

湘鄂渝黔边民族传统体育文化丛书
国家哲学社会科学基金资助课题

民族传统体育教程

白晋湘 刘少英 编著
龙佩林 宋加华

中南工业大学出版社

中國音樂史綱要
中國音樂史綱要

民族傳統音樂

中國音樂史綱要
中國音樂史綱要



中國人民音樂出版社



白晋湘 刘少英 龙佩林 宋加华 编著

民族传统体育教程

MINZU CHUANTONG TIYU JIAOCHENG

☐ 民族传统体育教程

- ☐ 白晋湘 刘少英 编著
龙佩林 宋加华
☐ 责任编辑: 李宗柏

- ☐ 中南工业大学出版社出版发行
☐ 中南工业大学出版社印刷厂印装
☐ 新华书店总店北京发行所经销

- ☐ 开本: 850 × 1168 1/32
☐ 印张: 15 字数: 373 千字
☐ 2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷
☐ 印数: 0001-4000

- ☐ ISBN 7-81061-279-4/G · 059
☐ 定价: 19.00 元

本书如有印装质量问题, 请直接与承印厂家联系解决
厂址: 湖南长沙 邮编: 410083

序 言

我国民族传统体育是社会主义体育事业的重要组成部分，是中华民族悠久的宝贵文化遗产。数千年来在渔猎、农事、征战、文化娱乐中逐渐形成和发展起来的民族传统体育，几经兴衰，逐步完善，流传至今。它在新中国焕发了青春，与我国现代体育相映生辉，在人们体育生活中，构成了五彩缤纷的绚丽景观，在社会主义体育发展道路上，形成了鲜明的中国特色。

位处湘、鄂、渝、黔四省（市）边境的土家、苗寨、侗乡、瑶岭之地，沅西碧波，纵横交错，森林密茂，雨量适中，气候温和，宜农宜收。居住在这块神奇土地上的土家、苗、侗、瑶、汉等各族人民，世代和睦相处，繁衍生息，创造了本民族绚丽灿烂的文化。尤其是民族传统体育，不但内容丰富，而且形式多样，各具特色，一直为他们的狩猎生产、农业劳动、自卫抗敌和文化娱乐服务。

在人民当家做主的新中国，各个领域都全面贯彻了党的民族政策。宪法明确规定：“民族自治地方的自治机关，自主地管理本地方的教育、科学、文化、卫生、体育事业，保护和整理民族的文化遗产，发展和繁荣民族文化。”特别是改革开放以来，国家体委（国家体育总局）和国家民委为民族传统体育制订了“积极提倡、加强领导、改革提高、稳步发展”的方针，采取了一系列的有力措施，对民族传统体育项目抓紧进行挖掘、整理、提高、发展。从而使民族传统体育的灿烂之花盛开在中华大地上。在湘、鄂、渝、黔四省（市）边境的土家、苗寨、侗乡和瑶岭之中，一批优秀的民族传统体育项目不仅在本地区广泛开展，而且还成了四省（市）少数民族传统体育运动会的比赛项目或表演项

目,有的项目还成了全国少数民族传统体育运动会的比赛项目和表演项目。可见,民族传统体育不但得到了健康、广泛的开展,而且开始逐步走向国内外体育舞台。

一个国家,一个民族,在生存发展过程中所创造的一切,凡是经得起时间考验而流传下来的东西总有其合理的因素和科学的价值;而随着时代的发展,又总是显露出一定的局限性,不能完全适应新形势的发展和生活的需要。民族传统体育也是这样,有的项目起源于狩猎,有的项目来源于农事或婚姻民俗,有的项目则起源于宗教或征战,其中难免有自然经济和封建习俗的影响。因此,我们对待民族传统体育,既不能用虚无主义的态度,也不能固步自封,而应采取科学的态度去芜存青,扬弃那些烙上旧时代的印记、随着历史的进程而落后了的东西,发扬那些有益于人民身心健康的東西。许多优秀的民族传统体育项目,不仅有很强的健身价值,而且有很高的艺术价值和丰富的娱乐、教育功能,对振奋民族精神和活跃人民的娱乐生活,都具有积极的作用。在旧中国,这些民族传统体育只在该地区一部分城乡的青少年中开展,而且是以娱乐、健身为目的。建国后,民族传统体育虽然获得新生,也曾得到很大的发展,但在一个时期由于受“左”的思想的影响,对民族传统体育的消极面看得过多,这就在一定程度上抑制了民族传统体育工作者的积极性,也影响了民族传统体育的正常发展。这种现象引起了党和国家的关注,有关部门在政策上作了调整,尤其是在党的十一届三中全会以来,重新确立了马克思主义的正确路线,制订了改革开放的方针,这给民族传统体育注入了新的活力,使民族传统体育事业得到了空前的发展。

