

中国龙舟协会指定培训教材

# 龙舟运动高级教程

徐菊生 余汉桥 主 编

邵玉萍 李 豫 李 明 杨 彬 隋文杰 副主编



中国电力出版社  
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

中国龙舟协会指定培训教材

# 龙舟运动高级教程

主 编 徐菊生 余汉桥  
副主编 邵玉萍 李 豫 李 明 杨 彬 隋文杰  
编 写 辛 毅 郑伟涛 王 松 王 梅 何裕林  
邵 云 严 石 梁荣相 王甜甜 李彦新  
张宏伟 何亚斌 李致潇 徐 现  
主 审 许志娟



中国电力出版社  
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

## 内 容 提 要

本书较全面系统地论述了龙舟运动的起源、发展历史和精神文化内涵；把社会学、生物学、力学、教育学、训练学、心理学和艺术学等方面的理论及研究成果与龙舟运动实践相结合，图文并茂地介绍了技术战术教学训练原理与方法、体能训练原理与方法；详细阐述了龙舟文化和训练竞赛活动的管理特点与规律。本书集科学普及与专业指导为一体，为广大龙舟爱好者和龙舟文化、运动从业人员进行龙舟活动提供理论依据和操作方法。

本书是我国龙舟技术和管理人员的培训教材，是从事龙舟教学、训练、竞赛和管理的指导性书籍。本书适用于高等院校、企事业单位、社会团体、俱乐部的龙舟运动学习和从业人员及龙舟运动队伍，对我国和世界各国培养龙舟运动人才工作具有规范作用和科学指导意义。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

龙舟运动高级教程/徐菊生，余汉桥主编. —北京：中国电力出版社，2015.5

ISBN 978-7-5123-7226-9

I. ①龙… II. ①徐… ②余… III. ①龙舟竞赛-教材  
IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 031068 号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京市同江印刷厂印刷

各地新华书店经售

\*

2015 年 5 月第一版 2015 年 5 月北京第一次印刷

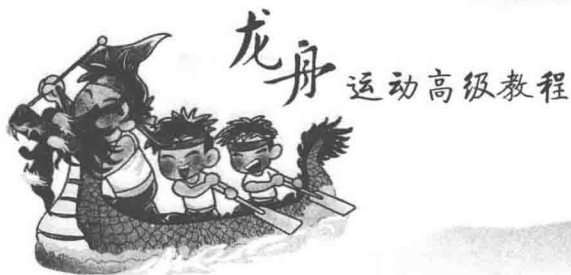
787 毫米×1092 毫米 16 开本 18.75 印张 453 千字

定价 38.00 元

## 敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪  
本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究



## 序

在端午赛龙舟以纪念伟大爱国诗人屈原，已成为我国民间的一个传统活动。然而，龙舟作为一种文化与运动的出现却比屈原所处年代要久远得多。

“龙舟竞渡”是我国独有的民族体育文化现象，在历史上起到了振奋民族精神、形成民族风格、保留民族传统文化的重要作用。当代龙舟运动是在传统龙舟竞渡的基础上产生和发展起来的，具有鲜明的民族、竞技、娱乐、文化融合的特性，对推动当代社会的和谐、树立团队精神、提升文化的水平起到了积极的作用。负载深厚历史文化的龙舟运动传承至今，已从中国传播到世界各国各地，成为一项世界性体育休闲运动。

习近平总书记对体育工作多次发表重要讲话，他强调指出：“体育是社会发展和人类进步的重要标志，是综合国力和社会文明程度的重要体现。体育在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展，丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展，激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面，都有着不可替代的重要作用。”习近平总书记的讲话为我国发展体育事业指明了方向，2013年国务院印发的《关于加快发展体育产业 促进体育消费的若干意见》中，首次提出将全民健身上升为国家战略，为群众体育的改革发展注入了强大力量，带来新的机遇。龙舟运动在我国具有广泛深厚的群众基础，应该使这一传统民族运动在新形势下发扬光大，成为中华体育运动走向世界的优势项目，为此目标，徐菊生、余汉桥等教授、专家经过多年努力，编写了《龙舟运动高级教程》一书。

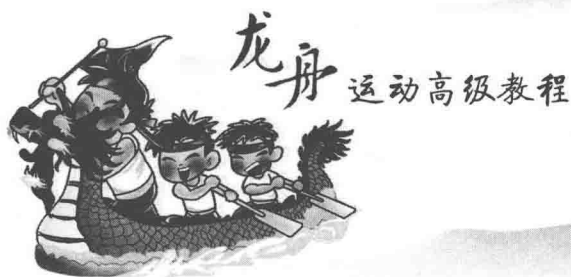
此书是在多年调研和广泛收集材料的基础上，经各方面专家、学者几易其稿编写而成的。此书全面系统地介绍了龙舟运动起源发展的历史，龙舟运动所蕴藉的社会文化内涵，以及龙舟制造的规范、运动力学原理、龙舟竞赛技战术、科学训练方法、比赛规则要求等理论研究成果。此书图文并茂，内容丰富，可读性强，可以帮助广大热心此项运动的读者开拓视野、启迪思维、汲取知识、了解技术。对从事龙舟运动的专业人员，此书提供了教学、训练、竞赛、组织、管理的理论依据和科学方法，是一本集历史文化知识和实用训练教学为一体的书籍。

龙舟运动是中华文化历史最悠久的传统运动之一，是为世界众多国家民族所喜爱的运动，是世界上参与人数最广泛的运动项目之一，是人类文明传承发展至今依然充满生机活力的文化活化石。

