

民族传统体育丛书

大学武术

◎ 林小美 主编



D
A
X
U
E
W
U
S
H
U

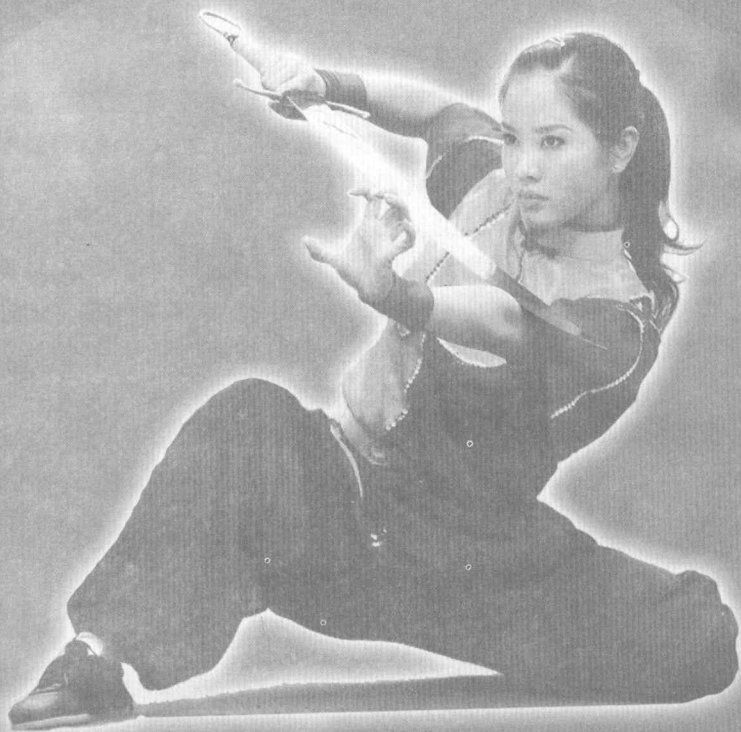


ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

民族传统体育丛书

大学武术

◎ 林小美 主编



U
H
S
U
W
E
U
X
A
D



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学武术 / 林小美主编. —杭州:浙江大学出版社,
2008.10

(民族传统体育丛书)

ISBN 978-7-308-06242-8

I. 大… II. 林… III. 武术—中国—高等学校—教材
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 154334 号

大学武术

林小美 主编

责任编辑 田 华

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>

<http://www.press.zju.edu.cn>)

电话: 0571—88925592, 88273066(传真)

排 版 杭州求是图文制作有限公司

印 刷 临安市曙光印务有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 19

字 数 320 千字

版 印 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-06242-8

定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

前 言

中华武术源远流长,它几乎伴随着人类的产生而萌芽,随着人类社会的演进而发展。在原始社会恶劣的环境下,先民们为了生存自卫的需要,不但要抵御凶禽猛兽的侵袭,还要与其他氏族部落抗争,在这种环境下产生了用于生存自卫的技术,在中华民族这块土地上发展起来的技击术受特殊的文化环境影响,逐渐形成了独具特色的武术。武术在发展过程中大体经历了三个阶段:简单实用的阶段(明代之前)、拳派林立的阶段(明清时期)、体育化和多元化发展的阶段(从民国时期一直到现在)。长期以来武术一直作为一种实用技术而发展,明清时期,中国传统文化已经全面走向成熟,在其影响下,武术的文化特色逐渐凸现出来,许多拳种流派开始出现,武术界逐渐形成了派系林立、拳种纷呈的局面。20 世纪前期,随着西方体育的涌入,武术逐渐拉开了体育化、竞技化发展的序幕。效仿西方竞技体育,一些竞技性比赛得到开展,竞技武术开始萌芽。建国后,受特殊的社会环境影响,武术的发展重心开始转移,逐渐朝表现动作艺术性的方向发展。改革开放后,武术对抗性运动得以开展,后来逐渐形成了由艺术表现类的竞技武术套路和攻防技击类的武术搏斗运动(以散打为主)组成的竞技武术体系。进入 21 世纪,随着中国成功申办 2008 年奥运会,武术作为特设项目被列为奥运会比赛之中,称其为“北京 2008 奥运会武术比赛”,武术运动将更进一步地向国际化深入。