建国以来,1953年在天津举行了全国民族形式传统体育表演竞赛大会,后被确认为全国首届“民运会”。此后,于1982年、1986年、1990年、1995年、1999年分别在呼和浩特、乌鲁

木齐、南宁、昆明、北京（拉萨设分赛场）举行了第二、三、四、五、六届全国少数民族传统体育运动会，规模一届比一届大，项目一届比一届多，内容丰富，异彩纷呈，充分显示出中华民族传统体育的生气与活力。

与此同时，少数民族的传统体育活动在本地区广泛、蓬勃地开展起来。例如，湖南省从 1985～1998 年分别在吉首、长沙、怀化、永州等地举行了第一、二、三、四全省少数民族传统体育运动会并组团参加全国少数民族传统体育运动会。此外，湖北、贵州和重庆等省市也举行过全省市少数民族传统体育运动会和组团参加全国少数民族传统体育运动会。

有些人担心，花这样大的精力去发展民族传统体育，是不是会影响现代体育的开展和提高，会不会影响建设社会主义体育强国的目标和奥运战略呢？

我们认为持这种看法的人，显然对我国民族传统体育的重要地位和作用认识不足，更没有理解民族传统体育的文化内涵。开展民族传统体育活动，不仅不会影响现代体育项目的发展，两者还会相辅相成，互相促进。贺龙元帅生前说过，体操可以从杂技和京戏武打中吸取营养。艺术体操、跳水、花样游泳、花样滑冰等也可以从民族传统体育中得到借鉴，使之更具中国特色。要把我国建设成为世界体育强国，让五星红旗在奥运会、世界赛场上冉冉升起，其内涵包括普及民族传统体育、增强民族体质、提高民族传统体育运动技术水平、发展民族地区体育事业、建设一支高举邓小平理论伟大旗帜的民族传统体育队伍、繁荣民族传统体育科学、把优秀的民族传统体育项目推向世界等内容。可见发展民族传统体育不仅不会影响现代体育的发展，而且还是全民健身的重要内容。它是现代体育项目的必要补充，而且能使现代体育锦上添花。

在民族传统体育科学的探索中，有人提出民族传统体育要不

要实行社会化和科学化的问题。体育社会化是在体育制度改革中提出来的，主要是为了克服过去过分集中于国家办体育的弊端，促使社会各方面都来参与体育活动，参与办体育事业，使体育更好地面向社会，为社会服务。民族传统体育也要把国家办与社会办结合起来，一些少数民族喜闻乐见的本民族传统体育如摔跤、抢花炮、秋千、高脚马等项目，在各种节日中民间虽然会自发组织开展，但政府也应积极引导，大力支持。

至于民族传统体育的科学化，更是毫无疑问的。体育科学化的内涵，包括用科学规律指导民族传统体育的普及与提高，用科学原理对民族传统体育项目和民间体育进行整理提炼等。不少国际流行的现代体育项目最初就是由民族传统体育项目演变发展而成的，如日本的柔道、南朝鲜的跆拳道，都先后成为亚运会、奥运会比赛项目。深得我国各族人民喜爱的文化瑰宝——武术，也是走这条路子，成为亚运会、亚锦赛和世锦赛比赛项目的。世界武术联合会也得到了国际奥委会的承认和接受。只要我们努力，其他民族传统体育项目如龙舟、秋千、陀螺、中国式摔跤、中国象棋等也会像武术一样走向世界，在不久的将来成为亚运会、奥运会的比赛项目，为世界体育事业的发展作出积极贡献。