希望广大读者能从此书中获得知识，热爱上这一传统体育活动！

冀运昂

（国际龙舟联合会副主席，中国龙舟协会会长）



# 前言

龙舟运动是一项集众多桨手依靠单片桨叶的划桨作为推进方式，以竞技、健身、娱乐、祭祀为目的，通过鼓手、桨手、舵手等成员同心协力划动具有我国传统特色的舟艇在规定的水域（场地）竞速、竞技的周期性水上活动。龙舟运动是我国历史上最古老的运动项目之一，经过数千年的发展演变，如今已经遍布世界各地，其独特魅力和鲜明文化特征受到全世界人们的喜爱。

编者编写本书的指导思想和目标任务是以科学发展观为指导，以传承与推广龙舟文化、提高龙舟运动竞技水平为目标，研究和总结我国龙舟运动的先进思想及经验，吸收国内外研究成果，运用现代的科学知识、训练理论与方法，结合龙舟运动的发展特点与要求，以教学、训练为主题，建立龙舟运动科学化训练的理论体系和实践操作平台。

本书由龙舟运动概论、龙舟运动的科学基础、龙舟运动员的选材、龙舟技术战术教学与训练、龙舟运动员运动素质训练、龙舟运动员的心理特征与心理训练、损伤防治与恢复训练、疲劳与恢复训练、竞技龙舟的训练原则与训练计划、优秀龙舟运动员赛前竞技状态的调控、龙舟运动的安全指南、龙舟运动队的管理特点与方法、龙舟运动科学研究工作、龙舟赛事的组织与管理十四章组成。本书重点阐明龙舟运动的性质、特征、精神文化内涵和社会价值；具体论述龙舟运动教学、训练、竞赛的原理、内容、方法和手段；理清继承与发展龙舟文化的关系，系统的周期性训练与集中性板块训练的关系，发展技术与体能的关系，专项素质训练与基础能力的关系，技术与划桨感觉的关系，个人能力与团队力量的关系；传授龙舟运动方面的最新信息和研究成果，为龙舟运动从业人员进行教学训练竞赛提供理论依据和有效的方法及手段。

本书由徐菊生教授和余汉桥主任主持编写，本书由编写组成员在调研和广泛收集资料的基础上，经过科学论证、认真总结、精益求精的撰写与编辑完成。其中余汉桥主任负责教程总策划、总设计和统稿工作；徐菊生教授负责总体调研和第一章部分内容及第三、四等章的编写工作；杨彬教授负责编写第一章部分内容、第二章第一节、第十三章部分内容、第十四章部分内容，李明老师负责编写第十一、十二等章，邵玉萍老师负责编写第八章部分内容、第九章、第十章部分内容；李豫老师负责编写第五章、第十章部分内容；王梅老师负责编写第二章第二、四节，第六章部分内容、第七章；王松教授负责编写第二章第三节，隋文杰老师负责编写第九章部分内容、第十四章部分内容；郑伟涛教授负责编写第二章第五节；辛毅老师负责调研、资料收集整理和部分章节编写工作；参与编写的还有何裕林、邵云、严石、梁荣相、王甜甜、李彦新、张宏伟、何亚斌、李致潇、徐现等。

编者

2014. 11. 1



# 目 录

## 序 前言

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第一章 龙舟运动概论 .....           | 1   |
| 第一节 龙舟起源概述 .....           | 1   |
| 第二节 龙舟精神文化的内涵与社会价值 .....   | 4   |
| 第三节 龙舟运动的发展概况与发展趋势 .....   | 8   |
| 第四节 龙舟运动的分类和项目 .....       | 10  |
| 第二章 龙舟运动的科学基础 .....        | 12  |
| 第一节 龙舟运动的社会学基础 .....       | 12  |
| 第二节 龙舟运动的生理学基础 .....       | 21  |
| 第三节 龙舟运动的解剖学特点 .....       | 27  |
| 第四节 龙舟运动员的身体机能生化评定 .....   | 34  |
| 第五节 龙舟运动流体力学特征 .....       | 41  |
| 第三章 龙舟运动员的选材 .....         | 51  |
| 第四章 龙舟技术战术教学与训练 .....      | 64  |
| 第一节 鼓手技术特征 .....           | 64  |
| 第二节 舵手技术特征 .....           | 65  |
| 第三节 桨手技术特征 .....           | 69  |
| 第四节 配合技术特征 .....           | 75  |
| 第五节 启航和冲刺技术特征 .....        | 77  |
| 第六节 龙舟运动员划桨动作要素与感觉 .....   | 79  |
| 第七节 龙舟技术风格与培养 .....        | 81  |
| 第八节 龙舟运动技术的教学训练方法与指导 ..... | 85  |
| 第九节 龙舟的比赛战术特征 .....        | 96  |
| 第十节 龙舟战术训练方法及方案的制定 .....   | 101 |
| 第五章 龙舟运动员运动素质训练 .....      | 105 |
| 第一节 优秀龙舟运动员的运动素质特征 .....   | 105 |
| 第二节 龙舟运动员运动素质与训练要求 .....   | 105 |