武术,作为内涵丰富、博大精深的中国优秀传统文化以及独具风格的传统体育运动项目,以其强身健体、养精益神、陶冶情操、锻炼意志的实际

功效,吸引了众多大学生爱好者。《大学武术》一书是根据大学生对武术学习与实践的迫切需求而编写的。作为大学教材,本书在编写过程中,以武术基本理论的理解和基本技能的掌握为主线,以培养大学生习武兴趣为目的,构建以理论篇、实践篇、试题库为主要内容结构的教材用书。理论篇内容包括武术运动概述、武术与健康、武术文化的发展、武术产业发展概述、武术现代学科发展概述等章节;实践篇内容包括武术基本功和基本动作、初级套路、散打和实用防身术等章节;试题库内容包括武术套路试题库、武术散打试题库等章节。同时该教材将作为《武术教学》省级精品课程的配套用书,希望在教学实践环节中,通过运用精品课程教学网站(<http://jpck.zju.edu.cn/wsjsx>),使《大学武术》教材用书与武术理论与实践教学环节融为一体。充分利用武术综合教学资源,追求教学效果的最优化。在考虑大学生学习武术实际需求的基础上,对《大学武术》一书在编写内容上进行合理选择,比如武术运动的起源与发展,我们以纲目的形式罗列和归纳了各朝代关于武术起源与发展的主要事件,便于大学生基本了解和掌握,突出实用性、趣味性和知识性等特点,注重强调兴趣的培养、运动技能的提高和武术内涵的理解,进一步增强学生的民族自信心和责任感,从而更好地继承和发扬中华武术这项宝贵的民族文化遗产。

在本书实践篇中我们选用了最优的武术动作示范,分别由世界武术锦标赛冠军、亚运会冠军、全国武术锦标赛冠军担任动作示范。具体示范者分别为:毛亚琪(刀术)、陈剑锋(枪术)、周南(剑术)、王代平(棍术)、俞特(拳术)、应明(太极)、郭丹(散打)、周庆奇(散打)、周健海(附则)、黄河啸(防身术)、孙恩娜(防身术)。

由于编者水平和能力有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

林小美

2008年8月

《大学武术》编委会

主 编 林小美

副主编 吴 剑 张华达

编 委 (按姓氏笔画排序)

王晓燕 韦俊芳 邓晓峰 许青燕

季守祥 陆跃琴 陈国安 金建栋

周永平 郑 芳 郭 怡 袁 冰

徐 曼 楼建生

目 录

理论篇

第一章 武术运动概述	(1)
第一节 武术运动的起源与发展	(1)
第二节 武术的内容和分类	(5)
第三节 武术的特点和功能	(8)
第二章 武术与健康	(10)
第一节 武术与身体健康	(10)
第二节 武术与心理健康	(13)
第三节 武术与社会适应能力	(14)
第四节 武术运动损伤及其预防	(16)
第三章 武术文化的发展	(23)
第一节 武术与传统文化	(23)
第二节 竞技武术与奥林匹克文化	(27)
第四章 武术产业发展概述	(31)
第一节 我国武术产业发展概况	(31)
第二节 武术散打市场化运作概况	(33)
第五章 武术现代学科发展概述	(35)
第一节 武术本体学科结构	(35)
第二节 武术相关学科结构	(37)

实践篇

第六章 武术基本功和基本动作	(39)
第一节 武术基本功	(39)
第二节 武术基本动作	(45)
第七章 初级套路	(52)
第一节 初级长拳	(52)
第二节 初级刀术	(70)
第三节 初级剑术	(89)
第四节 初级棍术	(104)
第五节 初级枪术	(119)
第六节 简化太极拳	(137)
第八章 散打和实用防身术	(166)
第一节 散打的基本技术	(166)
第二节 实用防身术	(181)

武术试题库

第九章 武术套路试题库	(191)
第十章 武术散打试题库	(215)

附 则

武术套路竞赛规则	(233)
武术散打竞赛规则	(277)
主要参考文献	(297)



第一章 武术运动概述

第一节 武术运动的起源与发展

武术是以技击动作为主要内容,以方法、套路和搏斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。武术起源于人类的生存自卫斗争,伴随着人类的产生而萌芽,随着人类社会的演进而发展。

