

专升本

教育部师范教育司组织编写
中学教师进修高等师范本科(专科起点)教材

武 术

周之华 蔡仲林 主编



高等教育出版社

教育部师范教育司组织编写
中学教师进修高等师范本科(专科起点)教材

武 术

周之华 蔡仲林 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术/周之华,蔡仲林主编. —北京:高等教育出版社,2001.7
(2004 重印)

ISBN 7-04-009636-6

I. 武… II. 周… III. 武术-高等学校-教材 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 031217 号

武术

周之华 蔡仲林 主编

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-82028899		http://www.hep.com.cn

经 销 新华书店北京发行所
排 版 高等教育出版社照排中心
印 刷 北京北苑印刷有限责任公司

开 本	850×1168 1/32	版 次	2001 年 7 月第 1 版
印 张	8.75	印 次	2004 年 5 月第 2 次印刷
字 数	210 000	定 价	12.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书是教育部师范教育司组织编写的中学教师进修本科(专科起点)体育专业武术教材。本书在保证与专科教材接续的同时,注重介绍本专业领域内的新理论、新成果和新的教学方法。主要内容有武术概述、武术基本功和基本动作、武术教学、武术教材与教法建议、武术的竞赛组织与裁判、实用攻防技术等。在书后还附有试题库,增强了教材的实用性。

编写说明

本书是教育部师范教育司组织编写的中学教师进修本科(专科起点)体育专业武术教材。本书紧密结合中学武术教学的实际情况,吸收了本科教材的优点,将近年来我国武术运动理论和技术发展的最新知识与学校武术的教学经验融会于教材之中。其中武术教材与教法建议,太极拳的健身原理,实用攻防技术介绍等为新编内容,并将高等教育出版社出版的初中及高中体育与健康教材的部分武术内容及人民教育出版社出版的九年义务教育等中学武术教材的部分内容选择编入本教材,本书最后还配有试题库,丰富了该教材的内容,加大了适用范围和选择性、实用性。

本书的主要内容有武术概述、武术的基本功和基本动作、武术教学、图解知识与方法、武术主要技法分析、武术教材与教法建议、武术的竞赛组织与裁判、实用攻防技术介绍等。教材内容充实,新颖。本教材可作为全国体育教师专科升本科必修教材,也适用于专科、本科及专升本函授和电大教材,也可以作为体育教师的教学参考书。

本书严格按照编、审分离的原则,采取主编负责制下的分工编写方式。由周之华、蔡仲林任主编,陈根福、陈雁飞任副主编。参加编写的人员有(以姓氏笔划为序):河北师范大学体育学院王乃虎,北京师范大学体育系王建华,首都体育学院叶伟,西北师范大学体育学院陈青,苏州大学体育学院陈根福,北京教育学院体育系陈雁飞,北京师范大学体育系周之华,首都师范大学体育部罗朝晖,河南大学体育学院韩雪,福建师范大学体育学院黄秀玉,成都体育学院雷咏时,湖北大学体育学院蔡仲林等。书中全部插图由雷咏时绘制完成。全书最后由周之华教授统编、修改定稿。

本书在编写过程中还得到了全国高等院校体育教学指导委员会和各参编院校及有关人员的大力支持,在此一并致以衷心地感谢。

限于编者水平,文中难免有错误和不妥之处,恳请读者批评指正。

编 者

2000 年 12 月

目 录

第一章 武术概述	1
第一节 武术的起源和发展	1
一、武术的起源和历代发展概况	1
二、新中国武术运动的发展	4
第二节 武术的内容和分类	7
一、功法运动	8
二、套路运动	8
三、搏斗运动	9
第三节 武术的特点和作用	9
一、武术的特点	9
二、武术的作用	10
第四节 武术的文化内涵	12
一、中国古典哲学是武术的思想渊源	12
二、浓郁的武德观念是武术文化的重要内涵	13
三、武术与其他文化现象之间的关系	15
第二章 武术基本功和基本动作	18
第一节 上肢练习	18
一、手型	18
二、手法	19
三、压肩	20
四、单臂绕环	21
五、仆步抡拍	21
第二节 下肢练习	22
一、步型	22
二、步法	24
三、压腿	25