多年来，对民族传统体育还有一种议论，就是认为文艺味太浓了，民族传统体育运动与文艺演出区别不大。因而，有些人主张，今后着重发展民族传统体育运动中健身性、竞技性强的项目，减少娱乐性、文艺性、观赏性强的项目。有的甚至主张今后全国少数民族传统体育运动会就以竞技项目为主，取消表演项目，尤其是文艺色彩较浓的项目。

体育最主要、最鲜明的特点之一是竞赛，在民族传统体育中也要突出这个特点。但少数民族传统体育还有一个重要特点，就是文体融于一体。如果把文艺色彩从民族传统体育运动中完全剔除，不少传统体育项目就不存在了，那就不是稳步发展的方针，

而是取消。当然，文艺与体育既有联系，又有区别。尽管体育也讲究美，但主要是健美，力与美的结合，以健身为主，虽然有些体育项目也有情节，注入了感情，但不像文艺那样注重情节的发展与抒情。有些表演项目在舞蹈中加了一些刀、枪、拳术，有人认为它生硬，两者游离。这是改革过程中难以完全避免的现象，不要多加指责，要通过总结经验，逐步使之协调，结合得更好。再如，有些项目从舞蹈角度看是舞蹈，从体育角度看却又是体育。众所周知的“茅谷斯”，是土家族狩猎获物，即“倒仗”（打死猎物）后，由于内心高兴，便不知不觉地手之舞之、足之蹈之，也可以说是狂欢舞。“茅谷斯”舞被认为是舞蹈的活化石。但究其舞蹈的内容，除了高兴之余的手之舞之、足之蹈之加上狂欢声外，领舞者就是打死猎物的首击者，此时他手舞足蹈的动作就是他与猛兽搏斗全过程的再现，其他随舞者也就学着他的动作手舞足蹈，并认为用这种方法打死猎物最有效。这种“教习”的方法，本身就是土家族武术的教学过程。前者是舞蹈的活化石，后者亦是土家族武术教学的活化石。

体育与艺术交融的现象，不但民族传统体育中存在，现代体育中也存在。竞技体操向艺术体操发展，各国名将竞相吸取民间舞蹈的精华，成功地用于自由体操，就是一个例证。高度分化和高度综合是现代科学技术的一个趋势，近三四十年出现许多综合科学、交叉科学、边缘科学。这种趋势在文化、体育领域里也有反映。一种传统，一种习惯的改变，往往需要相当长的历史阶段，我们要有耐心，不要急于求成，要积极引导。

我国社会主义社会中各民族传统体育的互相影响、交流，共同提高、发展，是过去任何时代所不可比拟的。我们不仅要看到各民族传统体育的特色，也要看到各民族传统体育项目的相似点和不同点。互相吸收和利用，是民族传统体育的一个特点。我们在研究本民族传统体育的过程中，要注意用历史事实来说明祖国

大家庭中各民族成员不仅有共同的政治、经济基础，而且各民族传统体育也有交融的趋势，有着共同发展的基础和广阔的前景。

正因为如此，吉首大学的民族传统体育工作者为适应民族传统体育教学和在民族地区群众体育中广泛开展民间传统体育的需要，从 20 世纪 80 年代初就把部分民族传统体育项目作为教学内容在体育系学生中逐步开展。到了 20 世纪 90 年代，把民族传统体育的部分项目，如高脚马、抢花炮、秋千、蹴球、陀螺等项目作为体育专业的必修内容和公共体育课的选修内容。经过近 20 年的实践，探索出了民族传统体育教学、训练、竞赛与管理的基本规律，为民族传统体育的广泛开展积累了丰富的经验。鉴于吉首大学在民族传统体育教学与研究方面取得的突出成绩，1999 年 5 月经湖南省民委和湖南省体委批准，湖南省少数民族传统体育训练基地在吉首大学挂牌。为适应民族传统体育的教学、训练和在民族地区中广泛开展，为全民健身服务，同时为探讨民族传统体育学学科发展的趋向，推进我国民族传统体育项目走向世界，吉首大学的教师们选择了民族地区群众喜闻乐见的部分民族传统体育项目，总结了多年的教学成果，编纂成书，希望能在我国民族传统体育学科建设与发展的道路上起到抛砖引玉的作用。

