



全民健身项目指导用书

少林拳

Shao linquan

主编 段海庆

审订 方 方



吉林出版集团有限责任公司





全民健身项目指导用书

少林拳

Shaolinquan



主编 段海庆
审订 方 方

少林拳 / 段海庆主编. — 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 978-7-5463-2378-7

I. ①少… II. ①段… III. ①少林拳—基本知识 IV. ①G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028375 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 侯志鹏

全民健身项目指导用书

少林拳

Shaolinquan

主编 段海庆 审订 方 方

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 978-7-5463-2378-7

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/004

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/056

第四章 套路练习

第一节 第一段/068

第二节 第二段/080

第三节 第三段/095

第四节 第四段/105

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

少林拳是中国著名的武术流派之一，其创编于南北朝时期，由少林寺僧众创编，具有深厚的文化底蕴。它以刚劲有力、朴实无华的风格，套路繁多、利于实战的特点，在武术界独树一帜，在国内外久负盛名，素有“少林武术甲天下”的美誉。





第一节

起源与发展

少林拳始于南北朝,盛于隋、唐、宋、明,历经流传,支脉繁衍,遍及全国各地。新中国成立后,少林拳更加得到政府的重视,迅速发展,享誉全球。

概
述



起源

北魏孝明帝孝昌三年(公元 527 年),印度高僧菩提达摩来到嵩山少林寺,传授佛教禅宗。在传经时,他发现一些弟子禅坐时间久了,便昏昏欲睡,精神不振,又加上在深山老林,要防野兽和严寒酷暑的侵袭。为了驱倦、防兽、健身、护寺,菩提达摩等人仿效我国古代劳动人民锻炼身体的各种动作,编成健身强体的“活身法”传授僧人,此即为“少林拳”的雏形。

此外,菩提达摩还创编了使用铲、棍、剑、杖等防盗护身的动作,后人称之为达摩铲、达摩杖、达摩剑。此后,他又吸取鸟、兽、虫、鱼飞翔、腾跃之姿势,发展“活身法”,创编了一套动静结合的“罗汉十八手”。

经过历代僧徒们长期演练、综合、充实、提高,逐步形成一套拳术,达百余种,武术上总称“少林拳”。后人精心研究少林拳法,注意少林拳法的整理和传授,将少林拳中的“罗汉十八手”发展为七十二手,以后又发展到一百七十三手,第一次系统地整理出一套少林拳法。



发展

随着少林拳拳法的不断发展,逐步走上了规范化道路,并成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

少林拳发展到近代和现代,拳法特点表现为禅拳一体,神形一片,



硬打快攻,齐进齐退。少林拳的动作整体表现为全身上下、内外协调一致,风格上突出“硬”,技法上突出“搏”,在武林中以刚猛遒劲而著称。

新中国成立后,少林武术迅速普及和发展。许多省市成立了武术协会和体校武术训练班,进一步推广和发展了少林武术。少林拳受到人们的景仰和喜爱,深深扎根于民众之中。

1959年,在第1届全运会上,少林武术成为全运会的竞赛项目之一。

1987年6月,中国体育科学学会武术学会在北京成立,湖南、宁夏、江苏等省也先后成立了省武术学会。

1994年广岛亚运会,包括少林拳在内的武术成为正式比赛项目,少林武术开始走向世界。

2006年,少林武术被国务院认定为中国首批“非物质文化遗产”,少林武术的影响力越来越大,成为备受推崇的武术项目之一。

如今,少林拳在国外,特别是在日本极为盛行。日本少林寺拳法联盟和其他国家少林拳爱好者频频来华访问少林寺。少林拳这项古老的运动正以崭新的姿态走向世界。



发展趋势

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,1995年6月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人们的生活质量,丰富人们的业余文化生活,促进社会进步,有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

少林拳内容丰富,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、灵活性和柔韧性,有助于身体各部位的均衡发展,改善神经系统机能,对心血管系统有良好的作用。因此,随着全民健身运动的蓬勃发展,少林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

少林拳对场地和装备的要求并不高,但是高质量的场地是运动开展的前提,而良好的装备则是练习者发挥较高水平的必要保证。

概
述



场地

初学者最好在体育馆或武术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为长 14 米,宽 8 米;
- (2)集体项目的场地为长 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。此安全区须增加 2 米宽。

装备

练习少林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,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 对中式直裰;
- (2)男子为中式对襟小褂(长袖或短袖自定),7 对中式直裰;
- (3)灯笼袖,袖口处加两对中式直裰;
- (4)扎软腰巾,中式裤,西式腰,立裆要适宜。

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 1-2-2



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

(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	优秀
男 士	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		2 尚轻松		4 稍累		6 累		8 很累		10 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。