四、直摆性腿法	27
五、屈伸性腿法	29
第三节 腰部练习	31
一、前俯腰	31
二、甩腰	31
三、翻腰	31
第四节 跳跃练习	32
一、大跃步前穿	32
二、腾空飞脚	33
第五节 平衡与跌扑滚翻练习	33
一、平衡	33
二、跌扑滚翻	34
第六节 组合练习	35
第三章 武术教学	39
第一节 武术的教学特点	39
一、重视武德思想教育	39
二、注重以领做为主的直观教学	40
三、结合攻防技术进行讲解示范	40
四、强调动作规格,突出劲力和精神	40
第二节 武术的教学步骤	41
一、武术套路的教学步骤与要求	41
二、攻防技术的教学步骤和要求	43
第三节 武术教学方法的运用	46
一、讲解示范法	46
二、练习法	50
三、纠正错误法	51
四、评价法	52
第四章 图解知识与识图自学方法	55
第一节 武术图解知识	55
一、运动方向	55
二、运动路线	56
三、往返路线	58

四、叙述顺序	58
五、动作名称	58
六、要领说明	59
第二节 识图自学的方法与步骤	59
一、识图自学的方法与步骤	59
二、识图自学的注意事项	61
第五章 武术主要技法分析与常用动作术语	63
第一节 长拳	63
一、手法	63
二、步法	65
三、腿法	65
四、平衡	66
五、跳跃	66
六、跌扑滚翻	67
第二节 剑术	67
一、剑的部位名称、规格和基本握法	68
二、剑法的主要内容	69
第三节 刀术	70
一、刀的部位名称、规格和基本握法	70
二、刀法的主要内容	71
第四节 太极拳	73
一、太极拳概述	73
二、太极拳基本姿势	73
三、太极拳的运动特点	74
四、太极拳的健身原理	74
五、太极拳常见动作	75
六、太极拳步法	77
七、太极拳腿法	78
第六章 武术教材与教法建议	79
第一节 长拳教学与教法建议	79
一、少年拳(第二套)教学与教法建议	79
二、健身拳教学与教法建议	87

三、形神拳第一套教学与教法建议	92
四、形神拳第二套教学与教法建议	102
第二节 剑术教学与教法建议	115
一、剑术第一套教学与教法建议	115
二、剑术第二套教学与教法建议	123
第三节 刀术教学与教法建议	137
一、动作名称	137
二、动作说明	137
三、教法建议	150
第四节 健身拳对练教学与教法建议	151
一、健身拳对练第一套教学与教法建议	151
二、健身拳对练第二套教学与教法建议	154
三、教法建议	161
第五节 太极拳教学与教法建议	162
一、太极拳十二式教学与教法建议	162
二、二十四式简化太极拳教学与教法建议	172
第七章 武术的竞赛组织与裁判	205
第一节 武术套路的竞赛规则与裁判法简介	205
一、套路竞赛规则简介	205
二、套路竞赛裁判法简介	209
第二节 武术散打的竞赛规则与裁判法简介	210
一、散手竞赛规则简介	210
二、散手竞赛裁判法简介	214
第三节 中学武术的竞赛组织工作	215
一、组织机构与竞赛规程	215
二、编排与记录方法	215
第四节 中学武术教学比赛的裁判工作	216
一、裁判员的组织	216
二、评分标准	217
三、评分方法和比赛的进行	217
第八章 实用攻防技术	219
第一节 散打	219

一、实战姿势和基本步法	219
二、进攻技术	221
三、防守技术	228
第二节 擒拿	231
一、缠腕	231
二、别臂	232
三、锁喉	232
四、外掰拿	233
五、后拿腿	234
第三节 防身术	234
一、拍档顶肋	234
二、二指点睛	235
三、顶胸弹面	235
四、仰卧绞脱	237
试题库	238
一、武术理论卷试题库	238
二、武术技术卷试题库	256
附:武术技术卷试题库标准答案	260
参考文献	265

