

武

术

研

究

第二集

国家体育总局武术研究院 中国体育科学学会武术分会 编

WU SHU YAN JIU

人民体育出版社

责任编辑/张建林 封面设计/刘泉

ISBN 978-7-5009-3233-8



9 787500 932338 >

定价:20.00 元

武术研究

(第二集)

国家体育总局武术研究院
中国体育科学学会武术分会 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术研究. 第2集/ 国家体育总局武术研究院, 中国体育科学学会武术分会编. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3233-8

I. 武… II. ①国… ②中… III. 武术—研究—文集
IV. G85-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 095151 号

*

人民体育出版社出版发行
二河市紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 11.75 印张 300 千字
2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—3, 000 册

*

ISBN 978-7-5009-3233-8

定价: 20.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

加强科学研究 促进太极拳发展

第三届中国焦作国际太极拳交流大赛太极拳论文报告会，在太极故里——焦作市举行。我代表国家体育总局对参加论文报告会的各位专家、学者，表示热烈的欢迎！同时对河南省体育局、焦作市政府和焦作市体育局，为保障此次论文报告会的胜利召开，进行了细致而有成效的筹备工作，表示衷心地感谢！

太极拳是中国武术的杰出代表，目前已由中国走向世界，成为习练人数最多的体育项目之一。太极拳的兴盛透射出民族传统文化的时代魅力，也预示着太极拳将来更大的发展，作为太极拳研究领域的专家、学者，在为太极拳的繁荣而感到高兴的同时，应从以下五个方面进一步加强对太极拳的研究，促进太极拳的可持续发展。

一是加强对太极拳理论的研究。太极拳蕴含着丰富的中国传统文化思想，但注重技术传授而忽视理论阐述的传承方式，在一定程度上制约了太极拳的传播与发展。系统研究太极拳与儒家、道家、佛家以及兵家思想的关系，用现代语言阐释太极拳健身、养生的科学原理，构建太极拳教学、训练、竞赛等理论体系，为太极拳的发展奠定理论基础。

二是加强对太极拳实践的研究。太极拳内容丰富，有陈、杨、武、吴、孙等诸多流派。需要研究不同流派技术体系的演变规律，以及每一流派的技术特点；还要研究如何在练习实践中达

到健身、养生的效果。此次论文报告会的一个鲜明特点就是太极拳比赛期间进行学术交流，既促进了学术研究的针对性，也有利于科学研究与实践的结合。

三是加强对太极拳发展的研究。太极拳由豫北平原西部的偏僻乡村而风靡全球，形成了蔚为壮观的太极现象。太极拳如何演变出不同的流派，如何由农村走向大都市，发展的动力是什么，发展的现状如何，存在的主要问题有哪些，以及如何进一步推动太极拳的发展等问题，都很值得深入思考和探讨。

四是加强对太极拳推广机制的研究。目前，太极拳受到世界各国人民的喜爱，但是太极拳的国际化发展尚处于自发的状态，缺少有效的推广机制。在国外从事太极拳教学的人员，多是移居海外的华人，一是教学水平参差不齐，二是缺乏沟通和交流。我们要从弘扬民族优秀文化的高度来认识推广太极拳的重要性，建立推广机构，集中培训师资，规范教学内容，出版外文教材和音像资料，加快太极拳的国际化发展进程。

五是加强对太极拳研究的研究。在此次论文报告会入选的108篇论文中，有关于太极拳健身、太极拳文化、太极拳发展以及太极拳与和谐社会等方面的研究，但没有一篇是研究太极拳研究的论文。对研究的研究是学术研究的一个重要方面，只有把握研究的进展与不足，才能使研究更有方向性，在前人研究的基础上有新的突破。

中国体育科学学会武术分会成立以来，已举办了数十次学术活动，但是举办单项拳种论文报告会，还是第一次，这表明对太极拳研究的重视。希望在此次论文报告会期间，各位专家、学者本着“百家争鸣，百花齐放”的原则，积极进行学术交流，通过此次学术交流活动将对太极拳的研究推向新的高度，使太极拳这一民族传统体育瑰宝，为构建和谐社会，为全人类的健康事业做出积极的贡献。

最后，预祝此次论文报告会取得圆满成功！预祝各位专家、学者在焦作期间生活愉快，在科学研究的道路上取得更大的成功！

国家体育总局副局长 冯建中

2005年8月20日

(据冯建中在第三届中国焦作太极拳交流大赛太极拳论文报告会开幕式上的讲话整理)

目 录

1 / 加强科学研究 促进太极拳发展 (冯建中)