|                                                                                   |                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----|
|    | <b>第六章 龙舟运动员的心理特征与心理训练</b> .....  | 146 |
|                                                                                   | 第一节 龙舟运动员的心理特征 .....              | 146 |
|                                                                                   | 第二节 龙舟运动员的心理训练 .....              | 147 |
|    | <b>第七章 损伤防治与恢复训练</b> .....        | 154 |
|                                                                                   | 第一节 运动损伤概论 .....                  | 154 |
|                                                                                   | 第二节 常见的运动损伤 .....                 | 155 |
|                                                                                   | 第三节 运动损伤的预防方法 .....               | 156 |
|                                                                                   | 第四节 运动损伤的急救 .....                 | 158 |
|                                                                                   | 第五节 运动损伤的一般处理方法 .....             | 165 |
|                                                                                   | 第六节 龙舟运动员运动损伤及防护 .....            | 166 |
|    | <b>第八章 疲劳与恢复训练</b> .....          | 170 |
|    | <b>第九章 竞技龙舟的训练原则与训练计划</b> .....   | 173 |
|                                                                                   | 第一节 竞技龙舟的训练原则 .....               | 173 |
|                                                                                   | 第二节 训练计划 .....                    | 182 |
|    | <b>第十章 优秀龙舟运动员赛前竞技状态的调控</b> ..... | 212 |
|    | <b>第十一章 龙舟运动的安全指南</b> .....       | 227 |
|                                                                                   | 第一节 龙舟运动的特点与安全风险 .....            | 227 |
|                                                                                   | 第二节 龙舟运动环境的安全评估 .....             | 227 |
|                                                                                   | 第三节 龙舟运动设备的维护与使用的安全常识 .....       | 229 |
|                                                                                   | 第四节 安全登船、停船与龙舟倾覆的应对 .....         | 231 |
|                                                                                   | 第五节 龙舟运动员的水上救护 .....              | 232 |
|                                                                                   | 第六节 龙舟运动参与人员的责任 .....             | 236 |
|  | <b>第十二章 龙舟运动队的管理特点与方法</b> .....   | 239 |
|                                                                                   | 第一节 我国运动队的管理体系与特点 .....           | 239 |
|                                                                                   | 第二节 运动队的管理原则、方法和内容 .....          | 243 |
|                                                                                   | 第三节 龙舟教练员的管理科学与艺术 .....           | 252 |
|                                                                                   | 第四节 龙舟运动队的建设与管理 .....             | 260 |
|  | <b>第十三章 龙舟运动科学研究工作</b> .....      | 263 |
|                                                                                   | 第一节 龙舟运动科学研究概述 .....              | 263 |
|                                                                                   | 第二节 龙舟运动科学研究的基本程序 .....           | 263 |
|                                                                                   | 第三节 龙舟运动科学研究的一般方法 .....           | 269 |
|  | <b>第十四章 龙舟赛事的组织与管理</b> .....      | 274 |
|                                                                                   | 第一节 龙舟赛事的界定与分类 .....              | 274 |
|                                                                                   | 第二节 赛事的申办与筹备 .....                | 276 |
|                                                                                   | 第三节 龙舟竞赛组织与管理 .....               | 278 |
|  | <b>参考文献</b> .....                 | 288 |



# 龙舟运动概论



## 第一节 龙舟起源概述

### 一、龙舟起源的历史背景

#### 1. 中华民族，龙的传人

如图 1-1 所示,《本草纲目》中对龙有这样的描述:“头似驼,角似鹿,眼似兔,耳似牛,项似蛇,腹似蜃,鳞似鲤,爪似鹰,掌似虎,是也。其背有八十一鳞,具九九阳数。其声如戛铜盘,口旁有须髯,颌下有明珠,喉下有逆鳞。头上有博山。”同时,龙在中国古代的神话传说和民间传说中是一种居于水域、统领水域物类,能在空中飞行,能兴云布雨的神物。龙,作为一种动物在自然界并不存在,它是先民信奉的一种吉祥神物和原始图腾。人类学家指出,这种综合型的动物形象,是中国古代各部族图腾的综合,标志着古代中华民族各部族的融合。当中国先民结束原始时代,进入“天下为家”的阶级社会以后,龙的图腾意义便逐渐消退,而成为一种深受国人尊敬崇拜的神灵之物,成为中华民族的象征。直至当代,中华民族的后代子孙都自称是“龙的传人”,对“龙”的形象及行为保持高度一致的认同感。



图 1-1 龙

#### 2. 中国,龙舟的故乡

根据闻一多先生考证,龙舟起源于原始社会末期的龙图腾部落。龙图腾是一个复合图腾,当时人们十分崇拜图腾神——龙,认为龙是万能的灵物。为了得到图腾神的保护,人们都将自己用于捕鱼和摆渡的独木舟制成图腾神“龙”的形态。于是,龙舟就产生了。这时候的龙舟,端午日用于对图腾神的祭祀,将祭祀的食物从船上抛入水中献给图腾神;平时则用于捕鱼和摆渡。到了周代,渔舟和渡船已从象龙形的龙舟中分离出来,也不再作祭祀之用,但作为专用于祭祀的龙舟一直延续到战国时期。

由于造船技术的不断提高,原始社会的独木龙舟到商代已部分被木板龙舟所代替,到周代则基本上都是木板龙舟。龙舟走向宫廷后,龙舟的规模便越来越大。《史记·穆天子传》

中记载：“天子乘鸟舟、龙卒、浮于大沼。”天子出巡时有大量的扈从人员，一般的祭祀龙舟是容纳不下的。隋炀帝杨广游扬州，造龙舟及杂船数千艘，他自己乘坐的大龙舟，高 45 尺（1 尺=1/3 米），长 200 尺，共有四层。上层有正殿、内殿，东西有朝堂，中间两层有房间 120 个，全部用金玉装饰。唐敬宗李湛用半年的运输费建造龙舟。宋代的皇家龙舟长 30~40 丈（1 丈=10/3 米），宽 3~4 丈，龙鳞龙角全以金银宝石装饰。江浙一带献于宋朝廷的龙舟长 20~30 余丈，宽 3~4 丈，头尾鳞覆，雕镂金狮，两列十阁子，上有层楼台观。明代的皇家龙舟在沈德符的《万历野获编》与吴宽的《端午节皇上宴致语》等书中都有记载。清代乾隆年间（1735—1795 年），高宗端午观竞渡的盛况在徐珂的《清稗类抄·时令类》中也做了记述。皇家龙舟如图 1-2 所示。



图 1-2 皇家龙舟

## 二、龙舟运动起源的种类

中国龙文化源远流长，龙舟运动发展至今已有几千年的历史，根据现代考古发掘表明，中国龙文化至少可以上溯至 5000~8000 年前的新石器时代。与其他的体育项目一样，龙舟运动也来源于人类对自然环境的适应与征服，来源于人类的游戏、战斗、劳动及宗教祭祀。关于龙舟的起源众说纷纭，归纳起来有以下几种。

