

全民健身指导丛书

MINZUCHUANTONG TIYU JI JIANSHENFANG FA



.9

民族传统**体育及** **健身**方法

王金宝 彭士媛 编著

华夏出版社

民族传统体育及健身方法

王金保
彭士媛 编著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育及健身方法/王金保, 彭士媛著. - 北京: 华夏出版社, 1996. 1

ISBN 7-5080-0885-5

I. 民… II. ①王…②彭… III. ①民族形式体育-中国②健身运动-民族形式体育-中国 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 23783 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号)

(邮政编码: 100028)

新华书店经销

北京市昌平印刷厂印装

787×1092 毫米 32 开本 4.5 印张 90 千字

1996 年 4 月北京第 1 版 1996 年 4 月北京第 1 次印刷

印数 1-6000 册

ISBN7-5080-0885-5/G·649

定价: 6.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

全民健身指导丛书

编委会

顾 问 邱玉才

主 编 徐 易

副主编 王海波 张贯亚

编 委 (按姓氏笔划)

王克敏

王金保

刘景仪

李加华

张 伟

开展全民健身活动
提高人民身体素质

刘

吉



九五午

前 言

我国幅员辽阔，是一个统一的多民族国家，在 960 万平方公里的土地上，居住着汉、满、蒙、回、藏等 56 个民族。各民族不仅创造了灿烂的文化，而且还根据本民族的特点，在生产劳动和日常生活中创造了各种各样、丰富多彩、富有浓郁的民族风格和独具地方特色的体育活动与健身方法，在长期的生产劳动中广为流传，形成了具有民族特色的传统体育形式。

民族传统体育历史悠久，源远流长，与民风习俗相融汇，与文化艺术相结合，是我国各族人民勇敢与智慧的结晶，是我国灿烂文化的一部分，是我国体育宝库中闪烁奇光异彩的明珠。

新中国成立后，民族传统体育与其它竞技体育一样获得了新生，在历届全国运动会上都有不同形式的民族传统体育表演项目，同时还专门召开了全国少数民族传统体育运动会，各少数民族地区经常举办正式或非正式的传统体育比赛，使民族传统体育得到了广泛的开展与交流，对于加强民族团结、繁荣民族文化、活跃群众生活、增强人民体质、加强社会主义精神文明建设起到了积极的促进作用。

民族传统体育源于生活，因地制宜，简便易行，富有趣味，在田间、场院劳动之余均可从事锻炼。它对于提高人体

的基本活动能力和发展力量、耐力、灵敏度、协调性等身体素质，掌握劳动实际技能均可产生良好影响。

1995年6月，国家体委在国务院领导下开始推行《全民健身计划纲要》，纲要的第十二条中指出：积极发展少数民族体育，在少数民族地区广泛开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动。建立健全各少数民族体育协会，培养少数民族体育人才。纲要的实施，将对民族传统体育的发展产生巨大的推动作用，同时对我国的社会主义建设事业的发展 and 体育事业的发展，对提高全民的整体素质、促进社会主义精神文明建设将具有深远的历史意义。

目 录

民族传统体育及健身方法

1. 举石担	(1)
2. 举石锁	(6)
3. 拔 河	(7)
4. 角 力	(9)
5. 负重搬运	(14)
6. 攀登爬越	(16)
7. 踢毽子	(21)
8. 跳橡皮筋	(25)
9. 跳 绳	(32)
10. 扭秧歌	(40)
11. 射 箭	(48)
12. 摔 跤	(58)
13. 划龙舟	(70)
14. 跳板与秋千	(77)
15. 跳竹竿	(83)
16. 抛绣球、丢花包与抢花炮	(85)
17. 球类游戏	(89)
18. 赛马、赛骆驼与赛牦牛	(95)
19. 马 术	(99)

20. 叨羊与姑娘追	(103)
21. 冰嬉	(105)
22. 徒手操	(110)

民族传统体育及健身方法

1. 举石担

举石担是民间常见的传统体育运动，在我国北方的场院里可经常看到人们在劳动之余利用石担锻炼身体。这项运动对于增强骨骼肌肉等运动器官及心血管系统和呼吸系统的功能有良好作用，特别是能够有效地发展肌肉力量，培养刻苦顽强的意志品质。

