

<<民族传统体育集锦>>

图书基本信息

书名：<<民族传统体育集锦>>

13位ISBN编号：9787564402068

10位ISBN编号：7564402067

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：北京市民族传统体育协会，北京体育大学 编

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<民族传统体育集锦>>

### 内容概要

《民族传统体育集锦》一书本着民族性、竞赛性、科学性、观赏性的精神编写而成。目的是提高人们认同民族文化，传承和发扬优秀民族文化，在参与活动中振奋民族自信心和自豪感，增强民族和国家的凝聚力。民族传统体育的形成与发展过程是各民族社会生活的综合反映，具有鲜明的民族特性，带有娱乐和游戏特性，能使人们在参与活动中达到强身健体、愉悦自我、增进交流、接受传统文化熏陶的目的。

<<民族传统体育集锦>>

书籍目录

拔棍扳手腕板鞋竞速背篓球冰嬉步射叉草球插鸡尾翎打靶打飞棒打花棍打篾鸡蛋弹球倒拔腰顶杠东巴跳抖空竹独木滑水独木桥独木舟哆毬猴儿鼓舞绩麻吉韧拉滑车六步架三晃膀马球苗拳木兰拳爬花杆爬绳运动抛花包抛绣球骑射潜水游戏抢鸭子赛牦牛三皇炮捶少北拳少林棍绳梯十六走百病拾天灯套马跳花盆跳火绳跳连环马跳铜鼓坨坨球舞吉保压走骡摇旱船意拳掷石饼弹弓术竹篙火龙

## <<民族传统体育集锦>>

### 章节摘录

**拔棍 1 项目概述** 东乡族是甘肃省特有的少数民族之一。

东乡族崇尚体育，热爱运动，民间体育源远流长，其中拔棍游戏就在民间广为流传。

拔棍游戏源起于东乡族牧童放羊时的夺鞭杆，逐步演变为人们比试智慧和力量的拔棍运动。

拔棍不受场地、时间、参加人数和男女性别的限制，在田间地头、院落巷道及牧羊坡上均可进行。

这项体育活动把柔韧性、协调性和对抗的激烈性融为一体，现已发展成单人单手拔、单人双手拔、单人双手坐地蹬拔、多人拔、男女混合拔等多种形式。

拔棍运动技术简单，大多从生活中衍生出来，对身体处在发育期的青少年大为有益，它是一项独具民族特色和健身价值的体育娱乐活动，具有以下健身价值。

发展力量素质，健美体形，提高体能水平。

拔棍是一项以力量素质为主的民族传统体育项目，通过该项目的练习、比赛，参与者的肌肉力量得以增强。

改善神经系统机能，提高人们适应环境能力和处理突发事件的能力。

拔棍比赛时，参与者需要在听到信号后马上做出反应，这就要求在全神贯注中随时准备出击，从而提高反应速度。

培养顽强的意志品质，锻炼吃苦耐劳的精神。

在拔棍比赛中，当比赛双方处于相持状态时，看谁更有耐力和意志。

可以培养参与者顽强拼搏、勇于克服困难的优良品质。

趣味性、观赏性强，且易开展。

拔棍运动对场地、器材要求简单，是一项比较容易开展的活动。

无论是在绿草如茵的牧场、山坡，还是在农家场院，闲暇之余，无论青少年还是成年人，兴之所至便可进行一番较量，比赛胜负即可确定，围观助兴者情绪高涨（图1）。

.....

<<民族传统体育集锦>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>