

<<基础武术实用教程>>

图书基本信息

书名：<<基础武术实用教程>>

13位ISBN编号：9787122085399

10位ISBN编号：7122085392

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业

作者：马小龙 编

页数：151

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>

<<基础武术实用教程>>

前言

武术是以技击动作为主要内容，以套路运动和散打格斗为主要运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

在其发展历程中，一直深受中国传统文化的影响。

它在形成、内容和方法上，都体现着中国的哲学思想、美学理念、兵法思想、道德伦理等丰富的传统文化。

武术是我国特有的传统项目，是中华民族文化遗产中的瑰宝。

武术套路作为一项充满活力的运动项目，是由风格各异的技术动作组成的，具有攻防含义、蕴含哲理，有很高的观赏价值，给人们以美的享受。

另外，它内容丰富，形式多样，不但能强身健体，而且对活跃文化生活有着重要的意义。

近年来，竞技武术的发展，逐步融合了西方体育竞赛模式，使武术的竞技体系更加完善，成为世界体育的一部分。

随着竞技武术套路项目日益朝着“高、难、美、新”方向发展，并与“更高、更快、更强”的奥林匹克宗旨相结合，武术套路的竞赛也越来越激烈。

本书具有如下特点。

1 内容全面、详细前三章介绍了武术的渊源、武术运动的文化底蕴、武术的传统理论思想、武术与中国传统文化以及武术的组织与裁判法；第四章介绍了武术基本功、基本动作及组合动作，为以后学习拳术、器械打下基础；第五章至第八章、第十章介绍了长拳、太极拳、剑术、棍术等的实际练习方法；第九章介绍了学习武术的图解方法，使初学者更容易学习武术动作。

2 紧跟时代步伐本书不仅从现代和人文精神的角度看武术的生存与发展，而且还阐述了武术运动的传统特性，说明我国武术这一传统项目紧跟时代的步伐发展，顺应了时代潮流。

3 图文并茂、动作简单易学这一特色主要体现在第五章至第八章、第十章，不仅有每种动作的文字介绍，而且还有动作示意图，达到图文并茂、通俗易懂的效果。

在此，对拍摄武术动作照片提供帮助的窦森磊、宗营尚、李萍、衣明媛、徐萌、王志东、张旻、马晓芬等表示感谢。

由于编者水平所限，书中如有不妥之处，敬请读者批评指正！

<<基础武术实用教程>>

内容概要

本书是高等学校公共体育课程教材，共10章。

本书主要介绍了武术的起源、武术运动的基本内容、武术运动的发展现状、武术套路的编排和演练，同时介绍了散手运动、武术动作的图解方法、武术套路运动与散手运动竞赛裁判法及常用武术动作术语。

本书通俗易懂、图文并茂，每章都配有思考题，可作为本科院校的武术基础教材，也适用于高职高专、成人教育教学，还可以作为广大社区居民锻炼身体的自学教材。

<<基础武术实用教程>>

书籍目录

第一章 武术运动概述 第一节 武术的起源和发展 第二节 武术的内容和分类 第三节 武术的特点和作用 第四节 武术的文化内涵 思考题 第二章 武术与中国传统文化 第一节 武术与民族精神 第二节 尚武崇德是武术文化的重要内涵 第三节 武术与中国传统文化的相互影响 思考题 第三章 武术的竞赛组织与裁判 第一节 武术套路竞赛的组织与编排 第二节 武术套路比赛规则与裁判法 第三节 散手竞赛规则简介 第四节 散手竞赛裁判法简介 思考题 第四章 武术基本功、基本动作和武术组合动作 第一节 武术基本功 第二节 武术基本动作 第三节 武术组合动作 思考题 第五章 长拳 第一节 长拳文化 第二节 长拳基本技术分析 第三节 初级长拳 思考题 第六章 太极拳 第一节 太极拳文化 第二节 太极拳基本技术分析 第三节 简化太极拳 思考题 第七章 剑术 第一节 剑术文化 第二节 剑术基本技术分析 第三节 初级剑术 思考题 第八章 棍术 第一节 棍术文化 第二节 棍术基本技术分析 第三节 初级棍术 思考题 第九章 武术技术图解的方法 第一节 武术技术图解知识 第二节 看图解学习的方法 第三节 常用武术动作术语 思考题 第十章 实用攻防技术 第一节 散手运动概述 第二节 擒拿 第三节 女子防身术 思考题 参考文献

<<基础武术实用教程>>

章节摘录

插图：第一节武术套路竞赛的组织与编排一、竞赛组织工作的意义竞赛组织工作是十分复杂而又细致的，组织工作进行的如何，直接关系到赛会能否顺利进行。

因此科学地组织、周密的安排、充分发挥职能部门的作用、卓有成效地进行工作是实现赛会目的、任务的根本保证。

二、竞赛组织工作的程序武术竞赛的组织工作程序是：制定竞赛规程、成立竞赛组织机构、落实各项竞赛事宜、组织裁判队伍等。

（一）制定竞赛规程竞赛规程是整个竞赛的依据，是比赛的指导性文件，具有严格的法规效应。

竞赛规程是主办单位根据竞赛的目的和任务而制定。

竞赛规程的条文要清楚，内容要齐全，词句要准确，文字要精练。

无论比赛规模大小，都需要制定竞赛规程。

竞赛规程一般包括下列内容：竞赛的名称，竞赛的主办单位和承办单位，竞赛日期和地点，参加单位和参加办法，竞赛性质和办法，竞赛项目、报名和报道、录取名次方法，奖励方法、裁判员和仲裁委员会组成，注意事项和未尽事宜以及本规程解释权的归属单位等。

（二）成立竞赛组织机构全国性武术比赛，一般由国家体委委托有关体委承办，由承办单位、参加单位、裁判队伍、仲裁委员会以及有关部门的领导人员组成组织委员会，比赛的各项活动都要在组织委员会的督导下进行。

另外，一些运动会由于特殊的需要，为提高规格、扩大影响，可以成立大会主席团，邀请层次较高的党、政领导人担任大会名誉职务。

（三）落实各项竞赛事宜根据赛会的竞赛规程，在比赛中落实竞赛规程。

（四）组织裁判队伍确定仲裁委员会和裁判队伍成员人员名单，并下发通知或聘书。

三、武术套路竞赛的编排

<<基础武术实用教程>>

编辑推荐

《基础武术实用教程》：普通高等教育公共体育类“十一五”规划教材。

<<基础武术实用教程>>

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>