举石担的方法类似竞技体育中的举杠铃，可以推举、抓举、直臂提举和屈腿上举。

(1) 动作方法

①推举：两脚平行站立，两手正握石担杠（因石担杠较粗、圆盘又固定在杠棒两端，所以练习时一般要空握，翻腕时要让杠在手掌中转动），两手距离与肩同宽，两膝弯曲，膝关节角度大于90度，提担时两脚用力蹬地，两腿迅速伸直，充分伸髋、展体、提肘、翻腕，两臂用力将石担翻至胸锁骨连结处和三角肌上，两肘下垂；然后腰部发力，用两臂力量将石担贴近面部从胸上推起至两臂伸直。推举的方法很多，如力量推（宽握推和窄握推）、颈后推、坐推、卧推、斜板推和半推等。不同姿势的推举，可以发展不同部位的肌肉力量。

力量推：主要发展上挺的两臂力量和上挺的夹肘、抬肘

技术。宽握推主要发展胸大肌和三角肌，窄握推主要发展肱三头肌。

颈后推：其作用基本同力量推，主要发展三角肌力量。

坐推：此种方法因下肢相对固定，完全靠两臂力量推起石担，其作用基本同窄握推，主要发展肱三头肌的力量。

卧推：在地上埋好石担支架，再放一条板凳即可练习。这种练习方法因肩胛骨固定，两脚踏地，所以比站立推举起的重量大些。宽握分肘卧推主要发展胸大肌和三角肌，窄握夹肘卧推主要发展肱三头肌。

斜板推：根据推举的方向和角度，可以发展不同角度的两臂推举力量。

平推：这是将石担放在升降架上，高度与额齐平，坐或站立的推举方法，主要发展伸前臂的力量。

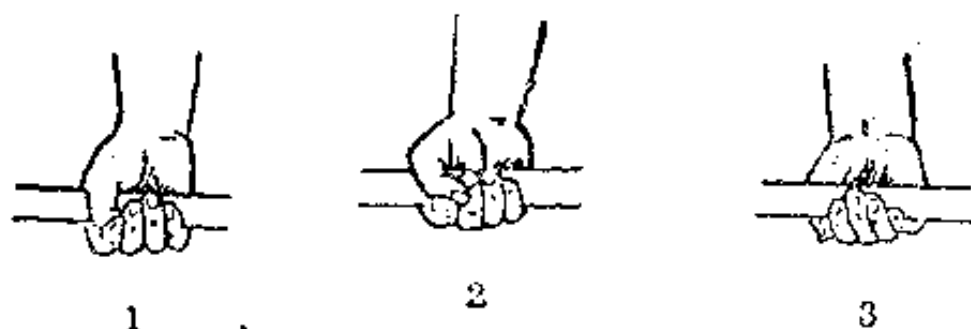


图1 锁握

图2 普通握

图3 空握

②抓举：握杠方法有锁握（食指和中指压住拇指，见图1）、普通握（拇指压在食指和中指上，见图2）和空握（五指并拢握，见图3）3种，其中锁握最牢固，普通握次之，空握最无力。握距分宽握（当上体前倾，两手握杠屈臂拉起至上臂与肩平时，上臂与前臂夹角大于直角者）、中握（其夹角为直角者）、窄握（其夹角小于直角者）3种，在以上3种握距

中，以宽握较其它二种优越。

动作方法为：两脚分开与肩同宽，小腿靠近横杠，两手握住横杠，臀部高于膝而低于肩，上体前倾；然后伸膝、伸髋，腰背肌适度紧张，随着腰背肌和腿部肌肉的收缩，肩部升高；使石担从膝前上升到大腿再到胸前，借石担上升的惯性，身体迅速向杠下屈膝以缩短上举的距离，及时地甩直两臂在头顶上方支撑石担。两臂伸直后迅速起立，站稳。

