

<<灿烂中华文明.体育卷>>

图书基本信息

书名：<<灿烂中华文明.体育卷>>

13位ISBN编号：9787221069801

10位ISBN编号：7221069808

出版时间：2006-6

出版单位：贵州人民

作者：柳斌杰 主编

页数：302

字数：335000

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>

## <<灿烂中华文明.体育卷>>

### 内容概要

为了使读者能够尽可能多地了解中国体育，本书以一问一答的形式对读者所关心的问题作了深入浅出的回答，用通俗易懂的语句对我国体育的起源、发展概况等相关问题作了解答。

考虑到体育运动形式多种多样，本文依据体育运动的内容和形式进行了分类，并且以时间为线索对不同时期的体育活动进行了介绍，力求让读者能更好地了解我国悠久的体育文体。

此外，作者花了大量篇幅对少数民族体育进行了介绍，以帮助读者更好地了解少数民族的体育运动。在对各种形式的体育运动进行介绍时，作者参考了大量的相关历史文献，并尽量把内容写得更加生动一些，以帮助读者进行了解。

此外书中有些地方不可避免会出现一些文言文，但随后都给出了注释，相信不会影响读者的阅读和理解。

## &lt;&lt;灿烂中华文明.体育卷&gt;&gt;

## 书籍目录

- 古代体育篇 古代体育运动概述 1.中国古代体育运动的悠久历史你了解哪些? 2.中国古代体育有哪些鲜明特点呢? 3.古代体育运动的形式都有哪些? 古代养生体育 (一) 导引类 4.“导引”一词在古代的含义是什么?
- 5.我国古代的导引术都走过哪些弯路呢? 6.五禽戏都包括哪五种? 7.太极拳的渊源你知道么? 8.太极拳对身体有哪些益处呢? 9.太极拳与中国传统文化有哪些联系呢? (二) 气功类 10.练习气功的意义何在? 11.气功都有哪些分类呢? 12.练习气功对中老年人有什么好处呢? 13.气功与一般的体育锻炼有何异同? 古代竞技体育 (一) 武术类 14.为什么说中国武术是具有艺术色彩的健身运动? 15.中华武术是由哪几个部分组成的? 16.你知道武术与武艺的区别么? 17.传统武术中的十八般武艺都包括哪些? 18.为什么武术表演在宋代得到广泛关注? (二) 田径类 19.中国古代的田径运动都包括哪些项目? 20.你听说过中国古代的田径记录么? 21.为什么说中国古代田径运动的发展是战争的结果? 22.唐代科举比赛中的翘关指的是什么?
- 23.中国古代举重的发展都经历了哪几个阶段呢? 24.古代的举重比赛是如何举办的呢? 25.汉代的摔跤有几种形式呢? 26.女子摔跤的起源提什么呢? 27.宋代相扑运动普及的原因是什么? 28.历史上不朝代的摔跤都有哪些不同呢? 29.日本的国技——相扑是从中国传入的吗?
- 30.你知道角抵、相扑与摔跤之间的关系么?
- (三) 球类项目 31.你知道中国古代足球的渊源么? 32.汉代的蹴鞠比赛有哪些规则? 33.中国古代女子足球是如何发展起来的? 34.宋代的蹴鞠与前代有哪些不同呢? 35.你知道宋代的圆社是做什么的? 36.为什么宋代之后蹴鞠运动逐渐衰败了? 37.你听说过中国古代出现的高尔夫球么? 38.你知道中国古代的“曲棍球”运动么?
- (四) 游泳类 39.你知道古代游泳的起源么? 40.游泳在古代战争中都起到过什么作用呢? 41.你知道古代游泳在民间娱乐中充当什么解色么? 42.游泳作为观赏项目为什么在宋代才发展起来? .....
- 古代表演体育 近现代体育篇 近现代养生体育 近现代竞技体育 近代表演类体育 民间游乐类体育篇 少数民族体育篇

