

<<散打教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<散打教学与训练>>

13位ISBN编号：9787500938750

10位ISBN编号：7500938756

出版时间：2010-7

出版单位：人民体育

作者：周争蔚 编

页数：306

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>

<<散打教学与训练>>

内容概要

散打是散手的俗称，古称相搏，卞、弁、白打、拍张，手战、相散手等，由于徒手相搏相角的运动形式，在台子上进行，又称“打擂台”。

散打是中华武术的重要组成部分，是中华民族的传统体育格斗竞赛项目。

它把武术套路中的攻防动作拆散开来，根据当时对方的不同情况、特点，任意组合，灵活运用，随情变化，以踢、打、摔为进攻形式，以格挡闪躲为防守策略，猛冲巧打以谋取胜为根本指导思想。

在古代，散打多用于保国卫民、临阵杀敌和抗暴自卫，即多体现在军队战事上。

古战争的作战条件和历史的局限性，促使了古代武术的发展，并逐渐丰富了散打的内涵。

为进一步促进和推动散手运动的发展，提高其理论和技术水平，建立规范性、科学化的理论、技术体系，我们编写了此书。

它较系统地介绍了散手运动的历史、教学训练、竞赛裁判、技战术、身体训练以及运动损伤预防和急救等，可供体育院系教学训练参考，亦可作为大学公共体育散手教学的教材。

<<散打教学与训练>>

书籍目录

第一章 散打运动概述 第一节 散打运动的起源与发展简况 第二节 散打运动的特点与作用 第三节 散打运动对运动员生理的作用第二章 学习散打的常识 第一节 散打的学习方法与要领 第二节 武术散打的礼节、服装、段位 第三节 人体的要害部位 第四节 人体的攻防部位 第五节 学习散打应注意的事项第三章 散打的教学原理 第一节 散打的教学原则 第二节 散打教学的特点 第三节 散打教学的阶段和步骤 第四节 散打的教学方法 第五节 散打教学课的任务与结构第四章 散打技术及其教学 第一节 实战姿势 第二节 手型、步型与步法 第三节 拳法技术 第四节 腿法技术 第五节 摔跌法技术 第六节 防守技术 第七节 防守反击 第八节 攻中反击 第九节 专门辅助练习的内容与方法第五章 散打运动训练的基本原则 第一节 从实战出发原则 第二节 动机激励原则 第三节 直观性原则 第四节 系统性原则 第五节 周期性原则 第六节 适宜负荷原则 第七节 适时恢复原则 第八节 区别对待原则 第九节 有效控制原则第六章 散打训练计划的制定 第一节 散打训练计划概要 第二节 多年训练计划的制定 第三节 年度训练计划 第四节 阶段训练计划 第五节 周训练计划的制定 第六节 课训练计划的制定第七章 散打运动员常见运动性伤病的预防与救治 第一节 概述 第二节 散打运动员常见运动损伤的发生原因和预防 第三节 散打运动员损伤的现场急救和处理 第四节 散打运动员常见运动性伤病的诊断与治疗

<<散打教学与训练>>

章节摘录

插图：西汉时“角抵”指“戏”，汉以后“角抵”一词便与“角力”一词混用了，这个过程又出现了“手搏”。

关于“手搏”在汉画汉砖中多有体现。

如四川新都出土的汉画砖“手搏图”中，就生动展示两人手搏对峙的姿态，河南密县打虎亭2号东汉墓室北壁画中有两个大胡子壮士，赤身，着短裤，留长发，足蹬翘头靴，两人在相较相搏。

总体讲，秦汉时期是“角抵”“手搏”的发展时期，秦以角抵为雅言，突出摔的方法；汉以手搏为技术，其基本特征是徒手搏击，终在扑，或倒或伤或死，二者有一定的区别。

隋唐时期是角抵、手搏盛行的时期。

隋唐五代时，手搏角抵倍受重视，比赛几乎形成制度。

社会繁荣使手搏的发展有了一定的基础。

有了武举制，更促进武术向精练化、规范化发展。

《隋书》记载了当时比赛的热闹场景，在大业六年，来自各地高手云集在端门街各献“天下奇技”，一比就是几天，甚至“终月而罢”。

宋元时期是角力、手搏的盛行时期，宋时手搏作为强身、活动手足的重要手段在民间广为流传。

《史弘肇龙虎君臣会》中曰：“二人拳手撕打，四下人都观看，一肘二拳三翻四合，打倒分际，众人齐喊一声，一个汉子在血泊里卧地。”

可见宋时手搏已“拳”“肘”“脚”兼用。

并出现了比赛的规则：不准“揪住短儿”“按起裤儿”，可以“按直拳、使横拳”“使脚剪”。

上述资料表明宋时手搏已有一定的规范程度。

到了元代，宫廷曾先后10次下禁令，严禁民间持有兵器习武，尽管手搏受限，仍练习不止。

《元史》中同样也有关于“手搏”的记载。

明代是中国古代武术承上启下的重要时期，此时手搏多称为“白打”或“搏击”。

比赛称之为打擂台，赛前先设擂主，由擂主安排好高手准备应战；赛前双方先要立好生死文书，否则不准上台比武。

清朝前期，伴随着农民运动及秘密结社组织的发展，出现了不少练武的“社”“馆”，同时也出现了一些门派及理论，创新出许多的武术套路，而且有多种的练功方式，人们开始重视武术的健身、防身、自卫、修身养性的作用。

此时女子练习散手也较为盛行，清彩蘅子《虫鸣漫录》记载：“楚南有兄弟两人，请来拳师学艺，其妹在楼上看，……哥哥被拳师打倒，于是妹与拳师斗，交手后，妹飞起一脚，踢中拳师要害……”

<<散打教学与训练>>

编辑推荐

《散打教学与训练》由人民体育出版社出版。

<<散打教学与训练>>

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>