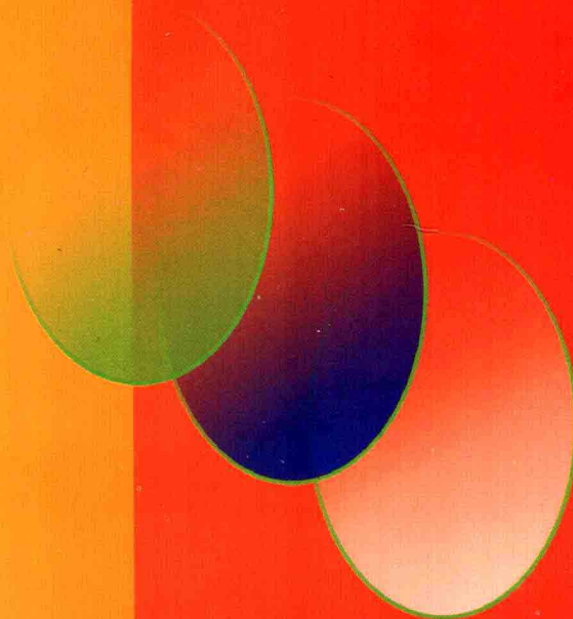


西藏体育史

邵生林 主编



西藏人民出版社

西藏体育史

主 编 邵生林

副主编 沈德功

西藏人民出版社

本书顾问:陈崇凯 成天亮

参编人员:徐 明 曹 钧

图书在版编目(CIP)数据

西藏体育史 / 邵生林编. - 拉萨:西藏人民出版社,2008.12
ISBN 978 - 7 - 223 - 02535 - 5

I. 西… II. 邵… III. 体育运动史 - 西藏 IV. G812.775

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 165409 号

西藏体育史

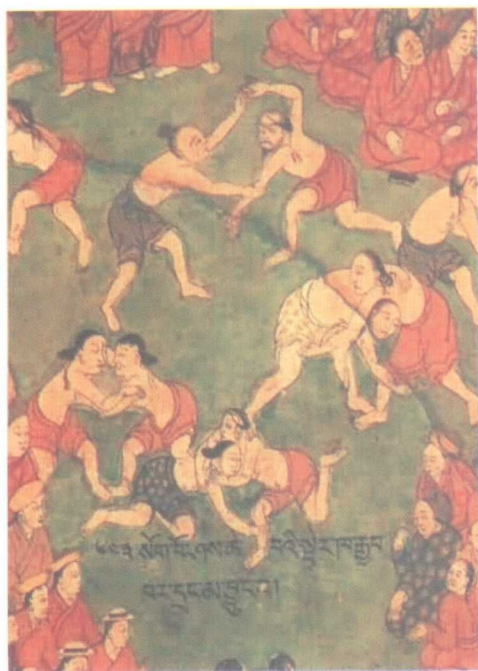
编 著	邵生林
责任编辑	李 广
封面设计	李 峰
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	陕西省咸阳日报社印刷厂
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	20 印张
字 数	368 千
版 次	2008 年 12 月第一版
印 次	2008 年 12 月第一次印刷
印 数	01 - 1000
书 号	ISBN 978 - 7 - 223 - 02535 - 5
定 价	58.00 元