### （一）图腾说

闻一多在《端午考》和《端午的历史教育》中，考证端午节起源于古代南方吴越民族图腾祭祀活动。《端午考》一文指出，古代的越民族以龙为图腾，为了表示自己是“龙种”的身份，他们不仅有断发纹身的风俗，而且在每年农历五月初五这天举行一次盛大的图腾祭，其中便有类似于今天的竞渡游戏，这就是竞渡习俗的由来。近些年来，大量的出土文物和考古研究证实，我国两广、福建、浙江等地，在新石器时代，有一种以几何印纹陶为特征的文化遗存。这种文化遗存的族属，从历史传说和地理结合来看，可能就是一个崇拜龙的图腾的部族，史称百越族。出土陶器上的文饰和历史传说表明他们有断发纹身的习俗，他们自称是龙子龙孙。这既是他们的节日，也可以说是一个龙的节日。在数千年的历史发展中，大部分百越人已经融合到汉族中，其余部分就演变为少数民族，因此端午节成了中华民族的节日。

### （二）概念说

河北省民俗文化协会会长袁学骏认为，早在屈原之前就有了“端午节”的概念。袁学骏认为，“中国人的思维模式中历来就有数字重叠的概念”，如正月正（农历一月初一）是春节，农历二月初二是龙头节，农历三月初三相传是王母娘娘的蟠桃会，此外还有农历七月初七是七夕节、农历九月初九是重阳节等。这些节日都有其自身内涵，和中国几千年来农业文明紧密相连。农历五月初五被当做节日和上述这些节日形成早晚相当，在七八千年前就已形成。

### （三）“恶日”说

山东省民俗学会副秘书长张勃认为，端午节的形成源于古代的避“恶日”。端午日与夏

至日临近,这一时期,阳气最盛,各种蚊虫出现,而且时逢“重五”,五是阳数,重五也有“极阳”之意。中国传统文化讲究阴阳和谐,一般认为这种阳气极盛的日子不吉利,恶病疫多泛滥,于是形成“躲午(五)”习俗,后来久经传说,遂成端午。端午的很多节俗都是围绕祛邪避邪展开的,如喝雄黄酒、插艾草、挂菖蒲(菖蒲叶子像剑,取祛邪之意),以及给孩子系五色丝绳、戴祛五毒的肚兜、缝装有香料的荷包等,以达到祛邪、祛虫的目的。据考证,最早的龙舟竞渡也与祛邪有关,人们通过某种仪式把邪气放在龙舟上,开展竞渡。张勃说,端午最早因节令而形成节日,更多和气候变化联系在一起。

#### (四) 纪念屈原说

这是迄今影响最大、老百姓最熟悉的一种说法。华中师范大学楚学研究所教授蔡清泉认为,先秦时期,五月初五,古人往往通过举行活动祈求丰收、禳除灾害。魏晋南北朝时期,纪念屈原逐渐成了南方端午节活动的主要内容,一些本为祈禳的活动也与屈原联系起来。公元前 278 年农历五月初五,爱国诗人屈原因政治主张不被采纳,反被小人诬陷,含恨抱石自沉汨罗江。楚人怜之,纷纷驾船争逐江上相救,此后这种说法流传越来越多,越来越广。据《江津县志》引《荆楚岁时记》说:“竞渡为屈原。”《金堂县志》记载:“近水居民则为龙舟竞渡,相传屈原以是日沉江,故为角黍、龙舟以吊之。”《武阳县志》记载:“南河内举行龙舟竞赛。”此俗为纪念爱国诗人屈原,由来已久。此后每年的这一天,当地群众都要举行这样的活动,表达对屈原的崇敬和怀念之情,如图 1-3 所示。

#### (五) 纪念伍子胥说

苏州人过端午节祭的不是“屈原”而是“伍子胥”。据说苏州市政府曾举行过对伍子胥的公祭,而且还要以伍子胥的端午节去“申遗”。屈原是楚国的“爱国主义诗人”,伍子胥也应是吴国的“爱国主义将领”。春秋战国时期,所谓“爱国”就是“忠君”,并没有地域概念。《左传》中有“良禽择木而栖,良臣择君而事”,说的就是这种状况。伍子胥如此,屈原也是如此。纪念伍子胥的活动如图 1-4 所示。



图 1-3 赛龙舟



图 1-4 纪念伍子胥的活动

以上五种传说,流传最广、影响最大的说法是纪念楚国诗人屈原。同时,我们也可以清楚地看出龙舟竞渡起源与发展的轮廓,先是古代中国人中的“百越”氏族,以龙为图腾,并在劳动之余组织类似后人“竞渡”的游戏,这便是“划龙舟”的原型。这一时期,持续了几千年。后来,人们在生活中发现,每年到了五月,天气逐渐炎热,疾病开始流行泛滥,便以喝雄黄酒、插艾草、挂菖蒲等方式来“躲五”,于是,“躲五”的谐音“端午”成为此节日的

正式名字。这段时期也约持续了数千年。到了魏晋时期，人们把“端午”与屈原、伍子胥的故事联系在一起，给这个节日注入了文化内涵，“端午”节的民俗内容也就逐渐丰富起来，形成了如今的端午划龙舟的活动。

### 三、现代龙舟运动

现代龙舟运动是一项集众多桨手依靠单片桨叶的划桨作为推进方式，以竞技、健身、娱乐、祭祀为目的，通过鼓手、舵手、桨手等成员同心协力划动有我国传统特色的舟艇，在规定的水域（场地）竞速、竞技的周期性水上活动。

