

<<儿童武术训练基础>>

图书基本信息

书名：<<儿童武术训练基础>>

13位ISBN编号：9787308057400

10位ISBN编号：7308057402

出版时间：2008-3

出版单位：浙江大学出版社

作者：林小美,等

页数：296

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>

## <<儿童武术训练基础>>

### 内容概要

目前，儿童武术训练主要集中在各级业余体校、武校、武馆以及中小学的武术兴趣小组中，由热爱武术事业，具有一定武术特长的教练员进行指导教学，教学的内容以套路为主。

从历届青少年儿童武术比赛看，有许多水平很高的运动员脱颖而出，成为各省专业队的主力，这些与广大教练员的精心培育是分不开的。

然而，我们也清楚地看到，在儿童武术训练中还存在着许多问题，如教练员、教师的水平不一，对武术内涵的理解深浅不一，对儿童武术训练的理解层次不一，等等。

这使得儿童武术训练存在着这样那样的问题。

如；动作不规范，训练不系统，过大运动量造成儿童骨骼变形，过度柔韧训练导致儿童坐骨结节受损，长时间静力性下肢练习导致膝关节积水，等等。

因此，亟须加强研究，使儿童武术基础训练方法更加科学化、合理化。

儿童武术训练在全国各省市学校体育、训练部门中虽然开展得相当普遍，但有关此专题的研究却相对滞后，儿童武术训练缺乏必要的理论指导。

本书从武术训练的基本要求出发，根据儿童身心发育特点，吸纳儿童武术运动训练最新研究成果，力求将儿童武术科学化训练思想和实践经验融汇于本书之中，发挥其理论与实践价值。

同时本书也收录了青少年儿童比赛的常用套路，具有可操作性的特点。

它不仅可以作为对一般儿童进行武术套路教学的教材，也可以作为对高水平儿童武术运动员进行训练的参考依据。

## <<儿童武术训练基础>>

### 书籍目录

第一章 武术运动与儿童武术训练的特点第一节 武术运动的特点一 武术运动的特点二 竞技武术套路的特点三 武术运动的价值第二节 儿童武术训练的特点一 儿童的生理特点二 儿童的心理特点三 武术训练时儿童生理、心理的影响四 根据儿童生理、心理特点合理安排训练第二章 儿童武术素养和武德的培养第一节 武术运动所必需的武术素养和武德一 武术运动所必需的武术素养二 武术运动所必需的武德第二节 儿童武术素养和武德的启蒙及培养一 儿童武术素养和武德的启蒙二 儿童武术素养和武德培养的具体实施第三章 儿童武术训练课的合理安排第一节 合理安排训练时间第二节 合理安排训练内容一 准备部分二 基本部分三 结束部分第三节 合理安排运动量第四节 儿童武术运动员的训练方法一 重复训练法二 间歇训练法三 变换训练法四 循环训练法五 综合训练法第四章 儿童武术训练的衣食起居第一节 运动服饰及器械一 服饰二 器械第二节 营养饮食与休息一 营养饮食二 儿童营养的需求三 注意合理安排休息第五章 儿童武术训练的启蒙第一节 准备活动一 准备活动的内容二 准备活动时间与休息间隔三 准备活动的运动量第二节 基本功和基本动作训练一 基本内容二 武术操和五步拳三 新规则难度动作训练四 新规则的实施对基本功、基本动作训练的影响五 注意事项第六章 规定套路训练第一节 少年规定拳训练一 简介二 动作名称三 重点组合四 动作说明.....第七章 儿童武术运动员的选拔第八章 儿童武术竞赛的组织和准备附录 武术套路竞赛规则规则附则附件 常用表格主要参考文献

## <<儿童武术训练基础>>

### 章节摘录

#### 第一章 武术运动与儿童武术训练的特点 第一节 武术运动的特点 一 武术运动的特点

就人类社会来讲, 技击并非中国所独有, 但是相对世界上其他技击术而言, 中国武术不仅在技击方法上丰富多彩, 而且在劲力方面更求整体合一(在运动形式上不仅有对抗, 而且还有套路、功法; 在运动特色上, 不仅有众多拳种, 还有各种器械; 在健身方面, 不仅锻炼肢体, 而且内外兼修, 形神兼备。

以上这些都构成了武术所独有的特点。

(一) 技击特点是武术最主要的技术特点 武术最初作为一种实用技术存在和发展, 其主要功能是满足人们自卫的需要。

它常常以最有效的技击方法, 迫使对方失去反抗能力。

20世纪, 受西方体育的冲击和影响, 武术开始向体育的方向发展, 现在我们更多地将其作为一项体育运动来开展。

武术作为体育运动, 技术上仍不失攻防技击的特性, 并将技击寓于搏斗和套路运动之中。

无论套路, 还是对抗, 都围绕技击而展开。

如对抗运动, 虽然从体育观念出发, 采取了一些保护措施, 限制了一些动作, 但是在技术上与实用技击基本上是一致的, 无论是散打, 还是短兵、长兵, 都是实实在在的技击技术在竞技场上的运用。

像套路运动, 传统套路不仅是攻防技击的基础, 能使习练者周身协调、整体发力, 而且几乎每个动作都具有技击含义, 都可拆招、喂手, 还原为技击对抗形式。

现代竞技武术套路虽然大部分动作已失去了技击价值, 但是它们还保留着象征性的技击含义

<<儿童武术训练基础>>

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>