

# 少数民族传统体育训练基地现状及发展对策

刘少英, 田祖国, 吴永海

(吉首大学 体育系, 湖南 吉首 416000)

**摘 要:**少数民族传统体育有它特有的存在价值和现实意义, 民族传统体育训练基地的建立有助于民族体育事业的发展和全民健身。通过调查研究, 对湖南少数民族传统体育训练基地的分布、师资、训练现状进行了论述, 并提出了相应的发展对策, 为训练基地的建设和发展提供理论参考, 为我国民族传统体育的发展和全民健身提供参考。

**关键词:**湖南; 少数民族; 传统体育; 训练基地现状; 发展对策

**中图分类号:**G812.5 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)03-0058-03

## The current situation and policy for development of the minority nationality's traditional P.E training base

LIU Shao-ying, TIAN Zu-guo, WU Yong-hai

(Department of Physical Education, Jishou University, Jishou 416000, China)

**Abstract:** The minority nationality's traditional P.E. has its special value of existence and practical significance. The foundation of minority nationality traditional P.E training center is helpful for the development of the nationality's P.E and sports for all. Through the investigation, the paper states out the distribution, persons qualified to teach and the present training condition of minority nationality's traditional P.E training base and puts forward the corresponding policy, which provides the theoretical reference for construction and development of training base.

**Key words:** Hunan; minority nationality; traditional P.E; current situation of training base; development policy

湖南素有“鱼米之乡”之称, 地方经济发展较好, 人们的健身意识也相对较好, 因而湖南的体育事业发展在全国是较为突出的一个省份, 在2000年悉尼奥运会获得7枚金牌, 成为产金牌大户就是例证。但湖南少数民族地区处崇山峻岭, 交通不发达, 文化教育事业落后, 体育场地设施不足, 严重影响少数民族的体育健身活动, 导致湖南的体育事业出现现代竞技体育和民族传统体育、金牌战略和全民健身、汉族聚居地和少数民族聚居地的发展不平衡现象。湖南省体育局和民族委员会对这种现状提出了相应的改善措施, 其中以建立少数民族地区传统体育训练基地为突破口, 试图以此带动少数民族地区的全民健身意识和发展湖南民族传统体育, 促进少数民族地区体育事业与双文明建设的发展。如何开展训练基地工作, 促进少数民族传统体育事业的繁荣是我们面临的重要课题。

## 1 湖南少数民族传统体育训练基地概况

### 1.1 训练基地分布状况

湖南省民委和湖南省体育局联合组建了3个少数民族传统体育训练基地, 即吉首大学、怀化师专、张家界市一中训练基地。它们的分布颇具代表性和区域均衡性, 分布在少数民族聚居区的大湘西, 即湘西土家族苗族自治州、怀化地区和张家界市。分跨学校的不同层次, 建立在大专院校和中等学校, 具有人才优势和现成的场地优势, 有利于训练工作的正常进行, 有利于科学研究和人才的培养。

### 1.2 训练基地的场地设施、师资力量情况

3个少数民族传统体育训练基地的建立与各基地的现有场地设施条件具有密切关系, 经笔者调查, 吉首大学、怀化师专和张家界一中都曾依靠现有的民族传统体育设施条件进行训练和教学并取得国家级、省级民运会的好成绩。场地设施条件是民族传统体育训练基地进行日常训练的物质条件, 是培养高质量民族体育专门人才和促进全民健身的客观保障。据笔者考察发现, 3个基地的民族传统体育场地设施条件远远不能满足日常训练的需要, 尤其是许多必备传统项目, 由于场地设施的严重不足, 以致无法开展。如怀化师专

收稿日期: 2000-12-29

基金项目: 1999年全国哲学社会科学基金课题(CTY99001)。

作者简介: 刘少英(1959-), 女, 安徽桐城人, 副教授, 研究方向: 体育教学与民族体育。

民族传统体育训练基地没有龙舟和秋千的比赛训练的场地设施条件,也没有进行体质锻炼所需的健身房;张家界市一中民族传统体育训练基地仅有300 m的田径场和简单的器材设施。详见表1。

