

《中华武术》

图书基本信息

书名：《中华武术》

13位ISBN编号：9787313044129

10位ISBN编号：7313044127

出版时间：2006-8

出版社：上海交通大学出版社

作者：李德祥

页数：327

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《中华武术》

内容概要

《中华武术》阐述了武术的基本原理，汇编了拳术、器械套路，并附有理论试题及参考答案，突出武术教学高校体育与武术教学和大众武术的特点，内容丰富，图文并茂，通俗易懂，融理论和实践于一体，有较高的科学性和实用性。

《中华武术》可作为高等院校公共体育武术课教材以及体育学院、系武术课、选修课、函授等课程的教材，也可作为广大武术爱好者学习武术的指导书。

作者简介

李德祥，哈尼族，云南省红河州绿春县人。现任云南警官学院警察体育教研部主任，教授，擒拿格斗教官，三级警监，中国武术高级段位7段，云南省武术协会副主席，全国公安高校警察技能专业教学指导委员会委员。

30余年来，从事体育教学科研，不仅具有丰富的教学训练实践经验，并具有较深的警察体育理论造诣，而且还具有较精湛的警务实战技能。先后在国家级和省级刊物上发表论文80余篇，多次参加国际、国内学术研讨会，承担国际、国家、跨省院校以及云南省教育厅等基金课题多项，著有《武术学习指南》、《足台拳道快速入门》、《跆拳道实战绝技》、《跆拳道裁判必读》、《体育探索之路》、《哈尼族体育》、《大学实用武术教程》等17部著作。

《中华武术》

书籍目录

第一章 武术概述 第一节 武术的概念 第二节 武术的内容与分类 第三节 武术的特点与功能价值 第四节 武术简史第二章 武术基础练习 第一节 武术基本功练习 第二节 武术拳术基本技术练习 第三节 武术器械基本技术练习第三章 武术技术原理 第一节 长拳技术原理 第二节 太极拳技术原理 第三节 南拳技术原理 第四节 形意拳技术原理 第五节 八卦掌技术原理 第六节 通臂拳技术原理 第七节 象形拳技术原理 第八节 刀术技术原理 第九节 剑术技术原理 第十节 枪术技术原理 第十一节 棍术技术原理 第十二节 对练套路和集体演练套路技术原理第四章 武术套路的创编、图解知识和自学方法 第一节 创编武术套路 第二节 武术图解知识 第三节 自学方法第五章 武术教学与训练 第一节 武术教学 第二节 武术训练第六章 武术套路 第一节 拳术 第二节 器械第七章 武术搏击 第一节 散手 第二节 擒拿 第三节 人体穴位、关节及重要部位第八章 武术理论试题及参考答案 第一节 武术理论试题 第二节 参考答案 第三节 武术理论模拟试卷附录一 全国体育院校招生武术专项技术测验项目评分标准与办法附录二 武术运动员技术等级标准附录三 《中国武术段位制》考评机构标准及授权办法参考文献

章节摘录

版权页：插图：拳术包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、翻子拳、劈挂拳、少林拳、戳脚拳、地躺拳、象形拳等等。

1.长拳长拳是查拳、华拳、炮拳、花拳等拳术的总称，其姿势舒展，动作灵活，快速有力，节奏鲜明，并有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折或跌扑滚翻等动作与技术。而查拳、华拳等各个拳种又有各自不同的技术特点和运动风格，对肌肉和韧带的柔韧性、弹性，都有较高的要求。因此，练习长拳能够发展肌肉、关节的灵活性和弹性，以及脊柱的柔韧性。同时长拳的动作大多数是由大肌肉群来进行活动的，要求肌肉活动量大，而且速度快，肺活量也较高，这对提高循环系统和呼吸系统的功能，起着积极的作用。长拳结构也较复杂，有伸屈、回环、平衡、跳跃、翻腾和跌扑等动作，这种复杂的活动对中枢神经系统、平衡器官、内脏器官以及神经与肌肉的协调机能都提出了较高要求。这样，也就促进和提高了这些系统与器官的机能，全面地发展了身体素质。

2.太极拳太极拳是武术运动中的著名拳种之一，属于短打的内家拳种。它是以中国古典哲学“阴阳学说”（阴阳指的是开合、虚实、呼吸、刚柔、快慢等，处处表现出阴阳对立的统一）而命名的一种柔和、缓慢、轻灵、圆活的拳术。它以棚、履、挤、按、探、捌、肘、靠、进、退、盼、顾、定为基本十三势。太极拳在长期流传中，演变出陈式、杨式、孙式、武式、吴式五大流派。其中陈式太极拳是古老的太极拳，其他流派都是在陈式太极拳的基础上直接或间接发展起来的。太极拳的共同特点是：动作柔和缓慢、处处带有弧形，运动绵绵不断、势势相连、前后贯串。各式太极拳也有自己的风格和特点。练习太极拳对人体的中枢神经系统、呼吸系统和循环系统、消化系统、骨骼肌肉等都有良好的作用，再加上它要求意识引导动作，配合均匀深沉的呼吸，练习之后，周身血脉流通而又不气喘，身心舒适，精神焕发。因此，特别是对各种慢性病患者，如神经衰弱、神经痛、高血压、心脏病、肠胃炎、肺病、肝病、肾病、腰部劳损、风湿寒腿、关节炎、糖尿病、遗精、内痔等有医疗保健作用，特别适合中老年人和体弱多病者练习。

《中华武术》

编辑推荐

《中华武术》是由上海交通大学出版社出版的。

《中华武术》

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:www.tushu000.com