## 章节摘录

8.太极拳对身体有哪些益处呢? 在文化科学发展的推动下,明清养生学得到更为广泛的发展。《八段锦》虽在宋代就有了刊本,但作者不敢写上自己的名字,也没有序言。明清时代有单行本《八段锦》和《易筋经》(图一九),明代还有专门辑录养生之道的书,如周履靖的《夷门广牍》、高濂的《遵生八笺》等,都收录了不少我国古代锻炼身体的方法和养生格言。到了清代,有王祖源的《内功图说》,辑入了“文八段”和“十二段锦”等多种锻炼身体的方法。

总督王祖源在《内功图说》序言中说,“能日行一二次,无不身轻体健,百病皆除。从此翔洽太和,共登寿域,不甚善乎!

”这表明当时社会上对身体锻炼有了更深的认识。

但是要想真正通过太极拳锻炼获得益处,不仅需要不断地练习提高动作,而且还要掌握太极拳的基本要求。

这样会达到较好的锻炼效果,起到健身的目的。

一、心静体松 所谓“心静”就是在练习太极拳时,思想上排除一切杂念,使精神贯注到每一个细节上不受干扰,专心练拳。

这种“心静用意”引导动作的练拳方法,可以调节大脑皮层和中枢神经系统机能,增强身体其他器官的功能。

太极拳运动所强调的“松”,不是全身的松懈疲沓,而是指在练拳时保持身体姿势正确的基础上,有意识地让全身关节、肌肉以及内脏等达到最大限度的放松状态,从而形成从神态到内脏以至四肢的发劲上的一种有机统一的协调运动。

二、圆活连贯 太极拳练习中所要求的“连贯”是指多方面的。

其一,是指肢体的连贯,即所谓的“节节贯串”。

其二,是指动作与动作之间的衔接,即“势势相连”。

前一动作的结束就是下一动作的开始。

而“圆活”是在连贯基础上的进一步要求,意指圆满、活顺、自然。

在练习中每一个动作都在参与由内及外的圆弧运动。

三、虚实分明 这一点是形容练习太极拳应注意脚步轻灵和动作均匀。

要做到这一点,首先应注意虚实变换要适当,使肢体各部在运动中没有丝毫不稳定的现象。如果不能很好地维持身体的平衡稳定,那就根本谈不到什么轻灵、均匀和“迈步如猫行”了。

