

高等学校公共体育通用教材

大学体育与健康

(下册·运动篇)

——武术与搏击

庞元宁 总主编

王斌 张驰 杜小安 主编



SEU 2634412



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

2634412

G852
22

高等学校公共体育教材

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

(下册·运动篇)

——武术与搏击

庞元宁 总主编

王斌 张驰 杜小安 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

S11483S

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康. 下册, 运动篇: 武术与搏击 / 庞元宇主编; 王斌, 张驰, 杜小安分册主编. — 北京: 高等教育出版社, 2010.9

ISBN 978 - 7 - 04 - 030433 - 6

I. ①大… II. ①庞… ②王… ③张… ④杜… III. ①体育 - 高等学校 - 教材 ②健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 176510 号

策划编辑 范 峰 熊雪芳 责任编辑 范 峰 熊雪芳
封面设计 吴 昊 责任印制 蔡敏燕

出版发行	高等教育出版社	购书热线	021 - 56717287
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		010 - 58581118
邮政编码	100120	免费咨询	400 - 810 - 0598
总 机	010 - 58581000	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	021 - 56965341		http://www.hep.com.cn
			http://www.hepsh.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
排 版	南京理工出版信息技术有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	江苏如皋市印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 960 1/16	版 次	2010 年 9 月第 1 版
印 张	12.75	印 次	2010 年 9 月第 1 次
字 数	180 000	定 价	18.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30433 - 00

编 委 会

总主编:庞元宁(四川师范大学)

主 编:王 斌(内江师范学院)

张 驰(西华师范大学)

杜小安(成都大学)

副主编:周 勇(内江师范学院)

赵 斌(成都体育学院)

杨忠建(内江师范学院)

编委成员(按姓氏笔画为序):

王明建(成都大学)

应 磊(成都大学)

李才宝(内江师范学院)

李传国(成都大学)

杨建新(内江师范学院)

陈振勇(成都大学)

林 健(内江师范学院)

徐 俊(成都大学)

涂学敏(内江师范学院)

雷红锋(四川理工学院)

示 范:

王大帅(成都体育学院武术系 2006 级)

陈爱蛟(成都体育学院武术系 2006 级)

前言

健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。2002年,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面重新予以定位,众多高校随后掀起了新一轮的公共体育教学改革;2006年12月20日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合发起了“全国亿万青少年阳光体育运动”;2007年4月4日,教育部、国家体育总局颁布实施了《国家学生体质健康标准》;2007年5月7日,国家向全社会下发了《中共中央国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》。这一系列举措,充分体现了“以人为本”、“健康第一”的体育教育思想,体现了党和政府对学校体育工作的重视。

大学体育是高等教育的重要组成部分,是培养学生全面发展的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质人才的有效途径,是提高学生健康水平、为健康工作五十年、幸福生活一辈子奠定坚实良好的身心基础的平台。围绕着大学体育的功能与当前我国大学体育课程教学改革的最新动向,我们组织编写了这套既适合于师范院校又适合于普通高等院校的教材。本套书分为上、下册,上册为基础篇,内容是学生必须掌握的体育基础知识;下册为运动篇,分为《大球类》、《小球类》、《时尚休闲体育》、《武术与搏击》、《保健体育》、《艺术体育》等分册。

本套书的主要特点如下:

一、体现学以致用特点。在编写过程中,紧密结合当前国内外学校体育的发展趋势,努力突出我国普通高等学校体育课程性质的目标:“以学习体

育知识和运动技能为主要内容,以身体练习为主要途径,以增强学生身体素质和健康,传承体育文化,培养终身体育锻炼意识、能力与习惯为主要目标。”如根据众多高校普遍开设游泳课的特点,把游泳作为一项学生必须掌握的生存生活技能,在上册基础篇中单独设立一章;围绕全面增进学生的体质健康状况与提高大学生体育活动组织能力等基本要求,在上册基础篇中设立了“发展身体素质的游戏锻炼方法”、“队列口令与组织”、“体能锻炼”和“小型竞赛活动的组织与实施”等章节,体现了学以致用特点。