太极拳文化研究

- 3 / 积极弘扬太极文化 努力打造太极品牌 (霍金花)
- 11 / 弘扬太极拳文化 发展太极拳产业 (赵功佩)
- 18 / 关于邯郸太极拳文化发展的战略思考 (辛宝山)
- 25 / 简化太极拳对太极拳文化传播的历史性贡献 (翟金录)
- 30 / 做太极文章 看太极天下 (杨宗杰)
- 36 / 中国语言文化在太极拳动作名称中的体现 (李蕾 赵发田)
- 43 / 运动人体科学对太极拳科学化的影响 (邵建功)
- 52 / 太极文化的和谐理念对人文奥运建设的价值 (张旭光)
- 62 / 太极拳与音乐融合的初探 (吴玉静 梅杭强)
- 71 / 解读孙式太极拳的中国传统哲学思想 (万会珍)
- 78 / 试论太极拳的“和谐”精神 (王洪杰)
- 86 / 探讨促进太极拳运动大众化趋势的因素 (刘惠婷 王静)
- 92 / 论太极拳市场化发展的比较优势及其发展对策 (阎彬 梅杭强 杜金山)
- 102 / 弘扬太极文化 营造和谐环境 (马斌)

太极拳技术理论研究

- 107 / 杨澄甫定型架的意义和给我们的启示 (康戈武)
- 118 / 竞技太极拳所在的技术倾向及对策研究 (乔燧 乔蓓芸 田林)
- 127 / 太极拳内功入门理论和方法的理性研究与实践 (炊遂堂 和宝英 李强国等)
- 137 / 杨式太极拳练习者搂膝拗步下肢动作的运动学分析 (谷枫 杨津津 桑全喜)
- 148 / 太极拳技击在军事格斗中的运用研究 (刘仁辉 时祚亮 王磊)
- 156 / 论中医经络学说对太极、擒拿、点穴法的影响 (史有为 叶宇)
- 163 / 试论太极拳的呼吸方式 (刘淑慧)
- 169 / 太极拳技击中的数理分析 (张顺江 袁旦 周毕文)
- 187 / 竞技太极拳与传统太极拳的比较 (李岩)
- 193 / 浅谈传统太极拳的“意” (唐松年)

太极拳竞赛与发展研究

- 203 / 为了太极拳的发展我们该怎么做 (林秋雅)
- 208 / 论太极拳在中小学的推广 (张婧)
- 218 / 传统太极拳需要高素质的传承者
——关于传统太极拳继承和发展问题的思考 (赵国仁)
- 225 / 论太极拳在青少年中的发展 (朱琳 杨晓斌)
- 233 / 太极拳竞赛套路技术演进的初步研究 (李君华 孙龙昭)
- 241 / 基层太极拳比赛的竞赛组织管理综述 (许昭伦)

太极拳教学及训练研究

- 253 / 太极拳实践过程中的思考 (马伟焕)

- 256 / 太极拳教学的研究 (尹庆源)
- 265 / 大学生习练太极拳的几点思考 (赵秋菊 魏洪刚)
- 273 / 练好太极拳 基本功是必经之路 (蒋勇)
- 277 / 陈式太极拳训练初探 (任成功 任天麟)
- 284 / 传统太极拳训练方法的研究 (郭宏)
- 290 / 陈式太极拳训练内容与方法的探究 (乔蓓芸 乔燧
董国兴)
- 296 / 如何习练好杨式太极拳的体会及探讨 (田宪文)
- 302 / 太极拳在大学体育校本课程开发中的作用 (王勇慧)
- 310 / 浅谈少儿太极拳的教学、训练、竞赛之研究 (蒋勇)

太极拳锻炼价值研究

- 317 / 试论“太极气势”模式的机理及训练价值 (罗红元)
- 323 / 韩国老人对太极拳的热爱及其发展方案的思考 (高英
根)
- 331 / 以心率指标变化探讨 48 式简化陈式太极拳锻炼
价值的实验研究 (魏胜敏 王凤阳)
- 338 / 在全民健身活动中独放异彩的太极拳 (王瑞华)
- 344 / 浅析陈式太极拳的养生保健作用 (史潮记)
- 350 / 太极拳与人类健康 (孙长江 梁秀华)
- 358 / 论太极拳在全民健身中的作用及推广措施 (赵蕾)

太 极 拳 文 化 研 究

积极弘扬太极文化 努力打造太极品牌^[1]