表1 3个基地的少数民族传统体育场地设施统计 个

场地设施	吉首大学	怀化师专	张家界一中
田径场	2	1	1(300 m)
游泳池	0	1(25 m×10 m)	0
龙舟场	1	0	0
武术馆	1	1	0
体操馆	2	1	0
健美房	1	1	1
健身房	1	0	1
秋千架	2	0	2
陀螺	80	30	0
高脚马	80	30	30
木球场	1	1	0
板球场	1	1	0
抢花炮	2	1	1
蹴球	50	0	0

3个基地都具有专门体育技能的体育师资力量(见表2),其中有许多深晓民族体育项目,具有深层次的民族体育研究和成果,这为民族体育向深层次发展、为增强民族体质提供了保障。例如吉首大学体育系设有民族传统体育教研室。

表2 3个基地师资力量统计 人

师资力量	吉首大学	怀化师专	张家界一中
正高	3	0	0
副高	8	13	
中级(中一级)	19	15	7
初级(中二级)	9	12	3
合计	39	40	10

### 1.3 少数民族传统体育训练基地常规训练情况

吉首大学训练基地自80年代初期即开始民族传统体育项目的教学,常设项目有陀螺、高脚马、抢花炮、秋千、蹴球。并组织了民族传统体育训练队,进行长年训练,运动员代表自治州参加湖南省少数民族传统体育运动会,多次获得团体第1.2名并囊括高脚马等项目的全部金牌;代表湖南省参加全国少数民族传统体育运动会抢花炮、龙舟、秋千、蹴球等项目的比赛,获龙舟赛金牌,抢花炮和蹴球赛银牌。怀化师专地处湘渝黔贵4省的交通枢纽——怀化市,自90年代始开展了民族传统体育课的教学,并组织了训练队,也曾代表怀化市、湖南省参加省、全国少数民族运动会,并取得了优异成绩。张家界市是新型旅游城市,自1989年建市以来,民族传统体育也得到了飞速发展,他们将民族传统体育与旅游资源紧密结合,促进了旅游业的发展和繁荣。同时,也加速了民族传统体育的推广和普及,在中、小学常年组织进行传统体育项目的竞赛活动,并获得了良好的社会效应。例如在1999

年的全国第6届少数民族传统体育运动会上,张家界市高脚马表演队,代表湖南参加表演项目比赛,获表演项目一等奖。

跟踪调查的结果表明,3个基地毕业的学生分配到民族地区甚至汉民族聚居地从事大、中、小学体育教学和管理工作,运用所学的民族传统体育知识与技能开展民族体育的教学、训练和竞赛活动,并积极组织群众进行民族传统体育的锻炼和竞赛活动,大大提高了民族地区学校体育的教学质量和群众体育活动的规模与效益,为民族地区乃至全省的经济建设和精神文明建设作出了积极的贡献。

### 1.4 民族传统体育训练基地面临的困境

湖南的民族体育事业的发展步伐仍还显得缓慢,这其中既有基础建设、设施建设、队伍建设等方面的问题,也有体制、经费、管理等方面的问题。从事民族体育训练的基地仅侧重于大中专学校,在一些少数民族聚居的乡镇和中小学,至今还没有一块正规的民族体育训练场地或配备相应的训练设施。每年以省、市或地州名义组织各种单项赛事较少,多项民族体育竞赛活动则组织得更少,有的州、地、市即便偶尔组织开展一下,但其竞赛项目较为单调,其技艺也大都停留在娱乐体育的一般水平。全省从事民族体育教学的教师极少,对新生力量的培训工作跟不上,更谈不上全民健身。由于缺少相应的激励机制,加之近年来随着人才交流市场的开放,市场经济的诱惑,民族体育人才流失的现象也较为严重。这些问题的存在,无疑不同程度地影响了少数民族传统体育的发展,影响了少数民族传统体育的训练基地的工作业绩和社会效益。

