质生活越来越丰富的同时，人们必然要求有更多更高的精神、文化生活。这也包括运用各种体育运动的方法、手段来锻炼身体，欣赏高水平的体育表演和竞赛，从而调节他们的神经，愉快他们的身心，丰富他们的业余生活，陶冶他们的性格。

体育是世界文化交流的工具之一。通过国际体育竞赛和各国运动员之间的交往，可以促进各国人民之间的相互了解和友谊。国际性竞赛，不仅是人民体质和运动技术水平高低的比赛，而且在某种意义上说，也是各个国家的经济、科技、文化教育等发展水平和民族精神面貌的竞赛。

有很多国家，把发展体育运动，作为开展外交活动的一种手段。国与国之间、民族与民族之间，常常因种种原因而长期存在着不可调和的矛盾，体育竞赛往往成为外交的使者，敲开紧锁的政治大门。因此，世界各国都把发展体育运动作为一件不可缺少的事业来抓。

体育的科学研究

古今中外的历史证明，科学是推动历史前进的有力杠杆，是革命的力量。中国要在2000年以前成为世界体育强国，体育科学研究是关键，体育教育是基础。只有积极开展体育的科学研究，加速体育科学的发展，才能实现这一宏伟目标。

自第二次世界大战后，体育才成为一门综合性的科学，在我国就更是一门新兴的科学。解放前根本谈不上体育科学研究，新中国成立后，六十年代才开始筹建国家体委科研所，从这时起，体育的科学研究才算起步。十一届三中全会以后，我国体育科学研究工作得到了很大的发展。全国已相继成立了二十九所体育科学研究所，现有科技人员近一千人。1984年10月，全国性的学术报告会、讨论会举行了28次，参加人数近四千人，征集论文近三千篇。1979—1983年，全国取得优秀体育科技成果385项。1984年我国首次参加奥林匹克科学大会报告了十一篇论文，深受各国体育界人士的重视。

体育科学研究和其它科学研究一样，是用一种有意识、有目的、有计划、有系统的严密的方法，通过思维反映体育运动的本质规律，发展有关的体育认识，去探索体育与其它各类科学发展的内在联系，推动体育事业向前发展。

体育科学研究，是一项艰苦的创造性的工作，进行体育科学研究，一般来讲，包括下面几个步骤：

- 1、提出研究的问题，并把问题具体化。海森堡说：“提出正确的问题，往往等了解决了问题的一大半”。

- 2、掌握和了解有关课题的研究情况。其中包括：前人研究的成果；现在存在的问题和缺陷；今后研究的前景。

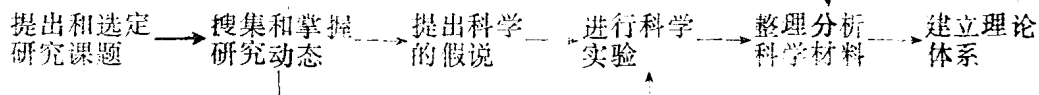
- 3、运用科学抽象的方法，提出科学的假说，对研究的事物及其规律性作出假定性的解释和说明。

4、通过严密的调整、访问、观察、实验等与研究任务相适应的形式和方法，系统地搜集能充分反映问题全面内在联系的事实材料。

5、认真地整理和仔细地分析研究所占有的材料。

6、从所搜集的丰富的科学材料中，概括出科学的结论，并加以检验。

体育科学研究的一般程序：



从当前世界和我国体育科学研究的现状和发展趋势来看，体育科学研究的任务主要有三个：要发展体育运动，战略重点应放在哪里？普及大众体育和提高竞技运动的科学手段和方法。确定发展体育的战略重点，是关系我国体育事业发展前途的方向问题。战略重点确定了、奋斗才有目标。普及大众体育是以增强人民体质为目的的群众性体育。其中包括社会体育和学校体育，主要是为了探索群众性体育活动的道路，探索提高中华民族体质水平的科学规律和方法。

提高以运动技术水平为目的的竞技体育，主要是为探索体育科学的训练制度和训练方法，有效地提高运动员的运动能力和运动竞技水平。

体育科学近十年来发展很快，现代的运动训练已脱离了50年代和60年代的盲目性。现代世界体育竞技场上，不仅是力量和技术的较量，而且是科学技术的较量。国外有人认为，“各国运动员的比赛、实际上是现代科学技术的竞赛。”

