

<<现代武术散打基础理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<现代武术散打基础理论与实践>>

13位ISBN编号：9787303099184

10位ISBN编号：7303099182

出版时间：2009-6

出版时间：北京师范大学出版社

作者：桂源海 等主编

页数：75

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>

## <<现代武术散打基础理论与实践>>

### 内容概要

《现代武术散打基础理论与实践》是体育院校武术普修课学生用书，是由西南（云、贵、川、渝）高校体育教材教法研究会（武术）教材小组根据西南四省市体育院校本科教学计划、培养目标和武术课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。

本教材在根据云、贵、川、渝的实际情况因地制宜、因材施教的基础上，总结了四省市学生生源掌握武术散打的技术技能、武术散打知识、专业能力以及各体育院校武术散打课程教学实践经验，重点吸收了国内武术散打运动发展中的先进理论与实践内容。

本教材着眼于新世纪培养体育专门人才的实际需要，坚持继承与创新、改革与发展；坚持实事求是，从本科武术散打教学实际出发；突出教学性、针对性、实用性、实践性、科学性、先进性、时代性，力求从教材体系和专业发展、教学内容、教学手段与方法掌握上进行改进、提炼、拓展，以使教学对象能适应未来社会的需要。

## <<现代武术散打基础理论与实践>>

### 书籍目录

第一章 现代武术散打概述 第一节 现代武术散打的定义、起源及发展 第二节 现代武术散打的特点与作用 一、现代武术散打的特点 二、现代武术散打的作用 第二章 现代武术散打教学 第一节 现代武术散打教学的特点 第二节 现代武术散打教学的方法 一、现代武术散打教学阶段的划分 二、现代武术散打教学的步骤 三、现代武术散打教学的方法 四、现代武术散打教学的注意事项 第三章 现代武术散打训练 第一节 现代武术散打训练的内容 第二节 现代武术散打训练的方法 一、身体素质训练方法 二、基本技术训练方法 三、战术训练方法 四、心理训练方法 第四章 现代武术散打基本技术 第一节 现代武术散打基本姿式 第二节 现代武术散打的基本步法 第三节 现代武术散打的基本拳法 第四节 现代武术散打的基本腿法 第五节 现代武术散打的基本摔法 第五章 现代武术散打竞赛的组织与裁判 第一节 现代武术散打竞赛的组织 一、竞赛委员会 二、竞赛监督委员会 三、仲裁委员会 四、裁判人员的组成及其职责 第二节 现代武术散打的竞赛规则 一、竞赛通则 二、竞赛中的有关规定 三、得分标准与判罚 第三节 现代武术散打裁判法 一、竞赛规则中相关条例的裁判方法 二、裁判员的口令与手势 第二节 现代武术散打竞赛的场地与器材 一、比赛场地 二、比赛的器材 三、比赛用表 第六章 现代武术散打运动的医务监督 第一节 现代武术散打运动训练和比赛期的医务监督 一、主观感觉 二、客观检查 第二节 现代武术散打运动常见的运动性疾病和处理方法。 一、肌肉酸痛 二、肌肉痉挛 三、运动性腹痛 四、运动性昏厥 五、运动性中暑 六、过度训练 第三节 现代武术散打训练中常见的运动损伤与处理方法 一、擦伤 二、撕裂伤 三、挫伤 四、肌肉拉伤 五、关节韧带损伤 六、脑震荡 七、击昏参考文献

## <<现代武术散打基础理论与实践>>

### 章节摘录

插图：第一章 现代武术散打概述第一节 现代武术散打的定义、起源及发展散打属武术运动中的对抗性项目，也有人习惯于把它称为散手，是对抗双方运用攻防格斗技能战胜对手的一项具有浓郁民族特色的搏击运动。

现代武术散打则是对抗双方在一定规则的约束下，运用攻防格斗技能战胜对手，并趋向体现奥林匹克精神的一项具有浓郁民族特色的竞技运动。

武术散打在我国有着悠久的历史，它的产生源于我国远古祖先的生产劳动，原始人类在极艰苦的物质条件下生存，为了获取食物和保护自己，在狩猎的生产活动中，人们逐渐积累了一些拳打、脚踢、躲闪等搏斗技能，这些原始状态的攻防技能虽没有脱离生产技能的范畴，但却是武术散打的雏形。

武术作为一种独立的社会文化现象，其产生和发展是与中华民族的文明同步的。

商周时期，剧烈的军事斗争，促使当时的奴隶主军队中有较为系统的“武术”训练。

“武舞”是当时用来训练士兵、鼓舞士气最常见的有效方法。

进入春秋战国以后，列国争雄图霸，技击术在战场中的运用更为突出。

春秋初期，管仲在齐国便面向全国招募“拳勇股肱之力，筋骨出众者”；齐恒公春秋两季还举行全国性的比武较力的“角试”，以选拔天下神勇之士，并以勇授禄。

## <<现代武术散打基础理论与实践>>

### 编辑推荐

《现代武术散打基础理论与实践》是由北北京师范大学出版社出版的。

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>