二、体系结构新颖,内容精练。在编写过程中,本套书牢牢把握住“健康第一”、“以全体学生为本”的指导思想,以简洁的形式介绍了体育的主干知识内容,紧密围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述。在结构上,与普通公体教材相比,本套书也作了一些尝试,如每章都设有“本章导读”、“本章小结”、“拓展与提高”、“推荐阅读书目”、“问题与思考”等板块,试图给学生一个完整的学习与思考过程。其中“拓展与提高”板块,把与该章相关的、拓展学生视野的内容罗列出来,以期起到丰富学生知识体系、加深对每章内容理解的作用。力求在启发学生课后自觉地拓展学习,进一步展开本教材学习空间的同时,真正成为伴随大学生朋友们健康一生的实用工具书。

三、注重人文性和可读性。本套书在介绍基本体育知识的同时,还突出了体育的文化内涵,力图使人文体育深入人心。在内容的编排上,把一些体育名人轶事、相关知识以“知识拓展”板块的形式呈现出来,既丰富了体育的人文内涵,又使得版面生动,大大提高了本套书的阅读性。

本套书由四川师范大学体育学院庞元宁教授任总主编。在编写过程中,得到了四川师范大学、西华师范大学、西华大学、乐山师范学院、成都大学、内江师范学院、中国民用航空飞行学院、阿坝师范高等专科学校、康定师范高等专科学校、四川文理学院等院校专家、学者的鼎力支持和帮助,更得到了高等教育出版社的大力支持,在此一并表示感谢! 全套书最后由庞元宁教授统稿。

书中如有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2010年7月

目 录

第一章 武术套路 1

第一节 武术概述 1

第二节 武术基础知识 8

第三节 武术技术与练习方法 21

第二章 散打 93

第一节 散打概述 93

第二节 散打基本技术 103

第三节 散打战术与训练 126

第三章 跆拳道 131

第一节 跆拳道概述 131

第二节 跆拳道基本技术与练习方法 138

第三节 跆拳道战术及其运用 168

第四章 拳击 171

第一节 拳击概述 171

第二节 拳击基本技术与练习方法 176

第三节 拳击基本战术与运用方法 193

第一章 武术套路

【导读】武术是中华民族的文化瑰宝。随着武术文化在国际舞台的推广与展示,武术已成为世界人们所喜爱的运动项目之一。本章对武术概述、基本知识和学习的基本方法等作了进一步阐述,并对一些基本套路作了详细说明,为同学们提供了学习武术的基本途径与方法。

第一节 武术概述

中华武术源远流长,有着悠久的历史 and 广泛的群众基础,是我国优秀的文化遗产之一。武术,亦称武艺,是以技击为主要内容,兼具套路和搏斗的运动形式,注重内外兼修的中国传统体育运动项目。武术内容丰富多彩、形式多样、风格独特,具有强身健体、防治疾病、防身自卫、锻炼意志、陶冶性情、观赏娱乐、交流技艺、增进友谊等功能。武术从起源、发展、形成、内容和方法上,都体现着中国古典的哲学理念、美学思想、伦理道德等丰富的传统文化。

一、武术的形成与发展

武术起源于远古祖先的生产劳动,在我国有着悠久的历史。早在远古时代,人们为了生活和自卫,在狩猎、觅食和抵抗毒蛇猛兽的原始生产中,逐渐形成了徒手和使用简陋工具的格斗和扑杀的技能。这些技能虽然是原始的、低级的,但却是武术格斗技术的萌芽。随着原始战争的出现和阶级的产生,这种狩猎性的格斗扑杀技能逐渐向军事化发展,并成为阶级斗争的一种手段,这使得武术在以后的历朝历代得以迅猛发展。明末清初是武术发展的鼎盛时期。

这一时期,武术向着多流派、多拳种的方向发展。

新中国成立后,党和政府特别重视优秀民族文化的继承和发展,从而使武术运动得到了前所未有的发展。1950年,中华全国体育总会召开了武术工作座谈会。1953年,在天津举行了包括武术在内的第一次规模较大的全国民族形式体育表演大会,来自全国各地的武术运动员、裁判员和武术工作者相互学习交流,初步打破了武术界宗派门户和技术保守的思想,随后又举行过多次全国性武术比赛和表演大会。