解放以来我国体育取得的伟大胜利

解放前，国家贫穷，人民生活艰难，运动水平低下，留下的是“零的纪录”和“东亚病夫”的耻辱。旧中国参加的三届奥林匹克运动会上，只有撑竿跳高选手符保卢1人取得过决赛权资格。新中国成立以后，在党的正确领导下，体育事业突飞猛进。1953年，吴传玉在第一届国际青年友谊运动会泳游比赛中首次为我国夺得金牌；1956年陈镜开首次打破举重世界纪录，以后又多次打破世界纪录；1957年，郑凤荣、戚烈云先后打破女子跳高、男子游泳世界纪录；1959年，乒乓名将容国团夺得了中国第一个世界冠军……到新中国成立十周年时，我国运动员已先后3542次刷新各个项目的全国纪录，到六十年代中期在许多重大的国际比赛中，中国屡破世界纪录，成为国际体坛上的一支劲旅。十一届三中全会以来，体育事业迎来了百花争艳、群星争辉的春天，迈开了“冲出亚洲，走向世界”的雄健步伐，在五年多的时间里，打破和超过世界纪录99次，获得世界冠军120个。1982年，在印度举行的第九届亚运会上，我国选手首次夺得了金牌总数第一；1984年，在洛杉矶举行的第二十三届奥运会上，我国健儿共以15枚金牌、8枚银牌，9枚铜牌的优异成绩，取得历史性的胜利。中国女排夺得了“五连冠”的光荣称号；中国

乒乓球队20多年经久不衰。特别是1981年第三十六届世界乒乓球锦标赛，全部七项冠军都被我们囊括了；中国体操健儿李宁在莫斯科第六届世界杯赛中夺得了六枚金牌，我国男子体操队首次战胜近两届世界冠军苏联队和曾十二次获得世界冠军的日本队，登上了团体世界冠军的宝座；跳高运动员朱建华，在1984年内三破世界跳高纪录；击剑运动员栾菊杰，一举打破欧洲选手垄断剑坛80多年的局面；1985年，我国女子竞走运动员阎红、关平、徐永久三人三次创女子10公里竞走世界最好成绩。此外，羽毛球、跳水、围棋、射箭、射击、航空模型、航海模型、跳伞、潜水等项目，都曾夺得过世界冠军或打破世界纪录。我们虽然取得了很大成绩，但是还有许多项目，特别是田径、游泳、足球等这些国际影响比较大的项目，同世界先进水平相比，差距还很大。因此，要迎头赶上，不但要求运动员刻苦训练，树立为国争光的雄心壮志，而且还要加强学校体育的开展，加强体育的科学研究工作。

学校体育的目的和任务

体育教育是学校教育的重要组成部分，其目的在于有效地增强学生体质，培养学生自觉锻炼身体的能力，养成终生锻炼身体的习惯；向学生进行共产主义教育，培养有理想、有道德、有文化、有体力、守纪律的劳动者；从不同层次促进少数民族体育的发展，提高各民族同胞的自信心和自豪感。同时，使学生能够精力充沛地从事学习、生产劳动和科学实验，以便更好地承担建设祖国和保卫祖国的光荣任务。

民族院校体育教育的基本任务是什么呢？

- 1、根据青年的生理、心理特点，进一步促进学生身体的正常发育和机能的发展，全面发展身体素质，增强对自然环境的适应能力和免疫能力，提高他们在建设祖国和保卫祖国的伟大事业中所必须的身体基本活动能力；
- 2、促进学生掌握体育卫生知识，培养科学锻炼身体的方法，养成终生锻炼身体的习惯；
- 3、促进学生掌握体育运动基本理论知识，完善运动技术，为祖国培养更多的优秀选手；
- 4、通过体育教育的手段，培养学生热爱祖国，具有爱国主义，国际主义精神和共产主义道德品质，培养他们勇敢顽强的意志和集体主义精神；
- 5、增强学生体质，增加体育人口，为我国早日成为世界体育强国作出贡献。

目 录

绪 论	1
体育的功能	2
体育的科学研究	3
解放以来我国体育取得的伟大胜利	4
学校体育的目的和任务	
第一篇 体育理论	1
第一章 中国少数民族传统体育概述	1
第二章 运动卫生与处方	9
一、运动卫生	9
二、运动处方	14
第三章 运动与营养	19
一、营养不良对运动及人体的影响	19
二、营养与肥胖	19
第四章 优生、环境与健康	22
一、优生与体质	22
二、环境与健康	28
第五章 运动训练	31
一、运动训练的原则	31
二、制定训练计划	34
三、提高运动成绩的必然过程	36
四、运动与运动负荷	37
五、科学训练与大运动负荷	39
第二篇 竞技运动	41
第六章 田径	41
一、短跑	41
二、跨栏	44
三、跳高	48
四、跳远	50
五、铅球	52
六、铁饼	54
第七章 球类运动	56
一、足球	56
二、篮球	72