龙舟运动根据各地区的风俗不同、文化底蕴不同形成了以湖南、湖北长江流域为代表的“长江龙”，以宁夏、甘肃、内蒙古等黄河流域为代表的“黄河龙”，以广东珠江三角洲地区为代表的“珠江龙”，以及以北京、天津、苏杭等为代表的“京杭运河龙”等；出现了南舟北移、从乡村到城市、从社会到学校的状况。无论人们的群体结构还是知识结构都发生了很大的变化，龙舟运动在具有广泛的群众性基础上，体育的竞技性有了进一步的提高。

龙舟竞渡经历了各地域分散独立到有专门的组织机构管理的演变，经历了各地域、各民族特色到规则统一、器材规格统一、竞速竞技方式统一的演变，形成了木制龙舟、玻璃钢龙舟或混合材料制作并存、竞赛方式多样（直道竞速、环绕赛、拉力赛、拔河赛、往返赛等），大众龙舟赛事与竞技龙舟赛事并存的格局。



## 第二节 龙舟精神文化的内涵与社会价值

屈原“爱国、忧民、求索”的精神被注入龙舟运动，“龙的传人”、“年年岁岁成追忆，岁岁年年划龙舟”，几千年的积淀奠定了深厚的龙舟精神文化基础，形成了“团结、协作、拼搏、进取”的中国龙舟运动精神。实际上，龙舟运动精神与奥林匹克运动精神“相互理解、友谊、团结和公平竞争”有着共同的价值。因此，龙舟运动伴随着华人的迁移而传播到世界各地，成为世界人民喜爱的体育项目。

### 一、龙舟精神文化的内涵

古代中国是一个相对发达的农业社会，农民在生产生活中需要解决四大问题：一是“风调雨顺”，这是生存的保障；二是“人丁兴旺，子孙繁衍”，这是家族、种族绵延的保障；三是“祈禳消灾，趋吉避凶”，这是身体健康的保障；四是“孝悌忠信，仁义道德”，这是社会稳定、精神健康的保障。几千年来，农业社会，人们的人生观和宇宙观是所谓“天人合一”或天、地、人的“三才”思想。人与天上的诸神及祖先在精神上是沟通的。龙是司理雨水之神和司理生殖之神，绘画和雕塑之龙是静态的，动态龙的形象化就是龙舟和龙灯。所以，获得龙的欢心可以“风调雨顺，五谷丰登”，获得龙的欢心可以“人丁兴旺，子孙繁衍”。

古代人不知道细菌、病毒等病原物，他们认为，人之所以得病，是由于某种致病的“凶神恶煞”作祟之故，一年之中，五月被视为恶月，是最易得病之月，于是采取了一系列端午节禳灾驱病的措施。现在看来虽然无稽，却不能否认它具有警诫和预防作用。

屈原是一位热爱祖国的诗人，更是人们追求精神自由、社会公正、平等的“偶像”。司马迁说他“疾王听之不聪也，谗谄之蔽明也，邪曲之害公也，方正之不容也。故忧愁幽思而作‘离骚’”，称赞屈原是“推此志也，虽与日月争光可也”。屈原之自溺，绝非他个人的不平和忧愤，而是楚国的悲剧，也是后世国家政治腐败屡屡重演的悲剧。屈原是以自溺抗议政治腐败的“变白以为黑兮，倒上以为下”的精神堕落。年年端午划龙舟，也即是人们年年期盼政治清明、相信好人永生的愿望。因此，龙舟竞渡活动不仅是一种娱乐性的民间民俗活动，还包含着中华民族的情感态度、价值取向和传统文化，表现出历代民众对屈原爱国主义精神的赞赏、尊敬和推崇。

现代社会，龙舟运动在继承了其娱乐性和民俗信仰的同时，增加了竞技成分。这样，龙舟运动经过分化变迁，形成了两种不同取向的比赛。一种是娱乐性的龙舟比赛。娱乐性的比赛主要是为纪念诗人屈原和丰富人民群众社会生活而进行的，比赛的名次相对来说不是很重要，重在各单位的参与。另一种是龙舟竞技比赛。竞技比赛主要是为了在比赛中取得好成绩，展现各参赛队伍或各国家的龙舟竞技实力和竞技能力。不论哪种龙舟比赛，竞渡中所蕴含的民族文化得以积淀、储存，并传承、保留到现在。

龙舟文化是包含划龙舟赛、舞龙、玩龙灯和祭祀龙神等民间习俗和文娱活动的一个文化特质丛，是中华民族传统文化的一部分。龙舟文化有多种表现形式，诸如龙舟节、龙舟祭、龙舟景、龙舟诗、龙舟联、龙舟迷、龙舟鞋等。龙舟文化突显了中华民族坚韧不拔、勇于进取的精神风貌，能增强民族认同感和民族内聚力，展现中华民族强大的生命力和凝聚力。随着改革开放的不断深入，龙舟文化逐步进入多元文化的发展阶段，不论是形式还是内容，也不论是参与国家还是参与人数都得到了拓展。龙舟运动和龙舟文化因其独特魅力和鲜明特征受到全世界人们的喜爱。

从时间上看，龙舟运动精神具有历史性与时代性。历史性决定了它具有稳定性与不变性，而时代性决定了它具有调整性和变化性。特别是在竞技体育迅猛发展的今天，龙舟运动融入了竞技性这一特点。

从空间上看，龙舟运动精神具有民族性与社会性，民族性与社会性决定了它在特定范围内的广泛适用性，龙舟运动借助社会和社会活动来实现和传递广大人民群众所共同认可的价值观与信念。

从发展传承过程上看，龙舟运动精神能传承下来，有一个形成、发展和不断完善的过程。根据矛盾的普遍性与特殊性原理可以看到龙舟运动的精神（见图 1-5）内涵主要包括“人本精神、英雄主义精神、公平竞争精神、团队精神（见图 1-6）”。