版权所有 翻印必究

一、古代民族传统体育



上：布达拉宫壁画骑马射箭



左下：布达拉宫壁画摔跤



右下：布达拉宫壁画漂流



上：古代藏式围棋（藏语：密芒）棋盘



下：布达拉宫壁画抱举石头

二、现代民族传统体育



跑马射箭 巴桑次仁/摄

上：跑马射箭



下：抱石翻肩

右：
马上拾哈达



左：
牛皮船竞渡



右：
赛牦牛



赛牦牛 巴桑次仁/摄

右：
碧秀（响箭）



左：
押加（藏式拔河）



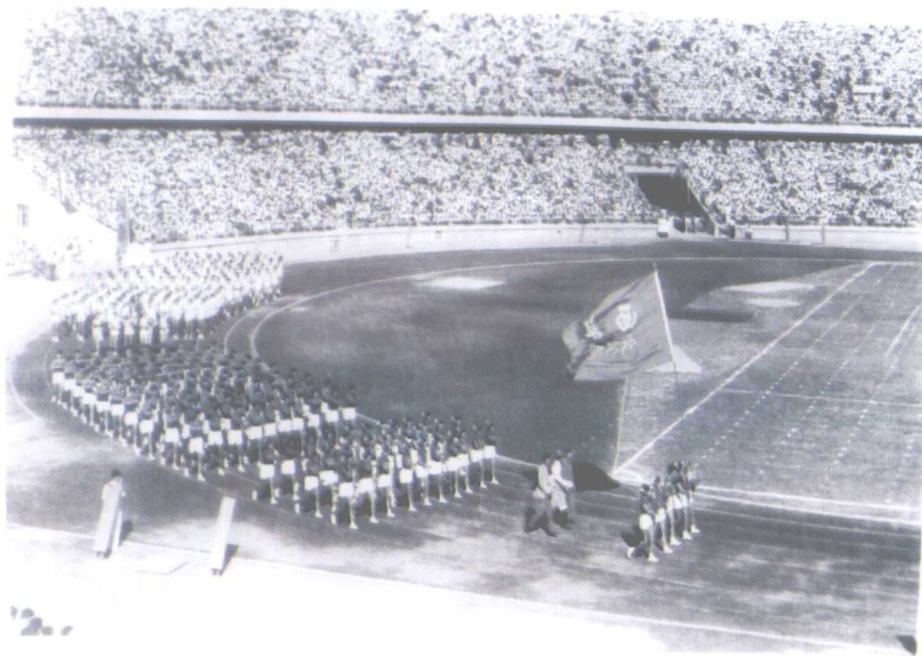
右：
女子拔河



三、西藏体育代表团参加全国运动会



上：1935年，西藏代表团参加上海举行的中华民国第六届运动会留影



下：1959年9月，西藏代表团参加第一届全国运动会开幕式



上：1985年9月，在印度尼西亚举行的亚洲锦标赛上中国队普布次仁（中）获得冠军



中：1987年11月，西藏运动员多吉秋云在全国第六届全运会上获得射箭冠军



下：1999年8月第六届全国少数民族传统体育运动会在拉萨分赛场开幕

四、现代登山运动



上：1964年5月，由西藏登山队6名运动员
参加的中国登山队成功登上希夏邦玛峰



下：1975年5月，中国登山队从北坡成功登上珠穆朗玛峰
(其中9名为西藏登山运动员)

目 录

导 言	(1)
第一章 远古时期西藏体育的萌芽	(17)
第一节 西藏的古人类活动	(17)
第二节 西藏原始体育的萌芽	(19)
第二章 吐蕃时期民族体育的形成	(27)
第一节 民间与节庆活动中的体育	(28)
第二节 寺院与宗教活动中的体育	(34)
第三节 贵族与军队中的高雅体育	(39)
第三章 元朝以后民族体育的继承与发展	(45)
第一节 竞技与表演类体育的发展演变	(48)
第二节 娱乐与游戏类体育的发展演变	(60)
第三节 节日活动中的体育文化	(71)
第四章 清末民国时期近代体育在西藏的传播	(79)
第一节 近代学校体育的产生与开展	(81)
第二节 选派学子外出学习	(84)
第三节 英办学校的竞技体育活动及其影响	(85)
第四节 近代竞技体育项目的引入与开展	(86)
第五节 西藏体育代表团参加中华民国第六届运动会	(88)
第六节 现代登山运动在西藏的传播	(88)
第五章 和平解放时期的西藏体育	(93)
第一节 中国人民解放军进藏与现代体育的传播	(93)
第二节 学校体育的设立	(100)
第三节 群众体育的兴起	(104)