下蹲的方式有“下蹲式”和“箭步式”两种，两者比较前者较为优越。站立的方式也有两种，即“下蹲式支撑与起立”和“箭步式下蹲支撑与起立”。其连贯动作见图4、图5。

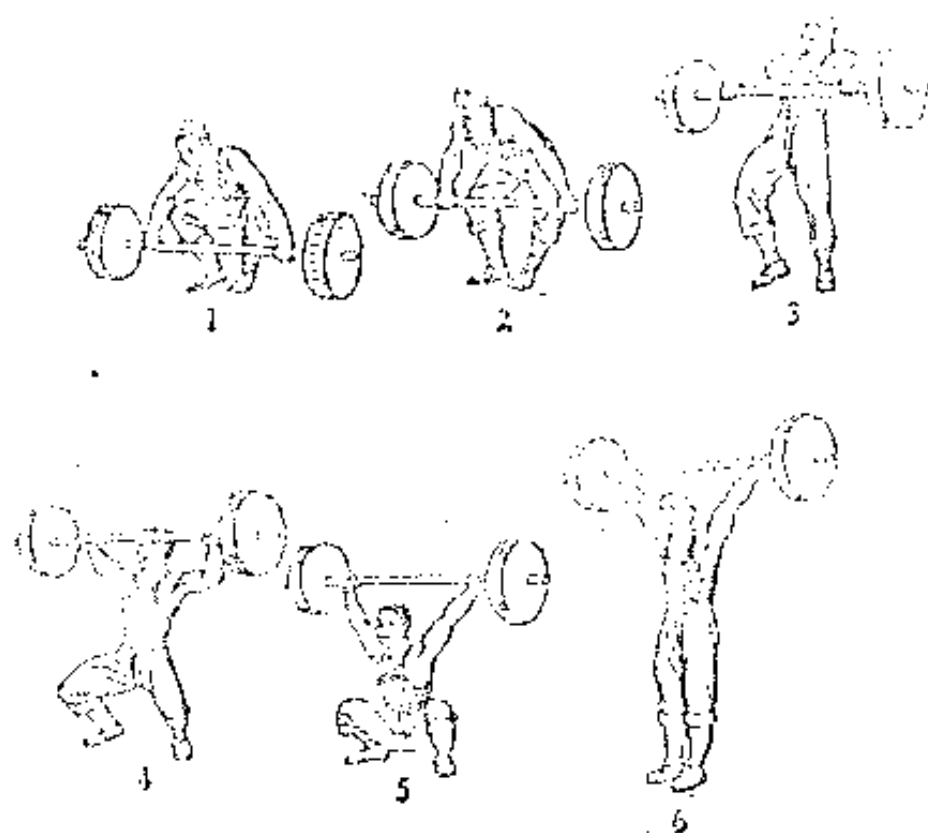


图4 下蹲式支撑与起立连续动作

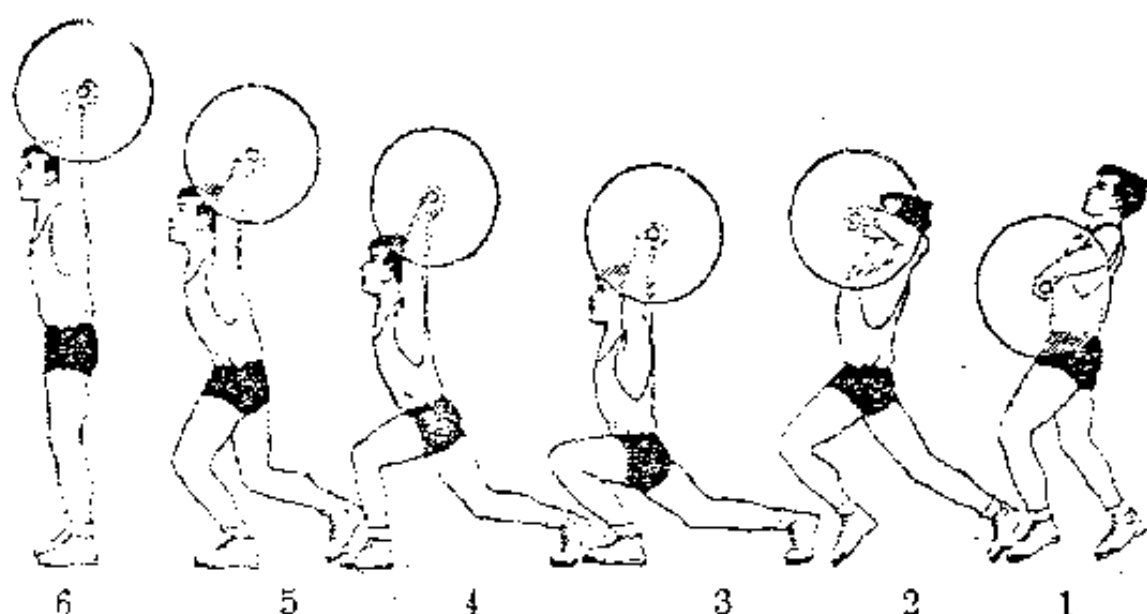


图5 箭步式支撑与起立连续动作

抓举的方法又分直腿抓、高抓、箭步抓等等。

直腿抓：由于身体充分伸展，举起石担的高度较高，对发展伸髋、伸直躯干、上提肩带、屈前臂的力量有较大作用。因直腿抓没有下蹲动作，对提高抓举发力与下蹲配合的技术不利，在练习时应与高抓相结合。

高抓：主要作用是提高抓举的技术和发展抓举上拉的爆发力。

箭步抓：因它的发力路线较长，举起石担的高度较高，对发展抓举的上拉力量有较好作用。

③直臂提举：两脚自然分开，身体直立，两臂下垂持石担，直臂用力向上提起。

它的主要作用是发展胸大肌、三角肌前部、斜方肌和前锯肌的力量。

④屈腿上举：将石担提至胸上锁骨窝处后，用力向上伸

臂，同时两腿屈膝迅速将臂伸直，举石担于头上，然后伸直两腿站立。屈腿上举又有半蹲支撑和箭步支撑之分。半蹲支撑的作用主要是提高上挺半蹲支撑的力量和技术；箭步支撑的作用主要是发展上挺箭步支撑的力量和技术。

(2) 举石担练习方法

①练习预备姿势。各种举法的预备姿势需做3——4次，初步体会预备姿势的动作要领。

②练习提拉石担。利用各种方法提拉石担，可采取宽拉、不下蹲宽拉、悬垂宽拉和硬宽拉。

