

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787121114175

10位ISBN编号：7121114178

出版时间：2010-9

出版时间：电子工业出版社

作者：王忠政 编

页数：263

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>

## 前言

本书依据教育部《普通高等学校本科体育教育专业各类主干课程教学指导纲要》和《全国普通高等学校武术选项课教学指导纲要》（以下简称《纲要》），从普通高等院校公共体育武术课程教学实践出发，紧紧围绕“以人为本、健康第一、终身体育”这一主线，从武术的起源、发展方面开始介绍，包括武术概述、武术文化、武术技法、武术教学与训练、基本功与基本动作、武术套路运动、攻防实用动作等。

本书的编写，根据现代社会的需求，在技术性的基础上，注重科学和人文相结合、“教、学、练、育”相结合、生活和时尚兼备的“以人为本”的教育理念，把握时代的脉搏，视角新颖，信息量大，内容翔实，是一本集科学性、知识性、实用性和趣味性为一体的武术教材。

本书根据《纲要》和有关文件精神，以科学发展观为指导，从学校教学情况出发，认真总结多年的教学实践经验，广泛吸取兄弟院校最新教学成果，并经反复讨论修改、编写完成。

本书配有攻防实用动作的教学视频DVD光盘1张，有效提高了本书的易学、易用性，增强其实用性和趣味性。

本书适用于社会体育专业、体育教育专业、民族传统体育专业及体育类相关专业本科普修，校级各专业选修武术课使用，也可作为广大武术爱好者、外国留学生的自学读本，中小学武术教师培训教材，以及各级各类武术馆（校）教学用书。

本书是郑州轻工业学院体育教育教学改革的一项重要成果，是学院的立项课题。

本书由王忠政主编并统稿，其中，李洪涛编写第1、2章，王艳花编写第3章及5.3、5.4节，马国勤编写第4章、6.7节和附录B，王明华编写第7章及5.8、5.9节，郭瑞平编写附录A及6.1、6.2、6.3节，其他章节由王忠政编写。

在本书编写过程中得到了相关兄弟院校老师和同仁的帮助与支持：河南师范大学李杰、靳守国、郭瑞平；郑大体育学院陈东升、张红学；华北水利水电学院冯振奇；河南警察学院王明华；郑州大学研究生中心主任冯瑞；安阳师范学院王晓军；郑州航空工业管理学院霍方；河南工业贸易职业学院马保生；郑州一中候朝季。

在此表示衷心的感谢。

本书的编写工作得到了郑州轻工业学院院长领导的大力支持与关心，得到了李向东、朱金婵教授的悉心指导，得到了范广军、方慧副教授的精心评审。

本书参考了有关教材和资料，在此一并表示衷心的感谢。

限于编写人员的理论水平和教学经验，不尽人意之处在所难免，恳请专家同仁批评指正，欢迎广大读者提出宝贵意见，以便再版时修改完善。

## &lt;&lt;武术&gt;&gt;

## 内容概要

《武术》依据教育部《普通高等学校本科体育教育专业各类主干课程教学指导纲要》和《全国普通高等学校武术选项课教学指导纲要》，从普通高等院校公共体育武术课程教学实践出发，紧紧围绕“以人为本、健康第一、终身体育”这一主线，从武术的起源、发展方面开始介绍，包括武术概述、武术文化、武术技法、武术教学与训练、基本功与基本动作、武术套路运动、攻防实用动作等。

《武术》配有攻防实用动作的教学视频DVD光盘1张，有效提高了《武术》的易学、易用性，增强其实用性和趣味性。

《武术》适用于社会体育专业、体育教育专业、民族传统体育专业及体育类相关专业本科普修，校级各专业选修武术课使用，也可作为广大武术爱好者、外国留学生的自学读本，中小学武术教师培训教材，以及各级各类武术馆（校）教学用书。

