

<<大学武术与健身>>

图书基本信息

书名：<<大学武术与健身>>

13位ISBN编号：9787030290281

10位ISBN编号：7030290283

出版时间：2010-9

出版时间：鲁家政 科学出版社 (2010-09出版)

作者：鲁家政

页数：248

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>

## <<大学武术与健身>>

### 前言

中华武学博大精深，讲求内外兼修、刚柔并济。

武术源自古代技击术，是我国历代先民们不断传承与发展而贡献给全人类的一块文化瑰宝。

中华民族自古就具尚武精神，同时华夏中原也是礼仪之邦，多仁义之士，推崇遵守秩序、克制自我，而不恃强凌弱，有悲天悯人之大胸怀。

在这厚重的民族文化浸染之下，今日之武术，已远非单纯的搏击之术，而是实用技战术与哲学、伦理、礼仪、社会价值观念的集大成。

武术也称武艺，这里的“艺”通常被解释为本领。

受中国传统的“天人合一、道法自然”思想影响，武术从最初的实用技击术，逐步海纳百川，融汇了国人对自然百态的认知，对万物生灵的模仿，对洪荒宇宙的领悟。

其内质饱含东方哲理，其外象则由一门实用技术上升为艺术。

在海外，武术更多地被称为中国功夫。

对于其他民族来说，“功夫”是个出自汉语的外来语词汇。

这从一个侧面反映出其他民族对中华武学的认同。

有人说，二十一世纪是中国的世纪。

事实上，当下中华文化也正广播四海。

中华儿女应承担起历史赋予的重任，通过实现民族的伟大复兴，对人类文明发展负责；而武术已成为传播国学、弘扬民族文化的重要载体。

中华民族的智慧、坚韧、包容与宽仁，无不体现于武术之中。

## <<大学武术与健身>>

### 内容概要

《大学武术与健身》可作为普通高等学校武术教材，还可作为体育、武术业余爱好者的学习参考书。

武术作为一项体育运动，它越来越被世界各国人民群众所接受和喜爱，同时也成为普通高等学校一门不可或缺的教学课程。

《大学武术与健身》依据武术运动的特点，结合学校武术教学的实际情况和实践经验，遵循系统性、科学性、实践性的原则，编写而成。

《大学武术与健身》内容包括武术运动概述、武术教学、武术竞赛的组织与裁判工作、武术基本功与基本动作、拳术技术分析、套路运动、擒拿术、散打等内容。

## <<大学武术与健身>>

### 书籍目录

前言第一章 武术运动概述第一节 武术的概念第二节 武术的特点与作用第三节 武术的内容与分类第四节 发展武术的基本方针第二章 武术教学第一节 武术教学的基本特点第二节 武术教学的感知途径第三节 武术教学的一般程序第四节 武术教学法第五节 武术教学的组织第三章 武术竞赛的组织与裁判工作第一节 武术竞赛的组织第二节 裁判工作第四章 武术基本功与基本动作第一节 肩臂练习第二节 手型手法练习第三节 步型步法练习第四节 腿部练习第五节 腰部练习第六节 跳跃练习第七节 平衡练习第八节 跌扑滚翻练习第九节 基本动作组合练习第五章 拳术技术分析第一节 长拳的技术分析第二节 太极拳的技术分析第六章 套路运动第一节 初级长拳第三路第二节 简化太极拳第三节 初级剑术第四节 初级刀术第五节 少林拳对练第七章 擒拿术第一节 擒拿术的特点与内容第二节 擒拿术的原理与法则第三节 擒拿技术动作第四节 擒拿套路对练第八章 散打第一节 实战姿势第二节 拳法技术第三节 腿法技术

## &lt;&lt;大学武术与健身&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：武术运动中的一个基本特点是技击性。

它的技术核心，或者说绝大部分技术原形，是攻防技击。

在长期的实践和总结中，它的技击方法丰富严谨。

为此，在武术教学中要强调知其然，还要知其所以然。

通过教师讲解示范，分析动作，理解运动方法的技击意义，才利于学生理解动作、掌握动作及培养武术的攻防意识。

在教学中，除以教师分析去认识攻防意义之外，还突出强调劲力要求。

若只懂了方法，掌握了运动路线和着力点，但缺乏劲力，其法则虚。

既无从表达，也体现不出武术攻防技击的特点，为此在教学中都十分注重劲力。

武术中的劲力方法十分丰富，总的来说要求劲足力顺，劲有刚劲、柔劲、明劲、暗劲、化劲、缠劲、合劲、分劲等，各种拳械、流派又有不同的劲力要求。

教学中，突出要求掌握劲力方法和准确地表达劲力，才容易达到该套路的技术风格要求。

四、注重内外兼修，重视精气神武术的技术要求中不仅要求手、眼、身、步的外部动作协调配合，还要求内在的心、神、意、气相合。

内外要相互依存，使之“心动形随”、“武断气连”，才能充分表现武术的技术风格。

在武术教学中应十分注意兼顾武术内外两方面的要求，只是在初学阶段对“内”的要求可少些，自如阶段时要求可多些。

尤其是对精神的要求，从示范到领做，到组织学生练习，始终置身于一个战斗的场合，精力集中，神采奕奕，意识配合动作，气势贯通；即使是太极拳也要求精神贯注，做到“外示安逸、内宜鼓荡”。

总之，在武术教学中十分重视对精神上的要求。

## <<大学武术与健身>>

### 编辑推荐

《大学武术与健身》由科学出版社出版。

<<大学武术与健身>>

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>