体育学院专修通用教材

武术

（上册）

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院专修通用教材

武　术（上册）

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院专修通用教材
武 术（上 册）
全国体育学院教材委员会审定
人 民 体 育 出 版 社 出 版
四川省金堂新华印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行
*
787×1092 毫米 32 开本 15 24/32 印张 300 千字
1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷
印数：1—7,000 册
*
ISBN 7-5009-0643-9/G·613(课) 定价：4.40元

前　言

本教材是在全国体育学院教材委员会的领导下，依据武术专修教学基本要求编写的。是我国第一本专门适用于体育学院武术专修的教材。分上、下两册。

本教材是由全国体育学院教材委员会武术教材小组对北京、上海、武汉、成都、沈阳五所体育学院推荐的教材进行评审选优，并在1985年体育系通用教材《武术》的基础上，由教材小组成员修改、充实、撰写、串编而成的。

本教材对比1985版的体育系通用教材《武术》，理论部分修订充实了武术简史、武术的技法、武术教学和部分章节的基本内容，其它章节在原教材基础上重新进行了编写，新增了散手运动及其教学训练与竞赛。技术部分保留了基本功与基本技术、查拳、华拳、南拳、形意拳、八卦掌等传统套路，新编入了长拳、刀术、剑术、枪术、棍术的组合动作和通背拳，螳螂拳等套路。此外，还附录了有关武术典籍资料介绍和武术动作常用术语，以供教学中参考使用。比较而言，内容更为全面，且针对性强，便于讲授；有些观点较新颖，科学性有所增强，并注重了对提高学生技能的培养。

经过评审选优，入选的教材作者有(以姓氏笔画为序)：叶道清、关铁云、何瑞虹、邱丕相、陆根秀、张选惠、郭志

禹等同志。

担任本教材撰写、评审、选编工作的武术教材小组成员有：张文广(顾问)、蔡龙云(顾问)、邱丕相(组长)、习云太、成传锐、王培锟、江百龙、穆秀杰等同志。还有门惠丰同志。

教材小组委托邱丕相同志修改和编纂，秘书郭志禹同志协助工作。

蒋家杰、丛明礼、郑小锋等同志也参加了教材的审定工作。

本书由全国体育学院教材委员会委员、上海体育学院院长陈安槐教授审核，签署意见，经全国体育学院教材委员会审定，作体育学院专修教材用。

本书在编写过程中，得到各体育学院教务处和武术专业师生的大力支持，借此致以谢忱。编写中难免有错误及不足之处，尚希读者批评指正。

全国体育学院教材委员会
武术教材小组
1990年5月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

目　　录

第一章　武术运动概述……（1）
第一节　武术的概念……（1）
第二节　武术的特点和作用……（3）
第三节　武术的内容与分类……（7）
第四节　发展武术的基本方针……（14）
第二章　武术简史……（18）
第一节　远古时期的武术……（18）
第二节　商周时期的武术……（20）
第三节　春秋战国时期的武术……（22）
第四节　秦汉三国时期的武术……（23）
第五节　两晋南北朝时期的武术……（29）
第六节　隋唐时期的武术……（30）
第七节　宋元时期的武术……（33）
第八节　明清时期的武术……（34）
第九节　民国时期的武术……（37）
第十节　新中国成立后的武术……（38）
第三章　拳术……（42）
第一节　长拳……（42）
第二节　太极拳……（49）

第三节　南拳……（55）
第四节　查拳……（58）
第五节　华拳……（61）
第六节　形意拳……（65）
第七节　八卦掌……（69）
第八节　通背拳……（73）
第九节　螳螂拳……（77）
第四章　器械……（80）
第一节　剑术……（80）
第二节　刀术……（85）
第三节　棍术……（88）
第四节　枪术……（92）
第五章　武术套路的教学……（96）
第一节　套路教学的原则和特点……（96）
第二节　套路教学的阶段与教学步骤……（98）
第三节　教学方法的运用……（101）
第六章　武术套路运动训练……（109）
第一节　武术运动员早期选材的内容和方法……（109）
第二节　儿童、青少年武术训练与训练的基本方向……（117）
第三节　武术训练负荷的科学控制……（134）
第四节　武术套路运动训练的组织与实施……（143）
第五节　心理训练在武术运动中的运用……（155）
第七章　武术竞赛的组织与裁判……（162）
第一节　武术竞赛的组织……（162）
第二节　武术竞赛的编排……（164）
第三节　武术竞赛的裁判实施……（167）

