

<<武术套路教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<武术套路教学与训练>>

13位ISBN编号：9787810517355

10位ISBN编号：781051735X

出版时间：2002-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：侯介华

页数：246

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>

## <<武术套路教学与训练>>

### 前言

武术作为中华民族传统体育文化的代表，在过去的一个世纪里，发生了根本性变革。20世纪的中国武术，不仅经历了“西学东渐”的冲击和并化，也完成了“东学西渐”的渗透和张扬。今天的武术，其本身的存在已基本完成了由完全的民族传统文化向保持民族特色，满足世界民族需求欲望的改良，成为世界性的现代体育与区域性民族传统体育并存的，涵概东方体育文化层面和世界体育文化层面的一项全球性的以运动为表现形式的复合型文化，成为现代体育、竞技体育与传统体育融合与发展的典范。

作为竞技武术重要表现形式的武术套路，20世纪的发展成就是非常卓著的。从50年代国家体育运动委员会组织编写简化和统一的甲组、乙组套路开始，制定了相应的竞赛规则，武术套路技术的普及化、统一化、规范化发展进程就已形成。从70年代后期的自选套路的普通推广，到80年代武术实施的向世界推广并确立统一的规定套路、国际竞赛套路、国际武术竞赛规则，武术套路运动的发展已形成了以现代体育科学为理论指导，并遵循西方竞技体育模式为运作方式的现代竞技体育项目。

## <<武术套路教学与训练>>

### 内容概要

《武术套路教学与训练》武术套路是以技击动作为素材，根据攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律变成的整套练习形式。

散打亦称散手，是现代武术运动项目中的对抗项目。

本书是笔者通过教学与训练实践，在前人的基础上对武术套路和散打发展历史、基本技术及战术的进一步归纳、演绎的总结。

## &lt;&lt;武术套路教学与训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 武术教学概论第一节 武术套路教学原则一、教师的主导作用与学生的自觉积极性相结合原则二、直观、思维与实践相结合原则三、系统性与突出重点相结合原则四、统一要求与区别对待相结合原则五、理论与实际相结合原则第二节 武术套路教学的方法一、套路教学中的指导法二、套路教学中的练习法第二章 武术技法的分析第一节 长拳技法第二节 太极拳技法第三节 刀术技法第四节 枪术技法第五节 剑术技法第六节 棍术技法第三章 武术套路技术教学第一节 长拳基本功第二节 长拳的基本技术动作第三节 刀术基本技术动作第四节 棍术的基本技术动作第五节 剑术基本技术动作第六节 枪术的基本技术动作第四章 武术套路的训练第一节 武术运动员的选材一、选材和筛选的方法第二节 训练原则一、直观性原则二、一般与专项训练相结合的原则三、系统的间断性原则四、周期性原则五、合理安排运动负荷的原则六、区别对待的原则第三节 武术训练计划的制定一、训练计划的种类二、各种训练计划介绍第四节 身体训练一、力量二、速度三、柔韧四、耐力五、协调能力第五节 心理训练一、系统训练过程中的心理训练二、运动竞赛过程中的心理训练三、心理训练的主要方法四、意志训练方法五、模拟训练方法六、心理训练的原则第六节 武术运动员的智力训练一、智力概念与结构二、文化、体育与专项运动知识的学习三、武术教学训练中运动员智力的培养第五章 武术运动员损伤的防治第一节 常见的运动损伤及治疗原则一、常见的运动损伤二、常见的运动闭合性软组织损伤治疗原则和方法第二节 运动损伤的常见原因及预防一、缺乏必要的运动损伤知识二、缺乏准备活动或准备活动不正确三、身体素质差或技术上的错误四、运动量过大五、身体机能和心理状态不良及训练组织方法上有缺点七、场地、设备、服装上有缺点八、气候条件不良

## <<武术套路教学与训练>>

### 章节摘录

教师在教学中起主导作用。

教师是教学方案的实施者，对教学过程进行调节和控制。

学生是教学的主体，学生的自觉积极性在教师主导作用下，充分发挥出来，明确学习目的，端正学习态度，主动认真地学习和锻炼，高质量地完成学习任务。

在教学中教师和学生是互为依存、相互促进的辩证关系。

教师是知识、技能的传授者，必须满足学生学习的需要，并起着调动学生学习积极性的作用。

没有教师的主导作用，就不可能完成教学任务。

学生是知识、技能的接受者，教学的结果最终要在学生的学习效果上体现出来，只有在教学中充分发挥学生的内因作用，才能很好地完成教学任务。

缺乏学生的自觉性和学习积极性，也就不能完成教学任务。

因此，教师的主导作用和学生的自觉积极性是提高教学质量和完成教学任务的根本条件。

<<武术套路教学与训练>>

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>