③练习高翻、下蹲翻和箭步翻。先做徒手蹬地和下蹲配合的动作，然后再利用石担进行练习，将石担翻至胸上后要求置于锁骨和三角肌上，不单纯用两臂支撑。待初步掌握下蹲翻和箭步翻技术后再做起立动作。

④练习上挺。注意两臂高抬，挺胸直腰，石担重心落在支撑面中心。

⑤练习高抓。在抓举支撑半蹲和膝上高抓的基础上做完整动作。做抓举支撑半蹲时，注意挺胸、直腰、锁肩；做膝上高抓时，注意蹬腿、耸肩、快蹲、锁肩；做高抓时，注意近、快、短，即石担不要远离身体，下蹲速度快，路线距离短。

⑥练习下蹲抓和箭步抓。在抓举支撑深蹲（箭步蹲）和膝上下蹲抓（箭步抓）的基础上做完整练习，注意挺胸、直腰、蹬腿、耸肩、锁肩、快蹲。

(3) 练习举石担注意事项

①练习时要重视预备姿势的正确，明确预备姿势的目的、要领以及掌握完整技术的作用，在未掌握预备姿势之前，不

要急于进行其它技术性练习，以免发生伤害事故。

②在进行分解技术练习时，可把石担垫高，以便尽快掌握动作技术。

③无论哪种姿势的举法，都要将石担贴身才能更好地完成动作技术，如果发觉有拉臂过早、含胸弓腰、石担不贴身、下蹲不积极等错误动作时，要及时纠正。

④做下蹲翻和箭步翻时，如果支撑不住可将石担向前推出，以保护自己。

⑤可配合其它力量练习以提高身体素质，如负重蹲起、壶铃蹲跳、哑铃练习以及腰背肌和肩关节的力量练习，便于更好地掌握举石担的动作技术。

2. 举石锁

举石锁的方法一般采用屈臂肩上举和直臂提举，经常练习可以发展两臂伸肌力量以及屈肌和三角肌的力量。

(1) 动作方法

①屈臂肩上举：两脚左右开立，与肩同宽，上体前倾用有力手虎口向前，正握锁梁，屈腿蹬地，用力提拉，同时伸直身体屈臂翘腕，虎口向后将石锁举于肩上方，然后用力伸臂将石锁举起。

