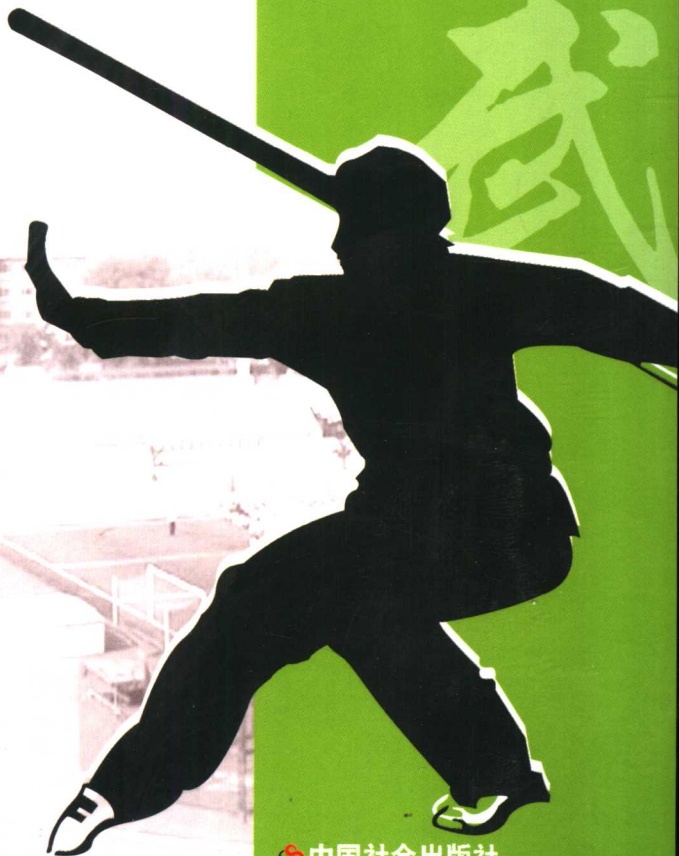


大众体育知识丛书

WU SHU WEN HUA
JI CHU ZHI SHI

武术文化 基础知识

王文清 郝建峰 编著




中国社会科学出版社

大众体育知识丛书

武术文化基础知识

王文清 郝建峰 编著

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武术文化基础知识/王文清, 郝建峰编著. —北京: 中国
出版社, 2006.9

ISBN 7-5087-1285-4

I. 武... II. ①王... ②郝... III. 武术—基本知识—中国
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 104034 号

丛 书 名: 大众体育知识丛书

书 名: 武术文化基础知识

编 著 者: 王文清 郝建峰

责任编辑: 路 广

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 5.625

字 数: 102 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

目 录

| | |
|--------------------------------|------|
| 第一章 武术运动概述 | (1) |
| 第一节 武术的起源及发展 | (1) |
| 第二节 武术的特点和作用 | (3) |
| 第三节 武术的内容和分类 | (6) |
| 第四节 武术运动与健康 | (9) |
| 第二章 武术运动理论知识 | (17) |
| 第一节 武术与中国古代哲学 | (17) |
| 第二节 武术与宗教 | (20) |
| 第三节 武术与中国伦理之道 | (21) |
| 第四节 武术与中国民族养生 | (24) |
| 第三章 武术运动主要拳种及技术分析 | (28) |
| 第一节 长 拳 | (28) |
| 第二节 少林拳 | (35) |

| | | | |
|------------|---------------------|-------|-------|
| 第三节 | 太极拳 | ····· | (42) |
| 第四节 | 南拳 | ····· | (53) |
| 第五节 | 形意拳 | ····· | (57) |
| 第六节 | 八卦掌 | ····· | (63) |
| 第四章 | 武术运动主要器械简介 | ····· | (69) |
| 第一节 | 单器械 | ····· | (70) |
| 第二节 | 双器械 | ····· | (77) |
| 第三节 | 软器械 | ····· | (78) |
| 第五章 | 中国武术与奥运文化 | ····· | (81) |
| 第一节 | 奥林匹克运动 | ····· | (81) |
| 第二节 | 中国现代武术 | ····· | (91) |
| 第六章 | 武术套路基本功和基本动作 | ····· | (96) |
| 第一节 | 肩臂练习 | ····· | (96) |
| 第二节 | 腿部练习 | ····· | (99) |
| 第三节 | 腰部练习 | ····· | (106) |
| 第四节 | 手型手法练习 | ····· | (108) |
| 第五节 | 步型步法练习 | ····· | (110) |
| 第六节 | 跳跃练习 | ····· | (113) |
| 第七节 | 平衡练习 | ····· | (116) |

