

图书基本信息

书名：<<武术/高等学校体育选项课系列教材>>

13位ISBN编号：9787308029322

10位ISBN编号：7308029328

出版时间：2002-1

出版时间：浙江大学出版社

作者：浙江省高校体育教材编委会 编

页数：154

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>

内容概要

《浙江省高校体育选项课系列教材：武术》包括走近武术、自学与锻炼、套路选编、防卫技术、传统养生保健术等五章内容。

书籍目录

第一章 走近武术第一节 科学地认识武术第二节 崇武育德第三节 评价与欣赏第二章 自学与锻炼第一节 图解知识第二节 练习方法第三节 专项素质第四节 基本动作和基本技术第三章 套路选编第一节 拳术第二节 剑术第三节 四十二式太极拳第四节 四十二式太极剑第四章 防卫技术第一节 实战姿势和步法第二节 防守技术第三节 进攻技术第四节 摔法技术第五节 防守反击技术第六节 擒拿第七节 技术战术应用的特点和方法第五章 传统养生保健术第一节 传统养生保健方法的特点第二节 传统养生保健方法的作用第三节 传统养生保健的方法介绍

章节摘录

插图：中华武术源远流长，既有着悠久的历史，又有着广泛的群众基础，是中华民族在长期劳动生活与斗争中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。

其内容丰富多彩，形式多样，风格独特，既具有增强体质、防身自卫、锻炼意志、陶冶性情的功能，集竞技性、娱乐观赏性、社会性于一体，又是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的传统体育项目。

作为中国传统文化的典型代表，中华武术的内在思想和外在表现形式无不渗透着儒家、道家和释家的精神。

因为与诸多学科，如文、哲、理、医等相关联，因此现代人们又把她作为一门边缘学科来认识和研究。

但是，由于历史的局限，在武术漫长的发展过程中不可避免地打上时代的烙印，存在一些不尽科学的地方，因此必须用科学的眼光去看待她，以客观的态度去认识她。

一、武术的形成和发展武术自原始社会萌芽以来，即伴随着社会生产力和军事技术的发展而演进，至秦汉已趋成型。

两宋时期武术运动发展迅速，套路武术初步形成，民间武术组织开始出现，武术渐渐从军事斗争中的一种手段走上独立发展的道路，并逐渐向体育靠拢。

明、清时期是武术的大发展时期，其间拳术流派繁多，风格各异。

当时，内家拳已享盛名，峨眉拳已自成体系，另流传有温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪翻、十二短、巴子拳、宋太祖三十二势长拳、六步拳、猴拳、吕红八下、绵张短打等（《纪效新书》），并出现了一批擅长某一拳技的名手。

这一时期武术器械的练法也得到充分的发展，内容多种多样，故有“十八般武艺”之称。

各武术流派都总结出了较为完善的理论，如在技法上，总结出了“短兵长用”、“长兵短用”、“三尖相照”等要领（《纪效新书》）；在战术上，总结出了“刚在他力前，柔乘他力后，彼忙我静待，知拍任君斗”，“顺人之势，借人之力”（《剑经》）的谋略；在套路编排和结构方面，形成了相对固定的路线和程序，并首次出现了采用动作图解记述武术套路的连贯练法的专著《耕余剩技》，扩大了武术传播的途径。

编辑推荐

《武术》：高等学校体育选项课系列教材

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>