第四节　裁判评分方法……（169）
第八章　基本功、基本动作及组合……（182）
第一节　肩臂练习……（183）
第二节　腿部练习……（187）
第三节　腰部练习……（205）
第四节　手型手法练习……（203）
第五节　步型步法练习……（212）
第六节　跳跃练习……（220）
第七节　平衡练习……（228）
第八节　跌扑滚翻练习……（229）
第九节　拳术动作组合……（235）
第十节　剑术动作组合……（271）
第十一节　刀术动作组合……（297）
第十二节　棍术动作组合……（325）
第十三节　枪术动作组合……（349）
第九章　武术技术图解的方法及其应用……（396）
第一节　武术技术图解的一般方法……（396）
第二节　武术技术图解的学习方法……（399）
第三节　武术技术动作的整理方法……（415）
第十章　散手运动及其训练……（422）
第一节　散手运动概述……（422）
第二节　学习散手的不同阶段及任务……（425）
第三节　散手运动的技术战术训练……（427）
第四节　散手的体能训练……（434）
第五节　散手运动损伤的预防及卫生……（447）
第十一章　散手竞赛的组织与裁判……（450）
第一节　散手的竞赛组织……（450）

第二节　散手竞赛的编排和记录……（453）
第三节　散手竞赛的裁判实施……（461）
第四节　散手裁判法……（463）
附录一　常用武术动作术语……（468）
附录二　有关武术的典籍资料介绍……（488）

第一章　武术运动概述

中华武术，渊源流长。它有着悠久的历史和广泛的群众基础，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。武术的内容丰富多彩，形式多样，风格独特。它具有强身健体，防身自卫，锻炼意志，陶冶性情，竞技比赛，娱乐观赏，交流技艺，增进友谊的功能，是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育项目。

第一节　武术的概念

武术概念，是人们认识、研究武术的基本依据。在漫长的历史进程中，不同的时期对武术概念的表述不尽相同，它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展、变化的。

从历史上看，有不少归属武术类的名称。春秋战国时称“技击”(属兵技巧一类)；汉代出现了“武艺”一词，并延用至明末；清初又借用南朝《文选》中“偃闭武术”(当时泛指军事)的“武术”一词；民国时称“国术”；新中国成立后仍沿用“武

术”一词。

随着历史的变迁，冷兵器的逐步消亡，专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现，对抗性项目、武术竞赛规则的制定，武术已演化成为体育运动项目之一。武术的体育化使其内容、形式及训练手段等都发生了很大变化，反映事物本质属性的概念也在不断变化。发展到今天，武术的基本定义可概括为：武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗的运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

从这一定义出发来认识武术。首先，武术属于中国传统的技击术。它是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，通过徒手或借助于器械的身体运动来表现攻防格斗的能力。无论是对抗性的搏斗运动，还是势势相承的套路运动，都是以中国传统的技击方法为其技术核心的。就人类的社会生活来说，技击术不可能是中国独有的。比较世界各地的技击术，武术不仅在技击方法上更为丰富（诸如各种踢打击刺之法），而且有自己的传统特点（诸如快摔法、擒拿法等）。在运动形式上，既有套路的，也有散手的，既是结合的，又是分离的，这种发展模式，也迥然有别于世界上其他技击术。在演练方法上注重内外兼修，演练风格上要求神形兼备，无不反映了中国传统的技击术的运动特点。

其次，武术是体育项目。它明显区别于使人致伤致残的实用技击技术。套路运动中尽管包含丰富的技击方法，但其宗旨是通过演练以提高人的身体素质和攻防能力，进行功力与技巧上的较量，在技术要求上与实用技术有一定的区别；散手运动的技术固然更接近于实用技击，但由于受竞赛规则的规定，亦将其限制在体育竞技运动之内。总之，归结为一点：武术具有明确的体育属性，体育是当今武术的主要社会