一 古代武术的起源与发展

(一)夏商周

(1)原始战争推动了兵器的发展和军事战斗技能的产生。

(2)矛箭的发明促使周代“射礼”产生。

(3)“田猎”和“武舞”成为武技训练的重要手段。(田猎是训练各种武器的使用和驭马驾车技术;武舞是将实战的格杀经验按一定程式来训练)

(4)原始的石、骨、木制兵器向青铜器转化,极大地促进了武器的变化和发展。

(二)春秋战国

(1)“士”阶层和“游侠”的出现标志着武技的民间化发展。

(2)冶炼技术的发展促使武术器械铁剑大量配备军队。

(3)佩剑活动的普及和剑术理论的发展:《庄子·说剑》、《越女论剑》等。

(4)武技具有了表演性、竞技性和娱乐性,盛行“斗剑”和“角抵”。

(三)秦汉三国

(1)秦国统一六国后实行禁武的举措,在一定时期阻碍了武术的发展。

(2)汉代出现了“武艺”的名称。

(3)汉代尚武,刀成为军队中最主要的短兵器。

(4)刀剑之术、相扑、角抵活动开始东传日本。

(5)出现武术理论著作《手搏》6篇,《剑道》38篇。

(四)两晋南北朝

(1)战乱频繁使得武艺在军中和民间广泛交流和发展。

(2)府兵制的实行极大地推动了武术的发展。

(3)妇女习武的气氛活跃。

(4)出现了一些武术程式和套路。

(5)武术开始受到道教和佛教思想的影响。

(五)隋唐五代

(1)建立武举制,激发人们习武热情,使武术规范化、制度化发展。

(2)唐朝时期枪是军队的主要兵器。

(3)剑术完全退出战争的舞台,但是在民间却广泛流传,并具有自卫、健身、娱乐、表演等多种功能。

(4)武术吸取了戏曲、舞蹈的演练技巧和手、眼、身法、步等表现形式,使套路的演练更充实和丰富,效果更佳。

(5)少林武术发展的开始。

(六)宋

(1)不管是军中和民间盛行按规定程式、规定动作进行的武艺表演。

(2)城市武艺结社以健身为目的,推动武艺在民间发展。

(3)军事武艺训练规范、系统,兵器种类大增,为后世民间武术器械的丰富和技艺的提高创造了条件。

(4)出现大量以练武卖艺为职业的民间艺人,带动武术较为广泛的传播。

(5)宋代杂剧、小说和说书等相当兴盛,其中很多涉及武艺内容。武术作为一种文化现象与其他文化艺术的发展是紧密相关联的。

(七)元

(1)元代在强化朝廷习武练兵的同时严禁民间习武,并制有法律,在很

大程度上阻碍了武术在民间的开展。

(2)元代兴盛的文艺戏曲中,使武术的武打戏在舞台艺术上取得辉煌成就,为明、清舞台武术的发展奠定了一定的基础。

(八)明

(1)程宗猷的《单刀法选》所绘制的套路演练步法线路图是最早的武术套路图谱,为武术的交流和传授创造了条件。

(2)武术拳种流派开始出现。

(3)古代武术体系基本形成。

(4)整理、归类明确武术的范围,统称为“十八般武艺”。

(5)确立武术的基本技术由武术功法、套路技术和技击对抗三部分组成。

(九)清

(1)在各种拳谱中都记载了练武者的道德要求,明确武德要求。

(2)将太极、五行、八卦等思想内容引入武术,出现了形意拳、太极拳、八卦掌等内家拳。

(3)武术与气功导引养生功结合,促使武术内功出现,并使武术成为“内外兼修”之术。

(4)《武编》、《纪效新书》、《内家拳法》等与武术相关的兵书和武术专业论著,丰富了武术理论,使武术理论体系逐步完善。

二 民国时期武术发展概述

(1)各种武术组织和社团纷纷建立,其中最有影响、传播最广、维持时间最长的是1910年在上海成立的精武体育会。

(2)1928年在南京成立了中央国术馆。中央国术馆在行政上积极干预武术在各个地区的开展。

(3)西方兵式体操对武术的发展具有一定的影响力,并为武术进入学校体育提供了一种较为可行的方式和方法。

(4)各类武术竞赛广泛开展,如1924年旧中国的第三届全运会,首次将武术套路列为比赛项目,标志着武术运动开始进入综合性运动会。

(5)1928年和1933年由中央国术馆组织举办的两次“国术国考”是近代影响最大的武术比赛。