霍金花

近年来，焦作市积极探索弘扬太极文化，打造太极拳品牌的新路子、新方法，充分发挥太极拳在开展全民健身、推动精神文明建设、扩大焦作对外开放等方面的独特优势，促进了经济社会发展，为构建和谐社会做出了积极贡献。

1. 渊源流长，太极拳已成为一种博大精深文化

焦作北依太行，南临黄河，太行山之阳刚，黄河水之阴柔，在这里孕育了融阳阴于一体的神奇拳种——陈式太极拳。太极拳经过数百年的衍化传承，已升华为一种文化，内涵深邃的哲理思想，丰厚的文化底蕴，全面的健身功效。太极拳在人们思想理念、道德品质、文化素养、人际关系以及推动产业和经济发展等方面，正在发挥愈来愈大的作用。

太极拳是中华武术的一个分支，它是中华民族几千年文明的产物，太极拳作为中华民族的传统瑰宝，也是世界历史文化遗产的组成部分，也是最能表现中华文明的拳种。太极拳不仅能够增强运动器官与内脏器官的功能，并能修身养性，其养生保健作用

[1] 来源：2005年8月河南焦作《第三届国际太极拳交流大赛太极拳论文报告会》
论文

作者：霍金花 河南省焦作市人民政府 副市长

日益受到人们的关注。随着社会的文明进步和人们健康意识的提高,太极拳越来越受到人们的喜爱,习练者愈来愈多,已广泛传播于海内外。目前,太极拳已传播到 150 多个国家和地区,全世界练太极拳者近 1 亿人,80 多个国家和地区建立了太极拳组织。据统计,目前焦作地区共有 80 万人练习太极拳,现有太极拳武馆、学校 50 余座,基层太极拳协会 200 多个,仅太极拳的发源地温县练拳人数就达 10 万多人,并且练拳群体的年龄跨度大,既有强身健体、治病康复的七旬老人,又有陶冶情操、丰富生活的青少年和儿童。人们在习练太极拳中,增强了体魄,陶冶了情操,净化了思想,感悟了人生。

2. 采取措施,切实推动太极拳运动的开展

作为太极拳的发源地,焦作市始终把弘扬太极文化作为一项重要任务和职责,把打造太极拳品牌作为推动经济社会发展的重要工作来抓,采取了一系列重大举措,着力打造太极拳品牌,推动太极拳运动的广泛开展。

2.1 领导重视,积极做好太极拳普及工作

近年来,焦作市为推动太极拳活动的开展制定了一系列政策。1999 年,焦作市委、市政府下发了《关于在全市推广太极拳的通知》,要求全市各级、各部门把学习太极拳作为一项制度确定下来,并把每年的 5 月定为“太极拳活动月”,开展太极拳比赛、表演、讲建、咨询等系列活动。太极拳作为焦作旅游业发展的特色项目之一,被列为焦作市“十五”规划重点开发对象,将太极拳作为开展全民健身活动的主要内容予以推广。2002 年市委办、市政府办再次行文,下发了《关于在全市推广普及太极拳活动的通知》,进一步阐述了推广太极拳的意义和实施步骤,要求通过推广普及太极拳活动,占领业余文化阵地,提高市民的科学素质和文明意识,营造和谐健康向上的良好社会氛围,抵制

法轮功邪教组织和各种封建迷信活动，为社会稳定和经济发展创造条件。今年初，市委、市政府又确定2005年为太极拳健身年，把推广普及太极拳作为全市精神文明建设的一项内容，列入重要议事日程，制定工作方案，明确专人主抓，把习练太极拳活动作为一项制度，常抓不懈，并做到天天有安排，周周有活动，月月有比赛。同时，采取多种形式，开展评先创优活动，对领导重视、成效显著、完成达标任务的单位给予表彰和奖励；对重视不够、行动迟缓、完不成达标任务的单位，给予通报批评，并把推广普及太极拳活动作为单位年度评先的重要内容之一，规定完不成达标任务的单位，不得参与评先。在今年8月举办的太极拳交流大赛上，还将举行10万太极人穿越云台山活动。为了加强对太极拳文化的保护，我市已经启动非物质文化遗产的申报工作。近三年来，焦作市投入资金1492万元，温县政府投入1615万元，用于太极拳普及和设施建设。目前，全市上下学太极、练太极的氛围已经形成，为打造太极拳品牌奠定了基础。

