

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787122130839

10位ISBN编号：7122130835

出版时间：2012-3

出版时间：化学工业出版社

作者：席建平，马宏霞 主编

页数：198

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>

## 前言

为更好地落实中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》以及教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教育〔2006〕16号）的指示精神，加强高职高专院校体育教材建设，我们编写了这本教材，力求满足不同性别、不同体质以及将来从事不同职业的学生的需求，体现高职高专院校办学特征，突出学生的个性发展和能力培养，成为学生在校学习武术和终身体育锻炼的指导性用书，也是中州大学教改工程之一。

本教材的理论篇力求“以人为本”、简明通俗；实践篇力求实用易练，寓教于乐；拓展篇突出时代性、职业性特征，涵盖面广。

本教材紧紧围绕“以人为本、健康第一、终身体育”这一指导精神，从武术起源的背景开始介绍，涉及武术概述、武术文化、武术技法、武术教学与武术训练，包括武术基本功与基本动作、武术套路运动、武术攻防实用动作等内容。

本书的编写，力求适应现代社会的需要，在注重技术性的基础上，融入科学和人文、生活和时尚，把握时代的脉搏，以“教、学、练、育”相结合、“以人为本”的教育理念，视角新颖，信息量大，内容翔实，是一本集科学性、知识性、实用性和趣味性为一体的武术教材。

编写过程中，针对高职高专院校职业岗位对身体素质的实际需求，增加了学生不同职业体能训练的详细介绍，并且同时强化了职场的“工学结合”，旨在教会学生因地制宜、就地取材，利用身边的设施健身强体，养成“终身体育”的良好习惯。

本书作为高职高专武术体育的教材，也可适用于社会体育专业、民族传统体育专业和体育类相关专业专科普修，校级各专业选修武术课使用，也可作为广大武术爱好者、外国留学生的自学读本、中小学武术教师培训教材，以及各类武术馆（校）教学用书。

本教材由席建平、马宏霞担任主编，赵丹、袁书立、乔正霞担任副主编。

本书的编写分工如下：第一章至第四章由赵丹编写，第五章第一节和第七章由袁书立编写，第五章第二节、第三节和第九章由乔正霞编写，第六章和第八章第一节、第二节和第十章由席建平编写，第八章第三节至第五节由马宏霞编写，另外孙志峰、石献臣、单益生也参加了部分章节的编写和资料的整理工作。

他们都是长期从事体育教学工作的教师，在完成繁重教学工作的同时，加班加点，为本教材如期完成注入了大量心血；书稿编写过程中得到了许多院校的大力支持，在此一并致以衷心感谢。

由于编者水平和时间有限，疏漏之处在所难免，恳请广大师生和专家提出宝贵意见和建议。

编者2012年1月

## <<武术>>

### 内容概要

本书紧紧围绕“以人为本、健康第一、终身体育”的指导思想，分两部分内容来介绍。

第一部分为体育常识性内容，包括体育的概论、体育的功能、我国的大学体育、体育运动卫生与保健、体育竞赛与欣赏、《国家学生体质健康标准》的测试及锻炼方法。

第二部分为武术的内容，从武术起源的背景开始介绍，涉及武术概述、武术文化、武术技法、武术教学与武术训练，包括武术基本功与基本动作、武术基本套路运动、武术攻防实用动作等内容。