## 2 少数民族传统体育训练基地发展对策

### 2.1 加强宣传,增强意识

由政府组织八方支持,应用各种宣传工具,从理论和实际的结合上,进一步加强对民族体育与民族进步、民族体育与社会发展等相互关系和重要意义的宣传,以强化各界人士对弘扬民族传统文化、发展民族体育运动之重大意义认识,从而使“发展民族体育”、“支持民族体育”的口号变成千百万人的自觉行动。

### 2.2 扩大基地范围,通过基地促进全民健身

目前仅在湖南省3所大中专院校建立了民族传统体育训练基地,试图以点及面,逐步实现全省范围内的民族体育全民健身活动,实在勉为其难。建议从基础建设入手,兴建或改建必要的训练场地,扩大基地范围,在各省会和少数民族聚居的县、乡、镇建立规模相当的训练基地,用于培训民族体育专门人才、供民族体育竞赛和群众健身之用,从基础设施方面为发展民族体育创造条件 and 提供保证。

### 2.3 拓宽经费来源,加大经费投入

可采用政府拨款、地方财政补贴、社会捐资、群众集资等各种方式筹集资金,还可试行基地有偿作业、场地收费等来实现以场养场、来之于民用之于民的措施,实行政府、社会、个人多方融资的形式促进基地建设,开发体育健身,民族传统体育培训,民族传统体育旅游,民族传统体育文化及信息服务、体育器材、运动服装及民族体育吉祥物(下转第62页)

动的需要。运动饮料的研究表明,运动饮料中含6%的糖不仅能补充足够的能量,它的吸收速度还能和清水一样快。所以,运动补液应选择专业的运动饮料。饮用清水比不补水好,但清水只补充水分,无法补充糖和电解质,同时由于清水帮助消除口渴感,将减少饮用量,无法保证机体完全的复水。

## 2.2 高校运动队运动补液对策

2.2.1 加强对教练员、运动员科学补液的教育 在选择知道科学补液知识的121名运动员中,39.67%的教育是来自媒体,如报纸、电视等;36.36%的则是来自教练员。可见对教练员和运动员进行科学补液的教育是培养其补液意识的重要手段。脱水的危害及补液的重要已如前所述,要使教练员和运动员真正意识到运动补液的重要并养成按时补液的习惯,应加强对其进行科学补液的教育,可通过知识讲座、观看教学VCD或录像带、咨询专业人士、印发教育小手册等形式来进行。同时通过教练员培养运动员科学补液的意识,教会其科学补液的方法,并根据各项目特点和运动员个体特点制定合理的补液计划,促进科学补液。

2.2.2 帮助促进运动员的科学补液 如前述,限制运动员饮用运动饮料的原因有对运动饮料作用的不了解、教练影响、经济能力、是否容易获得和饮料的口味等。通过加强对教练员和运动员的补液教育,可部分解决上述问题。但由于运动饮料的价钱较高,而高校运动队的训练经费紧张,建议教练员或运动员自行配制简单的糖盐水代替运动饮料,同时可通过多渠道争取经费或赞助,解决运动中的补液问题。如果运动员可以轻松获得补液品并懂得计算补液量,哪怕是清水,都可促进其更多的饮用,故建议在运动场边安放饮水机,并给运动员发放运动水壶,特别是运动饮料公司生产的有固定容量的运动水壶(如Powerade、Gatorade公司配备的500

(上接第59页)和其它体育商品的综合开发。拓宽各种经费来源,加大对民族传统体育的投入,促进民族传统体育训练基地的大规模发展。

## 2.4 与教学衔接,在大中小学开设民族传统体育课

从基础教育入手,把民族体育纳入相关学校的教学计划,有的放矢地培养人才。在少数民族聚居地乃至全国的基层中小学和大中专民族院校,可按层次适量开设民族体育课程和训练科目,使民族体育训练有一个从普及到提高、由初级到高级的发展过程。只有这样,才能使优秀的传统体育项目永不失传,才能不断培养出一批具有高素质、高水平的民族体育人才和民族体育爱好者,才能实现全民健身。