| | |
|-------------------------------|-------|
| 第七章 散手基本技术 | (118) |
| 第一节 预备姿势 | (119) |
| 第二节 基本步法 | (120) |
| 第三节 基本拳法 | (123) |
| 第四节 基本腿法 | (126) |
| 第五节 基本摔法 | (129) |
| 第六节 防守技术 | (131) |
| | |
| 第八章 农村武术竞赛的组织与裁判 | (134) |
| 第一节 武术竞赛的组织 | (134) |
| 第二节 武术竞赛的编排与记录 | (135) |
| 第三节 武术竞赛的裁判工作 | (136) |
| 第四节 武术竞赛规则及裁判法 | (138) |
| 第五节 怎样欣赏武术比赛 | (164) |
| | |
| 主要参考文献 | (169) |
| 后记 | (171) |

第一章 武术运动概述

武术，是我国传统的体育运动项目之一，是我国独具异彩的宝贵文化遗产。武术内容丰富多采，以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等格律，组成套路，蕴含着中国传统哲理之奥妙，具有鲜明的中华民族特色。它能增强体质，锻炼意志，训练格斗技能，对强身健体和防身自卫很有实用价值。

第一节 武术的起源及发展

武术是伴随着人类社会的历史进程产生和发展起来的。恩格斯指出：“科学的发生和发展一开始就是由生产决定的。”武术运动同样是起源于生产斗争的劳动实践。“劳动是从制造工具开始的。”早在五六十万年前的旧石器初期，原始人时代的人类，为了生存和抵御猛兽的袭击，就开始制造和使用砍砸器、石锤、燧石尖嘴凿等粗制石器以及用石器刮削过的棍

棒，逐步地获得了使用武器的技能，获得了格斗和捕杀的技能。这些技能是在原始生产方式的基础上产生的，是非常低级的，然而它却是武术格斗技术的萌芽。

生产工具和劳动技能的不断进步，不仅对人类社会的发展具有决定的意义，而且对武术的发展也起着直接的影响。随着生产力的发展，逐渐出现了尖状石器、石手斧、石球，用骨角加工制成的矛头，石刃骨刀、骨剑，极少量的铜斧、铜刀等锋利的武器，成为后来武术器械的前身，尤其是它的实际效用，为后来武术的劈、刺、砍、扎等技术的形成奠定了客观的物质基础。

商周时代，由于分工的出现，开始有了专门的教育。练武在教育中占有主要地位。武术也开始成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动。到了秦、汉、三国封建社会时期，武术从单纯的军事技能向竞技方向发展，角抵、手搏、击剑等竞技项目相继出现，同时也出现了剑舞、刀舞、钺舞等舞练形式的项目。至此，武术已发展为两大类：一类是具有攻防格斗作用的实用性较强的技术动作；另一类则是适应表演需要，把攻防技术反复加工提炼而逐渐形成套路技术。后经唐、宋、元、明、清几代的发展，武术流派林立，不同风格的拳术、器械、对练都有了空前的发展。武术大体分为内、外两家和南、北两派。南派即指长江一带架势小而拳势紧凑的拳术。北派即指鲁豫等一带架势大而拳势宽敞的拳术。这就意味着武术已向规范化方向发展，武术已成为当时社会具

有一定影响的人们非常喜爱的运动项目。

新中国成立后，武术回到人民的手中，获得了新生。党和人民政府非常重视和关怀中华民族的传统体育。党和国家领导人对武术运动的开展作过重要指示。1949年中华全国体育总会成立之后召开了武术座谈会。为加强对武术工作的领导，国家体委还设立了“武术科”。武术被提高到新中国体育工作的议事日程。党的十一届三中全会以来，武术运动如雨后春笋般蓬勃发展。1982年12月在北京召开了有史以来第一次规模较大的全国武术工作会议，党和国家领导人在人民大会堂接见了全体代表。国家教委把武术列入教学大纲，成为体育课的教学内容。国家体育总局设立了武术运动管理中心和武术研究院，各省市完善了武术协会和辅导站。各种形式的武术馆、校相继成立。实行了武术段位制和运动员技术等级制。武术竞赛体制日趋多元化、规范化、科学化。在理论、技术、健身等诸多方面的研究，都取得了重大成果，奠定了把中国武术推向奥运会的基础。