三、排球	88
第八章 游泳运动	103
一、基础知识	104
二、蛙泳技术	110
三、爬泳技术	114
四、游泳竞赛规则	114
第九章 健美动作	116
一、举重运动	116
二、健美运动	119
第十章 体操运动	122
一、竞技体操运动发展简史	122
二、技巧运动	124
三、艺术体操	127
第十一章 国际式摔跤	137
一、奥运会与摔跤	137
二、国际式摔跤分类	137
三、国际式摔跤的基本技术和基本功	138
第十二章 击剑	141
一、击剑运动发展概况	141
二、基本姿势、防守和步法	142
三、简单的进攻动作	147
四、战术基本知识	153
第 三 篇 健身体育	155
第十三章 健身体育	155
一、气功	155
二、健身跑	162
第 四 篇 民族民间体育	171
第十四章 民族传统体育	171
一、抢花炮	171
二、秋千	175
三、采珍珠	177
四、赛马	181
五、中国式摔跤	185
六、跳竹竿	187
七、射弩	188
八、木球	190
九、响射	195
第十五章 民间体育	196

一、 玩龙灯	196
二、 玩狮子	197
三、 赛龙舟	199
四、 毽球	204
第五篇 其它各项运动	209
第十六章 棋牌运动	209
一、 国际象棋	209
二、 围棋	217
三、 桥牌	222
第十七章 冰上运动	229
速度滑冰	229
第十八章 射箭	239
一、 瞄准与心理因素	239
二、 射箭技术	239
三、 竞赛规则	240
四、 场地和设备	241
第十九章 武术	242
一、 怎样观看武术比赛	242
二、 演练武术应注意的问题	243
三、 武术运动员需要哪些主要专项运动素质	243
四、 长拳基本功	244
五、 剑术	250

第一篇 体育理论

第一章

中国少数民族传统体育概述

我国是一个统一的多民族的历史悠久的国家。几千年来,各兄弟民族以自己的辛勤劳动和聪明才智共同创造了光辉灿烂的古代文化,为中华民族的繁荣和发展作出了伟大的贡献。

在长期发展的历史进程中,由于种种历史原因造成的社会发展不平衡以及地理环境、宗教信仰等各个方面的不同,各民族都保留有自己固有的文化活动和风俗习惯,其中包括民族传统体育。

民族传统体育作为中华民族的一份宝贵的文化遗产,不但应该继承下来,而且应该发扬光大,使之放出异彩。新中国成立以来,党和政府就把发展民族传统体育当作落实的民族政策的一项重要任务,举行过多次各种形式的民族传统体育表演。民族传统体育以其浓郁的民族风格和乡土气息,成为各族人民文化生活的重要内容,并被看作是民
兴旺发达、生活幸福吉祥的一个象征,因而受到各族人民广泛的喜爱。我们发掘、整理、提高和发展民族传统体育,对于发展我国的体育事业,对于贯彻落实党的民族政策,提高少数民族的健康水平,促进各民族间的大团结,共同建设高度文明,繁荣富强的社会主义祖国,都具有十分深远的意义。

少数民族传统体育,为广大人民群众所喜闻乐见,有广泛的群众基础,有广阔的发展前途。随着各民族经济文化水平的不断提高,少数民族传统体育也将有一个大发展,不论是技术方面,还是竞赛规则等诸方面,都会得到不断地完善,而更加富有科学性。可以预料,在不久的将来,会有一些优秀的民族传统体育项目,被列为国家比赛项目,甚至有的可能被列为国际比赛项目。

一、少数民族传统体育的起源

作为人类一种特有社会现象的体育,它随着人类社会的出现而出现,随着人类社会的发展而发展。这一论点不会有多大争议。但是,一谈到体育的起源,就众说纷云了。有人认为它产生于游戏;有人认为它起源于战争;有人认为它产生于人类心理需要以及宗教活动;有人认为它起源于生产劳动,等等。至今争论不休。

