

全民健身项目指导用书

二十四式太极拳

吴昊 张颖 主编

吉林出版集团有限责任公司



拥有健康，享受生活、
享受快乐人生

ERSHISISHI TAIJIQUAN





全民健身项目指导用书

二十四式太极拳

ERSHISISHI TAIJIQUAN

主编 吴 昊
张 颖



吉林出版集团有限责任公司

二十四式太极拳 / 吴昊, 张颖主编. -- 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 978-7-5463-2379-4

I. ①二… II. ①吴… ②张… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028374 号

策 划 刘 野 曹 恒

责任编辑 曹 恒 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 曹 静

全民健身项目指导用书

二十四式太极拳

Ershisishi Taijiquan

主编 吴 昊 张 颖

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 北京华戈印务有限公司

版次 2010 年 2 月第 2 版 2011 年 4 月第 3 次印刷

开本 650mm×960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2379-4

定价 22.00 元



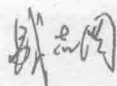
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简单易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海歌

2009 年 6 月

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 基本动作/028

第二节 基本功练习/045

第四章 成套动作练习

第一节 第一段/060

第二节 第二段/076

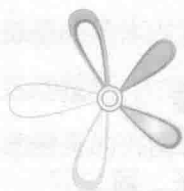
第三节 第三段/090

第四节 第四段/102

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

太极拳运动在中国历史悠久,流派众多,其中流传较广,特点较为突出的有陈式、杨式、吴式、武式和孙式等。二十四式太极拳是为了促进太极拳的推广和普及,由杨式太极拳改编而成的。



第一节

起源与发展

太极拳运动是中国传统武术项目的一种，具有悠久的历史。如今，这项运动不仅风行全国，还吸引了很多国外健身爱好者投身其中。

起源

太极拳运动创立于明末清初，迄今已有三百多年的历史。早期太极拳运动曾被称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”、“软手”等。至清朝乾隆年间，山西武术家王宗岳著《太极拳论》，才确定了太极拳的名称。“太极”一词源出自《周易·系辞》，它综合性地继承和发展了明代在民间和军队中流行的各家拳法，结合了古代的导引术和吸纳术，吸取了古典唯物哲学阴阳学说和中医基本理论的经络学说，成为一种内外兼修的拳种。

二十四式太极拳是原中国国家体委武术处（现中国国家体育总局武术研究院）于1955年组织部分太极拳专家，在继承传统杨式太极拳的基础上，去繁从简，按照由易到难、由简入繁、循序渐进的原则，突出太极拳的健身性和大众普及性，经过反复修订而创编的。

发展

二十四式太极拳在1956年正式公布推广后，对国内外太极拳运动的普及和发展，起到了巨大的推动作用。

传播

1978年，邓小平为日本友人题词“太极拳好”，使太极拳在世界范

围产生了更广泛的影响,越来越多的海外宾朋到中国学习太极拳。

1982年,全国首届武术对抗项目散打、太极推手表演赛在北京举行,太极推手从此进入对抗性竞赛。

1986年,国家体委将太极拳、剑、推手列为全国正式比赛项目,并决定每年举行一次比赛。

1987年9月,在日本横滨举行的首届亚洲武术锦标赛上,太极拳作为正式比赛项目露面。

国际武术联合会1990年成立后,翌年举办首届世界武术锦标赛,将太极拳运动列为比赛项目。此后,各大洲举办的武术锦标赛中也都设立了太极拳项目。



发展趋势

二十四式太极拳简单易学、轻灵圆活,风格独特,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,太极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

太极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)。



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。



图 1-2-1



装备

练习太极拳时最好穿专业的武术服和武术鞋, 这样既有利于动作的舒展和增强美感, 同时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) 上衣长度不得超过本人直臂下垂时的小指指端;
- (5) 中式裤, 西式腰, 立裆要适宜。

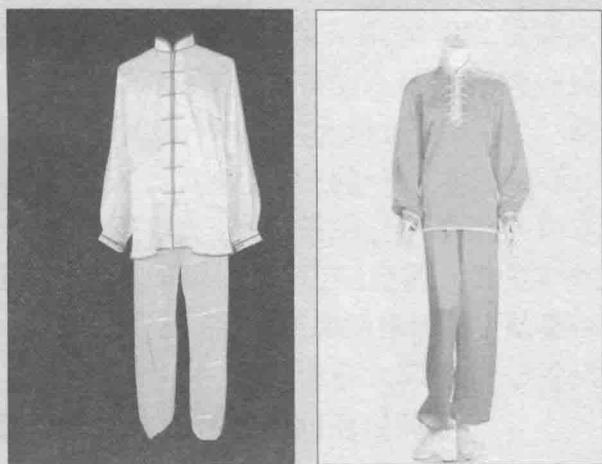


图 1-2-2

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, 这种鞋既舒服又美观。



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,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。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

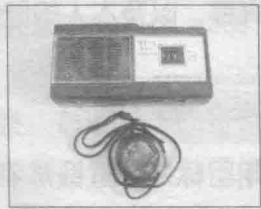


图 2-1-1

自我身体评价



(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

男 士	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优秀
	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
	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	96~102	<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 = $220 - \text{年龄}$)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 没感觉	1 没感觉	2 尚轻松	3 尚轻松	4 稍累	5 稍累	6 累	7 累	8 很累	9 很累	10 精疲力竭
----------	----------	----------	----------	---------	---------	--------	--------	---------	---------	------------