

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中华武术>>

内容概要

本书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，融理论和实践一体，有较高的科学性和实用性。

本书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。

它是从中国古典哲学“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。

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>