这种提举方法主要发展三角肌和肱三头肌的力量。

②直臂提举：握锁方法与上相同，直臂向前向上举起石锁。

它的作用主要是发展胸大肌、三角肌前部、斜方肌和前锯肌的力量。

(2) 练习方法

①练习握锁方法，可体会2—3次。

②将石锁倒置于高架上，锁梁向下，练习屈臂肩上举，体会发力和用力顺序。

③练习提锁至肩上，重点掌握动作要领和用力方法。

④做完整屈臂肩上举石锁练习。

⑤直臂提举石锁练习。

(3) 举石锁注意事项

①举石锁主要用单臂伸肌力量，在练习过程中可结合倒立推起、双杠臂屈伸、杠铃颈后推、俯卧撑、哑铃直臂扩胸、拉力器等练习，以发展上肢力量。

②当将石锁举于肩上时，由于重量较大，要控制好石锁重心，以免碰伤或砸伤头部。

3. 拔河

拔河是民间常用的健身方法，有单人对拔和集体拔。经常参加这项活动，可以增强握力和臂力，培养人的坚毅品质和团结协作、协同一致的集体主义精神。

一般的集体拔河比赛需要在长25—30米，宽4米的场地上进行，在场地中间划一条中线，距中线1.5—2米处（图6）各划一条决胜线，准备一根长粗绳，绳中间系上红带作为中心点标记，参加比赛的两队需人数相等，分别站在决胜线两侧以外，每队选出一名指挥员。

拔河比赛要有一名裁判员主持，双方抽签选择场地，队员同时握绳，红色标记带正对着中线，裁判员鸣笛后，各队在指挥员指挥下协同用力，将红色标记带拉过本方决胜线为胜一局。每场比赛三局两胜，每局时间僵持不得超过2分钟，

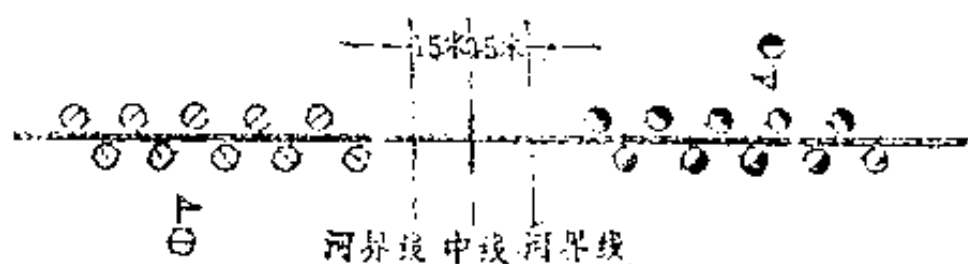


图 6

如超过判为平局。每局结束后休息 3-5 分钟，双方交换场地再赛。

比赛时双方力量的分配大致有三种：其一是将身材高大、力量较大的队员放在队前，以便稳住绳子，稳定方向，发动快攻；其二是将身材高大、力量较大的队员放在队后，以便压住阵脚，防止摆尾，增强队员的信心；其三是将有经验的队员放在队前，将体重较大的队员放在队后，以便减少分力，出奇制胜。

(1) 动作方法：两脚左右分开，双手握绳持于腰部，手心向上，上体转向对方，左（右）脚在前、右（左）手握绳在后、屈右（左）腿，左（右）腿伸直，身体重心下降。开始用力时，左（右）腿支撑，两脚用力蹬地，上体后仰，两臂用力向后拉绳，当髋关节展开将对方拉向前移时，两腿分别后撤，继续用力，直至将对方拉过，使红色中心标记带超过本方决胜线为止。

这项活动主要发展肱二头肌、股四头肌和腰背伸肌的力量。

(2) 练习方法

①练习握绳方法，统一口令由各队指挥，逐一进行纠正。