第一图书网, tushu007.com

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787040314274

10位ISBN编号：7040314274

出版时间：2011-6

出版时间：王飞、邵桂华、王先亮、 张瑞林 高等教育出版社 (2011-06出版)

作者：张瑞林，等 编

页数：181

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

<<武术>>

内容概要

近些年的体质健康监测表明，我国青少年学生的耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加。
青少年的体质健康问题引起了全社会的广泛关注，也引起了国家的高度重视。
为此，2006年12月23日，教育部、国家体育总局和共青团中央联合召开了新中国成立以来的第一次“全国学校体育工作会议”；2007年4月29日，教育部、国家体育总局、共青团中央正式启动了“全国亿万青少年学生阳光体育运动”；2007年5月7日，中共中央、国务院颁发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（下称《意见》）。
《意见》中明确指出：“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面……要认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一……全面实施《国家学生体质健康标准》，把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标。
广泛开展‘全国亿万学生阳光体育运动’，鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，形成青少年体育锻炼的热潮。
确保学生每天锻炼一小时……”　　为了适应新时期国家提出的一系列学校体育改革发展要求，以促进学生体质健康发展为根本目的，在遵循学生生长发育规律和认知规律的基础上，我们对2005年版系列教材进行了全面修订。

第一图书网, tushu007.com

<<武术>>

书籍目录

第一章 体育与健康概述第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 普通高等学校体育教育要求第四节 校园体育文化第二章 武术运动与健康第一节 武术运动与身体健康第二节 武术运动与心理健康第三节 武术运动与社会适应能力第四节 武术运动损伤的预防与处理第三章 武术运动的历史和特点第一节 古代武术的发展第二节 近代武术的发展第三节 武术的概念、分类及特点第四章 武术基本技术第一节 手型手法第二节 步型步法第三节 肩部动作第四节 腿部动作第五节 腰部动作第六节 腾空动作第七节 平衡动作第八节 跌扑滚翻动作第九节 武术图解知识与自学第五章 武术动作组合第一节 拳术动作组合第二节 剑术动作组合第三节 刀术动作组合第四节 棍术动作组合第五节 枪术动作组合第六章 武术运动竞赛组织第一节 武术竞赛的现状与意义第二节 武术套路竞赛的主要规则和裁判法第三节 武术竞赛的组织与编排第四节 武术段位与运动等级第七章 武术欣赏第一节 武术欣赏概述第二节 武术欣赏的内容与武术欣赏能力培养途径附录一 大学生体质测试评分表附录二 大学生心理健康自评量表(SCL-90）附录三 大学生社会适应测试量表主要参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：（八）腰损伤武术运动中有“腰为主宰”的说法，很多动作都要依据腰来配合完成，腰是体现武术身法的主要部位。
在武术运动中，腰部损伤也是常见的现象之一。
特别是武术运动中，一些腾空、跳跃、转身、旋转、前俯后仰的动作较多，如果准备活动不充分，或是超出了人一时所能承受的负担量，就容易造成腰损伤。
一般的轻度损伤在训练中觉察不出，但在训练后或是在休息后才会感觉到疼痛；较严重的腰损伤当场就感到疼痛。
平常训练时，特别应注意腰部的准备活动和腰部力量的发展，还应注意不要在身体很疲劳的情况下练习腰部的高难度动作。
腰伤较重者应注意休息，睡硬板床48小时以后也可进行按摩理疗，并注意多做腰部运动功能的康复活动，如压肩塌腰、左右扭转、全蹲位左右侧拉、涮腰等练习。
但在练习中一定要注意幅度由小到大，不要太用力，速度应缓慢均匀。
平常还可经常做些两头起的练习，以增强腰部力量，预防腰部损伤。
（九）骨折骨折的症状一般是疼痛、肿胀和皮下淤血、功能障碍、畸形、压痛或剧痛，严重的骨折还伴有全身症状，像休克、发热、口渴、便秘等。
发生骨折后应及时固定，防止骨折断端的移动以免加重损伤。
如果有外伤性骨折，应先止血处理伤口预防感染，然后再包扎固定.并及时送医院处理。
（十）腕舟骨骨折腕舟骨是腕骨中最易发生骨折的一块，如在正踢腿、提脚跟、踢腿用力过猛、身体向后倒地、用手支撑触地时，就容易发生舟骨骨折。
骨折后，腕部会出现红肿、热痛，往往会误认为是软组织损伤。
判断舟骨骨折最明显的部位是鼻咽窝处肿胀和压痛，腕关节屈伸时痛感加重。
处理方法同前。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《武术(第2版)》由全国高等学校体育教学指导委员会审定。

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