第一图书网, tushu007.com

<<散打>>

图书基本信息

书名：<<散打>>

13位ISBN编号：9787040184471

10位ISBN编号：7040184478

出版时间：2005-9

出版时间：高等教育出版社

作者：张瑞林

页数：176

字数：210000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育新的历史使命——培养高素质的创新型人才。
思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。
《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。
学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。
”为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月，教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。
《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三、四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。
《纲要》将体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。
《纲要》从学生身体发展水平和兴趣爱好的差异出发，将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合有发展余力的特长生的发展目标，倡导“三自主”教学组织形式，并对体育课程改革提出了具体的操作要求。
基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面的重新定位和普通高等学校体育教学条件的现实状况，我们组织编写了这套教材。
本套教材包括《篮球运动》、《排球运动》、《足球运动》、《武术》、《散打》、《跆拳道》、《女子防身术》、《健美操》、《体育舞蹈》、《健身健美》、《游泳》、《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《户外运动》、《体育保健与康复》等。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“ 高等教育百门精品课程教材建设计划 ”立项项目，经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定。
本书系统介绍了散打的基本知识和基本技能，内容包括：体育与健康、散打与身体健康、散打与心理健康、散打与社会适应能力、散打发展演变、散打的基本战术、散打竞赛以及散打欣赏等。
本书内容系统、全面，突出教育功能，突出个性发展，可作为高等学校教材。

书籍目录

第一章 体育与健康　第一节 健康概述　第二节 体育锻炼与健康　第三节 学校体育与竞技运动　第四节 营养与健康　第五节 校园体育文化　第六节 奥林匹克运动　第七节 普通高等学校对体育教育的要求第二章 散打与身体健康　第一节 散打促进心肺功能增强　第二节 散打对肌肉力量的影响　第三节 散打对速度能力的影响　第四节 散打对耐力素质的影响　第五节 散打对柔韧性的影响　第六节 散打损伤的治疗与预防　第七节 身体健康的测量与评价第三章 散打与心理健康　第一节 心理健康的标准与保持　第二节 散打促进心理健康　第三节 散打促进心理健康的练习方法　第四节 心理健康的测量与评价第四章 散打与社会适应能力　第一节 良好社会适应能力的基本要求　第二节 散打与价值观念、竞争意识和竞争手段　第三节 散打与协作意识、社会角色、个性形成　第四节 散打与人际关系　第五节 散打与民主意识　第六节 散打与现代生活方式　第七节 社会适应能力的测量与评价第五章 散打发展演变　第一节 散打发展简史　第二节 散打的特点与作用第六章 散打的基本技术　第一节 散打的实战姿势　第二节 散打的基本步法　第三节 散打的基本拳法技术　第四节 散打的基本腿法技术　第五节 散打的基本摔法技术　第六节 散打的基本跌法技术　第七节 散打的基本防守技术　第八节 初学散打的练习阶段和步骤第七章 散打的基本战术　第一节 散打战术的设计原则　第二节 散打战术的形式　第三节 散打战术练习方法第八章 散打竞赛　第一节 散打竞赛的组织　第二节 散打竞赛的编排　第三节 散打比赛规则及裁判法则第九章 散打欣赏　第一节 散打欣赏的意义　第二节 散打的美学特征主要参考文献

章节摘录

插图：速度能力是练习者快速运动的一种能力。
散打对抗激烈，攻防转换迅速，动作变化快，且攻中有防，防中蕴攻，其技、战术的充分发挥均是以不同的速度形式表现出来的，而速度的表现又具有多变和复杂的特点。
速度能力决定着散打技、战术运用和发挥的成效。
散打练习中速度的表现形式有反应速度、动作速度、动作频率和位移速度等。
反应速度包括简单反应速度和复杂反应速度。
平时练习中，信号练习、特定动作练习等专门性练习可提高练习者的简单反应速度；而长期的、有意识的防守反击配对练习和移动靶练习则能有效地锻炼瞬间选择性反应能力。
拳谚云：“拳打迅雷不及掩耳”很好地形容了散打的动作速度，也是“兵贵神速”战略思想的体现。
散打动作不像武术套路那样复杂，但正因为动作简单才对每一个动作提出了较高的要求。
每一次出拳或出腿的速度、力度、距离、力点的把握都是千百次反复练习的结果。
单个动作以及拳拳、拳腿、腿腿之间的简单组合或三个动作以上的较复杂组合练习都要求动作连贯、协调并快速完成，以最短的时间完成一套动作组合，发挥最大的动作频率。
而占据有利位置，或突然进攻，或迅速躲闪或快速防守反击等都需要进行身体多方位的快速移动，而通过长期练习即可有效地提高位移速度。
由此看来，长期进行散打练习对练习者的速度能力（尤其是快速启动能力）的影响是多方面的。
同时速度素质的逐渐提高对神经系统的灵活性、肌肉弹性、韧性、活性、伸展性等都有较大的促进作用，从而有助于增进身体健康。
二、散打速度能力练习的方法要素1.练习负荷练习负荷包括练习强度和练习量。
练习强度的选择和安排必须能使练习者的机体产生适应性变化。
这种适应性变化就是速度能力的逐渐提高。
普拉托诺夫认为，运动员以最大速度能力的90%一100%完成较短时间的运动练习有利于提高速度能力。
平时进行散打练习时，可根据自己的速度能力安排相应强度的练习。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《散打》是由高等教育出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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