我们认为,社会对人体发展的需要是体育形成和发展的原动力,其它因素只有在被社会意识并转变为社会的体育需要之后才起作用的。原始社会中,人的需要主要是生存。体育就是在这种需要的推动下,主要从生产劳动中产生的。

少数民族传统体育大多就是直接从生产劳动中产生的。我国少数民族的许多传统体育活动的内容和形式，都是直接反映着社会生产劳动。今天，我们仍然可以看到一些传统体育项目，是当时生产劳动的一部分。以居住在牧区的民族而论，大约从新石器时期起，他们的祖先就开始了游牧生活。所以，这些民族的传统体育活动，其内容和形式多与游牧有关。对于他们来说，掌握骑马技术和放牧的必要本领，是人人一定要做到的，否则，就无法生活。因此，在这些民族中，各种各样的赛马以及在马上的各种运动便产生了。例如藏族的跑马射箭、俄多（用牧鞭甩石头），蒙古族的布鲁（投掷木棒）等等。又如朝鲜族的顶水罐赛跑，是朝鲜族妇女顶水罐劳动演变而成的。又如西藏地区多圆石，农牧民常用此垒墙筑路，由此又产生了抱石头比赛。

少数民族还有一些传统体育项目，起源于古代战争。我国少数民族聚居的地区，大部位于祖国的边疆，地处国防要冲。而且由于历史上各统治阶级间的互相争夺，这些地区战争十分频繁。各民族的人民为了反击外来的侵略，或受本族统治阶级的驱使，不得不拿起刀枪投身战争。正是这样的历史条件，使这些地区的人民形成了崇尚武功的社会风气。在长期的战争中，这些民族的人民积累了丰富的持械或徒手格斗的经验。这些经验，先用于军事训练，以后在民间传播。这样，各种带有军事体育性质的运动便产生和发展起来。蒙古族的马术、摔跤，景颇族的射弩，回族、藏族的武术，纳西族的“东巴跳”等，都具有明显的军事性质。

少数民族还有不少的传统体育项目，直接反映了他们的社会现实生活，是由民族风俗习惯演变而成的。广西壮族人民所喜爱的抛绣球，就起源于壮族的一个古老风俗，直至今天，抛绣球这项传统体育活动，仍然同青年男女的恋爱相联系着。又如哈萨克族的“姑娘追”、高山族的投背篓球、布依族的丢花包，都是起源于古代少数民族青年男女的一种恋爱活动方式，经过长期历史的演变过程，逐渐成为今天群众性的体育活动。

还有一些传统体育项目，则是为了满足人们精神生活的需要而产生的。如彝族的跳火绳和傣族的孔雀拳，象征着吉祥幸福，瑶族的打长鼓是纪念祖先盘王。舞铃铛是纪念古代彝族一位为争取彝族人民的幸福生活而献身的英雄。贵州苗族的爬山节是纪念苗族起义的英雄张秀眉。

还有一些项目，是为了满足人们娱乐的需要而产生的。如苗族的跳芦笙、黎族的跳竹竿、瓦族的鸡棕陀螺、壮族的打扁担、朝鲜族的跳板等，都有明显的娱乐作用。

综上所述，少数民族传统体育是在长期历史发展中形成的，具有独特内容和形式，因时因地因习俗制宜，有助于促进本民族身心健康，为本民族群众喜闻乐见的体育，因此具有极强的生命力。

二、少数民族传统体育活动的特点

少数民族的传统体育活动，是各民族长期历史发展的产物，是各民族政治、经济、文化生活的一种特殊反映，具有典型的民族特点。它可以从一个侧面来展现民族的日常生活和心理状态，鲜明生动地反映了少数民族的社会和历史面貌，其主要特点有以下几个方面：

（一）反映少数民族的历史

少数民族的传统体育往往是随着民族的产生和发展而形成和变化着的，因此，一些传统体育项目就不可避免的会带有少数民族历史发展的痕迹。例如，锡伯族传统的射箭比赛，反映了他们原是擅射的民族，清代从东北迁徙至西北屯兵边疆的史实。维吾尔族的“高空转轮”，是13世纪时两位贵族因权力之争，便运用这种游戏吸引农牧民前来投奔。“跳猴鼓”，却是源于宋代击败蕃王的庆功活动。苗族划龙舟是为纪念本民族的英雄三保，其意义与汉族纪念屈原或伍子胥并不雷同。