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

功能，技击性从属于体育性。

其三，武术是优秀的民族文化。任何体育项目都含有一定文化意义，但是，没有任何项目象武术这样具有浓郁的文化特征和民族色彩。武术是传统的、固有的，它在民族文化的总体氛围中孕育、产生、衍化发展，自然地溶汇了易学、哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种传统文化思想和文化观念，注重内外兼修，诸如整体观、阴阳变化观、形神论、气论、动静说、刚柔说等等，逐步形成了独具民族风貌的武术文化体系。它内涵丰富，寓意深邃，既具备了人类体育运动强身健体的共同特征，又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性，较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧结晶。它从一个侧面反映了东方的民族文化光彩。因此，从广义上认识，武术不仅是一个运动项目，而且是一项民族体育，是中国人民长期积累起来的一宗宝贵文化遗产。

第二节　武术的特点和作用

武术在长期的历史演变中，逐渐形成了自己的运动规律，它以独特的技术风格和多方面的社会功能享誉于世。

一、武术的特点

（一）寓技击于体育之中：武术最初作为军事训练手段，与古代军事斗争紧密相连，其技击的特性是显而易见的。在实用中，其目的在于杀伤、制服对方，它常常以最有效的技击方法，迫使对方失去反抗能力。这些技击术至今仍在军队、

公安中被采用。

武术作为体育运动，技术上仍不失攻防技击的特性，而是将技击寓于搏斗运动与套路运动之中。

搏斗运动集中体现了武术攻防格斗的特点，在技术上与实用技击基本上是一致的，但是从体育的观念出发，它受到竞赛规则的制约，以不伤害对方为原则。如在散手中对武术中有些传统的实用技击方法作了限制，而且严格规定了击打部位和保护护具，短兵中使用的器具也作了相应的变化，而推手则是在特殊的技术规定下进行竞技对抗的。因此，可以说武术的搏斗运动具有很强的攻防技击性，但又与实用技击有所区别。

套路运动是中国武术的一个特有的表现形式，不少动作在技术规格、运动幅度等方面与技击的原形动作有所变化，但是动作方法仍然保留了技击的特性。即使因连结贯串及演练技巧上的需要，穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作，然而就整套技术而言，主要的动作仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主，是套路的技术核心。它的攻防技击特性是通过一招一式来表现的，汇集百家，它的技击方法是极其丰富的，在散手、短兵中不宜采用的技术方法，在套路运动中仍有所体现。

（二）内外合一，形神兼备的民族风格：既究形体规范，又求精神传意、内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。所谓内，指心、神、意等心志活动和气息的运行；所谓外，即手眼身步等形体活动。内与外、形与神是相互联系统一的整体。

武术“内外合一，形神兼备”的特点主要通过武术功法和技法来体现。“内练精气神，外练筋骨皮”是各家各派练功的

准则，如太极拳主张身心合修，要求“以心行气，以气运身”，形意拳讲究“内三合，外三合”，少林拳也要求精、力、气、骨、神内外兼修。此外武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相合，完整一气，做到“心动形随”，“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼心身。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中倍受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

（三）广泛的适应性：武术的练习形式、内容丰富多样，有竞技对抗性的散手、推手、短兵，有适合演练的各种拳术、器械和对练，还有与其相适应的各种练功方法。不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，分别适应人们不同年龄、性别、体质的需求，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习。同时，它对场地、器材的要求较低，俗称“拳打卧牛之地”，练习者可以根据场地的大小变化练习内容和方式，即使一时没有器械，也可以徒手练拳、练功。一般来说，受时间、季节限制也很小。较之不少体育运动项目，具有更为广泛的适应性。武术能在广大民间历久不衰，与这一特点不无关系，利用这一特点可以为现代群众性体育活动提供方便，使武术进一步社会化。

二、武术的作用

（一）提高素质，健体防身：武术套路运动其动作包含着屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾、跌扑等，人体各部位几乎都要参与运动。

系统地进行武术训练，对人体速度、力量、灵巧、耐力、

柔韧等身体素质要求较高，人体各部位“一动无有不动”，几乎都参加运动，使人的身心都得到全面锻炼。实践证明，对外能利关节，强筋骨，壮体魄；对内能理脏腑，通经脉，调精神。武术运动讲究调息行气和意念活动，对调节内环境的平衡，调养气血，改善人体机能，健体强身十分有益。

武术套路运动和搏斗运动，都是以技击作为它的中心内容的，因而通过武术锻炼，不仅能够达到增强体质的作用，而且能够学会攻防格斗技术，特别是武术功力训练，更能发挥技击的实效性。