第四节	运动竞赛大会的举行	(107)
第五节	初建体育代表队	(108)
第六节	国家体育方针在西藏的贯彻落实	(111)
第六章	民主改革时期的西藏体育	(115)
第一节	建立体育组织机构	(115)
第二节	竞技体育的初步发展	(116)
第三节	登山运动的起步	(129)
第四节	学校体育的初步规范	(131)
第五节	群众体育的普及与初步发展	(133)
第七章	“文化大革命”时期的西藏体育	(137)
第一节	“文革”前期西藏体育的严重创伤	(137)
第二节	“文革”后期西藏体育的逐步恢复	(141)
第八章	改革开放时期的西藏体育	(155)
第一节	指导思想的转变与发展规划的制定	(155)
第二节	组织机构的调整与健全	(158)
第三节	政策与法规制度的建设	(166)
第四节	国家和兄弟省市的支援与场地设施建设	(169)
第五节	体育师资的培养与后备运动队伍建设	(177)
第六节	学校体育的不断加强与规范	(188)
第七节	社会体育的逐步繁荣与社会化	(209)
第八节	竞技体育的改革与发展	(228)
第九节	登山运动取得辉煌成就	(251)
第十节	体育产业的尝试与兴办	(260)
第十一节	体育科研的起步与初步发展	(266)
结 语		(285)
大事记		(291)
后 记		(309)
参考文献		(312)

导 言

一、西藏体育植根于独特的自然环境

西藏自治区位于祖国西南部,面积 120 多万平方公里,约占全国土地面积的八分之一,比两个四川省的面积还要大,相当于三个日本或两个法国的面积。东西最长约 1900 公里,南北宽约 1000 公里。西藏自治区的北面 and 东面与新疆维吾尔自治区、青海、四川、云南等省相接。南部与缅甸、印度、不丹、尼泊尔等国为邻,西部和克什米尔地区接壤,有近 4000 公里长的国境线。我国边境地区居民与邻国边境居民,长期以来有着传统的友好关系,进行边境贸易和宗教、文化往来。西藏作为祖国西南边防前线的重要组成部分,在巩固国防、捍卫祖国领土主权的完整和反对分裂的斗争中,都占有十分重要的战略地位。

植根于世界屋脊的西藏远古体育的产生,自然而然受到了地理和气候的制约和影响,但也同时使其具有极其鲜明的地方和民族特色。青藏高原地域辽阔,地势高峻,以巍峨的雄姿屹立于地球之巅,素有“世界屋脊”之称。高原平均海拔 4000 米以上,并有许多耸立于雪线之上高逾 6000 米至 8000 米的山峰。青藏高原地貌复杂,横贯着多条 1000 ~ 2000 公里以上的长大山脉。海拔 5000 米以上的山脉,大都终年积雪,冰川发育广泛。山脉之间,分布着高原、盆地和谷地。高原上的山脉主要有东西向和南北向两组,构成了高原地貌的骨架。东西向的山脉由帕米尔山结向东呈辐射状延伸横贯高原,从北向南主要分布着五条山脉:阿尔金山与祁连山,昆仑山脉,喀喇昆仑山和唐古拉山,冈底斯山和念青唐古拉山,南北向的山脉主要分布在青藏高原东南部藏东、川西一带,由一系列平行延伸的高山和深谷组成,统称横断山脉,以及著名的喜马拉雅山。

我国是世界上山岳冰川最发达的国家,冰川面积约 44000 平方公里,储水量约 2300 立方公里,全部分布在西部的高山地区。尤其是青藏高原,冰川面积达 34000 多平方公里,约占我国冰川总面积的 80%。这些高山雪峰一方面限制了某些体育活动的产生和发展,但又给群众性的登山祭神和近代以后的国内外登山探险活动提供了世界独有的优越条件。

高原上山脉与山脉之间分布着高原、盆地和谷地。昆仑山和冈底斯山脉之间是广阔的藏北高原,东西长约 2000 公里,南北宽约 700 公里,平均海拔 4500

~5000 米,高原形态完整,地面辽阔坦荡,湖泊星罗棋布。人烟稀少,交通闭塞。青藏高原块体巨大,在地势高耸的特殊自然环境下,形成独特的高原气候。其主要气候特征如下:

青藏高原地势高峻,气温比同纬度平原地区低得多,年平均气温大都低于 5°C ,藏北高原和山脉上部平均在 0°C 以下。藏北高原7月平均气温多在 8°C ~ 18°C ,部分地区低于 8°C 。青藏高原由于海拔高度的影响,成为我国夏季温度最低的地区。由于夏温低,因而本地区年平均气温也较低。