第二节 武术的特点和作用

一、既有搏斗运动，又有套路运动

中国武术最大的特点之一是：既有相击形式的搏斗运动，又有舞练形式的套路运动。在古代，武术是由军事技能发展

为搏斗运动的体育项目，有“角抵”、“手搏”、“相扑”、“击剑”，以及较棒、较枪等等；发展为套路运动的体育项目有“打拳”、“舞剑”、“使棒”、“使枪”等等。武术一直是遵循着相击的搏斗运动和舞练的套路运动这两种形式向前发展。后来，随着岁月的流逝，套路运动在发展过程中逐步占据了武术的主要地位，而且内容、形式和流派越来越绚丽多彩，灿如众星。根据拳种和类别的不同，套路有长有短，有刚有柔，有单练有对练，有徒手有器械，各有风格特色。通过套路动作练习，有利于身体的柔韧、力量、速度、灵敏、耐力等素质的全面发展，有利于勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质的培养。

二、具有攻防技击性

攻防技击性，是武术运动的主要特点。即使是套路运动，在它的动作和练法中，一般也都具有攻防技击的意义。如组成武术套路运动主要内容的踢、打、摔、拿、击、刺等动作，它们都有着不同的技击特点和攻防规律。由于攻防技击性这一特点的存在，使人们通过武术锻炼，不仅能够增强体质，而且能够掌握一些格斗的攻防技术，为国防建设服务。

三、具有内外合一、形神兼备的练功方法

内外合一、形神兼备的练功方法也是武术运动的一大特点。所谓内，指的是心、神、意、气等内在心态活动和气息

运行。所谓外，指的是手、眼、身、步等外在形体活动。许多拳种和流派，都十分强调内外合一，形神兼备的练功方法。例如：查拳强调“精气神”；华拳强调“心动形随，意发神发”；太极拳强调“以心使身”，“用意识引导动作”；形意拳强调“形与意合，肩与胯合”。这种练功方法，对外能够利关节、强筋骨、壮体魄，对内能够理脏腑、通经脉、调精神，使身心得到全面的锻炼。

四、动作富有艺术性

武术动作舒展大方，形象优美。运动时要手到眼到，手眼紧密配合；手脚相随，上下协调；形神兼备；动迅静定，节奏鲜明，这就构成了武术所固有的艺术特色。加上风格迥异和完美的艺术造型，动作高难度和形神兼备的表现力，把健、力、美融为一体，具有高度的艺术感染力，形成了群众喜爱的民族风格。因此，通过武术锻炼，也能熏陶艺术情操，培养民族自豪感。

五、武术内容具有广泛的适应性

武术内容丰富，形式多样，不同的拳术和器械有着不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量。它可以不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地和器材的限制，人们可以根据自己的需要和条件，以及个人的爱好来选择合适的项目来锻炼。

第三节 武术的内容和分类

武术的分类方法很多，按其内容可分为拳术、器械、对练、集体项目和攻防技术等五类。

一、拳术

拳术包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通背拳、翻子拳、劈挂拳、地躺拳、少林拳等等。

(一) 长拳

长拳是查拳、华拳、洪拳、炮拳、戳脚、翻子等拳术的总称。它的特点是姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明。其中，每种拳又有其独有技术特点和风格。

(二) 太极拳

太极拳是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。动作圆活，处处带有弧形，运动绵绵不断，前后贯串。

(三) 形意拳

形意拳是以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，并吸取了龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、鲀、鹰、熊十二种动物形象和技能而组成的拳术。它的特点是动作简练、发力沉着、朴实明快、结构严谨。

(四) 南拳

南拳是流行于广东、广西、福建、湖南、湖北、浙江、四川等南方各省地方拳种的总称。其运动特点是拳势刚烈、步法稳固、动作紧凑、身居中央。

(五) 八卦掌

八卦掌是一种以摆扣步走转为主，包括推、托、带、领、穿、搬、截、拦等掌法变换为内容的拳术。其特点是沿圈走转、势势相连、身灵步活、随走随变。

(六) 少林拳

红拳、炮拳、梅花拳、七星拳、罗汉拳等统称为少林拳。其特点是朴实无华、刚健有力、击法清楚。

二、器械

器械，包括刀、剑、鞭杆等短器械；枪、棍、大刀等长器械；双刀、双剑、双钩等双器械；九节鞭、流星锤等软器械。

(一) 刀术

刀术是以缠头裹脑为主要动作，以劈、砍、挂、刺为主要刀法组成的套路练习。特点是勇猛、快速。

(二) 剑术

剑术是以击、刺、点、崩等剑法组成的套路练习。特点是轻快、矫捷、富于韵律感。

（三）枪术

枪术是以拦、拿、扎为主要动作，加上劈、崩、穿、缠、舞花等枪法所组成的套路练习。特点是“枪扎一条线”，势如游龙。

（四）棍术

棍术是以轮、劈、戳、撩、舞花等棍法所组成的套路练习。特点是棍使两端，横打一片，气势猛烈。

三、对练

对练是两人以上按照固定套路进行的攻防技术练习，包括徒手对练、器械对练，徒手与器械的对练等。

（一）徒手对练

徒手对练是以徒手的踢、打、摔、拿等攻防技术组成的拳术对练套路。不同的拳种，各有不同的对练特点。例如：查拳的对练，多闪展腾挪、蹿蹦跳跃等动作；太极拳的对练，多粘连、挤靠等动作。

