

# 《太极拳健身技理及其科学基础》

## 图书基本信息

书名：《太极拳健身技理及其科学基础》

13位ISBN编号：9787564401429

10位ISBN编号：7564401427

出版时间：2009-4

出版社：姜娟 北京体育大学出版社 (2009-04出版)

作者：姜娟

页数：153

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《太极拳健身技理及其科学基础》

## 前言

在姜娟博士的学位论文《太极拳健身技理及其科学基础》即将付梓发表之际，她邀我写个序，我当然很高兴应允了。姜娟是我第一次带教的博士生中的一位，当时太极拳和竞技武术是我研究领域的两翼，太极拳文化始终是我关注的课题，而太极拳的健身技理又是太极拳文化的重要内容，于是探索这些技理的科学性的任务就这样落在了姜娟的肩上，成为她进行研究的切入点。回想我指导她进行研究的过 程，特别值得一提的是，那年“非典”肆虐，姜娟不顾安危深入到太极拳的故乡河南陈家沟调查，又北上进京，她的这种勇敢精神和践行实地考察的科学态度一直留在我的记忆之中，我曾在她的毕业评语中非常赞赏她的这种精神。今天也想借此机会深切感谢当年给予她大力支持和帮助的人们。太极拳是中国的一个伟大拳种，它的广泛普及推广是得益于党和国家的高度重视和关怀，同时也是与广大太极拳习练者、武术工作者、科研人员和专家学者对太极拳的长期探索研究，将其丰硕成果广泛宣传密切相关。姜娟在完成学位论文过程中，参阅了300多篇文献资料，引用了80多个图表，其中的众多数据有力地证明了太极拳健身技理的科学价值，从中可以了解到太极拳的学术积淀是极为丰富深厚的。从论文中还透露出她竭力建立一个太极拳健身技理系统的努力，而建立这个系统的目的正是为了今后进行进一步有针对性的科学实证研究提供依据。作为“序”，我考虑再三觉得最能反映我的指导思想的是《中国太极拳健康文化系统的研究》，此文是在姜娟的论文完成后。

# 《太极拳健身技理及其科学基础》

## 内容概要

《太极拳健身技理及其科学基础》研究的是太极拳的“健康文化”。我们认为太极拳运动的“健康”包含了“健身”、“健心”、“养生”三个层次。因此，我们对课题的把握：一是抓住“健康”，二是紧扣“文化”，三是建立“系统”。目前没有人以“健康文化”为研究的切入点，也没有人建立“太极拳健康文化系统”。我们的研究是奠基性的，它不仅可供有条件进行相当规模的科学测试作参考，而且它将同时给21世纪的太极拳运动带来有序的理性思考及对这份民族健康文化更全面的把握。这就是整理、提炼这份文化遗产的必要性和时代价值。

# 《太极拳健身技理及其科学基础》

## 作者简介

姜娟，女，汉族，黑龙江人。1995年毕业于沈阳体育学院体育教育系，1997年考入沈阳体育学院研究生部攻读硕士学位，师从关铁云教授，2000年获得教育学硕士学位，2001年考入上海体育学院攻读博士学位，师从郭志禹教授，2004年6月获得教育学博士学位。近年来，主持省部级科研课题3项，参与省部级科研课题6项；在体育类核心及普通期刊上发表论文20余篇。现在沈阳体育学院武术系武术套路教研室从事教学工作，副教授，硕士生导师，主要从事太极拳文化及民族民间体育文化方面的研究。主要兼职有沈阳体育学院体育社会科学研究中心主任、辽宁省武术协会科研委员会副主任。

# 《太极拳健身技理及其科学基础》

## 书籍目录

第一章 绪论第一节 选题背景第二节 研究基础第三节 文献综述第二章 健身技理篇第一节 太极拳健身技理系统第二节 太极拳健身技理系统的环境第三节 太极拳健身技理系统的结构及其功能第三章 科学基础篇第一节 心、静、意、连第二节 形、松、气、缓第三节 步、柔、圆、整第四章 探研启迪篇第一节 太极拳健身技理对应文献分析第二节 太极拳健身技理对应性研究的开启第五章 余论——开启太极拳健身技理对应性研究的意义结论参考文献致谢

## 章节摘录

插图：系统思路的基本特点，就是把所研究的事物作为一个整体来分析。从整体出发去研究事物，并非意味着不需要对研究对象进行分解，恰恰相反，他既要求我们从整体着眼，又要求我们从部分下手进行具体分析，进而全面、深入地认识事物的整体性质。因此，要对太极拳健身技理系统作进一步地具体认识，就需要对其要素进行分解研究。当然，对要素的分解并不是绝然地割列要素之间的联系，而是在系统的整体性原则基础上的相对分解。健身要素子系统中的一个要素对人体的各个系统的作用都是不可忽略的，对健身要素的分类也不是随意的，而是根据健身要素对人体各系统作用的重要程度来划分的。有益于人们健康是太极拳健身技理系统的核心目标。根据中医学的从整体观念出发，认为人体是一个以心为主宰，由脏腑、形体和官窍共同组成的结构严密、分工有序的有机整体。在此将健身要素子系统要素分为3个部分。（1）心、静、意、连。（2）形、松、气、缓。（3）步、柔、圆、整。这3个部分分别对应中医学的心、脏腑和形体。中医学认为，心的主要功能有：一是主血脉，二是藏神。至明代，医家对心有了更进一步的认识，认为人心有二：一是藏于胸中，推动血行的“血肉之心”；二是藏于脑，主宰人体生命活动的“神明之心”。脏腑是指肝、心、脾、肺、肾等五脏，胃、小肠、大肠、膀胱、胆、三焦等六腑。形体是指皮、脉、肉、筋、骨等五体。从太极拳著述中对心的论述来分析，多倾向藏于脑的“神明之心”。

# 《太极拳健身技理及其科学基础》

## 编辑推荐

《太极拳健身技理及其科学基础》是中国体育博士文丛系列之一。

# 《太极拳健身技理及其科学基础》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)