



全民健身项目指导用书

长拳

Changquan

主编 朱景宏

审订 孙晓春



吉林出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

长拳

Changquan

主编 朱景宏
审订 孙晓春



吉林出版集团有限责任公司

长拳 / 朱景宏主编. —2 版. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010. 2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2383-1

I. ①长… II. ①朱… III. ①长拳—基本知识 IV. ①G852.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028381 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 吴 南

吴毅杰

全民健身项目指导用书

长 拳

Changquan

主编 朱景宏 审订 孙晓春

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 3 月第 2 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

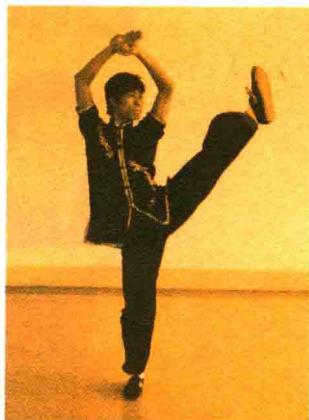
开本 640 × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2383-1

定价 29.80 元



目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/003

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/008

第二节 运动价值/012

第三节 运动保护/017

第三章 基本技术

第一节 手形与手法/028

第二节 步形与步法/032

第三节 腿法/037

第四节 跳跃动作/040

第五节 平衡/048

第四章 套路练习

第一节 第一段/054

第二节 第二段/075

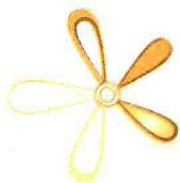
第三节 第三段/088

第四节 第四段/100

第五章 基本规则

第一节 比赛方法/118

第二节 裁判方法/119



第一章 概述

长拳是中国武术流派中的一种，深受广大武术爱好者的青睐。练习长拳不仅可以强身健体，而且有助于自卫防身。



第一节

起源与发展

长拳运动从创编到现在,风靡全国。这项继承了中国传统武术精髓而又独具特色的拳种,有着自己独特的起源与发展历程。



起源

“长拳”一词最早记载于明代戚继光《纪效新书·拳经捷要》中的“古今拳家,宋太祖有三十二势长拳”。明代程宗猷所著《耕余剩技·问答》中载:“……长拳有太祖温家之类,短打则有绵张任家之类。”由此可见,明代已经有了长拳称谓,并且出现了太祖长拳和温家长拳等类别。长拳的武术动作以放长击远为主,其动作舒展,筋顺骨直,有时在出拳时还配合拧腰顺肩来加长击打点,以发挥“一寸长一寸强”的优势。

现代武术中的长拳沿用了明代长拳的称谓,将有广泛群众基础的查拳、华拳、炮拳、红拳、少林拳等具有拳势舒展、快速有力、节奏鲜明等共同特点的拳术统称为长拳。现代长拳的创编以这些拳种的动作素材和基本技法为基础创编,并由此衍生出器械类长拳,如刀、枪、剑、棍等套路。



发展

长拳是近 30 年来发展起来的新拳种,它既适合于比赛竞技,又适合于基础武术训练。随着长拳的不断发展和完善,现在已成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

随着武术事业的蓬勃发展,长拳套路在动作结构、布局安排和速度、难度、腾空跳跃等方面都有了新的突破和创新。长拳运动的训练更

加强动作规格化,注重功力和加强攻防意识,提出了“高、难、美、新”的发展方向。如今,长拳运动已经成为深受人民群众喜爱的一个拳种,并逐步走向国际体坛。



发展趋势

我国的长拳内容丰富,形式多样,风格独特,运动简便,老少皆宜,具有广泛的群众基础。长期习练可以提高身体的协调性、灵敏性和柔韧性,有助于身体各部位的均衡发展,改善神经系统机能,对心血管系统也有良好的作用。因此,随着全民健身运动的蓬勃发展,长拳已成为全民健身计划的重要组成部分。

第二节

场地和装备

长拳运动对场地和装备的要求并不高,但是高质量的场地是运动顺利开展的前提,而良好的装备则是练习者发挥较高技术水平的必要保证。



场地

初学者最好在体育馆或武馆内的正规场地练习,练习时一定要遵循循序渐进的原则,以减少运动损伤。



规格

见图 1-2-1

- (1) 正规比赛单练和对练项目的场地长 14 米,宽 8 米;
- (2) 集体项目的场地长 16 米,宽 14 米;
- (3) 场地四周内沿应标明 5 厘米宽的边线,周围至少有 2 米宽的安全区(集体项目场地周围至少有 1 米宽的安全区)。