白晋湘

1999 年 12 月 9 日

目 录

第一章 龙 舟	1
第一节 龙舟运动概述	1
第二节 龙舟运动基本技术与教学方法	22
第三节 龙舟运动的安全、常见损伤及救护 ...	34
第四节 龙舟运动竞赛规则及裁判法	44
 第二章 蹴 球	53
第一节 蹴球运动概述	53
第二节 蹴球技术分析	59
第三节 蹴球战术分析	69
第四节 蹴球教学与训练	79
第五节 蹴球竞赛规则	97
 第三章 陀 螺	106
第一节 陀螺运动概述	106
第二节 陀螺技术分类及技术分析	109
第三节 陀螺技术教学与训练	122
第四节 陀螺竞赛规则	135

第四章	抢花炮	156
第一节	抢花炮运动概述	156
第二节	抢花炮基本动作分析	159
第三节	抢花炮教学与训练	165
第四节	抢花炮竞赛规则	169
第五章	射 弩	179
第一节	射弩运动的发展概况	179
第二节	射弩运动技术	181
第三节	射弩技术教学	183
第四节	射弩运动训练	187
第五节	射弩运动竞赛规则	196
第六章	高脚马	202
第一节	高脚马运动概述	202
第二节	高脚马基本骑法	210
第三节	高脚马技术教学	215
第四节	高脚马训练	227
第五节	高脚马竞赛规则	238
第六节	高脚马竞赛的组织与裁判方法	244

第七章	秋 千	247
第一节	秋千运动概述	247
第二节	秋千技术分析	250
第三节	秋千技术教学	257
第四节	秋千运动训练	263
第五节	秋千竞赛规则	265
第八章	其他民族传统体育项目	275
第一节	上大人	275
第二节	棋类	320
第三节	打碑	326
第四节	捡子	330
第五节	踢毽子	336
第六节	跳鼓	340
第九章	民族传统体育训练	346
第一节	民族传统体育训练概述	346
第二节	民族传统体育训练原则	354
第三节	民族传统体育训练内容	361
第四节	民族传统体育训练方法	373
第五节	民族传统体育训练计划	382

第十章	民族传统体育保健	391
第一节	民族传统体育保健文化	391
第二节	民族传统体育保健	392
第三节	民族传统体育运动损伤的基本原因及 治疗	396
第四节	民族传统体育运动环境和器材的卫生 要求及医务监督	433
第五节	民族传统体育运动损伤和疾病常用 的土家药、苗药	436
后 记		465
主要参考文献		466

第一章 龙 舟

第一节 龙舟运动概述

龙舟，俗称龙舟竞渡，又叫赛龙舟、划龙船。它是我国的民族传统体育活动，有相当广泛的群众基础，深受我国各族人民喜爱。

龙是中华民族的象征，仿龙造形，以龙取名的龙舟，是我国各族人民在长期的生产活动和社会活动中一个具有独特民族风格的创造。龙舟聚会和竞渡具有浓厚的娱乐性和激烈的竞争性，是我国各族人民非常喜爱的一种文化、体育活动，在江南水乡，有着广泛深厚的群众基础。

一、龙舟竞渡的起源

划龙船起源很早，古文献中有不少关于人们以“龙”为图腾的记载。同时我国古越一带，因林木繁茂、水网交错，古越人民很早就使用舟船了。据迄今为止所发现的最早的有关舟的材料——浙江河姆渡遗址第四层的木桨考证其年代至今已七千余年。到新石器时代晚期的杭州水田畝遗址第四层和浙江吴兴钱山漾下层均出有木桨等水上用具，足见当时的古越人已能创造和使用舟船。古越人善制舟楫、巧于操舟，前人多有论及，古文献也多有记载。《越绝书》记：“（越人）水行而山处。以船为车，以楫为