第一章 武术概述

【内容提要】 本章对武术的定义、武术的起源和历代发展概况进行了简要的介绍,回顾了新中国成立后武术运动在国内国际的影响和发展,并对武术的内容与分类,武术的特点和作用以及武术的文化内涵分别加以阐述。

武术是以技击动作为主要内容,以套路和格斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。在其漫长的发生发展史中,武术一直深受我国传统文化的影响。同时,武术在总体上也折射着中国文化的基本精神。武术具有鲜明的民族特色和深邃的文化底蕴,是中华民族创造的文化精粹。

第一节 武术的起源和发展

一、武术的起源和历代发展概况

(一) 武术的起源

武术的起源可追溯到古代人类的生产劳动。在原始社会生产力极为低下的情况下,人类社会主要以狩猎等原始的生产活动为生,并从中学会了徒手或使用木棒、石头等器具击打野兽的方法。这些击打的方法多是基于本能的、自发的、随意的身体动作,人们还不可能有意识地把搏杀技能作为一种专门练习,但这些击打技能却为武术的形成准备了一定的先决条件。在原始人类的生存竞争中,为争夺食物、领地、或为争夺首领的地位,以及男女之间的性选择中经常发生人与人争斗的现象,这些人与人的争斗,有力地促

进了原始武术的形成。到了原始社会末期,氏族部落之间有组织的战斗,更加速了原始武术的形成。人与人的战斗,使得大量生产工具逐渐演变为互相残杀的武器,使用兵器的技艺及战争所需的格斗技术也逐步从生产技术中分离出来,并沿着自身的规律向武术方向发展。

原始武术的发端,与原始宗教、教育、娱乐等活动也密不可分。在人类原始文化形态中,这些活动常常紧密地交织在一起,形成了原始社会多位一体的文化。在这些文化活动中,生产经验、战斗技术的传授与练习是最重要的内容。其中的战斗技术,常常以原始武舞的方式来体现,它融知识、技能、身体训练和习惯的培养等为一体。原始武术在原始社会多位一体文化的混沌母体中萌发生长。

(二) 历代武术发展概况

从原始的生产、生存活动中,逐步形成徒手或持械的格斗技术,从而演变成近代的体育运动,在世界各个地域的人类活动中都曾出现,如击剑、泰国拳等。但从原始格斗术发展成击舞一体,内外兼修的武术形式,则是由中华民族特有的文化土壤孕育而成的。

商周(公元前 17 世纪初—公元前 256 年)时期,车战是战争的主要形式,车战所需的射御技术和使用矛、戈、戟等长兵的技艺就成为军事训练的主要内容。同时,拳搏与角力也是军事训练与选拔武士的重要内容,并形成了一定的竞赛制度。当时,巫、舞、武不分,合而为一,称为“武舞”。它是将用于实战格杀的经验按一定程式来演练,是古代武术由感性认识向理性认识的升华,由支离破碎向系统化演进的象征,也是武术套路的雏形。

春秋战国时期(公元前 770 年—公元前 221 年),军事战争逐步由车战为主变为步骑为主,使得兵器和武艺都有了较大程度的变化。这对士卒的选择与训练更加严格,促进了军事武艺的发展。同时,具有表演性、竞赛性与娱乐性的竞技较力盛行,以击剑为最,武术的功能向多样化发展。随着奴隶制的崩溃,军事武艺逐步流入民间,其技击技巧以个体性即“个对个”为基础,在个体性前提下

武术技艺向多样化发展。随着武术的多功能发展及技术日趋完善,从实践中来的武术理论开始形成。如《吴越春秋》所记载的越女论剑,理法深奥、论述精辟至今不失光彩。武术功能、技艺的多样化,以及武术理论的出现标志着武术体系在这一时期逐步形成。