四、呼吸自然 练习太极拳要求呼吸深长细匀,通顺自然。

根据太极拳练习者掌握的技术水平,呼吸方法可分为自然呼吸、腹式顺呼吸、腹式逆呼吸和拳势呼吸。

自然呼吸,是指练习者在练拳时,呼吸方式不因拳势的变化而变化,完全顺其自然。

腹式顺呼吸,是指吸气时腹部向外突起,呼气时腹部自然内收。

腹式逆呼吸与腹式顺呼吸刚好相反,即吸气时腹部内收,而呼气时腹部外突。

拳势呼吸,是指呼吸随着拳势的变化而变化。

以上所谈的这些呼吸方法,不论采用哪一种,都应自然、匀细、徐徐吞吐,要与动作自然配合。

明清两代养生学发展最大的成就是创编了“太极拳”,并开展了太极拳运动。

关于“太极拳”创编的年代,有几种不同的说法,一般人认为是明末清初河南温县陈家沟人陈王廷创编的。

《温县志》载陈王廷的《遗词》,其中有这样一段:“到而今,年老残喘,只落得《黄庭》一卷随身伴。

闷来时造拳,忙来时耕田,教下些弟子儿孙,成龙成虎任方便。

”太极拳取名来源于宋代哲学的《太极图说》:“无极而太极。

## &lt;&lt;灿烂中华文明.体育卷&gt;&gt;

太极动而生阳，静而生阴。

一动一静，互为其根。

”明代的内家拳主练气，以静为主，外家拳主练力，以动为主。

太极拳吸取内外家拳术的精华，刚柔相济，动静结合，“一动一静，互为其根”，所以称之为太极拳。

太极拳创编的目的是：“欲天下豪杰，延年益寿，不徒作技艺之末也”。

”“详推此意终何在，延年益寿不老春。

”但拳势的套路动作，还是以击技为主，佯输诈走谁云败，引诱回冲致胜归。

“任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。

”在太极拳家的传说中，也流传不少以静制动、战胜强敌的故事。

把太极拳进一步改编，去掉其击技成分，使之成为强身保健的拳术，并加以推广传播的，是道光咸丰年间河北省永年县人杨露禅。

杨露禅出身贫苦，自幼卖身与陈家沟人陈德瑚家为僮，得从陈长兴学拳。

拳艺学成后，到北京以教拳为生。

他所教的对象多是王公贵族。

他们学拳的目的是为了养生健身，并不善于纵跳奔腾。

于是杨露禅进一步改编太极拳的套路、动作姿势，使其更适合于养生健身的练习，称之为杨氏大架。

在此之后，河北省永年县人武禹襄、完县人孙禄堂、满族人吴鉴泉，也都根据自身练习的要求改编了太极拳势，遂使太极拳具有多种流派风格，而更加广为流传。

现在太极拳运动已经受到世界各国人民的欢迎。

经过养生科学家的分析鉴定，认为太极拳是世界上一种最好的健身运动。

它具有锻炼身体的多种功能，内功和外功结合，使呼吸、意念与运动三者和谐统一，“以意导气，运动四肢，气遍全身”。

它的动作和缓而又连绵不断，“行同乎流水，如长江大河滔滔不绝”。

运动量可大可小。

适合于各种不同年龄，不同体质的人从事锻炼。

它既可单练（有太极拳、太极刀、太极剑），又可对练，“人进我退，随势起落”，富有极浓的趣味。

9.太极拳与中国传统文化有哪些联系呢？太极拳既是祖国绚烂传统文化宝库中的一个小小组成部分，它又是凝聚传统文化于一身的光耀夺目的明珠。

犹如昆仑山上的一棵灵芝，它既是壮丽山河的一个点缀，又是巍巍大山所养育的一株仙草。

它所以内涵丰富，博大精深，是因为它生于中国传统文化的沃土中，它的根深深扎入中国传统哲学、中国传统养生学、中国传统医学、中国传统美学等多学科的广袤深厚的领域，因此太极拳可以说是中国几千年灿烂文化的历史产物。

太极拳，殆技而近乎道者也。

以静制动，以柔克刚，不矜才，不使气，雍容大雅。

行所无事而应敌制胜，莫测端倪，不可思议。

由于其行拳若行云流水，飘举欲仙，松静自然，犹如三尺罗衣挂在无影树上，故老弱妇孺均可练习。

苟得其术可以强身健体，祛病延年，确是开展全民健身运动的最佳选择之一。

太极拳作为国粹，具有以下几个特点：（一）有悠久的历史渊源，有清晰的师统承传，经过历史长期实践的检验，历世不衰。

太极拳世所公认为武当丹士张三丰所创，在明代时就已定型。

在漫长的历史发展中代有传人，绳绳不绝。

山西的王宗岳、河南温县赵堡的蒋发、陈沟的陈氏家族及杨露禅、杨澄甫、武禹襄、李亦、郝为真、吴鉴泉、孙禄堂、郑悟清等等，都是各流派的精英人物。



## &lt;&lt;灿烂中华文明.体育卷&gt;&gt;

新中国成立50年来，各流派太极拳都有了极大发展，练拳人数不可胜数。各大门派都后继有人，蒸蒸日上。

(二) 太极拳是中国传统文化土壤中长出的一支奇葩，在长期发展中人们赋予它浓厚的中国传统文化色彩，其理论根基坚实，显现出高贵的文化气质。

由于长期的历史发展，在我国，儒释道三大主流教派在思想、文化、理论上相互渗透、融合，因而太极拳的理论基础不仅限于道家思想，而几乎吸收了全部中国传统文化精华，有着醇厚的传统文化气息。