（二）反映少数民族的经济生活

由于各少数民族的自然条件和社会经济发展水平不同，在传统体育活动的内容与形式上势必存在差异，各自保持鲜明的生产方式的特色。如从事畜牧业生产的蒙古族、哈萨克族、藏族等，平日所喜爱的传统体育活动多离不开马匹，骑手们娴熟的马术在生产劳动中即可练就，得天独厚的地理环境和生产方式创造了各种传统竞技项目。此外，湘西土家族的“打飞棒”、黔南瑶族的“猎棍操”、广西壮族的“打扁担”等，都是在生产劳动中诞生的。可以说，任一民族的传统体育，总是和它的经济生活有密切关系。

不少传统体育项目的发展演变也和经济生活的改变有十分明显的因果联系。这在满族最为突出，由于农业生产和商品流通，引起了满族原来的狩猎生活乃至服饰衣着都起了变化，传统体育也大受影响。满族入关以来，骑射活动日渐生疏，统治阶级三令五申提倡骑射、开劈围猎场所、规定制度，终无济于事。相反，却吸收了许多其他兄弟民族擅长的传统体育项目，如布库、相扑、射柳、百戏、拳术……等。再如唐宋盛极一时的马球，在中原地区随着马匹和场地的减少而消失了，在今其开展的范围已转移和缩小在内蒙古的一些地区。

（三）反映少数民族的文学艺术

传统体育项目往往伴有美丽动人的传说故事或曲折悲壮的民族史诗，文学价值很高。如维吾尔族在十二木卡姆乐曲伴奏下进行“达瓦孜”表演，是传说有三个妖婆在云端兴风作浪，青年乌布力决心为民除害，奋不顾身，沿着一根长绳而上，持刀斩了为首的妖婆，降服了其余两个妖婆。从此，人民为了纪念他，就开始了这项活动。布依族的“丢花包”，也相传是聪慧能干的姑娘糠妹，为了替自己选择一个勤劳勇敢的情侣而兴起的。每逢节日集会等活动，老人们总要向青年一代讲述这些优美动听的传说，激发他们的民族情感。

传统体育活动常在节日聚会时进行，载歌载舞，纵情游戏，娱乐性很强。远古时代，音乐、舞蹈、戏曲、诗歌、杂技等和体育竞技往往萌生于同一胚胎，密不可分。少数民族的许多传统体育活动集各类游艺活动之大成，至今仍有原始艺术活动的淳朴古拙之遗风，如“跳芦笙”、“舞钱铃双刀”、“霸王鞭”等。

这些具有娱乐健身效果的集体活动，使各民族增进了自身的团结友爱，完善了民族性格，调节了民族的心理感情，促使悠久的民族文化得以发展。

（四）反映民族的宗教信仰及风俗习惯

许多少数民族的传统体育活动受宗教观念的影响，有些项目甚至直接渊源于宗教仪式。在祭祀活动中，巫术是妄图利用“超自然力量”来实现某种愿望的法术，是原始宗教的表现形式，而巫师则是原始巫术的执行者。巫师要熟悉民族历史、宗教、道德、风俗、礼仪和习惯法等，在大庭广众之下，还要用身体活动来表现种种巫术。可以认为，原始社会的巫师是最早的音乐家、戏剧家、舞蹈家、文学家、也是最早的体育家和运动员。渐渐，一些巫术变为游戏、竞技，变为传统的体育活动。这在纳西族的“东巴跳”黎族的“跳竹竿”、傣族的拳术等项目中均可看出。

一些少数民族的风俗习惯来源于宗教信仰，甚至带有浓厚的迷信色彩，这在部分传统体育项目上也有表现。不过，随着社会文明程度和民族文化素质的提高，传统体育会逐渐抛弃宗教色彩，成为纯粹的娱乐健身活动。例如，由“祭鄂博”演变而来的“那达慕”，由祭祀发展而来的“跳花鼓”，今天不是完全改换初衷了吗？

此外，少数民族妇女的体育活动较汉族妇女开展的普遍，也反映她们较少地受封建压迫，社会地位较高而渐成的习俗。

（五）反映出原始体育活动是原始教育的主要形式

由于集体生活和生产的需要，教育活动从原始人群产生时起，就已具备社会性。把生产和生活的技能传授给下一代，是维持集体生存的必要条件，对于身体活动能力方面的教育，成为原始社会教育的主要内容。这一时期没有文学和书本，所以教育的手段主要是靠言传身教，大量进行模仿练习，反复进行各种蕴含着体育萌芽的游戏。这在目前许多少数民族中流行的传统体育活动中留下了深深的痕迹。

