



体育知识丛书

武术运动小知识

人民体育出版社

• 体育知识丛书 •

武术运动小知识

张文广 张山 曾乃梁

习云太 严广才

人民体育出版社

· 体育知识丛书 ·

武术运动小知识

张文广 张山 曾乃梁

习云太 严广才

人民体育出版社出版

天津市第一印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 52千字 印张 $2\frac{22}{32}$

1978年8月第1版 1979年4月第1次印刷

印数：1—90,000册

统一书号：7015·1759 定价：0.18元

*

责任编辑：王洁

出版说明

为了普及体育运动知识，进一步推动群众性体育运动的开展，我们组织编写了这套“体育知识丛书”。这套书以问答方式介绍各个主要运动项目的一般知识。在文字内容方面，力求做到通俗易懂，生动活泼，深入浅出，帮助广大读者了解体育运动的有关知识，更好地为革命而积极锻炼身体。

由于我们的政治思想和业务水平有限，这套丛书可能会有缺点和错误，希望读者提出宝贵意见。

这套丛书在编写过程中，得到许多有关单位和同志们的大力协助，在此表示深切的谢意。

目 录

你知道武术运动最初是怎样产生的吗？	1
进入阶级社会以后，武术运动是如何发展的？	3
你知道新中国成立前，在革命根据地是如何开展武术运动的吗？	6
解放后，武术运动有那些发展？	9
你知道现在开展的武术项目大体可分那几类吗？	10
练习长拳对身体有什么好处？	11
为什么说长拳适合于儿童和青少年练习？在练习中应注意什么问题？	12
为什么太极拳有一定的健身和医疗作用？	14
练习太极拳应该注意什么？	16
什么叫南拳？它有那些主要特点？	18
形意拳有什么特点？	19
什么叫八卦掌？	20
什么叫八极拳？	21
通臂拳、翻子拳、地躺拳、螳螂拳各有那些主要特点？	22
“枪扎一线，棍打一片”是什么意思？	23
峨嵋刺为什么能在手中转动？	24
什么叫双器械练习？主要的双器械练习有什么特点？	25
软器械有那些主要特点？	26
武术中的对练，会不会把人打伤？	28
武术中的集体项目有那些主要特点？	29

在套路比赛中,“起式”和“收式”应如何理解?	31
比赛时,长、短器械的规格有何要求?	32
学习武术一般可从那里入门?	33
长拳的基本功主要有那些?	34
练习长拳基本功一般要注意那些问题?	36
练习基本功有什么好处?	38
做弓步为什么要“前腿弓,后腿绷”?	39
为什么有人做“马步”脚尖老往外撇? 如何纠正?	41
平衡动作如何站得稳?	42
增强弹跳力主要可采取那些手段?	44
“腾空飞脚”怎样才能做好?	46
如何做好“旋风脚”动作?	48
什么叫“寸劲”?	49
在武术练习中主要有几种“眼法”?应如何训练眼神?	50
“手、眼、身、步”如何才能协调一致?	52
武术运动员为什么也要进行全面身体训练?	54
什么是武术的“组合练习”?	55
什么叫“套路”?练好套路应注意什么问题?	56
编排套路时主要应注意那些问题?	58
怎样通过图解自学套路?	60
武术套路比较长,记不住怎么办?	62
为什么有人练套路老犯“前紧后松”的毛病? 应如何 克服?	64
“压腿”练习会不会把韧带拉伤? 年岁大的人能练压 腿吗?	65

初练压腿与耗腿后，大腿会出现酸痛感觉，还要不要坚持练下去？	67
为什么少年运动员提高柔韧性进步较快？进行柔韧练习应注意些什么？	68
练武术把腰练软了，会不会影响挑担子？	70
“平板脚”能练武术吗？	71
有人讲“早起不解大小便练武术能长功夫”有道理吗？	72
练完一套长拳套路后容易气喘，应该注意什么问题？	73
为什么饭后不要马上做剧烈的运动？	75
女同志在月经期间能否参加武术练习？	76
有慢性伤病的人练武术应注意些什么？	77
幼儿园小朋友能不能练武术？ 幼儿练武术应该注意那些问题？	78

你知道武术运动最初是怎样产生的吗？

武术运动是我国源远流长的民族文化遗产之一。

恩格斯曾经指出：“科学的发生和发展，一开始就是由生产决定的。”同样，武术运动也是劳动人民在长期的生产斗争和阶级斗争的社会实践中产生和发展起来的。原始人类的狩猎和生产工具的发明，部落之间的战争和兵器的出现，以及生产和军事技能的不断发展，都为武术运动的产生和发展创造了条件。

在原始社会里，人们为了生活和自卫，在狩猎、觅食和抵抗猛兽的斗争中，逐渐形成了一种拳打脚踢和使用简陋武器（生产工具）的攻防方法，这些技能的经验积累成为有意识的活动，就是武术的萌芽。而使用的石刀、石斧、石锤和棍棒等工具也就是武术器械的雏型。