马。”《淮南子·齐俗训》云：“胡人便于马，越人便于舟。”《汉书·严助传》曰：“（越人）习于水斗，便于用舟。”生活在以舟代步，以船为车之生活环境的古越人，为避水害、御水患，他们不仅“断发纹身”，以图腾神之图像附着于身体之上，而且还在船首加附着代表图腾神的雕刻物——“龙首”（或“鸱首”），借以祈求图神保护航行安全。1976年在浙江鄞县出土的春秋时期青铜钺，据考，乃属越族铜器，铜钺的一面在边框线内，上方有两条相向的龙，前肢弯曲，尾向内卷，昂首向天。下部以边框线表示狭长的轻舟，上座四人，头戴羽冠，双手划船，极为形象地表现了古越水网地区人民的一种与图腾信仰有关的水上生活。史前图腾社会的古越人，他们划着“龙舟”（或“鸱首舟”），在平时进行渔猎生活，在节日里走乡串寨，探亲访友，并且还把一年一度的端午节作为“龙”的节日，举行盛大的图腾祭。他们将各种食物装在竹筒或裹在树叶里献给图腾神。随后，“在急鼓声中，划着那刻画成龙形的独木舟，在水上作竞渡游戏，给图腾神，也给自己取乐”（闻一多《端午的历史教育》）。这便是“最古端午节的意义”。而在祭祀中，人们为祈求图腾神的欢心和赐福，便发生了争作第一到达祭神的竞争，这也就是龙舟竞渡竞速比赛的起源。可见，竞渡是一种与祭神结合的娱乐性的民间水上活动。

“龙舟”一词在《穆天子传·五》上首次出现，但“竞渡”一词却比它更早。《穆天子传》是晋代从战国时期的魏王墓中发现的先秦古书。南朝梁人宗懔《荆楚岁时记》载：“五月五日，谓之浴兰节……是日，竞渡，竞采杂药。按五月五日竞渡，俗为屈原投汨罗日，人伤其死，故并命舟楫以拯之，至今竞渡是其遗俗。”据此，湖南境内竞渡活动可追溯到战国后期。

屈原沉沙于洞庭湖畔的汨罗江，人民为了招屈原便有龙舟竞渡事。晚唐诗人刘禹锡在武陵生活期间，曾写下了《竞渡曲》，并有注云：“竞渡始于武陵及今举楫而相和之，其音咸呼。”“斯

招屈之义。”又注云：“有也回，无也回，莫待江边冷风吹。”这便是招屈原的竞渡歌。又据《武陵竞渡略》载：“竞渡事，本招屈，实始沅湘之间……”这些史料充分说明湖南的竞渡与屈原怀沙沉于汨罗有关。到今天凡是与屈原的传说有关的地方，如汨罗江流域、溆浦县江口镇、泸溪县、桃江县、酉水流域以及邵阳等地，其龙舟竞渡也开展得极为活跃。

龙舟竞渡除有招屈原的意义外，江华、江永一带旧时有纪念汉代苍梧太守陈林的传说；湘西的泸溪县泸溪一带，则有祭龙求雨，祈求丰收的内容。北宋朱辅的《溪蛮丛笑》里写道：“蛮乡最重端午，不论生熟皆出观竞渡三月而归。既望复出谓之大小十五。船分五色，旱船之神龙恶，去一必有风雨。”岳阳一带还有以竞渡禳灾送瘟之说。北宋范致明《岳阳风土记》载：“濒江诸庙皆有船，四月中择日下水，击昼鼓，集人歌，以棹之至端午罢，其实竞渡也。而以为禳灾，以酒肉以犒棹鼓者，多为草船泛之，谓之送瘟。”

邯郸淳《曹娥碑》云：“五月五日日迎伍君，逆涛而上，为水所淹。斯又东吴之俗，事在子胥，不关屈平也。”

这是说江浙一带的端午竞渡与春秋时伍子胥受黜自杀、尸投江流事有关。苏州的龙舟活动便是为纪念春秋时被吴王杀害后投入水中的伍子胥而兴起的，在春日端午及农历六月都有举行。

或说，龙舟竞渡活动，始于越王勾践。据西汉《越绝书》等史籍记载，春秋时，越王勾践为报仇复国，根据越地“水行山处，以船为车，以楫为马”的水乡泽国特点，十分注重舟船的建造。新造之舟狭长，桨位众多，快速如飞。每年端午日，越王勾践便坐龙船，亲自指挥竞渡，实乃操练水军。“戈船三百”，声势赫。经过10年卧薪尝胆的艰辛，越王勾践终于在公元前473年实现报仇雪耻、重建越王社稷的宏愿，为了纪念这位君王，越国人民便在城都会稽（今绍兴）修建了越王台和越王殿（至今绍兴