

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787040096361

10位ISBN编号：7040096366

出版时间：2007-5-16

出版时间：高等教育出版社

作者：蔡仲林

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>

书籍目录

第一章 武术概述 第一节 武术的起源和发展 一、武术的起源和历代发展概况 二、新中国武术运动的发展 第二节 武术的内容和分类 一、功法运动 二、套路运动 三、搏斗运动 第三节 武术的特点和作用 一、武术的特点 二、武术的作用 第四节 武术的文化内涵 一、中国古典哲学是武术的思想渊源 二、浓郁的武德观念是武术文化的重要内涵 三、武术与其他文化现象之间的关系 第二章 武术基本功和基本动作 第一节 上肢练习 一、手型 二、手法 三、压肩 四、单臂绕环 五、仆步抡拍 第二节 下肢练习 一、步型 二、步法 三、压腿 四、直摆性腿法 五、屈伸性腿法 第三节 腰部练习 一、前俯腰 二、甩腰 三、翻腰 第四节 跳跃练习 一、大跃步前穿 二、腾空飞脚 第五节 平衡与跌扑滚翻练习 一、平衡 二、跌扑滚翻 第六节 组合练习 第三章 武术教学 第一节 武术的教学特点 一、重视武德思想教育 二、注重以领做为主的直观教学 三、结合攻防技术进行讲解示范 四、强调动作规格,突出劲力和精神 第二节 武术的教学步骤 一、武术套路的教學步骤与要求 二、攻防技术的教學步骤和要求 第三节 武术教學方法的运用 一、讲解示范法 二、练习法 三、纠正错误法 四、评价法 第四章 图解知识与识图自学方法 第一节 武术图解知识 一、运动方向 二、运动路线 三、往返路线 四、叙述顺序 五、动作名称 六、要领说明 第二节 识图自学的方法与步骤 一、识图自学的方法与步骤 二、识图自学的注意事项 第五章 武术主要技法分析与常用动作术语 第一节 长拳 一、手法 二、步法 三、腿法 四、平衡 五、跳跃 六、跌扑滚翻 第二节 剑术 一、剑的部位名称、规格和基本握法 二、剑法的主要内容 第三节 刀术 一、刀的部位名称、规格和基本握法 二、刀法的主要内容 第四节 太极拳 一、太极拳概述 二、太极拳基本姿势 三、太极拳的运动特点 四、太极拳的健身原理 五、太极拳常见动作 六、太极拳步法 七、太极拳腿法 第六章 武术教材与教法建议 第一节 长拳教学与教法建议 一、少年拳(第二套)教学与教法建议 二、健身拳教学与教法建议 三、形神拳第一套教学与教法建议 四、形神拳第二套教学与教法建议 第二节 剑术教学与教法建议 一、剑术第一套教学与教法建议 二、剑术第二套教学与教法建议 第三节 刀术教学与教法建议 一、动作名称 二、动作说明 三、教法建议 第四节 健身拳对练教学与教法建议 一、健身拳对练第一套教学与教法建议 二、健身拳对练第二套教学与教法建议 三、教法建议 第五节 太极拳教学与教法建议 一、太极拳十二式教学与教法建议 二、二十四式简化太极拳教学与教法建议 第七章 武术的竞赛组织与裁判 第一节 武术套路的竞赛规则与裁判法简介 一、套路竞赛规则简介 二、套路竞赛裁判法简介 第二节 武术散打的竞赛规则与裁判法简介 一、散手竞赛规则简介 二、散手竞赛裁判法简介 第三节 中学武术的竞赛组织工作 一、组织机构与竞赛规程 二、编排与记录方法 第四节 中学武术教学比赛的裁判工作 一、裁判员的组织 二、评分标准 三、评分方法和比赛的进行 第八章 实用攻防技术 第一节 散打 一、实战姿势和基本步法 二、进攻技术 三、防守技术 第二节 擒拿 一、缠腕 二、别臂 三、锁喉 四、外掰拿 五、后拿腿 第三节 防身术 一、拍裆顶肋 二、二指点睛 三、顶胸弹面 四、仰卧绞脱 题库 一、武术理论卷题库 二、武术技术卷题库 附:武术技术卷题库标准答案 参考文献

章节摘录

版权页：插图：三、太极拳的运动特点（1）体松心静：体松心静是太极拳的运动特点之一。

“体松”是指在练拳时，身体肌肉处于一种放松状态，使身体自然舒展，不得用僵力。

“心静”是指练拳时要排除一切杂念，注意力要集中。

（2）缓慢柔和：缓慢柔和也是太极拳的运动特点。

一套简化太极拳，二十四势动作，按正常速度需要在五一六分钟之间完成，缓慢还需要连贯，即动作连绵不断，而柔的前提是要放松，在此基础上，使两臂的姿势及运动路线都得保持弧形。

（3）动作、呼吸和意念相配合：初学时要保持自然呼吸，练习到一定程度时，须将呼吸、意念相配合。

太极拳的呼吸一般都是与动作相配合的，即起吸、落呼，开吸、合呼，如起势、收势动作，两臂向上抬起时吸气，下落时呼气。

两手张开时吸气，合时为呼气。

另一种呼吸方式为，凡是一个动作完成时为呼气，过度动作为吸气，还可以理解为，向外进攻的动作为呼气，进攻前的动作为吸气。

无论哪一种呼吸方式都应力求自然。

动作与意念的配合，就是练拳时要排除一切杂念，把注意力集中到动作上。

以意识引导动作，做到“意领身随”。

四、太极拳的健身原理（1）太极拳的动作姿势有利于气血运行：太极拳的动作姿势要求身体的各个部位须保持一定的弧形或圆，便于身体各部位肌肉放松，这种身体姿势有利于经络与气血舒畅地运行，不易造成运动性的局部受挤压而产生组织器官缺氧，因而，是健身运动中最为理想的有氧代谢健身内容之一。

（2）太极拳的技术特点有利于新陈代谢：太极拳技术运动特点决定了太极拳运动为运动量适中的健身运动。

据有关试验证明，一般练习者，以24式太极拳为例，平均运动量在110~130次/分左右心率。

适中的运动量使机体新陈代谢处于适宜状态，无论是能量物质的供应，还是代谢产物的排放都在一个比较有序的状态下进行。

研究表明，太极拳练习后血液气体成分产生良性改变，氧饱和度、氧分压增加，二氧化碳分压降低、呼吸指数有所下降，说明太极拳练习时对氧的利用率提高，增强了机体氧代谢和能量的储存，促进了心血管系统机能，对有机体产生保健功效。

（3）太极拳意念配合有利于中枢神经保健：太极拳运动过程中特别强调意念与动作的协调配合，配合的水平反映着中枢神经系统的协调程度。

长期进行太极拳练习可有效地促进中枢神经系统的灵活、协调、有效地支配动作，使练习者心情舒畅、忘我怡神。

中枢神经系统的机能改变同时诱导植物神经机能提高，使心肺功能更好地适应机体需要。

编辑推荐

《中学教师进修高等师范本科(专科起点)教材:武术(专升本)》书后还附有试题库,增强了教材的实用性。

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>