(三) 太极拳有科学的、完整的、富有个性特色的拳架套路及刀、枪、棍、剑、扎杆等器械套路；有成熟的、行之有效的训练程序和训练方法；有克敌制胜的技击、实战功能。且各派太极拳都有著作行世，代不乏人。

(四) 太极拳有祛病强身、益寿延年的功效。

王宗岳《太极拳经》注云：“此系武当山张三丰祖师遗论，欲天下豪杰延年益寿，不徒作技世之末也。

”可见张三丰祖师创太极拳的初衷，不仅是注重技击功能，而是重在延年益寿。

其功能主要可归结为以下几点：1. 太极拳舒缓柔和，轻松自然，是年老体弱或有慢性病者强身壮体、康复延寿的有效手段。

依据当今有关科学调查测算，人的自然寿限可达到130-150岁。

要提高人类的自然寿命没有什么仙丹妙药，关键在于加强自我保健。

太极拳以慢生柔，以匀求活，柔极生刚，刚柔相济。

太极拳运动不温不火，轻摇之以松其肩，柔随之以活其身，徐行之以稳其步，自始至终以意念贯穿。

动如抽丝，藕断丝相连，行似流水，轻若浮云，动中有静，静中有动，动静结合，适度合宜，因而是保健卫生、延年益寿的好选择。

2. 太极拳能醒脑清神，调节神经，特别适合从事脑力劳动的知识分子修炼。

高强度的脑力劳动使人的神经长期处于紧张状态，易患神经衰弱、精神分裂、抑郁、烦躁不安等症。

长期伏案，四肢躯干得不到运动，易患颈椎、腰椎、或肛门病。

太极拳温文尔雅，静心修身，也可松弛神经系统，解除疲劳，使身心得以全面适度运动，使周身血液畅流不息，保证了脏器、细胞的正常活动，使人体力充沛，不易衰老。

正应了“流水不腐，户枢不蠹”的古训。

3. 太极拳运动对慢性顽症有辅助治疗的作用，可使治疗起到特效。

因为，“是药三分毒”，单纯的药物治疗往往顾此失彼，在治疗疾病的过程中会造成药物的负面影响。

所以在药物治疗过程中辅之以太极拳锻炼，可以使身体机能日趋健全，从内部增强免疫力，修复受到破坏的系统和功能，比单纯依靠药物治疗收效更显著。

4. 太极拳强调身心合修，注重精神和体魄的平衡发展，宜于塑造心理、生理都健康的新人。

现代医学健康的标准已不再是身体上“没有疾病的状态”。

而在精神（心理）卫生方面也有具体的标准。

心理健康与否有以下几条标准：是否精神饱满，心情愉悦；是否能宽容别人，有自信力；人际关系是否和谐。

也就是说，一个心理健康的人要智力正常，言谈举止符合年龄特征；精力充沛，思维敏捷，尊重他人，不狂妄自大，自暴自弃；讲文明、懂礼貌；不盲从，不迷信；能有效地控制自己的情绪，在挫折面前保持清醒冷静；乐于和人交往，不嫉妒，不猜疑，不忌恨别人；能不断地调整自我与社会环境之间的关系。

精神和肉体本来就统一在人生命的过程中，没有离开肉体独存的精神，也没有丧失精神而有生命的肉体。

两者相互依存，相辅相成。

<<灿烂中华文明.体育卷>>

“ 健康的精神寓于健康的身体。

” 太极拳心身双修，在练习过程中不但可以  
以获得健康的体魄，也可以养成健全的心理，长期习练  
太极拳的人心情开 朗，情绪稳定，富于同情心理，乐于助人，不怕挫折，明辨是非，不信鬼  
神。

所以太极拳的修炼可以造就生理和心理都健康的人。

P13-17

<<灿烂中华文明.体育卷>>

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>