（二）器械对练

器械对练是以器械的击、刺等攻防技术组成的器械对练套路。有短器械对练，长器械对练，双器械对练，软器械对练，长与短对练，单与双对练，单与软对练，双与软对练，等等。

（三）徒手与器械对练

徒手与器械对练是一方以拳术，一方以器械组成的对练

套路。以套路运动形式来练习空手夺刃的技术，如空手夺刀、空手夺枪等。

四、集体项目

集体项目是四人以上的徒手或器械的集体表演。可以编排成图案，可以用音乐伴奏，队形整齐，动作划一。如集体基本功、集体拳、集体刀等。

五、攻防技术

攻防技术是二人按照一定的规则进行的具有实践意义的搏斗形式的运动。有推手、散打等。

第四节 武术运动与健康

人民群众参与健身的普遍性和竞技体育的水平，是衡量一个国家发达程度的重要标准。因为只有在生活水平达到或超过温饱之后，追求生活品位和保持身体健康才能成为公民的当务之急。在一项“人生的追求中什么是第一位？”的调查问卷中，有70.4%的被调查者首选的是“健康”，而通常被人们挂在嘴边的“快乐”、“充实”、“富裕”、“智慧”、“浪漫”等，在这项调查里只尾随在“健康”的后面。随着农村生活水平的提高，农民也越来越重视健康。从我们农村变化

可以看出，当家长们还在为吃饱穿暖动心思的时候，孩子们也只能以爬树、上房、滚铁圈作为健身活动。而如今，年轻人想健美，中年人要活力，老年人图健康的想法，把他们不约而同引向健身活动。社交场上开始流行一句话：请人喝酒吃饭，不如请人锻炼流汗。

那么什么是健康呢？世界卫生组织宣布：健康不仅仅是指人的身体没有疾病和衰弱状态，而且要在躯体上和社会生活上都处于良好的状态。健康的内容与标准主要是：（1）精力充沛，不感觉疲劳，你可以从事你渴望做的一切工作；（2）处事乐观，积极参与，敢于承担责任，严于律己，宽以待人；（3）适应环境，应变能力强；（4）善于休息，睡眠好；（5）对于一般性感冒和传染病有抵抗能力；（6）体重适中，身体匀称，站立时身体各部位协调；（7）眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；（8）牙齿清洁，无龋齿，无牙痛，牙龈颜色正常无出血现象；（9）头发有光泽，无头屑；（10）骨骼健康，肌肤丰满健康。根据健康定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康（第一状态）和患病者（第二状态）不足2/3，有1/3以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态。“亚健康”状态处理得当，则身体可向健康转化；反之，则患病。因此，亚健康状态也应引起我们的高度重视。

武术运动是一项有着悠久历史的中国民族文化，它是我国第一项深入民间、最有群众基础、最受我国人民喜爱的传

统体育项目。随着武术运动的广泛开展，中国武术成为“北京 2008 年奥运会武术比赛”项目，武术的健身性、保健性更会引起世界人民的重视，将成为适合广大群众喜爱的一种锻炼健身的手段。

近年来的科研成果表明，武术运动对人体生理有很大影响。

一、武术运动对神经系统的影响

神经反应的快慢决定于反射的长短，反射的长短决定于兴奋在中枢内通过突触的次数。武术运动中的“以意导动”、“以意运气，以气运身”等的意念运动，这种意守丹田、意到五梢的循环锻炼，对神经系统是极好的锻炼，能使神经兴奋性增高，应变能力加强。

脑是人体中功能最为复杂的器官，其耗能特别多。脑一天的能量消耗占整个人体一天消耗量的 $\frac{1}{8}$ 和 $\frac{1}{6}$ ，然而脑自身的能源储备是很少的，其能量来源主要依赖于血液供给。武术运动中的一些内功拳种能使气血充分活跃，使分布在脑的毛血管大量开放，加强脑部血液循环量，从而加强了脑细胞的供能条件，使脑更健康。

二、武术运动对心肺功能的影响

武术运动的呼吸与自然呼吸相比，更强调“深、长、细、缓、匀、柔”。其特殊的腹式呼吸要求，由于保持了腹实胸宽