## 2.5 多举行民族传统体育运动会和竞赛活动,加强交流

每年以国家、省、市、地州名义组织民族传统体育运动会,不仅可设单项或几项民族体育项目的友谊赛、邀请赛、争赢赛、排名赛,还可多举行多项民族体育竞赛活动,并以比赛成绩的好坏,评定训练基地的成绩,奖惩与之挂钩,促进基地的训练质量和工作积极性的提高。加强基地间交流,促进运动水平的提高。

## 2.6 加强民族传统体育的科学研究

在现有的少数民族聚居的地、州、市、县和省级体育工作部门及各训练基地,可视需要设置专门的民族体育研究机构或配备熟悉民族体育、热心民族体育工作的专职人员,专门从事民族体育工作的调查研究,挖掘、整理、制定规划及组织

mL、1 L和2 L装的水壶),方便携带和计算。只有促进运动员自觉地、有计划地补液,才能帮助其达到完全的复水。

## 3 结论

(1)高校运动队运动补液现状反映出教练员和运动员缺乏对科学补液的全面认识,应加强对其的教育以促进高校运动员运动训练的科学化。

(2)运动员对运动补液的重要性、补液的内容、量、时间等的认识存在误区,教练员也未予以科学指导,使得运动员的补液十分盲目,达不到补液的目的,间接影响了其运动能力的提高。

(3)针对运动补液中存在的问题,应加强对教练员、运动员科学补液意识的教育,通过帮助运动员方便获得运动饮料,促进其饮用等方法促进运动员补液,并针对不同的项目特点教会运动员科学补液的方法,以便更科学、安全地补液。

## 参考文献:

- [1] 邓树勋. 运动生理学[M]. 北京:高等教育出版社,2000.
- [2] Gisolfi CV. Cycle exercise and absorption of water and a carbohydrate - electrolyte solution in man [J]. Journal of Applied Physiology(In review),1991.
- [3] Rehrer NJ. Gastric emptying, intestinal absorption and carbohydrate oxidation during prolonged exercise[J]. Journal of Applied Physiology,1992(72):468 - 475.
- [4] Rehrer NJ. Gastric emptying with repeated drinks during running and bicycling[J]. International Journal of Sports Medicine,1990(11):238 - 243.
- [5] Montain SJ. Influence of the timing of fluid ingestion on temperature regulation during exercise[J]. Journal of Applied Physiology,1993(75):688 - 695.
- [6] Edward F Coyle. Fluid and Carbohydrate replacement during exercise: How Much and Why[J]? Sports Science Exchange,1994.

[编辑:邓星华]

领导、实施检查等工作,以期使发展民族体育的各项计划、实施工作和基地的日常训练落到实处、见到实效。使民族传统体育的研究更趋规范和科学,使各项目的组织、规则、竞赛更利于普及、推广。

## 2.7 政府在经济投入的同时,应建立适当的激励机制实现宏观调控

重视培养、选拔和使用民族体育方向的专门人才。对基地的教练员和科研、工作人员加强培训,可送出去参观、考察、学习,例如全国少数民族运动会可选派代表去观摩比赛、学习经验。并要建立相应的激励机制,对成绩优异者或对支持、发展民族体育事业作出贡献的有功人员,要给予必要的精神和物质奖励,使他们对民族体育事业或对未来的发展前景始终保持热情和充满信心。对在岗不谋其事,在位不谋其职的有关人员进行批评、限期改正甚至罢免,奖罚分明,实现宏观监督和调控。

## 参考文献:

- [1] 云南社会发展研究中心. 少数民族体育文化论[M]. 昆明:云南民族出版社,1995.
- [2] 徐玉良. 民族高等院校体育教材. 理论教程[M]. 北京:中国民族大学出版社,1997.
- [3] 湖南省民委和体育局. 关于民族传统体育训练基地建设的一点意见[N].

[编辑:周威]