武术的搏斗运动，通过攻防技术练习，拳打，脚踢，快摔等动作的运用，并在交手中互相扬长避短，攻彼弱点，避彼锋芒，讲究得机、得时、得势，从而提高判断力和应变能力。这无疑能提高人们克敌制胜和防身自卫的能力。尤其对公安武警和边防指战员更有实际意义和作用。

（二）锻炼意志，培养品德：练武对意志品质考验是多面的。练习基本功，要不断克服疼痛关，磨练“冬练三九、夏练三伏”，常年有恒，坚持不懈的意志品质。套路练习，要克服枯燥关，培养刻苦耐劳，砥砺精进，永不自满的品质。遇到强手克服消极逃避关，锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志。经过长期锻炼，可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

“教武育人”贯彻在武术教习全过程中，“未曾习武先学礼，未曾习武先习德”，传统中始终把武德列为习武教武的先决条件。武术在中国几千年绵延的历史中，一向重礼仪，讲道德，“尚武崇德”。诸如尊师爱友，包含了深刻广泛的道德内容。互教互学，以武会友，切磋技艺，讲礼守信，见义勇为，不凌弱逞强等品德。激烈的攻防技术和人生修行结合起

来，是中国武术传统道德观念的体现。在社会的发展中，武德的标准和规范也不尽相同，尚武而崇德不仅能很好地陶冶情操，还会大大有益于社会精神文明建设。

（三）竞技观赏，丰富生活：武术具有很高的观赏价值，无论是套路表演，还是散手比赛，历来为人们喜闻乐见。唐代大诗人李白好友崔宗宗赞他“起舞拂长剑，四座皆扬眉”；杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》著名诗篇中有“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂”的描绘。汉代打擂台，“三百里内皆来观”。都说明无论是显现武术功力与技巧的竞赛表演套路，还是斗智较勇的对抗性散手比赛，都会引人入胜，给人以美的享受，都具有很高的观赏价值。通过观赏，给人以启迪教育和乐趣。

（四）交流技艺，增进友谊：武术运动蕴涵丰富，技理相通，入门之后会有“艺无止境”之感。群众性的武术活动，便成为人们切磋技艺，交流思想，增进友谊的良好手段。随着武术在世界广泛传播，还可促进与国外武术爱好者的交流。许多国家武术爱好者喜爱武术套路，也喜爱武术散手，他们通过练武了解认识中国文化，探求东方的文明。武术通过体育竞技、文化交流等途径，在与世界各国人民友好交往中发挥着越来越大的作用。

第三节　武术的内容与分类

中国武术按其运动形式可分为套路运动和搏斗运动两大类。

套路运动，是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾

徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。套路运动按练习形式又可分为单练、对练和集体演练三种类型。

单练包括徒手的拳术与器械。

对练包括徒手的对练，器械对练，徒手与器械对练。

集体演练：分徒手的拳术，器械或徒手与器械。

一、单练

（一）拳术：是徒手练习的套路运动。主要拳种有长拳、太极拳、南拳、形意、八卦、八极、通背、劈挂、翻子、地躺、象形拳等等。

1．长拳：是一种姿势舒展，动作灵活，快速有力，节奏鲜明，并有窜蹦跳跃，闪展腾挪，起伏转折和跌扑滚翻等动作与技术的拳术。主要包括拳、掌、勾三种手型，弓、马、仆、虚、歇五种步型，和一定数量的拳法、掌法、肘法和屈伸、直摆、扫转等不同组别的腿法，以及平衡、跳跃、跌扑、滚翻动作。长拳技术以姿势、方法、身法、眼法、精神、劲力、呼吸、节奏等为八要素。长拳套路主要包括适应普及的初级、中级套路，以及适应竞赛的规定套路和自选套路。

2．太极拳：是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。它以掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠、进、退、顾、盼、定为基本十三势。动作柔和缓慢，处处带有弧形，运动绵绵不断，势势相连。传统的太极拳有陈式、杨式、吴式、孙式和武式等较有影响的流派。各式太极拳又有大架、小架、开合、刚柔相兼等各自不同特点。国家体委先后整理出版了《简化太极拳》、《四十八式太极拳》及各式太极拳竞赛套路。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.