本书可作为高职高专武术体育的教材，也可适用于社会体育专业、民族传统体育专业和体育类相关专业选修，也可作为广大武术爱好者、武术馆(校)教学使用。

## <<武术>>

### 书籍目录

#### 第一章 体育概论

##### 第一节 体育的概念与功能

- 一、体育概念的出现
- 二、体育的概念体系
- 三、体育的功能

##### 第二节 我国的大学体育

- 一、大学体育教育的目的
- 二、大学体育教育的任务
- 三、大学体育学习的途径

#### 第二章 体育运动卫生与保健

##### 第一节 常用健身方法

- 一、有氧锻炼的方法
- 二、发展力量、改善体形的方法
- 三、民族传统养生保健方法
- 四、利用自然手段锻炼的方法

##### 第二节 运动处方的制定

- 一、运动处方的概念
- 二、制定运动处方应遵循的原则
- 三、制定运动处方的步骤

##### 第三节 体育锻炼的卫生、保健和营养

- 一、体育锻炼的卫生与保健
- 二、运动损伤的预防及简单处理方法
- 三、运动损伤的急救方法
- 四、体育锻炼与营养

#### 第三章 体育竞赛与欣赏

##### 第一节 体育竞赛的基本知识

- 一、体育竞赛的组织
- 二、竞赛的编排

##### 第二节 体育欣赏

- 一、体育欣赏的内容
- 二、不同类别运动项目欣赏指南

#### 第四章 《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法

##### 第一节 《国家学生体质健康标准》测试内容与方法

##### 第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法

##### 第三节 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价

#### 第五章 武术概述

##### 第一节 武术的形成与发展

- 一、武术的起源及其原始形态
- 二、古代武术的发展概况
- 三、近代武术发展概况
- 四、新中国成立后武术的发展

##### 第二节 武术的特点与作用

- 一、武术的特点
- 二、武术的作用

##### 第三节 武术的内容与分类

## <<武术>>

- 一、功法运动
- 二、套路运动
- 三、搏斗运动

### 第六章 武术图解知识

#### 第一节 武术图解知识与试图方法

- 一、武术图解的一般知识
- 二、识图自学方法、步骤与注意事项
- 三、武术音像教材的自学方法及注意事项

#### 第二节 武术动作术语与谚语

- 一、武术动作术语
- 二、武术谚语

#### 第三节 武术自学自练的原则与方法

- 一、自学自练武术的原则
- 二、自学自练武术的注意事项
- 三、自学自练武术的方法与手段

### 第七章 武术基本功和基本动作

#### 第一节 基本功

- 一、肩功
- 二、腿功
- 三、腰功
- 四、桩功

#### 第二节 基本动作

- 一、手型
- 二、步型
- 三、手法
- 四、步法
- 五、腿法
- 六、平衡练习
- 七、跳跃练习
- 八、跌扑滚翻练习

#### 第三节 组合动作

- 一、弓步搂手冲拳
- 二、弹腿冲拳
- 三、马步架冲拳
- 四、歇步冲拳
- 五、提膝穿掌
- 六、仆步穿掌
- 七、虚步挑掌
- 八、并步抱拳

### 第八章 套路运动

#### 第一节 初级长拳(第三路)

- 一、动作名称
- 二、动作说明

#### 第二节 初级刀术

- 一、动作名称
- 二、动作说明

#### 第三节 初级剑术

## <<武术>>

一、动作名称

二、动作说明

### 第四节 简化太极拳

一、动作名称

二、动作说明

### 第五节 初级太极剑

一、动作名称

二、动作说明

## 第九章 散打与女子防身术

### 第一节 散打

一、散打简介

二、基本技术

### 第二节 擒拿与反擒拿

一、擒拿与反擒拿简介

二、擒拿基本手法

三、擒拿与反擒拿实用技法

### 第三节 女子防身术

一、运用女子防身术的策略

二、了解人体要害部位

三、女子防身术动作方法

## 第十章 武术评判与鉴赏

### 第一节 武术套路比赛规则与裁判法(简介)

一、武术套路规则简介

二、武术套路竞赛裁判法

### 第二节 武术散打比赛规则与裁判法(简介)

一、武术散打规则介绍

二、武术散打竞赛裁判法简介

### 第三节 武术表演与欣赏

一、武术表演

二、武术表演的欣赏

## 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：第三节 体育锻炼的卫生、保健和营养一、体育锻炼的卫生与保健（一）体育锻炼的注意事项1.合理安排锻炼时间（1）清晨锻炼许多人喜欢在清晨进行体育锻炼，清晨的空气新鲜，早锻炼有助于体内二氧化碳的排出，吸入较多的氧气，有利于体内新陈代谢的加强，提高锻炼的效果。

但是，由于清晨锻炼多在空腹情况下进行，所以运动量不要太大，时间也不宜长。

否则，长时间的运动会造成低血糖，不仅影响锻炼效果，而且会使身体产生不适应。

另外，对工作、学习紧张，习惯于晚起床的人来说，没有必要每天强迫自己进行早锻炼。

（2）下午锻炼主要适合有一定空余时间的人进行体育锻炼，特别适合大、中、小学的师生。

经过一天紧张的工作后，下午进行一定强度的体育锻炼，不仅可以增强体质，而且可使身心得到调整。

下午进行体育锻炼时，运动强度可大一些，青年学生可打球、做游戏。

（3）傍晚锻炼傍晚进行适当的体育锻炼，既可以健身强体，又可以帮助肌体消化吸收。

傍晚进行体育活动的可长可短，但一般不要超过1小时，运动强度也不可大，心率应控制在120次/分。

强度过大的运动会影响胃肠道的消化吸收，同时，傍晚锻炼结束与睡觉的间隔时间要在1小时以上，否则，会影响夜间的休息。

2.

选择适宜的锻炼场所进行体育锻炼时，体内代谢加强，肺通气量增加，环境被污染的地方，工业废气、汽车尾气的排出，造成空气成分发生很大的变化，这时如果吸入有害物质，会比平时吸入的多很多，就会危害健康，因此，要选一个空气清新的地方。

室外运动时，要避免强烈日光的过度照射，防止紫外线和红外线对人的损害。

锻炼时还要选择合适的场馆，场地不能过于狭窄，要平整，不能有凹陷和凸起，不能有碎石杂物，空中也不能有悬挂物，以免发生碰撞和损伤。

场地不能太滑，做跳跃运动的场地不能太硬。

游泳时游泳池要符合标准，水质要过关。

室内或夜间的场地采光和照明要充足，光线要柔和、均匀、不炫目。

3.锻炼前后的合理进食体育锻炼后，不要急于进食，要使心肺功能稳定下来，胃肠道机能逐渐恢复后再用餐。

这段时间一般为半小时，如果是下午进行较剧烈的体育锻炼，间隔的时间应相对更长。

如果在运动后立即进食，由于胃肠的血流减少，蠕动减弱，消化液分泌减少，进入胃内的食物无法及时得到消化吸收，储留在胃中，容易牵拉胃黏膜造成胃痉挛。

长期不良的饮食习惯还可诱发消化道疾病。

与体育锻炼后进食不同，体育锻炼后的补水是可行的，只要口渴，在运动后甚至在运动中即可补水。

补水要注意科学性，不可暴饮。

体育锻炼后的补水原则是少量多次，可以在运动后每20~30分钟补水一次，每次饮水量为250毫升左右，夏季时水温10℃左右，其他季节最好补充温水。

另外，饭后不能立即运动，据研究，强度运动可在餐后2小时后进行，中度运动应在1小时后进行，轻度运动在半小时以后进行最合理。

## <<武术>>

### 编辑推荐

《武术》是高职高专体育与健康教程。

<<武术>>

#### 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>