图 1-2-1

设施

比赛场地应铺设地毯,以防止运动损伤。

要求

- (1)比赛场地上空,从地面量起至少应有 8 米的无障碍空间;
- (2)如设两个以上比赛场地,两场地之间应有 6 米以上的距离。

装备

练习长拳时最好穿专业的武术服和武术鞋,这样既有利于动作的练习和美感,又可避免不必要的运动损伤。

服装

见图 1-2-2

- (1)女子为中式半开门小褂(长袖或短袖自定),5 对中式直袷;
- (2)男子为中式对襟小褂(长袖或短袖自定),7 对中式直袷;
- (3)灯笼袖,袖口处加两对中式直袷;
- (4)扎软腰巾,中式裤,西式腰,立裆要适宜。



图 1-2-2



鞋

见图 1-2-3

比赛和表演中常见的是以羊皮或帆布制面、软胶制底的武术表演专用鞋。

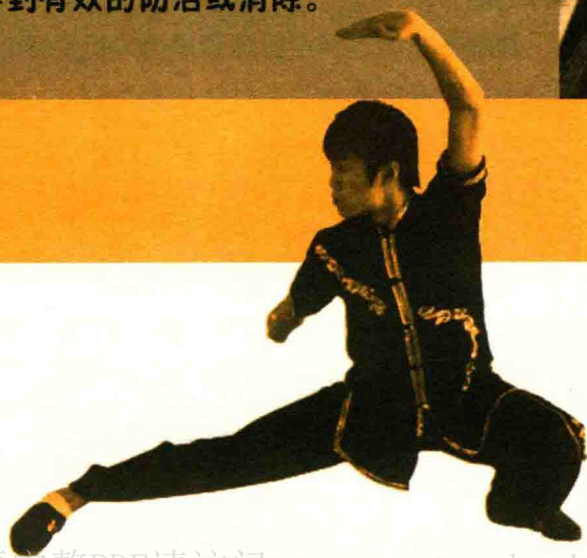


图 1-2-3



第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同的人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡各项指标达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定锻炼者有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一、避免意外事故发生的目的。目前通行的方式为3分钟踏台阶测试。

目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。

器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

步骤

见表 2-1-1

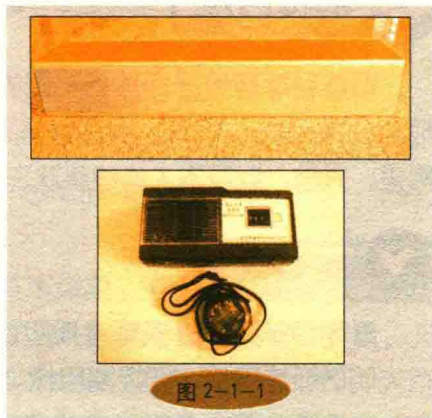


图 2-1-1

(1) 节拍器设定为每分钟 96 次，锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上台阶应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 锻炼者完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量其脉搏，时间为 1 分钟，记录其心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度允许的范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟踏台阶测试评价表

	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优异
	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
男 士	26~35	>117	107~116	98~106	89~97	<88
	36~45	>119	112~118	103~111	95~102	<94
	46~55	>122	116~121	104~115	97~103	<96
	56~65	>119	112~118	102~111	98~101	<97
	65+	>120	114~119	103~113	98~102	<95
女 士	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100



注意事项

如锻炼者经过努力仍无法达标,或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状,应立即终止测试。运动中应特别考虑运动强度,以防止出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据锻炼者不同的身体状况来确定,可分为近期目标和远期目标。此外,确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望、兴趣,以及本人的健康状况、疾病程度等因素来进行。



近期目标

近期目标是指近锻炼者期应达到的目标。在进行运动之前,应首先明确锻炼目标,即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素,作为未来两个月内努力完成的目标,而且应从成功概率较高的构成要素开始,并将预期两个月后要达到的目标做上记号,如提高某个或某些关节的活动幅度,增强某块或某肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指锻炼者最终要达到的目标。实践证明,经过科学合理的锻炼后,锻炼者是可以达到一般的远期目标的,如提高心肺功能,使其达到优秀的等级,或达到降血脂,防治高血压、冠心病的目的等。



运动负荷

运动负荷即运动量。怎样控制运动量,合适的运动时间是多少等,一直是一个争论不休的问题,但有一点是可以肯定的,那就是任何有关进行身体活动的意见和建议,都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标,并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。



