

<<武术健身与防身>>

图书基本信息

书名：<<武术健身与防身>>

13位ISBN编号：9787040253382

10位ISBN编号：7040253380

出版时间：2008-9

出版时间：徐培文 高等教育出版社 (2008-09出版)

作者：徐培文

页数：147

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>

## <<武术健身与防身>>

### 前言

中国武术在中华大地上走过了漫长的路程。

从军旅中简单实用的攻战搏杀，到民间两两相当的格斗技艺；从军中教头到游侠保镖、江湖卖艺，武术长期以来作为一种社会技能存在于社会。

近代中国在西方体育的影响下，使这一具有健体强身功能的技艺得以拓展，走进学校、走进竞技场，以一种体育的形态出现于世。

新中国在毛泽东的“发展体育运动，增强人民体质”的号召下。

其健身、竞技功能得以蓬勃发展。

当下，人们也逐渐认识了它的文化功能、教育功能，它所折射的民族文化光彩，所散发的民族自强精神，它所追求的文武兼备、德艺双馨的品格，日渐得到重视，成为教育青少年、传承民族文化不可或缺的重要载体和手段。

尽管如此，武术所具有的健身功能及其方法，防身功能及其方法。

仍不失为它的主要传播内容，为大众所喜闻乐见，为世界各国朋友所逐渐认同，尤其是对太极拳，更加津津乐道。

重要的是在这种传播中也反映出中国文化的一些内涵。

看到徐培文同志的书著是很令人高兴的。

她的书著特点在于紧跟时代特征，根据不同职业、不同兴趣的人群有针对性地阐释了基本理念、动作要领和技术方法。

在现代社会中人们最常关注的两件事：健康和平安，武术恰恰可以发挥很好的作用。

本书作者多年从事武术专业训练，师从著名的国家级教练陈顺安先生，无论在技术上、经验中都有颇深的体验，来自于实践，用之于实践，是一本值得学用的科普书籍。

毫无疑问，对武术面向大众的推广也是极其有益的。

我们热忱希望更多的武术工作者，无论是教师、教练、社会体育指导员，都可以拿起笔来，总结自己的体验和智慧，呈送大众，武术的更繁荣的春天就会到来。

是为序。

## <<武术健身与防身>>

### 内容概要

《武术健身与防身》著特点在于紧跟时代特征，根据不同职业、不同兴趣的人群有针对性地阐释了基本理念、动作要领和技术方法。

在现代社会中人们最常关注的两件事：健康和安安全全，武术恰恰可以发挥很好的作用。

《武术健身与防身》作者多年从事武术专业训练，师从著名的国家级教练陈顺安先生，无论在技术上、经验中都有颇深的体验，来自于实践，用之于实践，是一本值得学用的科普书籍。

毫无疑问，对武术面向大众的推广也是极其有益的。

## <<武术健身与防身>>

### 作者简介

徐培文，女，1958年生，浙江台州人。

毕业于浙江大学体育系，中国武术协会会员，国家社会体育职业技能鉴定考评员，一级社会体育指导员，武术一级裁判员，浙江大学生体协武术分会竞赛部主任。

1971年进入浙江省武术队，师从于国家级教练陈顺安，曾获全国武术大会刀术优秀奖。

作为主力队员，获全国比赛集体项目第一名。

1980年转入浙江经济职业技术学院(前身为浙江省物资学校)从事体育教学工作，现为国家级精品课程《高职体育》主讲教师，杭州高校优秀体育教师，学院“德艺双馨”教师，所带的学院武术队在浙江省国际传统武术比赛与大学生武术比赛中获得金牌20余枚，多次担任香港国际武术大奖赛、全国工人运动会、全国大学生武术比赛的裁判、裁判长工作。

2001年以来，已有近20篇学术论文在《北京体育大学学报》、《体育文化导刊》上公开发表，参与了多本《武术》、公共体育教材的编写工作。

## <<武术健身与防身>>

### 书籍目录

健身篇第一章 现代人与体育第一节 现代社会特征第二节 体育与现代职业人发展第二章 武术与健身第一节 武术运动简介第二节 武术与职业人身体素质发展第三节 武术与职业人心理健康第四节 武术与职业人社会适应能力第三章 武术健身方法第一节 发展柔韧素质的方法第二节 发展力量素质的方法第三节 发展灵敏素质的方法第四节 心理调节能力的方法防身篇第四章 人体要害部位与安全防卫原则第一节 人体要害部位第二节 正当防卫第三节 安全防卫技术原则与意识的培养第五章 防身基本技巧第一节 基本格斗姿势与基本步法第二节 基本技术(拳、腿、摔法)第三节 擒拿术第四节 防守技巧第六章 实用防身术第一节 徒手防卫技术第二节 应对手持器械的防卫技术第三节 快速防卫武器制造法第七章 典型职业的防身技巧第一节 办公室职员的防卫方法第二节 金融从业人员的防卫方法第三节 野外作业人员的防卫方法第四节 司乘人员的防卫方法

<<武术健身与防身>>

章节摘录

插图：

## <<武术健身与防身>>

### 编辑推荐

《武术健身与防身》由高等教育出版社出版。

<<武术健身与防身>>

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>