图 1-5 龙舟运动精神的组成要素

它们分别反映了龙舟运动在“健康快乐、挑战征服、公平竞争、团结协作”这四个方面的价值标准。

### （一）人本精神

人本精神是龙舟运动精神中最基本的精神，以人本主义哲学为其思想和理论基础。龙舟运动的人本精神主要包括：①自信的精神；②重视人的本身价值；③重视人自身的尊严、自由和权利；④理解、友爱、尊重；⑤运动家风范。

### （二）英雄主义精神

龙舟运动英雄主义精神主要包括：①坚毅执着的意志品质；②顽强拼搏的精神；③奉献向上。

### （三）公平竞争精神

公平竞争精神主要包括诚信意识、开放参与意识、自由民主意识、竞赛规则意识、协调配合与互动意识（为了实现团队的共同利益和目标，需要团队内部全体队员协调配合与互动）。奥地利著名动物学家、生理学家和社会学家洛伦兹认为，体育比赛是对人类最有益的一种竞争方式，“是唯一一个当某一国国旗升起时不会引起他国敌视的场合”。

### （四）团队精神

团队精神主要包括协作互助、共同拼搏。而龙舟运动更加强调的是“团结拼搏，同舟共济”的团队精神，它最能代表中华民族的民族精神。

龙舟运动不论是在远古还是现在，除了是一项良好的健身、竞技项目外，从其本质上看还属于精神文化范畴，而且是中华民族独具特色、凝聚人心、打造精神的优秀传统文化。

这是一种同心协力、激流勇进的精神，是一种吃苦耐劳、奋发向前的精神，是一种遵守纪律、听从指挥的精神，是一种胜者不骄、败者不馁的精神，归结起来就是“龙舟精神”。

龙是中华民族的象征，中华民族自古以来就把自己称为“龙的传人”。龙文化是中华民族古文化的重要渊源和组成部分，对我国文化的发展有很深的影响。在有关龙的诸多传说中，乃至由此衍生的各种以龙为主题的活动中，龙舟竞渡是一项历史久远、流传广泛和深受人民群众喜爱，并形成传统的文化与体育活动项目。它随着社会发展而发展，延续至今，始终保持着浓厚的民族特点和风格。这一活动，不仅根据传说和想象塑造了栩栩如生的龙的形象，而且突出表现了“龙的传人”、同舟共济、奋力拼搏、勇往直前和生机勃勃的豪迈气质，凡是观看龙舟竞渡的人，无不受到这种气质的感染和鼓舞。

以龙舟竞渡活动来纪念人民群众心目中的英雄人物，特别是把龙舟竞渡作为对爱国诗人屈原的一种纪念活动，从而赋予了龙舟运动新的内容和意义，使这项传统的文化体育活动更富有民族性和人民性，更能激发人们的爱国主义思想和中华民族的伟大的凝聚力。正因为龙舟竞渡具有这种鼓舞人心、克服困难、勇往直前的精神，才得到了人民的喜爱，以至广泛流传，历久不衰。

我国是一个发展中的国家，经济水平与发达国家相比还存在着较大的差距，发扬龙舟精神，以凝聚人心、鼓舞士气，能够加快社会主义现代化建设的步伐，壮大综合国力和实现民族振兴。通过开展龙舟竞渡活动，对增强人民体魄，培养勇敢顽强的精神，丰富城乡人民业



图 1-6 团队精神

余文化体育生活,进行集体主义和爱国主义教育,很有现实意义。

## 二、龙舟运动的社会价值

社会价值是指人通过自身和自我实践活动,满足社会或他人物质的、精神的需要所做出的贡献和承担的责任。龙舟运动是融民俗性、大众性、娱乐性、竞技性为一体的运动,由多人集体划桨竞赛,已流传数千年,是老百姓喜闻乐见的一种水上文化娱乐活动,多在喜庆节日间举行。一项运动经过数千年演变之后能保存下来并传之后世,就充分证明了它存在的社会价值。龙舟运动和龙舟文化的社会价值主要表现在以下几点。

### (一) 促进身心健康成长的价值

在竞争日益激烈的当今社会中,生活压力、工作压力越来越大,人们需要一定的方式去放松自己,以求得身体和心理上的健康,而较好的方式就是多参加一些体育活动。体育活动是缓解压力、释放感情的较好方式之一,参加龙舟运动是体育活动中消除紧张和减轻压力的一种好方法。因为龙舟运动是一项户外水上运动,人们在参与龙舟竞渡的过程中,可以忘掉生活和工作中的压力、烦恼和不愉快,使全身心都能得到放松,客观现实和种种社会因素对人的心理压力就会降低。因此龙舟竞渡这项运动在减轻人们日常工作、学习和生活中的焦虑情绪方面发挥着一定的作用。在民族传统体育文化的长期影响下,目前群众对龙舟健身、健心价值的认识存在高度的认同。尤其是在当今社会生活水平日益提高的前提下,人们很少参加户外活动,很少主动锻炼身体,很少与大自然亲密接触。在现代生活水平的不断提高、交通工具的不断发展、人们日常生活中的身体活动越来越少的背景下,追求身心健康是现代人的主动选择,具有独特健身和娱乐价值的传统龙舟运动(见图1-7)将会受到广大人民群众的青睐,并且得到大力推广和普及。

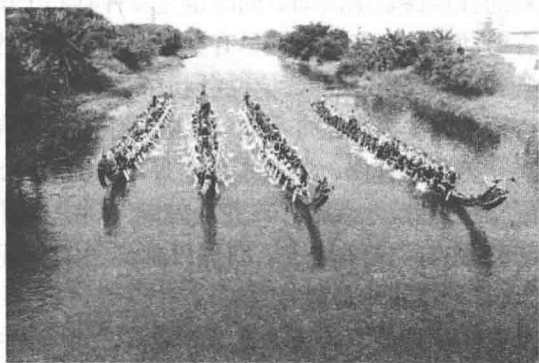


图1-7 龙舟运动

### (二) 民族认同感价值

龙舟运动起源于民间,是一项集体性项目,是需要参与者齐心协力、团结合作的一个体育项目,需要心灵的默契和配合。参与者之间很容易进行感情交流,从而加深对龙舟精神、民族文化的理解与领悟,对民族精神和民族认同感的培养起到了很大的作用。

