

<<传统体育养生方法导论>>

图书基本信息

书名：<<传统体育养生方法导论>>

13位ISBN编号：9787040250688

10位ISBN编号：7040250683

出版时间：2008-8

出版时间：高等教育出版社

作者：尹海立

页数：321

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>

<<传统体育养生方法导论>>

内容概要

《传统体育养生方法导论》一方面考虑到学术性，在框架结构上主要由传统体育养生的基础理论、基本方法和教学实践为主；另一方面又考虑到实用性，因而进行了一些具体的体育养生法功法的实践介绍，如太极拳养生法、五禽戏养生法、八段锦养生法、六字诀养生法等，以供读者在实际操作时参考运用。

《传统体育养生方法导论》主要以高校民族传统体育专业人士为读者对象，也可作为社区卫生保健和健身气功站点的指导用书。

<<传统体育养生方法导论>>

作者简介

尹海立，北京体育大学硕士，就职于鲁东大学体育学院，副教授。

主要从事体育养生文化和武术搏击教学与实践的研究。

国家社会体育一级指导员，武术散打一级裁判员。

曾参与中关武术散打对抗赛、中美意武术散打对抗赛、中法武术散打对抗赛、全国武术散打锦标赛、全国武术之乡比赛、全国武术馆校比赛等多项赛事和2007年度全国首届健身气功交流展示大会的裁判工作。

曾参与国家社科资金资助课题一项，国家体育总局健身气功管理中心资助课题一项，主持完成国家体育总局武术管理中心资助课题一项。

<<传统体育养生方法导论>>

书籍目录

第一章 传统体育养生方法概论第一节 传统体育养生的概念及其内容释义第二节 传统体育养生方法产生的动因追溯第三节 中国传统体育养生方法产生渊源及发展演变第四节 新中国传统体育养生方法的发展第五节 传统体育养生方法的特征及分类第二章 传统体育养生方法的基础理论第一节 阴阳学说第二节 五行学说第三节 脏象学说第四节 精气神学说第五节 整体论第六节 经络学说第三章 传统体育养生的练功方法及要求第一节 导引法第二节 呼吸运动法第三节 按摩法第四节 传统体育养生方法的练功要求第四章 传统体育养生功法锻炼的基本准则第一节 传统体育养生功法的练功要旨第二节 传统体育养生功法锻炼的基本原则第三节 传统体育养生功法的锻炼要领第五章 传统体育养生方法教学第一节 传统体育养生方法教学的基本特点第二节 传统体育养生方法的教学阶段和步骤第三节 传统体育养生方法的教学方法和练习形式第四节 传统体育养生方法教学课的任务、结构与特点第五节 传统体育养生方法图解知识与识图方法第六章 太极拳养生法第一节 太极拳的现状简介第二节 太极拳运动的历史回顾第三节 太极拳运动的特点第四节 太极拳的养生作用第五节 养生太极拳部分动作图说第七章 五禽戏养生法第一节 华佗与五禽戏第二节 五禽戏的特点及作用第三节 新编健身气功·五禽戏的动作图说第八章 八段锦养生法第一节 八段锦的起源与演变第二节 八段锦的特点与作用第三节 新编健身气功·八段锦功法特点与动作图解第九章 易筋经养生法第一节 易筋经运动的起源与发展简况第二节 易筋经的特点与作用第三节 健身气功·易筋经的动作图解第十章 六字诀养生法第一节 六字诀养生法的渊源与演变第二节 六字诀养生法的形成机理及其特点第三节 六字诀养生功法的练功要领第四节 新编健身气功·六字诀动作图解附录 健身气功竞赛规则(试行)

<<传统体育养生方法导论>>

章节摘录

第一章 传统体育养生方法概论 第一节 传统体育养生的概念及其内容释义 传统体育养生的概念是传统体育养生理论的基石，传统体育养生体系是以传统体育养生概念为逻辑出发点，由若干相互联系、相互制约的下属概念以及与其他学科交叉所构成的一个理论系统。

传统体育养生的概念问题又是传统体育养生基础理论中的基础。

传统体育养生是养生学与传统养生学、体育学等多学科的交叉学科。

从多学科的角度梳理传统体育养生的概念、源与流、本与支，更具有直接的意义。

因此，要建立传统体育养生学的理论体系，首先必须明确传统体育养生学这一概念的内涵与外延。

一、养生的概念及其内容释义 养生，又称摄生、保生、卫生、寿世等。

养生是建立在整体生命观基础之上，通过身体姿势、呼吸锻炼、合理进食补养、科学睡眠等对身体潜能进行诱导和调理。

养生，最早见于《庄子·内篇》。

生，既生命、生存。

养，即保养、养护、调养、养救、补养等。

在中国历史上养生、寿世的观念很早以前就提出了。

早在商代典籍《尚书·洪范》中就提出了“五福”之说：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命”，涉及身体健康的内容就占了三条，古代中国人这种重视长寿的意识可见一斑。

随着古代哲学、医学的发展，人们开始积极地进行争取长寿的探索与实践，并由此开始了早期的对生命养护、延处益寿的研究与探索。

.....

<<传统体育养生方法导论>>

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>