2.2 成立组织，健全网络

2005年4月，由市政协牵头成立了焦作市太极拳研究会，定期召开成员单位会议，通报太极拳普及中的有关情况，座谈研究太极拳理论、太极拳推广、太极拳产业等方面的问题，及时向市委、市政府报出建议。与此同时，充分发挥太极拳协会作用，利用协会组织开展习练太极拳活动，组织各类比赛，不断壮大太极拳推广普及的社会队伍，发挥协会、个人等各种社会力量推广普及太极拳的作用。目前，全市在公园、广场、街心花园、社区设立的太极拳辅导站（点）达120多个。

2.3 举办培训班，建立骨干队伍

太极拳形似简便，但艺道精深，要大力推广太极拳活动，使其健康发展，必须有一支作风正派，热心太极拳活动，精通太极

拳理、拳技标准规范的社会体育辅导员队伍。为此，从1999年下半年开始，我市从各太极拳团体和太极拳辅导站中选调太极拳师，创编简化陈式太极拳，制作光盘、录音带、挂图发放到市直各单位和各大企事业单位，先后举办15期太极拳辅导员培训班，市直各部、委、办、局和事业单位分期选派800多名热心体育工作，有一定太极拳基础的干部职工参加了培训，为机关、事业单位培养了一支太极拳辅导队伍。

2.4 广泛开展活动，推广普及太极拳

每年，市体育行政部门都要组织焦作市太极拳大赛，以六县（市）四区为单位选拔组队，每队100人，从乡镇开始层层组织选拔赛。市运会、市直属机关运动会、各行业各系统运动会都把太极拳列为必赛项目，并要求县、处级领导干部带头参加，凡有县级干部参加比赛，都给予加分。通过太极拳在领导层的普及，进而影响和带动全市太极拳活动的开展。学校把太极拳列入了体育课。利用课间操和体育课，各学校都开展学太极拳活动。庙会和农闲时节，农村乡镇都组织太极拳比赛。目前，不仅市直机关各单位每天上班前坚持集体习练太极拳，许多街道办事处、宾馆、商店个体企业等单位也在上班前学练太极拳，每天早晚都能看到众多群众学练太极拳场面。一些企业也把太极拳作为一项重要的体育运动加以推广。如焦煤集团在矿区成立了陈式太极拳研究会，把职工队伍中的太极高手组织起来，形成了稳定的教练队伍，经常开展太极拳友谊比赛。太极拳的推广普及以其实用性、愉悦性陶冶了职工的道德情操，促进了企业的和谐和社会稳定，聚众越级上访现象逐年下降，酗酒闹事、赌博的少了，矿区治安案件减少了，太极拳不仅增强了职工体质，而且已成为企业的文化品牌。

2.5 办好太极拳年会，打造太极拳品牌

在温县举办五届年会的基础上，为进一步扩大太极拳年会的

影响，倾力打造太极品牌，从2000年起，焦作市开始承办第一届国际太极拳年会，2002年焦作又承办了中国焦作第二届国际太极拳年会，年会的层次品位不断提高，年会功能得以拓展，对外影响更加广泛深远。为了使年会更加规范，国家武术运动管理中心把第三届国际太极拳年会更名为中国焦作国际太极拳交流大赛，参赛队邀请由中国武术协会发函，比赛更加规范。焦作国际太极拳年会的定期召开，向世界展示了焦作的城市形象和秀美的自然风光，也成为焦作在世界范围内弘扬太极文化，以拳会友，体育搭台、经贸唱戏，促进焦作经济发展的良好契机。

通过举办国际太极拳年会和交流大赛，积极推广普及太极拳运动，带动了焦作的第三产业和经贸的发展。仅2000年和2002年焦作举办的两届中国焦作国际太极拳年会，共接待39个国家和地区的境外团队61支464人，境内团队256支2579人，签订经济技术合作项目57个，其中外资项目10个，总投资1.45亿美元，利用外资1.18亿美元；内资项目47个，总投资8.33亿人民币，引进市外资金5.59亿人民币，贸易项目15个，贸易合同92份，内外贸易额分别达到3.723亿人民币和1011万美元。同时，许多国内外新闻媒体先后到焦作采访报道，提高了焦作知名度，扩大了焦作对外交流合作，丰富了焦作市的历史文化底蕴。

3. 创新思路，加大打造太极拳品牌工作力度

焦作对太极拳的开发利用，有了初浅认识，也提出了要打造太极拳品牌，但太极拳这篇大文章还没有真正破题，在认识上还需要进一步深化，在打造形式上还需进一步多样化，在打造力度上还要进一步强化。

3.1 重视太极拳理论研究

理论是系统化的认识论，理论对实践具有很强的指导性。太极拳渊源流长，博大精深，其涉及哲学、社会学、经济学、教育