(6)“土洋体育”的争论以及武术竞技活动的广泛开展使武术界某些原

本披着神秘外衣的门派渐露真实面目,武术开始了科学化的征程。

三 新中国成立后武术发展概述

(1)新中国成立后,武术作为民族传统体育的重要部分,受到党和国家的高度重视,1958 年在北京成立了中国武术协会。

(2)1953 年 11 月在天津举行的以武术为主要内容的全国民族传统体育表演及竞赛大会,标志着武术作为体育项目进入竞赛领域。

(3)1958 年 9 月在北京起草了第一部《武术竞赛规则》。

(4)规则制定后全国每年举行一次武术表演赛,从此武术比赛步入正规化。

(5)1957 年,一些体育院校和师范院校体育系把武术列为教育课程,武术逐步被全国大、中、小学体育课列为教学内容。

(6)60 年代初期,国家体委正式提出了“难度大、质量高、形象美”的武术技术发展方向,指明了武术运动竞技化发展的方向。

四 当代武术发展概述

(一)武术套路发展

(1)1982 年在北京召开了有史以来第一次全国武术工作会议,武术发展进入崭新阶段。1983 年开始有计划、有步骤地向国外进行推广工作。

(2)1984 年,在武汉举行了国际太极拳邀请赛,为武术走向世界开创了新局面。

(3)1985 年 8 月,在西安举行了第一届国际武术邀请赛,成立国际武联筹委会,加速了武术走向世界的进程。

(4)1987 年第一届亚洲武术锦标赛在日本举行,1990 年武术正式列入亚运会比赛项目。

(5)1990 年 10 月,国际武术联合会在北京成立,接着各洲际武术组织纷纷成立,1991 年 10 月在北京举行了第一届世界武术锦标赛。以上这些都标志着武术正式进入世界竞技体育的比赛行列。

(6)1999 年 6 月 20 日,在汉城举行的第 109 次国际奥委会会议,决定承认国际武术联合会,这是中国武术走向世界的一个重要里程碑。

(7)2000 年国际武术联合会被国际奥委会接纳为正式会员。

(8)2001 年开始,随着我国成功申办奥运会,武术致力于申奥工作。

(9)2008年,武术作为特设项目在奥运会期间举行“北京奥运会武术比赛”,标志着武术运动正大步迈向奥林匹克运动的神圣殿堂。

(10)至2008年,已举办亚洲武术锦标赛7届和世界武术锦标赛9届,作为亚运会正式比赛项目已有5届。

(二)武术散打发展

(1)武术对抗运动自1979年开始试点。

(2)1989年,武术散打被列为正式比赛项目。

(3)90年代,经过一系列从技术规范、竞赛规则、竞赛制度等方面的改革,到现在已发展成一个成熟的竞技项目。

(4)1998年,散打成为十三届曼谷亚运会正式项目。

(5)20世纪末开始开展的“散打王争霸赛”、中国武术与美国拳击的对抗赛,中国武术与泰拳的对抗赛、中法散打对抗赛、中日对抗赛等一系列赛事的商业化运作,极大地催化了武术散打的发展,也将武术竞技发展推向一个新的高潮。

(6)2008年,武术作为特设项目在奥运会期间举行“北京奥运会武术比赛”。

(7)至2008年,已举办亚洲武术锦标赛5届(散打自第3届开始)和世界武术锦标赛9届,作为亚运会正式比赛项目已有3届。

(三)武术学科发展

(1)1983年至1986年,全国开展规模浩大的武术挖掘整理工作。查明全国武术拳种达129个。

(2)1984年,国务院批准设立武术硕士学位。

(3)1986年,成立了中国武术院。

(4)1987年,成立中国体育科学学会武术分会。

(5)1997年,上海体育学院开始招收博士研究生,标志着传统武术已步入现代学科的殿堂,成为能培养高层次研究人才的专门学科。

第二节 武术的内容和分类

武术内容博大精深,形式丰富多样,留传至今的具有完整体系的拳种就有129个。按其运动形式,可分为功法运动、套路运动和搏斗运动;按价值功能,可分为攻防技击武术、艺术表演武术和健身养生武术。武术因其性质和