秦、汉、三国时期(公元前 221 年—公元 280 年)处于中国封建社会的上升时期,政治、经济、文化的发展为武术的多样化发展创造了条件。这一时期,有较多武术著作问世,如班固的《汉书·艺文志》兵技巧十三家中,收入了《手搏》六篇、《剑道》三十八篇;武术流派雏形开始出现,如曹丕在《典论·自序》中谈到剑术已有“法”,而且各异,便证实了流派的形成;刀已基本取代了剑在军事上的地位,而剑却在非军事用途上得到了更大的发展;汉代刀剑之术以及相扑、角抵在这一时期也开始东传日本。

两晋南北朝时期(公元 265 年—公元 589 年),武术在与文化的交融中逐渐与养生相结合。然而由于玄学盛行,追求炼丹与长生不老,其消极影响在一定程度上阻碍了武术的发展。

唐代长安二年(公元 702 年)开始实行武举制,用考试的办法选拔武勇人才,对武术的发展起了极大的促进作用。武举制的创立无疑激发了更多人的习武热情,在一定程度上对唐代尚武任侠之风的盛行产生了积极的影响,大大推进了武术的繁荣发展。

宋元时期(960 年—1368 年),以民间结社组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起,如“英略社”、“弓箭社”、“相扑社”等。“社”的形成,为民间武术传授、交流、发展创造了有利条件。宋代城市发达,在一些娱乐性的群众游艺场所如“瓦舍”、“勾栏”中出现了大量以武卖艺为职业的民间艺人。他们的表演不仅有单练还有对练,极大地促进了套子武艺向表演化方向的发展。

明清时期(1368 年—1911 年)是武术大发展时期,其繁荣的一个重要标志是流派林立,不同风格的拳种和器械得到了大发展,武术作为军事技术、健身手段及表演技艺的多种价值为人们所认识和利用。自明代以来,以戚继光、程宗猷、茅元仪为代表,对宋以来

的武艺在技法、战术和教学训练方面总结出较为系统的基本理论,如戚继光的《纪效新书》、何良臣的《阵记》都总结出拳术是学习器械的基础等循序渐进的教学训练法则,并且明确提出了武术的健身强身功效。在清代,武术与道教养生、内丹术和导引术进一步结合,并逐步形成为武术内功。在此基础上,太极拳、形意拳、八卦掌等一批注重内练的新拳种出现并迅速发展。此后,冷兵器在军事上的地位明显消退,由于武术具有健身、防身、自卫的功效,所以能适应时代的变化,逐步成为中国近代体育的有机组成部分。在此基础上,进一步吸收传统文化的养料,丰富锻炼形式,升华技法理论,在不失攻防内涵的前提下,沿着体育方向不断发展。

民国时期(1912年—1949年),中华民族积弱积贫,社会各界提倡国粹体育的呼声高涨,中国传统的武术为国人重新认识,一些以研究武术和开展武术活动为完旨的新兴社团纷纷建立。1910年,在上海成立的“精武体育会”就是维持时间最长,影响最大的民间武术团体。1927年,国民党政府在南京成立了中央国术馆,并于1928年和1933年在南京举办了两次国术国考,进行了拳术、长兵、短兵、散手和摔跤等比赛;此外,还组织过一些规模较大的武术表演活动,如1929年的杭州国术游艺大会及1936年的中国武术队赴柏林奥运会参加表演等。与此同时,受西方先进体育教育经验的影响,武术进入了各级各类学校的体育课堂;武术的研究也逐步开展,一些武术论著先后出现,如武术史学家唐豪的《少林武当考》、《内家拳研究》、徐致一的《太极拳浅说》等,都开始用现代科学的观点来认识、研究武术。武术在民国时期有了极大的演变与发展。