运动强度

在运动过程中,运动强度过小,则无法达到锻炼的效果;运动强度过大,不仅达不到最佳的锻炼效果,还可能产生一些副作用,甚至出现意外事故。确定运动强度有两种方法,即心率简易推测法和主观感觉疲劳分级表推测法。



心率简易推测法

(1)年龄在 20 岁左右的年轻人,身体健康,能坚持体育锻炼,欲进一步提高身体机能,可取最大心率值(最大心率值=220-年龄)的 65%~85%。

(2)年龄在 45 岁以下,身体基本健康,有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 65%~80%;没有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 60%~75%。

(3)年龄在 45 岁以上,身体基本健康,有运动习惯者,开始进行健身锻炼,可取最大心率值的 60%~75%;没有运动习惯者,建议根据自身情况咨询专业人员来指导和确定运动强度。



主观感觉疲劳分级表推测法

见表 2-1-2

运动的疲劳程度大致分为 10 级,具体为:0~1 级,没感觉;2~3 级,尚轻松;4~5 级,稍累;6~7 级,累;8~9 级,很累;10 级,精疲力竭。因此,健身锻炼的运动强度应控制在主观感觉疲劳程度的 4~7 级之间。

表 2-1-2

主观感觉疲劳分级表

0		2		4		6		8		10
没感觉		尚轻松		稍累		累		很累		精疲力竭



运动频率

运动频率是指每日及每周锻炼的次数。一般每周锻炼 3~4 次,即隔日锻炼 1 次即可。有充足的休息时间,可使机体得到充分的休息,收到更好的锻炼效果。

运动持续时间

运动强度和运动持续时间,决定了一次锻炼的运动量和热量消耗。运动持续时间与运动强度成反比,运动强度大,运动持续时间可相应缩短;运动强度小,则运动持续时间应相应延长。

一般的健身锻炼,运动持续时间以每天 20~60 分钟为宜,其中包括准备活动时间、健身锻炼时间和整理活动时间。每次健身锻炼应在 20 分钟以上,锻炼可一次性完成,也可分段进行,但每段的活动时间应在 10 分钟以上。

第二节

运动价值

运动价值是人们一直在探讨的问题。一般认为,运动具有两方面的价值,即健身价值和心理价值。身体和精神的健康是相互依存的,伴随着身体功能的改善,精神状况也能同时得到改善。

健身价值

健身的价值在于提高体适能。体适能包括心肺耐力素质、肌肉力量素质、柔韧性素质和身体成分等。体适能的发展是积极从事锻炼的结果,只有规律性的体育锻炼才能达到最佳的体适能。

提高心肺耐力素质

心肺耐力是指全身肌肉进行长时间运动的持久能力，是体内心肺系统对身体各细胞的供氧能力。人体的心脏、肺、血管、血液等组织的功能是心肺耐力的基础，它们与氧气和营养物质的输送以及代谢物的清除有关。健全的心肺功能是健康的基本保证。

通过系统的体育锻炼，可以使心肌增厚，收缩力加强，心室容积增大，从而使心脏的泵血功能增强，表现为心血输出量增加，使心脏的能力得到提高。

通过系统的体育锻炼，呼吸系统机能也将得到提高，表现为呼吸肌的力量增强，肺活量、肺通气量明显增加，使呼吸系统工作能力提高，以保证对机体供氧的能力。

通过系统的体育锻炼，可以促进血管系统的形态、机能和调节能力产生良好的适应力，从而提高机体的工作能力。

通过系统的体育锻炼，可以使血液系统产生某些适应性变化，如血容量增加、血黏度下降、红细胞膜弹性增强和红细胞变形能力增强等。

提高肌肉力量素质

肌肉力量是指肌肉最大收缩产生的对抗阻力或负荷的能力。肌肉力量只有达到一定的程度，才能克服外界阻力，而克服外界阻力是维持日常生活自理，从事各种劳动和运动的必要前提。

通过系统的体育锻炼，可以提高肌肉的生理横断面积，可以改善神经系统对肌肉收缩的支配功能，还可以提高肌肉内代谢物质的储备量，以有效地提高肌肉质量，使肌肉力量得到提高。

提高柔韧性素质

柔韧性是指人体各关节的活动幅度，即关节的肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。柔韧性对于保证正常生活质量、维持正常体态、预防损伤发生和减轻损伤程度等方面均起到至关重要的作用。