与东部平原地区比较,青藏高原气温还具有年度变化小、日变化大的特点。如拉萨、昌都、日喀则等地气温年较差为 18°C ~ 20°C ,纬度相近的汉口、南京为 26°C ,而北京、兰州为 30°C ~ 31°C 。年平均日较差拉萨、西宁等地为 14°C ~ 16°C ,而北京、西安、哈尔滨为 10°C ~ 12°C ,成都、长沙、南昌为 7°C 。其气温日较差大主要原因是,青藏高原上大气层稀薄,白天(尤其在冬季)天气晴朗,太阳辐射强,地面增温迅速;夜晚地面以长波辐射形式向空中散热,加上冷气流下沉,使低层空气温度降低更快,因而使气温日较差很大。不少地方绝对日较差可以达到 30°C 以上,人们用“一年无四季,一日见四季”来形容气温年变化小,日变化大的高原气候特色。

青藏高原降水季节分配不均,干湿季分明。4~9月为雨季,10~3月为干季。高原东南部雨季开始得早,后逐渐向西北部高原腹地扩展。7月,全区进入雨季,9月下旬至10月上旬雨季结束,90%左右的降水量集中于雨季。在干湿交替季节,降水量骤升猛降的特色表现十分明显。

青藏高原为全国大风最多的地区之一,风季持续时间长,基本上与干季吻合。全年大风日数以藏北高原为著,阿里地区7~8级以上的大风日数在150天以上,改则最多达200天,为全国所罕见。冬春为大风季节,尤以春季更为集中,改则大风经常连刮3天以上,连续大风日数长达40天,最大风速达40米/秒以上。冬春季节,高空西风急流高度低,风速大,高原西部地势高峻,靠近西风急流带,是形成大风的主要原因。高原上以东西走向的山脉为主,与高空西风急流风向平行,加之地势自西向东递降。更加助长了大风的频率和强度。此外,高原白天是热源,旺盛的对流,导致高空急流动量下传,常使午后风速增大,形成大风。再有,由于风季出现在干季,常吹扬沙尘,形成风沙。从以上气候的不同特点看得出,西藏各地的气候有很大差异。藏东南峡谷的亚热带气候虽然很好,但面积很小。冬春多暴风雪,夏秋多雷暴、多冰雹,那曲年平均雷暴日在85天以上、雹日在35天以上。西藏又是多风的地区,年平均大风(8级以上)日数拉萨为32.4天,日喀则为59.3天,而那曲和阿里的牧业区为100~150天,最多的地方可达200天。西藏一首民谚说:“高原气候变化无常,一日需备三季

装;山下鲜花山上雪,午愁烈日早愁霜。”由于西藏海拔高,空气缺氧,地处偏远,日温差大,交通极为困难,从而极大地影响和限制了许多体育项目的产生和体育活动的开展。

在青藏高原这一艰苦环境中,藏族先民们也经历了人与天斗、人与兽斗的原始生活时期。研究证实,自远古以来,青藏高原就有人类活动。恶劣的气候、困苦的生活状况、简陋的工具、低下的生产力以及庞大凶猛的野兽对人生存的威胁等外部条件,逼迫原始人类不得不为了生存而顽强挣扎、搏斗,人与天斗,人与兽斗,进而学会思维和创造,这就为体育的产生奠定了必要的社会基础。

二、西藏体育的产生与发展历程

(一) 远古时期西藏体育的萌芽

考古发现,大约在5万年前,西藏定日县东南苏热山和申扎县雄梅区珠洛勒河谷就有古人类活动。20世纪50年代起,地质学家和考古学家就在藏北高原发现许多打制石器,其形状和制造工艺,普遍带有游牧文化的特征,基本上属于旧石器时代中期或晚期的文化遗物。现已证实约在5000年前,昌都卡若、恩达和林芝县尼洋河流域、墨脱县等地就有古人类活动,并已经出现房屋、石铲、石斧、切割工具、研磨工具和矛、箭簇等武器。

1983年10月,考古学家在西藏拉萨北郊5公里,海拔3690米的曲贡村,考古学家在这里发掘出一些墓葬和灰坑。出土了一万多种器物 and 大量的兽骨,以打制石器数量最多,也有少量精美的磨制石器和玉器。磨制石器有石刀、石斧、石钺、石铲、石磨等;骨器主要以骨锥、骨针、骨簇为主,其中有一枚骨针,针尖开小孔为针鼻,类似近代缝纫机针。遗址中还出土了大量陶片,陶器均为手制,纹饰非常丰富。特别值得一提的是在遗址下层中还出土了一枚铜簇,呈扁平形,经鉴定原料为冶炼所得,表明当时青藏高原的先民已经开始跨入青铜时代。专家认为,曲贡遗址距今约为4000~5000年。通过曲贡考古发掘,证明拉萨周围至少早在4000多年之前,已经有人类居住,而且他们正在从事农耕、畜牧、狩猎、采集等活动。