为了推动武术的普及与提高,适应广大群众特别是青少年锻炼身体的需要,1957年,国家体委组织整理、创编和出版了《简化太极拳》、《初级剑术》、《初级刀术》、《初级棍术》等书籍和挂图,拍摄了武术电影和录像,编写了体育院系武术通用教材和大、中、小学武术教材。同时,还出版了不少武术工作者撰写的武术书籍,促进了武术的繁荣和进步。为了探讨武术运动的锻炼和医疗价值,国家体委还组织了有关生理的测定和研究,并使其逐步科学化。在体育院系相继设立武术课、武术专业班,大、中、小学把武术列为体育课教学内容的同时,少年业余体校也成立了武术队,许多省市还培养了一批优秀的武术运动员,各地武术协会的建立也吸引了千百万武术爱好者练武健身。

1957年,武术开始被列为国家竞赛项目,国家体委制定了新的武术竞赛规则和技术标准,编定了长拳、刀、枪、剑、棍5项竞赛规定套路。在1959年和1960年两届全国武术竞赛大会上,运动员的自选套路,以新的风格和准确、规范、舒展、流畅、有力的特色,把各项拳术套路推到了一个新的历史高度。

武术作为民族传统体育的重要内容,是中国各级学校体育教学必修内容之一。进入20世纪80年代之后,武术在大、中、小学体育教学中进一步受到重视。最新颁布的中小学体育教学大纲增加并规定了武术教学的内容和时数比例。许多高等院校除了将武术列为体育教学的重要内容之外,还成立了武术协会和各种武术研究会。在1992年武汉举行的第4届全国大学生运动会上,首次将武术列为正式比赛项目。学校武术教育也开始从单一的课堂教学方式朝多形式、多层次的方向发展。体育院、系还设置了武术专业,培养本科生和研究生等武术专门人才。1987年,首届全国武术学术研讨会在北京召

开,同时成立了中国体育科学学会武术分会,这为组织、推动武术科研及交流创造了有利条件。近年来,随着武术学术研究气氛和学术交流活动日益活跃,呈现出相关学科交叉融会、研究领域不断拓宽的发展态势。1996年,国务院学位委员会正式批准上海体育学院设立武术专业博士学位点。这标志着传统武术已步入现代科学文化学术殿堂,成为培养高层次研究人才的专门学科,作为民族传统体育的重要内容,武术与运动训练专业、体育教育专业、运动人体科学专业以及社会体育专业并列成为体育学科的五大学专业门类。

当代武术的发展已经不再是过去较单一的模式,而是向着以增强人们体质为宗旨的健身武术,以提高套路运动水平的竞技武术,以挖掘、整理为主的传统武术,以技击对抗为特点的散打运动,以科学研究为目的的武术科研和以教育与培养人才为方向的武术机构等方向发展。武术已走向世界,并逐渐为世人所接纳。

二、武术的分类

武术按其运动形式可分为套路运动和搏斗运动两大类。

(一) 套路运动

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。按练习形式来分,又分为单练、对练和集体演练三种类型(图 1-1-1)。

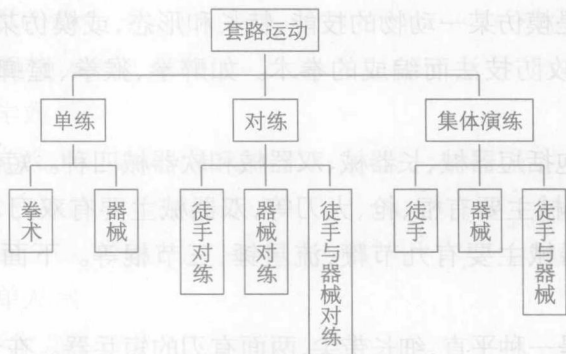


图 1-1-1

1. 单练

指个人演练的套路,包括徒手的拳术和器械。

(1) 拳术:包括自选拳、规定拳、传统拳。主要拳种有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦拳、八极拳、通背拳、少林拳、翻子拳、劈挂拳、地躺拳、象形拳等。下面简单介绍几种拳术。

