



全民健身项目指导用书

防身术

Fangshenshu

编著 次春雷

审订 谭炳春



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

防身术

Fangshenshu

编著 次春雷

审订 谭炳春



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

防身术 / 次春雷编著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2009.12
全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1508-9

I. ①防… II. ①次… III. ①防身术—基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第223074 号

策 划 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

动作模特 田 军 邵伟涛

全民健身项目指导用书

编著 次春雷 审订 谭炳春

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4

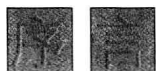
字数 30 千

书号 ISBN 978-7-5463-1508-9

定价 8.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换



D

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

2009年6月



D





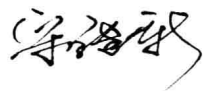
当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。



2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

防身术

编 著 次春雷

审 订 谭炳春

目录

第一章 概述

第一节 起源/002

第二节 发展/003

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/006

第二节 运动价值/010

第三节 运动保护/015

第三章 基本技术

第一节 防卫和步法/026

第二节 手法/033

第三节 腿法/043

第四节 摔法/057

第五节 防守/081

第六节 肘法/091

第七节 膝法/095

第八节 解脱抗暴术/100



第一章 概述

防身术是一种徒手搏击术，是中国武术攻防格斗技术的一种形式。它主要运用踢、打、摔、拿等武术技击方法，以制服对方保护自己为目的，自古以来就被人们所使用。





第一节

起源

防身术与人类生存和自然发展有着密不可分的关系。随着历史的发展,防身术也逐渐地成为人们喜爱的健身运动。

概述

防身术是人类在与大自然的斗争过程中产生,并伴随古代军事技能的发展而逐渐形成的搏击技巧。

商周时代频繁的军事斗争促进了攻防技术的提高和发展。《诗经·小雅·巧言》记载:“无拳无勇,职为乱阶。”这说明当时社会是非常鼓励人们有拳有勇的。

春秋战国时期“相搏”已较为普遍,攻防格斗技术被人们所重视。为了使武艺得以交流,每年春秋两季,天下武艺高手都要云集在一起进行较量。并且,当时提倡士兵通过练习搏斗技术来增强体质。

秦汉时期,防身术被称作手搏,比赛形式较为正规,武术攻防格斗技术也有了很大的发展。汉代手搏也叫“弃”、“卞”。

擂台竞技在唐代更加广泛,手搏、角抵备受重视,比赛几乎形成制度。

到宋代,手搏作为强身健体、活动筋骨的主要手段,在民间广为流行。

清代出现了许多民间练武团体,如“社”、“馆”等组织,各馆之间经常比武较量,切磋武艺,所以“打擂”在民间广为流行。

第二节

发展

防身术在长期的发展过程中，技战术不断革新，逐渐受到越来越多人的喜爱。



传播

新中国成立以后，防身术得到了快速的发展。在继承已有招式的基础上，防身术把武术中各种适合实践应用的招法分离出来，经过摘编、加工、提炼、创造和完善，成为一个个散招，具备简单、实用、易记和易学的特点。通过媒体的传播，防身术更加贴近大众。



发展趋势

防身术练习的运动量适中，老少皆宜，长期坚持不但能够起到强身健体的作用，还可以提高身体的柔韧性与灵敏性，因此深受人们的欢迎，现在已经成为全民健身运动的重要内容。



将校相渡，谁敢天下无敌？

将校相渡，谁敢天下无敌？



第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对同一种运动负荷,不同人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。





第一节

自我身体评价

自我身体评价是指,根据不同个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康的体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指,身体有足够的活力和精力进行日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。



简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定运动对象有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一，避免意外事故发生的目的。目前通行的方式是3分钟踏台阶测试。