表现功能的不同,能满足人们的不同需要。

一 按武术运动形式分类

(一) 功法运动

功法运动是以单个动作为主进行练习,以达到健体或增强某方面体能的运动。功法运动主要为武术套路和攻防格斗服务,但也有练习功法运动只以健身为目的的习练者。例如,专习“浑元桩”可以调心、调身、调息,长时间站“马步桩”可以增强腿力,练习“排打功”可增强人体抗击打能力等。

(二) 套路运动

套路运动,是指以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作为素材,遵守攻守进退、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。主要内容包括单练、对练和集体项目。传统武术套路和当前竞技武术套路有明显区别,当前竞技场上的套路运动是经过艺术加工的,注重难美新的形体表现类体育运动形式。

(1)单练是单人练习的套路运动形式。当前的武术套路竞赛活动主要以单练为主,它又有徒手练习和持械练习之分。徒手套路以长拳、南拳、太极拳为主,还有形意拳、八卦掌、八极拳、劈挂拳、翻子拳、通背拳、地躺拳、象形拳等。持械套路有单器械类,如刀、枪、剑、棍、大刀、朴刀等;双器械类,如双刀、双剑、双钩、双鞭等;软器械类,如单鞭、三节棍、绳镖、流星锤等。

(2)对练是指两人或两人以上,按照一定的程式进行的攻防假设性练习形式。它包括徒手对练、持械对练、徒手与器械对练三类。

(3)集体项目是多人集体进行的徒手、器械、徒手与器械的演练。可以变换队形、图案,也可用音乐伴奏。在竞赛中通常要求六人以上,要求队形整齐,动作协调一致。

套路运动更侧重于武术的规格、劲力、节奏、布局、精神、难美、创新等方面,其主要功能不是技击,更多的是展现具有攻防含义的动作、刚健有为的艺术美和惊险动人的难度美。

(三) 搏斗运动

搏斗运动,是指在一定条件下,按一定的规则进行斗智较力的攻防性运动形式。武术竞赛中开展的主要是两人进行的对抗性活动,包括散打、太极推手、短兵、长兵等。

(1)散打,是指两人按照一定的规则,使用踢、打、摔等技法制胜对方的

竞技项目。

(2)太极推手,是指两人按一定的规则,使用太极拳中的棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠等技法,搭手对峙,通过粘、连、黏、随的形式,以肌肉感觉判断对方用力,从而借力发力,将对方推出,以决胜负的竞技项目。

(3)短兵,是指两人按一定的规则,手持一种特制的类似于刀剑的器械,使用武术短器械中的劈、砍、刺、崩、点、斩等方法来决胜负的竞技项目。

(4)长兵,是指两人按一定的规则,使用一种特制的类似于枪棍的器械,利用武术长器械中的劈、崩、挑、砸、拦、拿、扎、点等技法来决胜负的竞技项目。

搏斗运动更侧重于武术动作的力法、身法、步法及技击方法,主要讲技击搏斗,注重其攻防格斗技能。

二 按价值功能分类

(一)攻防技击武术

攻防技击武术在历史上一直是中国武术的主体,并一直作为个人和军队的防卫手段而存在发展。如今它虽然作为军事防卫的功能已不复存在,但作为个体防卫的手段仍发挥着重要作用。现代社会中的各种行凶、抢劫的犯罪,更多的是持刀械或徒手。所以,攻防技击武术仍是人们防身自卫的首选方式。攻防技击武术内容主要有一招制敌为特征的军警武术,流传于民间的具有较强技击性的武术套路,各种攻防对抗形式的武术,以及现代竞技体育比赛中的简单易学、短期速成的武术散打。