### (三) 经济价值

龙舟比赛需要专门的服装、器材和设备,比赛时可以吸引大量观众,龙舟竞赛组织者或赞助商可以借助这样的机会进行商业开发,从而带动本地区经济的发展。随着社会的发展,现代社会正步入竞争有序、规范统一的市场经济轨道,人们日益重视发挥传统体育与龙舟文化在市场经济中的作用,将传统体育文化纳入经济活动中,产生了“龙舟搭台,经贸唱戏”的运作模式。在体育竞赛促进情感交流的同时,龙舟竞渡逐渐成为一种可以带来可观经济效益的体育运动项目。在某一特定地区开展龙舟比赛,可吸引大量外地游客前来游玩和观赏,从而拉动当地交通、旅游、餐饮、建筑、邮电、通信、制造等行业的发展,为当地政府刺激消费、搞活经济、吸引投资、扩大就业等多方面带来积极影响。

#### (四) 交流价值

文化交流在当今社会起到越来越重要的作用,各种文化只有在相互交流、相互借鉴中才能保持旺盛的生命力,得到长足的发展。龙舟运动要想得到更好地开展,使越来越多的人能够参与到比赛中,就必须加大对龙舟运动及龙舟文化的宣传,使龙舟文化在国际上得到很好的传播,借鉴西方竞技体育的“竞技”这一特色,促进龙舟运动技术的改进和提高,增进各国人民和各民族之间的交流。



### 第三节 龙舟运动的发展概况与发展趋势

#### 一、我国龙舟运动的发展概况

龙舟运动是中国历史上最古老的运动项目之一,经过数千年的发展演变,如今已经遍布世界各地,这对于纯粹源自中国的体育运动项目来说并不多见。

##### (一) 早期龙舟竞渡时期

龙舟竞渡又称赛龙舟、划龙船、龙船赛会等,是中国历史上一种具有浓郁的汉族民俗文化色彩的群众性娱乐活动,同时也是一种有利于增强人民体质,培养勇往直前、坚毅果敢精神的体育运动。龙舟竞渡,最早有文字记载是西周的历史典籍《穆天子传》;秦之前古籍《大戴礼》记载“颡顼(zhuānxu,传说中上古帝王名)乘龙游四海”;战国时期伟大爱国诗人屈原,在他的诗词中多次描写龙舟:如《九歌·东君》中有“驾龙舟兮乘雷,载云旗兮委蛇”;在《湘君》中有“美要兮宜修,沛吾乘兮桂舟,令沅湘兮无波,使江水兮安流”“驾飞龙兮北征,吾道兮洞庭”“石濂濂兮浅浅,飞龙兮翩翩”;在《河伯》中有“乘水车兮荷盖,驾两龙兮骖螭”;在《天问》中有“焉有虬龙,负熊以游?”由此可见,当时赛龙舟已经十分盛行了。

##### (二) 停滞与复苏时期

新中国成立后,龙舟的发展在“三年自然灾害”及“文化大革命”期间受到了阻碍。虽然自1976年起我国香港、澳门连续举办过国际龙舟邀请赛,但内地关于龙舟从“牛鬼蛇神”到弘扬民族文化的转变应当是在1978年改革开放后。

改革开放以后,龙舟运动开始受到重视,民间龙舟活动得到恢复和发展。不少乡村把“文化大革命”期间被拆散的龙舟重新安装,有些地方的群众和港澳同胞集资造了一批新龙舟。广东省仅番禺就从2艘发展到1990年的100艘,其中有国际标准龙舟25艘。据1988年调查,广东省已拥有2000多艘龙舟,近15万人参加竞渡,观看比赛人数超过数百万。广东龙舟活动以东莞开展得最为频繁,历时最长,且观众众多。其他省市地区的龙舟运动也得到了相应的发展。这个时期龙舟运动利用竞赛举行盛大集会,其内容越来越充实、丰富,包括丰富多彩的文体活动、相关的学术研讨会、国际国内的经贸活动等。

##### (三) 完善与推广时期

1984年,国家体育运动委员会(现为国家体育总局)决定将龙舟运动列为全国正式比赛项目。1985年6月5日,中国龙舟协会在屈原的故乡——湖北省宜昌市正式成立。中国龙舟协会的成立标志着龙舟运动进入了一个新的发展阶段。中国龙舟协会成立之后,各省区及地区的龙舟协会陆续成立,国内已有30多个省、区、市开展了龙舟运动,中国龙舟协会依靠全国各地龙舟运动的爱好者、群众、工作者,把中国龙舟运动推向新高潮,使其达到

了新水平。

这个时期主要的大事:1984年,龙舟被列为我国正式开展的体育竞赛项目,开始举办“屈原杯”全国龙舟锦标赛;1985年,中国龙舟协会成立;1991年,国际龙舟联合会会在香港成立;1992年,亚洲龙舟联合会会在北京成立,现有会员61个;1994年,国家体育总局社会体育指导中心成立,全国性龙舟活动朝着规范、规模大型化的方向发展;2005年,成立了中国大学生体育联合会赛艇与龙舟分会,先后多次举办了天津国际大学生龙舟邀请赛、大学生全国龙舟锦标赛等重大赛事;2005年,教育部批准了10所高校为龙舟高水平运动队试点校,为大学生龙舟运动的发展起到了巨大的推动作用,大学生成为我国龙舟运动发展过程中的一股新生力量。

1983年、1993年、2003年,我国曾三次修订《龙舟竞赛规则》《龙舟竞赛裁判法》。

至此,龙舟竞赛活动进入一个有组织、有领导、有计划开展的新时期,富有民族性、群众性、竞技性、趣味性,而且具有锻炼身体、增强体魄的作用,它的激流勇进、拼搏向前的气势,振奋了民族精神,培养了人们勇敢顽强、积极进取的精神。

