

<<大学武术>>

图书基本信息

书名：<<大学武术>>

13位ISBN编号：9787308062428

10位ISBN编号：7308062422

出版时间：2008-10

出版时间：浙江大学出版社

作者：林小美 主编

页数：297

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>

<<大学武术>>

内容概要

中华武术源远流长，它几乎伴随着人类的产生而萌芽，随着人类社会的演进而发展。

在原始社会恶劣的环境下，先民们为了生存自卫的需要，不但要抵御凶禽猛兽的侵袭，还要与其他氏族部落抗争，在这种环境下产生了用于生存自卫的技术，在中华民族这块土地上发展起来的技击术受特殊的文化环境影响，逐渐形成了独具特色的武术。

武术在发展过程中大体经历了三个阶段：简单实用的阶段（明代之前）、拳派林立的阶段（明清时期）、体育化和多元化发展的阶段（从民国时期一直到现在）。

长期以来武术一直作为一种实用技术而发展，明清时期，中国传统文化已经全面走向成熟，在其影响下，武术的文化特色逐渐凸现出来，许多拳种流派开始出现，武术界逐渐形成了派系林立、拳种纷呈的局面。

20世纪前期，随着西方体育的涌入，武术逐渐拉开了体育化、竞技化发展的序幕。

效仿西方竞技体育，一些竞技性比赛得到开展，竞技武术开始萌芽。

<<大学武术>>

书籍目录

理论篇 第一章 武术运动概述 第一节 武术运动的起源与发展 第二节 武术的内容和分类 第三节 武术的特点和功能 第二章 武术与健康 第一节 武术与身体健康 第二节 武术与心理健康 第三节 武术与社会适应能力 第四节 武术运动损伤及其预防 第三章 武术文化的发展 第一节 武术与传统文化 第二节 竞技武术与奥林匹克文化 第四章 武术产业发展概述 第一节 我国武术产业发展概况 第二节 武术散打市场化运作概况 第五章 武术现代学科发展概述 第一节 武术本体学科结构 第二节 武术相关学科结构实践篇 第六章 武术基本功和基本动作 第一节 武术基本功 第二节 武术基本动作 第七章 初级套路 第一节 初级长拳 第二节 初级刀术 第三节 初级剑术 第四节 初级棍术 第五节 初级枪术 第六节 简化太极拳 第八章 散打和实用防身术 第一节 散打的基本技术 第二节 实用防身术 武术题库 第九章 武术套路题库 第十章 武术散打题库附则 武术套路竞赛规则 武术散打竞赛规则主要参考文献

章节摘录

插图：理论篇第一章 武术运动概述第一节 武术运动的起源与发展武术是以技击动作为主要内容，以方法、套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

武术起源于人类的生存自卫斗争，伴随着人类的产生而萌芽，随着人类社会的演进而发展。

一 古代武术的起源与发展（一）夏商周（1）原始战争推动了兵器的发展和军事战斗技能的产生。

（2）矛箭的发明促使周代“射礼”产生。

（3）“田猎”和“武舞”成为武技训练的重要手段。

（田猎是训练各种武器的使用和驭马驾车技术；武舞是将实战的格杀经验按一定程式来训练）（4）原始的石、骨、木制兵器向青铜器转化，极大地促进了武器的变化和发展。

（二）春秋战国（1）“士”阶层和“游侠”的出现标志着武技的民间化发展。

（2）冶炼技术的发展促使武术器械铁剑大量配备军队。

（3）佩剑活动的普及和剑术理论的发展：《庄子·说剑》、《越女论剑》等。

<<大学武术>>

编辑推荐

《大学武术》由浙江大学出版社出版。

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>