(二)艺术表演武术

艺术表演武术在历史上往往被人们称为“花拳绣腿”或江湖卖艺的把势,发展到现在既包括现代竞技武术套路及近年来从传统武术发展起来的形意拳、八卦掌、通背拳、象形拳等竞赛套路,也包括挖掘整理出的传统武术中富有艺术表现性的武术。艺术表演武术更侧重于武术的规格、劲力、节奏、布局、精神、难美、创新等方面,其主要功能不是技击,更多的是展现具有攻防含义的动作、刚健有为的艺术美和惊险动人的难度美。

(三)健身养生武术

健身养生武术在历史上主要包括一些与养生、导引、气功结合的以健身养生为主要目的的武术;发展到现在内容包括各拳种修身养性的功法,各拳种中以健身为目的而编排的套路,以及以活动肢体为目的的对抗性活动,包括太极拳、太极推手等。

第三节 武术运动的特点和功能

一 武术运动的特点

武术在长期的历史演变中,逐渐形成了自己的运动规律和特点。

(一)技击性

武术最初作为军事技术和训练手段,与古代战争紧密相连,其技击特性是显而易见的。在实用技术方面,其目的在于杀伤、制服对方。它常常以最有效的技击方式,迫使对方失去反抗能力,这些技击术至今仍在军队、公安武警中被采用。套路运动是中国武术中一个极具特色的运动形式,尽管不少动作在技术规格、运动幅度等方面与原形动作有所变化,但是其动作方法却仍然保留了技击的特性。虽然在套路编排中由于联结贯串及演练技巧上的需要,穿插了一些非攻防技击意义的动作,但是就整体技术而言,仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主。

(二)内外合一,形神兼备

武术“内外合一,形神兼备”的特点主要是通过武术功法和技法来体现的。“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”八法的变化来锻炼身心。

(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,分别适应人们不同的年龄结构、性别和体质的需求,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、器材的要求及对环境条件的要求极低,练习者可以根据场地的大小变换练习内容和方式,即使一时没有器械,也可以徒手练拳、练功。一年四季,不受时间、季节的限制,较之不少体育运动项目,具有更为广泛的适应性。

二 武术运动的功能

武术在中国的历史发展延绵了几千年,至今不仅发展为一项现代体育运动,从另一层意义上看,更成为中国人的一种生活方式。它从方方面面影响着成千上万习武和喜武的人群。因此我们在探讨武术的功能时,特别以现代人的生活作为探讨的切入点来审视。

(一)健身功能

武术运动内容丰富,不仅有套路运动形式,而且有对抗运动形式,不同的人群都可以在武术博大精深的海洋里找到适合自己的武术运动形式。这些不同形式的练习内容和方法都有各自的运动特点,并且可以互补,达到全面锻炼身体目的。比如轻柔缓慢的太极拳运动,不仅对人体的心血管系统、呼吸系统有良好的锻炼作用,而且对现代人快节奏的生活起到缓解压力、调解神经系统的作用。

(二)防身功能

武术的本质特征是攻防。虽然现代武术的技击性不是很突出,但习练者还是可以通过武术专项训练,学习、了解攻防含义,领悟、熟练防身的一般技巧和技术,通过系统和规范的武术攻防技术训练,能在自己所处的生活和环境中对自身的安全有一定的自信心。比如职业人员在自己工作中遇到人身安全和财产安全时,能够镇静面对、突然出击,通过自己所学的防身技术保证自己的人身安全和国家财产的安全。

(三)娱乐功能

武术属于体育运动项目,所有的体育运动项目都有观赏和娱乐的功能。武术运动项目的娱乐性历史悠久、经久不衰,从汉代的“角抵戏”到宋代的广场武艺表演,从现代军队的武术操练到少林寺以禅宗的名义进行的少林武术表演,从高级别的中央电视台春节联欢晚会上“行云流水”的太极拳表演,到基层的“功夫扇”表演,无不贯穿着武术娱乐于人的功能。

(四)教育功能

武术习练者学武先学德,对现代人来说武德教育是把握社会,实现社会价值而建立的自我约束与精神的自律体系。崇武尚德是学练武术过程的两个重要方面,可以培养青少年尊师重道、讲理守信等良好的心理素质和高尚的道德情操。同时,练武之人在追求提高武术技艺的过程中,可以体会吃苦耐劳、坚持不懈的精神,培养坚忍不拔、自强不息的意志品质。