- 长拳:是新中国成立后,在吸取查、华、炮、红等传统拳种之长的基础上发展起来的新拳种。它具有动作舒展大方、快速有力、动迅静定、节奏鲜明的运动特点。“长拳”一词最早记载于明朝戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》中。长拳类套路既适合于武术的基础训练,又适合于竞赛,是我国重点推广普及的武术项目之一。

- 太极拳:据称太极拳最早起源于明末清初河南温县陈家沟,由陈王廷所创,故称为陈式太极拳,迄今已有近四百年的历史。后来,陈式太极拳发展为现在流传较广的陈、杨、吴、孙、武等各式太极拳。太极拳是结合中国古代的养生术、导引术、戚继光的三十二势长拳以及古代的“阴阳”学说和“太极”等理论编成的一种拳术,是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。新中国成立后,国家体委为了普及和推广太极拳,从20世纪50年代起,先后编写了二十四式简化太极拳和四十八式太极拳,后又编写了各式太极拳的竞赛套路。

- 南拳:流传于中国南方各地诸拳种的统称。其特点是:拳势刚烈,步法稳固,多桥法,擅长标手,常以发声吐气助发力、长气势。

- 象形拳:是模仿某一动物的技能、特长和形态,或模仿某种特定人物的动作形态,结合攻防技法而编成的拳术。如醉拳、猴拳、螳螂拳、蛇拳、鹰爪拳等。

(2) 器械:包括短器械、长器械、双器械和软器械四种。短器械主要有刀、剑、匕首等,长器械主要有棍、枪、大刀等,双器械主要有双刀、双剑、双枪、双鞭、双钩等,软器械主要有九节鞭、流星锤、三节棍等。下面简单介绍几种器械。

- 剑术:剑是一种平直、细长带尖、两面有刃的短兵器。在十八般兵器中,剑法变化是最多的,它有撩、挑、提、托、挂、带、刺、点、搦、击、格、拦、云等五十

余种。正因剑法如此之多,才使剑术在演练中龙飞凤舞、千姿百态、吞吐自如、变化万千。剑术的运动特点是轻快敏捷、潇洒飘逸、灵活多变、刚柔相济、富有韵律。

拓展知识

剑的规格标准:剑的长度一般以直臂下垂反手持剑时,剑尖不得低于本人耳上端为准。也可根据规则要求,使用适宜尺寸、重量和型号的剑。

剑的基本握法和剑指:

左手持剑法:臂内旋,护手握于掌心,食指伸直接于剑柄,拇指虎口卡于护手上方,其余手指为另一侧直腕扣握护手,剑脊贴近小臂后侧。

右手持剑法:右手全掌握剑柄,虎口靠近护手,剑刀必须与虎口相对。

剑指:中指与食指伸直并拢,其余三指屈于手心,拇指压在无名指的第一指节上。

● 刀术:刀属武术中短器械的一种,由古代兵器演变而来。早在原始社会,人们就用石刀、骨刀作为生产工具,后来又用于战争成为短兵器。刀术是以缠头裹脑的招术为基本动作,加上劈、砍、挂、撩、扎、点、云、棚等刀法所组成的套路练习。刀术的风格特点是勇猛快速、激烈奔腾、紧密缠绕、雄健剽悍。

拓展知识

刀的规格标准:刀的长度以直臂下垂抱刀姿势时,刀尖不低于本人耳上端为准。也可按规则要求使用适宜型号、尺寸和重量的刀。

刀的基本握法:

左手抱刀法:臂内旋,拇指和虎口压住刀盘,食指和中指夹住刀柄,无名指和小指托住刀盘,使刀背靠近小臂内侧,刀刃朝前,刀尖朝上,刀身垂于身体左侧。

右手握刀法:右手虎口靠贴刀盘,拇指和食指紧握刀把,其余三指松握刀把,以刀平刺时与臂成一直线为宜。

● 棍术:棍属武术器械中长兵器的一种。棍术主要以抡、劈、扫、拨、舞花等动作,配合各种步法、身法等构成套路结构。其运动特点是勇猛泼辣、横打一片、密集如雨、气势磅礴。