## 书籍目录

第1章 武术概述 1.1 武术的形成与发展 1.2 武术的特点与作用 1.3 武术的内容与分类 第2章 武术与传统文化 2.1 刚健有为、自强不息的民族精神 2.2 尚武崇德的武术文化内涵 2.3 武术与传统文化的相互影响 2.4 武术文化欣赏 第3章 武术主要技法分析 3.1 长拳 3.2 太极拳 3.3 南拳 3.4 形意拳 3.5 八卦掌 3.6 刀术 3.7 剑术 3.8 棍术 3.9 枪术 第4章 武术教学与训练 4.1 武术教学的原则与特点 4.2 武术教学方法 4.3 武术教学的步骤与要求 4.4 武术训练 第5章 基本功和基本动作 5.1 手型手法练习 5.2 步型步法练习 5.3 肩臂练习 5.4 腿部练习 5.5 腰部练习 5.6 跳跃练习 5.7 平衡和跌扑滚翻练习 5.8 组合动作练习 5.9 眼法练习 第6章 套路运动 6.1 初级长拳（第一路） 6.2 初级长拳（第二路） 6.3 初级长拳（第三路） 6.4 二十四式简化太极拳 6.5 初级刀术 6.6 初级剑术 6.7 初级棍术 第7章 攻防实用动作 7.1 格斗运动的基本功与基本技术 7.2 摔打技术 7.3 防身自卫知识与技法分析 附录A 武术图解知识与识图自学方法 附录B 中国武术段位制授予方法

## 章节摘录

插图：二、基本技法特点形意拳的基本技法有以下几点：头顶，项直：“头为周身之主”，形意拳要求头要保持中正，颈项有意识地竖直，动作尽管有起落旋转，头部始终要向上顶劲，不可俯仰歪斜或自由摇晃。

它必须在自然竖直中含有轻微的顶劲。

与顶头竖项相关的还须使嘴自然闭合，牙齿要扣好，舌尖抵上颚，神态要自然，精神须集中，不可皱眉怒目、咬牙切齿，下颌里收，用鼻呼吸。

松肩，坠肘：松肩也叫“沉肩”或“垂肩”。

形意拳要求随时注意肩关节松沉，肘关节松坠，两肩微合抱。

松肩和舒胸（含胸）结合起来，还可助气下沉；使下肢更加稳固。

打拳出拳时，臂不要完全伸直，肘略成弧形弯屈下坠。

凡两臂收放，肘要紧靠两肋，使全身的力量贯注到上肢，周身完整一气。

塌腕，撑掌，紧拳：在一般情况下，出掌都必须腕部下塌，掌心向前下方，既有向前的顶力，也含有向下按的力，五指微分，食指上挑，拇指外撑。

使虎口形成半圆，掌心内涵，手的各部不可松软懈劲。

它的出拳，则要求五指握紧，拇指压在食指和中指的第二节指骨上，食指向前突出，拳面斜形如螺状，称为“螺丝拳”，腕须直，不可向上翘起，力量要贯注到拳的最前端。

拔背，含胸：拔背也称“紧背”、“圆背”，是由两个方面构成的：第一，由于头上顶，颈部竖直，腰部下塌，就使脊背有上下拔的感觉；第二，借助于两肩的松沉，肩向前抱，胸部内涵，拳掌前伸时背阔肌尽力向左右伸展。

这样，背部肌肉上下左右都维持一种张力。

含胸又称“舒胸”，是指胸部舒松含蓄。

含胸和拔背是相互联系的，做到了拔背，也就能体现出含胸。

形意拳在运动时，含胸和拔背也不是一成不变的。

随着动作的伸缩而有所变化，以助拳势。

塌腰，正脊：形意拳所有变换招势，左转右旋，都着重于周身的完整与协调。

因此要求腰部在运动过程中始终要塌住劲，起到主宰的作用。

塌腰绝不是腰脊僵滞，而是松展自然有弹性，成为上下动作的枢纽。

脊椎的要领和腰部不可分割，只要注意塌腰和顶头，就能做到脊椎正直。

在运动时，随着动作的转换，脊椎也应有所伸缩、转折，以帮助臂、腿、腰的蓄劲发力，但不能故意扭曲和摇摆。

敛臀，提肛：要求臀部有意识地向里收敛。

所谓“提肛裹胯”或“谷道内提”，都是指的敛臀提肛。

收敛的方法是使肛门括约肌稍加收缩，这样就约束臀部凸出，保证了腰脊和尾骨的中正，也促进了含胸拔背、气沉丹田。

所以歌诀说：“提肛收臀，气贯四梢”。

收胯，扣膝，脚要平稳：形意拳的步法以直进直退为主，“三体式”为其根本，在此基础上要求进退稳健，机敏灵活。

#### 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>