原始社会的教育同政治、宗教、艺术等活动并未分离，氏族公社成员们利用集会、祭祀、游戏、竞技、歌舞等进行教育，其中身体活动的比重占得相当大。只是在氏族社会解体时期，脑力劳动和体力劳动的差别渐渐明显，阶级关系日益严重地影响到教育时，原始教育以体育为主的形式才发生了根本变化。

三、如何发展我国少数民族体育

我国是一个多民族的国家，55个少数民族共6700万人口，占全国总人口的6.7%，而其居住地域占全国面积的50—60%。因此，发展少数民族体育，关系到全民族文化发展和建设高度精神文明的大事，同时也是衡量我国体育事业先进与否的重要标志之一。

（一）少数民族体育运动的历史和现状

少数民族体育运动是少数民族同胞用于健身，护身和文娱娱乐的一种方式，是少数民族文化的有机组成部分。我国要在本世纪末成为世界体育强国，必须积极地、有计划地发展少数民族体育，普遍提高少数民族同胞的体质和体育素质。

解放前，少数民族同胞为了生存和发展，在斗争中创造了各种形式的体育运动，如武术、射箭、马术、狩猎、武舞等。

解放后，人民政府对少数民族体育的整理、发掘、发展做了大量工作，还把具有浓厚民族色彩的少数民族体育发展成对抗性较强的竞技运动。于1982年9月和1986年8月分别在呼和浩特和乌鲁木齐举行了全国性的少数民族运动大会，这是对少数民族丰富的体育运动的一次大检阅。但是，过去对少数民族体育的研究，因种种原因未能跟上，还有很多少数民族体育项目有待我们进一步去认识、探索、总结和提高。如果我们不去做这些工作，在少数民族体育中，许多运动项目可能要被埋没。据近年来的调查，有些少数民族体育正面临着绝灭的危险。如彝族同胞的“磨秋”、白马人祭战神的“武舞”等。

要发展少数民族体育运动，不但要提高对发展少数民族体育运动的认识。更重要的，是要解决影响发展少数民族体育运动的一些问题。当前解决少数民族体育师资问题，应列入首要问题来解决。1985年9月，西南民族学院体育教研室，对云南、贵州、四川三省四十八个地县进行了调查，据不完全统计，四十八个地县有中学1154所，体育教师950人，其中大学毕业生68人，占总人数的7.1%；大专毕业生85人，占总人数的8.95%；中专毕业生25人，占总人数的2.63%；没有经过体育训练的442人，占总人数的46.53%，尚缺体育教师788人。小学2214所，有体育教师163人，其中中专毕业生56人，占总人数的34.36%；运动员转业的6人，占总人数的3.68%；没有经过体育训练的101人，占总人数的61.96%，如果按每所小学平均要有一名体育教师计算，尚缺2051人。在这些地县里，30多年来，考入体育学院的有389人，毕业后分到这些地县任教的有252人，占考入体育学院人数的64.78%。又因其他原因调离体育部门工作的有147人，占任教人数的37.79%。

调查情况表明，少数民族地区非常缺乏体育教师。这种状况怎能谈得上发展少数民族地区的体育运动呢？

（二）发展少数民族体育运动的社会价值

有很多少数民族地区，由于经济落后，科学文化不发达，缺乏科学锻炼身体和保养身体的方法。为迷信的传播提供了有利条件，甚至把疾病痛苦的解脱，也寄托于天命神灵的保佑。

体育作为一种文化形态，它是一个民族经济、政治、文化相互作用、相互渗透、同步发展的产物。因此，一个民族体育事业的发展状况，也就间接地反映出这个民族经济、文化发展的状况。世界上没有一个落后的国家，它的体育事业是不落后的。

当今20世纪80年代，体育运动的作用已远远超出了锻炼身体和娱乐活动的范围，而成为衡量一个国家强盛还是衰弱，科技文化是先进还是落后的重要标志之一。鲁迅先生半个世纪以前说，“对于民族文化的社会价值来说……愈是民族的，就愈是世界的。”马克思主义的社会历史观历来主张：愈是具有民族特色的文化形态，就愈具有世界意义。少数民族体育作为一种相对独立的文化形态，它的社会价值和发展前景，当然也包括在这一规律之中。发展少数民族体育运动，能提高我国国际威望，扩大国际影响。