西藏地处青藏高原,境内高山绵延,大川巨流纵横交错,自然环境恶劣。藏族先民为适应高原自然环境,在长期生产斗争和生活实践中,创造了悠久的历史 and 灿烂的民族文化,逐渐形成了绚丽多彩、颇具民族特色的藏民族的民间传统体育。他是独特的自然地理环境和独特的民族生活习俗的原始产物,并在交流中成型。传统的育项目与娱乐活动及民间传统节气时令相联系,既是比赛,又是表演。随着社会向前发展,有些项目仍延续至今,深受群众喜爱;有些项目发生演变,被赋予新的形式和内容;有些项目已被现代体育所取代,只存留点滴

遗迹。

为了适应恶劣的自然环境以求得生存和繁衍,生活在高原的藏族先民们,在狩猎和采集食物时,已练就了奔跑、跳跃、攀登、投掷、游泳等必不可少的技能;后在生产和战争的提炼中又掌握了射箭、摔跤、骑马、举石、刀术、投矛等技术,并不断完善,形成有目的的练习、表演、竞赛。如:牧民们使用的“古多”,是为了在广阔的牧场管理和保护自己的牛羊。战争的出现,使“古多”成为了需要专门练习的技术项目。为了展示各自的技能,就有了“比远”和“比准”的竞赛,形成了简单的技艺性体育。这些古老的民族传统项目体现了藏族人民集体的智慧,是广大劳动人民从长期生产、生活中提炼出来的精华,也是中华民族文化宝库中的瑰宝。

大约在公元前 500 年,西藏地区出现了部落集团。汉武帝时期,约公元前 126 年,聂赤赞普被推举为西藏山南雅隆部落联盟首领,成为吐蕃地方政权的第一代赞普。从此,雅隆部落联盟的首领实行世袭制,并利用苯教协助管理部落政务,兴建雍布拉康,作为王室住所。

公元 1 世纪,在第 8 代赞普止贡时期,雅隆部落的政治、经济、文化都有较大发展,已经掌握了饲养牦牛、黄牛,开渠引水灌溉农田,伐木烧炭,冶炼铜铁金属,锻造兵器、犁铧,造船渡河等技术,开垦河谷为农田,使农业有了很大发展,并开创了修建陵墓的先例。当时的雅隆部落已从母系氏族社会发展到父系氏族社会。

公元 3 世纪至公元 6 世纪,是雅隆部落逐步发展壮大的历史时期。已开始有了对外交流,印度医生到雅隆地区传播医药学知识;印度僧人带来《百拜忏悔经》、《稻芊经》等佛教经典及佛塔等。同时,制定了度量衡单位以适应农牧产品交换的需要。农业、商业、冶金业、制造业和医学的发展,使雅隆部落的经济与人口状况都有了历史上的较快增长,使之迅速崛起。于是,掠夺与抗击掠夺的战争也就不可避免。到赞普朗日伦赞在位时,雅隆部落已吞并了附近的诸多小部落,将势力扩张到拉萨河流域。

在公元 7 世纪吐蕃王朝统一西藏以前,主要是以原始宗教(苯教)为主体文化的各种单一性技能形成与发展阶段,上限最早可以追溯到 5 000 年前的新石器时代。从西藏阿里地区旧石器晚期的文化遗物到昌都卡若新石器时期遗址的发掘,从曲贡遗址证明当时藏族先民已掌握农耕、畜牧、狩猎、采集等生产活动到吐蕃地方政权建立以前系列岩画的发现,集中体现了这一时期高原人类为了生存而练就的跑、跳、投掷、攀登、射箭、游泳等基本技能,并通过平时的交流与练习来掌握某种活动的娴熟技术。虽然当时这些身体活动,并不以增进健康为直接目的,但是这些活动的内容和方式,却是早期体育产生的根源,显露出远