二、新中国武术运动的发展

(一) 武术在国内的普及与提高

中华人民共和国成立后,武术运动发展非常迅速。1950年,中华全国体育总会召开了武术工作座谈会,倡导发展武术运动。

1953年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式体育表演及竞赛大会。1957年国家体委将武术列为体育竞赛项目,并组织整理出版了“简化太极拳”和一大批长拳类拳、械套路。这些套路成为在群众和学校中普及武术的基本教材,促进了技术规格的统一。1958年,中国武术协会在北京成立,并于同年起草制定了第一部《武术竞赛规则》,编定了拳、刀、枪、剑、棍五种竞赛规定套路。这推进了武术训练的系统化、规范化和科学化,促进了武术运动技术水平的提高。与此同时,在国家体委统一指导下,各地相继建立了各种武术组织,形成了一个广泛的群众性的武术活动网。武术社会化程度极大提高。

然而由于缺乏经验、组织不健全等原因,建国后不久武术界也出现过一些混乱现象。在1955年对武术运动“整理研究”的方针指导下,武术运动发展比较谨慎。后来的十年动乱对武术运动的发展更是一次严酷的摧残,致使许多拳种和流派出现消退和失传的趋向。与此同时,竞技武术由于过分追求空中动作和艺术效果,在某种程度上破坏了武术的风格特点与套路结构,没有真正地继承和发展传统武术。

党的十一届三中全会给武术运动带来了新的生机。1979年,国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》。在随后几年对武术的调查研究和挖掘整理中,查明了全国“源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系”的拳种达129个。这项挖掘工作对武术事业的继承与发展产生了重大影响。1982年12月,在北京召开了首次全国武术工作会议,这是建国以来规模最大、最重要的一次武术会议。会议总结了三十几年来武术工作的经验,提出了武术的方针任务和措施,为武术工作指明了方向。其后,各种武术组织蓬勃兴起,据不完全统计,各种形式的武术馆、站、社、校就有一万多个,各种形式的辅导站、教拳点数以万计,全国参加武校活动的群众约6000万人。国家体委还于1991年在全国范围内开展了评选“武术之乡”的活动,进一步推动了群众性武术活动的开展。武术运动

进入大、中、小学课堂,走进军营、农村的武术活动也日益活跃。不少地方甚至“武术搭台,经贸唱戏”,积极开发武术资源,如1988年在杭州举行的中国国际武术节,就是融体育、文化、贸易、旅游于一体的国际盛会,展示了武术丰富的内涵和迷人的魅力。本着“积极、稳妥”的精神,散打运动通过十年定点试验,于1989年也被批准为体育正式竞赛项目,使武术的攻防格斗技术在比赛的实践中得到检验和发展。为了适应“全民健身”的需求,1994年,国家体委武术运动管理中心出台了“中国武术段位制”,并于1998年正式全面启动。与此同时,武术的学术研究也蒸蒸日上。自1987年首届全国武术学术研讨会在北京召开后,每年都有这样的一次研讨会,极大地促进了武术理论研究广泛而深入地开展。最令人可喜的是,国务院学位办公室于1996年正式批准体育学设立武术学科专业方向博士学位点。这标志着武术作为一门学科已迈入学术领域的研究殿堂,作为民族传统体育,它与体育运动训练专业、体育教育专业、运动人体科学专业以及社会体育专业并列为体育学科的五大专业门类。可以相信,今后武术运动必将在继承传统的基础上进一步向科学化方向发展。

(二) 武术在国际上的影响和发展

把武术推向世界,扩大中华武术在海外的影响,这对显示中华民族特有的智慧和力量,发展国际间的文化交流,增进世界各国人民之间的友谊,都有着深远的意义。

1960年,中国武术队出访了前捷克斯洛伐克,揭开了武术对外交流的序幕。随后,国家和地方曾多次派武术团、队到国外表演访问,为新中国的外交工作作出了贡献。这些活动无疑对扩大武术在国际上的影响有巨大的推动作用,但武术真正走上国际化进程是在八十年代以后。

1982年底的全国武术工作会议提出了“武术要开展国际交流,积极稳步地向国外推广”的指示和号召,加速了武术运动的国际化进程。1985年是武术国际化进程的一个重要里程碑。是年,