拓展知识

棍的规格:棍的长度不得短于本人身高。

棍的基本握法:

持棍法:右手持棍,以拇指和食指卡握棍身,其余三指自然弯曲,虎口朝向棍梢,使棍身紧贴于身体右侧,把端触地。

提棍法:①单手握:右手握住棍身距把端 1/3 处,②顺把握:双手虎口顺向握棍,③对把握:双手虎口相对握棍。

● 枪术:枪属武术长器械中的一种。枪术主要以拦、拿、扎枪为主,配合舞花、劈、搦、穿、缠等各种枪法和各种步法、身法、跳跃等动作构成套路。其运动特点是力贯枪尖、走势开展、上下翻飞、变幻莫测。

拓展知识

枪的长度规格:枪长不得短于本人直立直臂上举时从脚底到指端的长度。

枪的基本握法:

持枪法:持枪法和持棍法相同。

握枪法:①单手握住枪的把端为单手握,②双手虎口顺向握枪为顺把握,③双手虎口相对握枪为对把握。

● 双钩:是双器械的一种。主要以勾、搂、锁、挂及各种舞花组成套路。其运动特点是钩走浪式、身随钩走、钩随身活、身灵步轻、造型洒脱多变。

● 九节鞭:是软器械的一种。主要以抡、扫、缠及各种舞花等组成套路。其运动特点是鞭走顺劲、抡舞如轮、横飞竖打、势势相连。

2. 对练

对练是指两人或两人以上,按照预定的程序进行的假设性实战演练。包

括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。

3. 集体演练

集体演练是指集体进行的徒手、器械或徒手与器械的演练。

(二) 搏斗运动

搏斗运动是两人在一定条件下,按照一定的规则进行的斗智、斗勇的对抗练习。它可分为散打、推手、短兵等。

1. 散打

散打是两人按照一定的规则,使用踢、打、摔等方法制胜对方的竞技项目。

2. 推手

推手是两人遵照一定的规则,主要依据太极原理,采用借力发劲的方法将对手推出,以此判断胜负的竞技项目。

3. 短兵

短兵是两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒似的器械,在一定范围内,按照一定的规则使用各种方法进行决胜负的竞技项目。

拓展知识

武术按照功能分类,可分为竞技武术、健身武术、学校武术、实用武术。

三、武术文化与交流

武术是中华民族的文化瑰宝,随着武术文化在国际舞台的推广与展示,现已成为世人所喜爱的运动项目之一。武术不仅已成为人们锻炼身体为目的的运动,武术文化也已传播于世界各地。现在,在世界各地都布满了中国武术表演团队的足迹,他们不仅使人们观赏到精彩的武术表演,而且还使武术走向了世界,增进了各国人民的友谊。此外,国际性的武术比赛使武术文化得以广泛传播。随着武术的国际化,我国武术教练不断被派往世界各地,这使得武术技术不断地在国际上得以广泛交流。当武术在各方面得以广泛交流时,武术的科学研究也逐渐走向了世界。

第二节 武术基础知识

一、武术礼仪

武术对练武者要求特别严格。未曾习武先习德就是要求人们在学习武术前先学武德。

拓展知识

抱拳礼:并立步,身体自然直立,右手握拳,左手拇指屈拢,四指并拢伸直成掌。双手从体侧向胸前合抱,两小臂微内旋,两臂撑圆,平举于胸前,左掌心贴于右拳面,双肘不可扬起,目视受礼者。此礼为晚辈(学习者)向长辈和教师行礼的方式。

注目礼:并立步,身体自然直立,目视受礼者。**点首礼:**并立步,身体自然直立,目视施礼者,点头示意,身体保持中正。这两种礼为长辈和教师对晚辈(学习者)还礼的方式。

武德守则:

- | | | | |
|--------|------|--------|------|
| 一、热爱人民 | 精忠报国 | 二、弘扬武术 | 以德为先 |
| 三、崇尚科学 | 求实创新 | 四、强身健体 | 文武兼备 |
| 五、遵纪守法 | 伸张正义 | 六、维护公德 | 尊师爱生 |
| 七、爱岗敬业 | 勤学苦练 | 八、团结友爱 | 谦虚谨慎 |
| 九、诚实守信 | 知行统一 | 十、仪表端庄 | 礼貌待人 |

二、武术的特点和作用

(一) 武术的特点

1. 技击性

武术寓技击于体育之中。作为最初的军事训练手段,武术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,武术的目的在于杀伤、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、公安系统中被采用。

武术动作的攻防技击性是它的本质特性。如散打的技术与实用技击术基本是一致的,集中体现了武术攻防格斗的特点,只是从体育的观念出发,竞赛中以不伤害对方为原则,严格规定了禁击部位和保护器具。作为中国武术特有表现形式的套路运动,虽然拳种不同、风格各异,有的还具有地方特色,但无论何种套路,其共同特点都是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作构成套路的主要内容。虽然套路中不少动作的技术规格与技击原形不同,或因连接贯穿及演练技巧的需要,穿插了一些不具备攻防意义的动作,但通过一招一式表现攻与防的内在含义仍然是套路技术的核心。

2. 内外合一、形神兼备的民族性

既讲究动作的形体规范,又求精神传意、内外合一的整体观,是中国武术的一大特色。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。所谓内,指人的精神、意识和气息的运行;所谓外,指人体手眼身步的活动。“内练一口气,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。套路演练在技术上特别要求把内在的精气神与外部的形体动作紧密结合,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”八法的变化来锻炼身心。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备受中国古代哲学、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。

3. 内容的广泛适应性

武术的练习形式、内容丰富多样,既有竞技对抗性的散手、推手、短兵,又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,分别适应不同年龄、性别、体质、职业和爱好的人,因此,武术锻炼不受时间、季节的限制。人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习。同时,武术练习对场地、器材的要求较低,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。较之其他体育运动项目,武术具有更为广

泛的适应性。武术之所以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。

4. 艺术性

武术动作舒展大方、形象优美,运动时要求手到眼到、手眼紧密配合、手脚相随、上下协调,形神兼备,动迅静定,动则快速有力、静则稳如磐石,动静节奏鲜明,这就构成了武术所固有的艺术特色,形成了群众喜爱的民族风格。因此,通过武术锻炼,不仅有利于发展人的灵活性、协调性,有利于提高人体内脏器官和中枢神经系统的功能,而且能熏陶艺术情操,培养民族自豪感。

(二) 武术的作用

1. 强身健体

武术锻炼对身体有着多方面的良好影响。武术具有强体健身的作用,不仅在于能锻炼人的形体,而且能使人的身心得到更全面的锻炼。长期坚持武术锻炼,对外能利关节、强筋骨、壮体魄,对内能理脏腑、通经脉、调精神,尤其是武术许多功法注意调息行气和意念活动,对调节人体内环境的平衡、调养气血、改善人体机能、增强体质是十分有益的。长期坚持武术练习,对治疗多种慢性疾病也有着良好的医疗保健作用。

2. 锻炼意志,培养道德情操

武术在长期的发展中,继承和发扬了中华民族重礼仪、讲道德的优秀传统。“习武以德为先”,说明武术练习历来十分重视武德教育。练习武术对意志品质的考验是多方面的。练习基本功,不仅要不断克服疼痛关,还要克服枯燥关,培养吃苦耐劳、砥砺精进、永不自满的品质,更需要常年不懈、坚持有恒。武术锻炼不仅能培养坚忍不拔、勇敢无畏的意志品质,也是一种修身养性的良好手段,有利于人的全面发展。在社会发展中,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,也有利于社会精神文明建设。

3. 提高防身自卫能力

武术以技击动作为主要内容。通过练拳习武,不仅可以增强体质,还可以学习一定的攻防格斗技术,掌握防身自卫的技术和方法,提高人体的灵活性和对意外情况的应变自卫能力。