生产工具和劳动技能的不断改进，对人类社会生产力的发展起着一定的推动作用，这也对武术的发展有着直接的影响。距今约十万年前至四万年前旧石器中期，人类社会已进入氏族公社时代。“丁村人”用交互敲击法制成的砍伐器是以前的“北京人”所没有的。在这时期出土实物中出现了尖状石器、石球、石手斧等。到了距今约四万年前至一万年前旧石器晚期，“河套人”已开始使用骨角加工的矛，再从山顶洞出土实物中出现的穿孔骨针和石镞来看，当时“山顶洞人”已初步掌握穿孔和磨制技术，为制造锋利的工具提供了有利的条件。到距今约七千年前至四千一百年前的新石器

时代，大量出现了石斧、石铲、石刀和骨制的骨鱼叉、箭簇等工具；新石器末期，有些地区还出现了极少量的铜钺、铜斧、铜刀、铜戈及铜镞等。这些原始的生产工具，在它不断进步的漫长过程中为后来的武术器械运动提供了丰富的内容。除弓箭之外，还有棍、棒、斧、钺、戈、矛、刀、剑、锤、铲、叉等，这些器械在后来武术的所谓“十八般武艺”中占了很大比重。再从武术中某些软器械来看，也可以看出它是由某种原始的生产工具演变发展而来的。比如“绳镖”就是由原始的“鱼叉”演变的。“绳镖”是在镖的尾端系缚着绳索，手抓住绳索将镖打出，可放可收；而“鱼叉”有的在尾端带有结节便于系绳索，用手抓绳索使叉打出，同“绳镖”一样可放可收。陕西西安半坡遗址出土的原始“鱼叉”，其形状和后来的“镖”十分相似，所不同的只是前者是骨制的，后者是铁制的。

部落战争的出现，进一步促进了武术技术的发展。在当时部落与部落之间的战争中，远则使用弓箭、投掷器，近则使用棍棒、长矛。近战时，一个人有时需要对付一个或好几个人进攻，当手中武器被打掉时，就赤手空拳地与拿武器的对方搏斗，或双方进行徒手搏斗。社会的战争实践向人们提出了军事技能的要求，于是人们不断地总结从战争实践中获得的攻防的技能和经验，并传授给年轻的一代。武术的内容也就在战争实践中逐步地得到了丰富和发展。

马克思主义者认为人类社会的生产活动，是一步又一步地由低级向高级发展，由于原始社会尚处于人类社会的低级阶段，那时的武术也只能是处在萌芽、雏型的状态。但是武

术从一开始就与生产、生活、与战争的关系相当密切。进入阶级社会以后，阶级斗争更是推动武术发展的强大动力。几千年来，我国的武术运动历久而不衰，与时俱进，不断发展，日趋丰富，成为我国劳动人民世代相传，广泛开展的一种传统体育项目，这是一个最基本的原因。

进入阶级社会以后，武术运动是 如何发展的？

社会产生了阶级以后，武术运动就作为阶级斗争的工具而得到了进一步的发展。一方面，奴隶主、封建地主和资产阶级这些统治阶级，把武术用以训练军队，镇压奴隶、农民和工人群众，并作为对外战争的工具；另一方面，被压迫的奴隶、农民、工人也利用武术同反动统治阶级展开针锋相对的斗争，在劳动人民与统治阶级斗争的过程中，武术有了新的更大的发展。

商、周时期，我国进入奴隶社会。从商代的甲骨文中可以看到拳术的存在。如“斗”字，繁体字写成“鬥”，甲骨文的形式是：“𢇛”、“𢇛”、“𢇛”，这很象两个人在做徒手搏斗。当时把武术的套路运动称之为“伐”。《山海经·海外西经》中记载说：“大东之野，夏后氏于此舞九伐。”“一击一刺为一伐”（《礼记·乐记注》）“九伐”就是手持武器舞练的套路里包含有九个击刺的变化，这说明它已是一种初期的武术器械套路。

周至秦时期，武术的搏斗运动有徒手的“角力”、“角

抵”和器械的“剑术”。当时“角力”和射、御一起被列为军事体育项目。至秦，“角抵”运动成了军中的重要体育项目。“剑术”在这一时期也比较普遍。在湖北省江陵县发现的“越王勾践剑”是这一时期劳动人民制作的珍品。

汉、晋以来，武术的套路运动有单人舞练的“剑舞”、“刀舞”、“戟舞”（见《史记》、《吴书》等记载），当时的武术套路除了以技击动作为素材外，还吸取了技巧性的动作。从在山东嘉祥县采集的“东汉画像砖”中可以看出有两组对练说明汉代套路运动的“对练”形式已相当流行。在这时期，“集体矛舞”、“集体剑舞”也有了新的发展。从河南邓县出土的“六朝画像砖”上可见到一组四个人集体练剑的场面。隋、唐以来，“剑舞”十分盛行。诗人李白、妇女公孙氏等都是唐代舞剑的好手。