目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。



器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。



步骤

见表 2-1-1

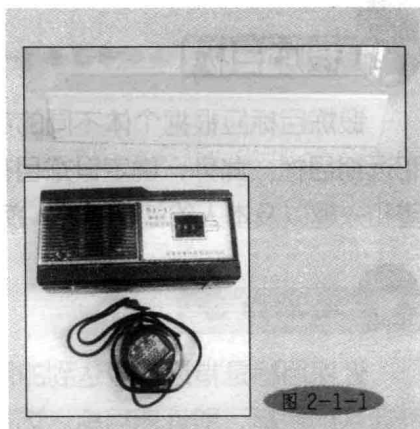


图 2-1-1

(1) 节拍器设定为每分钟 96 次，然后锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量脉搏，时间为 1 分钟，记录心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度的允许范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟台阶测试评价表

男 士	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
	26~35	>117	107~116	98~106	89~97	<88
	36~45	>119	112~118	103~111	95~102	<94
	46~55	>122	116~121	104~115	97~103	<96
	56~65	>119	112~118	102~111	98~101	<97
	65+	>120	114~119	103~113	96~102	<95
女 士	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100





注意事项

如受试者经过努力仍无法完成测试，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应终止测试。运动中应特别考虑运动强度，以防出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据个体不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。



近期目标

近期目标是指近期应达到的目标。在进行运动之前，应首先明确锻炼的目标，即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功概率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，例如，提高某个或某些关节的活动幅度，增加某块或某群肌肉的力量等。



远期目标

远期目标是指最终要达到的目标。实践证明，经过科学合理的锻炼后，一般的远期目标是可以达到的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。



运动负荷

运动负荷即运动量，怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。



运动强度

运动过程中,运动强度过小,达不到锻炼的效果;运动强度过大,不仅达不到最佳的锻炼效果,还可能产生一些副作用,甚至出现意外事故。确定运动强度有两种方法。



心率简易推测法

(1)年龄在 20 岁左右的年轻人,身体健康,坚持体育锻炼,欲进一步提高身体机能,可取最大心率值(最大心率值 = $220 - \text{年龄}$)的 65%~85%。

(2)年龄在 45 岁以下,身体基本健康,有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 65%~80%;没有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 60%~75%。

(3)年龄在 45 岁以上,身体基本健康,有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 60%~75%;没有运动习惯者,建议根据自身情况咨询专业人员来指导和确定运动强度。



主观感觉疲劳分级表推测法

见表 2-1-2

运动的疲劳程度大致分为 10 级,具体为:0~1 级,轻松;2~3 级,尚轻松;4~5 级,稍累;6~7 级,累;8~9 级,很累;10 级,精疲力竭。因此,健身锻炼的运动强度应控制在主观感觉疲劳程度 4~7 级之间。

表 2-1-2

主观感觉疲劳分级表

0 轻松	•	2 尚轻松	•	4 稍累	•	6 累	•	8 很累	•	10 精疲力竭
---------	---	----------	---	---------	---	--------	---	---------	---	------------



运动频率

运动频率是指每日及每周锻炼的次数。一般每周锻炼 3~4 次,即隔日锻炼 1 次即可。有充足的休息时间,可使机体得到充分的休息,收到更好的锻炼效果。



运动持续时间

运动强度和运动持续时间,决定一次锻炼的运动量和热量消耗。运动持续时间与运动强度成反比,运动强度大,运动持续时间可相应缩短;运动强度小,则运动持续时间应相应延长。

一般的健身锻炼,运动持续时间以每天 20~60 分钟为宜,其中包括准备活动时间、健身锻炼时间和整理活动时间等。每次健身锻炼应在 20 分钟以上,锻炼可一次性完成,也可分段进行,但每段活动的时间应在 10 分钟以上。

第二节

运动价值

运动价值一直是人们探讨的问题,一般认为运动具有两方面的价值,即健身价值和心理价值。身体和精神的健康是相互依存的,伴随着身体功能的改善,精神状况也能同时得到改善。



健身价值

体适能包括心肺耐力素质、肌肉力量素质、柔韧性素质和身体成分等。体适能的发展是积极参与锻炼的结果,只有规律性的体育锻炼才能达到最佳的体适能,健身的价值在于提高体适能。