#### (四) 创新与攀高峰时期

自2005年开始,国家体育总局社会体育指导中心、中国龙舟协会与八个省市政府联合开展“全国龙舟月”活动,表现了举国上下龙舟竞渡的气势,使当代龙舟运动展现出无穷的魅力。

2010年,龙舟项目首次列入亚运会(广州),标志着龙舟运动进入了一个新的发展时期。龙舟项目的成功举办标志着龙舟运动的发展日趋成熟。

2011年3月11日,为进一步推动中华民族传统体育龙舟运动的发展、文化的挖掘与传承,研究制订中国龙舟运动今后五年的发展规划,中国龙舟协会在海南省琼海市博鳌镇召开2011年中国(博鳌)龙舟工作会议。会议就建立中国博鳌龙舟基地、中国博鳌龙舟博物馆规划方案、修订中国龙舟竞赛规则和裁判法、制定中国龙舟协会器材标准、制定中国龙舟协会器材管理规定、编撰中国龙舟协会技术手册和中国龙舟五年发展规划等方面进行了探讨研究。

2011年4月20日,中国龙舟协会与中央电视台签订协议共同举办中华龙舟大赛和中国龙舟公开赛。经过中央电视台连续多年的直播,此赛事已经全方位提升,吸引上百万参与者和上亿观众,呈现一派繁荣景象。龙舟运动已经成为一种集竞技、健身、娱乐、休闲、经济和文化为一体的社会活动。

## 二、世界龙舟运动的发展概况

亚洲龙舟联合会秘书处设在中国北京,亚洲龙舟锦标赛每2年举办一届;国际龙舟联合会于1991年在香港成立,到现在已有五大洲62个国家和地区是其会员,国际龙舟联合会的世界龙舟锦标赛逢单数年举行,偶数年举行世界杯俱乐部赛。世界龙舟运动的主要赛事有世界龙舟锦标赛、世界俱乐部龙舟锦标赛、欧洲龙舟锦标赛、东亚运动会、东南亚运动会、亚洲龙舟锦标赛。

2005年,龙舟被列入第四届东亚运动会的正式比赛项目。

2005年,龙舟项目和亚洲龙舟联合会正式被亚洲奥林匹克理事会承认,成为2010年广州亚运会的正式比赛项目。

2007年,龙舟项目正式成为国际奥林匹克委员会单项体育联合会总会的正式成员,这

意味着龙舟项目在国际上获得了更广泛的认同和支持,也真正标志着中国古老的龙舟运动走向了国际竞技体育的更大舞台和更高层次。

### 三、龙舟运动的发展趋势

#### (一) 龙舟运动朝着国际化、全球化方向发展

龙舟竞渡已成为人们非常熟悉的民俗活动,它已不囿于中国江南河流之中,而成为一种正规性的体育赛事扩大至国际范围,成为一项世界范围内深受人们喜爱的竞技体育运动。随着龙舟项目成功地进入亚运会,龙舟运动发展的国际化、全球化趋势已经形成。

随着民族传统体育文化的融合与交汇,龙舟运动国际化的趋势越来越明显,龙舟运动只有走开拓型、外向型、与国际体育活动相结合的现代化道路,才能不断丰富龙舟运动现代化的内涵。

#### (二) 龙舟赛事组织的规范化与竞赛活动方式的多元化发展

随着龙舟赛事运作的革新,中华龙舟大赛与中国龙舟公开赛等品牌赛事的推出,以及亚运会、体育大会、农民运动会、水上运动会及少数民族运动会等大型赛事的成功举办,为龙舟赛事组织的规范化、龙舟器材制作的标准等打下了坚实的基础。

另外,根据地域和民俗的不同,龙舟赛事竞赛的方式呈现出多元化,如冰上龙舟、龙舟拔河、龙舟往返赛、沅陵传统龙舟横渡及广东省的五人龙舟等。这些具有浓厚的民族色彩和广泛群众基础的龙舟竞渡,其活动内容已从单一化向多样化转变,当今的龙舟竞渡实际上已经演变成一种以水上的龙舟竞渡为核心的集体育、文化、娱乐、旅游、经贸为一体的综合性活动。

#### (三) 龙舟赛事的商业化、竞技化与大众化并存

随着龙舟品牌赛事的推出、媒体的广泛参与、举办城市的大量经济投入,以往的赛事组织的模式被改变,龙舟赛事跨入社会化、商业化阶段。

随着龙舟运动的发展,各个国家、地区相继成立龙舟协会、龙舟俱乐部,亚运会、国际龙舟锦标赛、亚洲锦标赛、全国龙舟锦标赛等大型赛事的举办,龙舟运动由大众化向竞技化跨入。

从国内来看,许多城市和地区利用端午节、国庆节、山水文化节及各类旅游节举办龙舟邀请赛,还利用自身的场地条件和民俗风情,举办一些大众参与较多的五人龙舟、冰上龙舟和各类传统龙舟赛。

#### (四) 龙舟运动的科学化

随着龙舟运动的发展,科学研究显得越来越重要,主要表现在龙舟制作的工艺与材料的研制;龙舟舟体的各类数据的测算,尤其是12人龙舟;龙舟训练负荷的生物学监控;划桨技术的分析与探索;龙舟赛事组织与管理;龙舟市场的开发与利用等方面。

#### (五) 龙舟运动的产业化

随着龙舟运动的发展,龙舟赛事产品及赛事服务产品随之应运而生,主要有龙舟器材的产业、龙舟纪念品、比赛服装、平面媒体、电视转播、竞技表演等方面。



## 第四节 龙舟运动的分类和项目

龙舟运动经过数千年的发展演变,形成了一项世界性的竞技运动,有了完善的器材和竞