宋代，武术套路形式称为“使拳”（见《都城纪胜》），元代则称之为“打拳”（杂剧《射柳捶丸记》），还出现了“使棒”（见《武林旧事》），对练的套路有“枪对牌”、“剑对牌”等，名称已和现在的大体一致（见《东京梦华录》）。在宋、元时期，武术搏斗形式较多的有“相扑”、“剑术”和“棒术”的比赛。比赛时筑台，叫“露台”，上台比赛叫“露台争交”，裁判叫“部署”，有时比赛结束还发“银碗”之类的奖品（见《梦粱录》、《武林旧事》、《元代杂剧》等）。

到了明代、清代，武术的套路运动出现了各种流派。许多套路运动对练习者的身体素质也有了较多的要求。当时武术的搏斗运动形式有“拳法”、“棍法”、“枪法”等，主



要用于军事训练之中。在民间，搏斗形式则逐渐为竞技形式所代替。

我国劳动人民早就把武术作为强身防病的手段。《庄子·刻意》中的“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。”说明两千多年前，人们就已开始模仿某些禽兽的动作，配合呼吸，摇动筋骨，促进健康，祛痛延年。这种健身的锻炼形式在汉代有华佗编制的“五禽戏”等，在后来还出现“八段锦”等，不断有所发展。

进入阶级社会以来，我国劳动人民非常重视武术，并把它作为进行革命斗争的一种手段。在我国历史上的大小农民起义中，以及近百年来反对帝国主义及其走狗的英勇斗争中，农民起义军运用武术技能，作为进行革命斗争的手段，取得了良好效果。有些革命组织如“小刀会”，“长枪会”“义和团”等，都是以武术作为重要斗争工具的。1841年，广东三元里人民，高举长矛、大刀、耙头，打得英国侵略者溃不

成军。十九世纪中叶，太平天国在起义过程中，明文规定要“磨洗刀矛，操练武艺，以备临阵杀敌。”天国的许多著名将领如西王肖朝贵，英王陈玉成，元帅罗大纲都以膂力过人，精通武艺而著称。总之，在轰轰烈烈的历次农民革命斗争中，武术是农民军凭以战斗的一种有力手段。而农民革命斗争又推动了武术的进一步发展，使之愈趋精粹，并具有较为广泛的群众基础。

你知道新中国成立前，
在革命根据地是如何开展武术运动的吗？

早在伟大领袖毛主席率领中国工农红军开辟井冈山革命根据地和江西苏区时期，党就很重视开展群众性的体育运动。当时，面临敌人的封锁和连续“围剿”，苏区人民支前参战，不分昼夜地努力生产和工作，物质生活非常艰苦。在这种情况下，党十分关怀干部和群众的健康，一方面尽力改善生活和医疗条件，另方面号召开展文化、体育运动。在根据地内的工厂、机关、连队和学校中都设有“列宁俱乐部”，具体负责开展各种文体活动。在著名的红四军第九次党代会决议案中，曾明文规定：

“以大队为单位，充实士兵娱乐部的工作，做下列各种游艺：

- | | |
|--------|--------|
| 1.捉迷藏等 | 2.打足球 |
| 3.音 乐 | 4.武 术 |
| 5.花鼓调 |” |

当时苏区群众体育运动的特点是与军事训练相结合，为革命战争服务。那时在红军、赤卫队、少先队和儿童团中普遍开展的武术项目有拳术、刀术和棍术等。在群众体育普遍开展的基础上，还经常举办各种体育项目的运动会。据不完全统计，仅一九三三年就举行过五次大型的运动会。其中八月上旬瑞金县体育运动大会会有二百多名运动员参加，武术被列为运动项目之一，可见工农子弟兵在紧张的斗争生活和物质条件十分艰苦的条件下仍然坚持体育锻炼。当时，流行着一首“运动大会歌”，歌词是：

“运动大会开幕了，同志们来比赛，锻炼我们的身体，努力去杀敌，紧张斗争的精神，拥护工农政权，鲜红的旗帜展开，创造人民共和国。”



随后，伟大领袖毛主席率领中央红军于一九三五年十月到达陕北，开辟了陕北革命根据地。在抗日战争最艰苦的年代里，毛主席在革命圣地——延安向全国人民发出了“锻炼

体魄，好打日本”的号召，进一步指明了当时体育运动的方向。在毛主席的伟大号召和亲切关怀下，各个革命根据地群众性的体育运动蓬蓬勃勃地开展起来，有力地配合了伟大的抗日战争。

在毛主席、党中央的亲切关怀和领导下，当时延安先后成立了“延安体育会”、“延安新体育学会”等组织，提倡每天“十分钟运动”，利用星期天和节假日组织各种体育项目的比赛和表演。为了培训体育干部，在中共中央青委军体部具体领导下，在延安青干校曾创办过体育训练班，在延安大学设立体育系等。特别值得一提的是，在陕甘宁边区体育运动日益活跃的形势下，于一九四二年九月一日至六日召开了革命根据地最大的一次运动会——扩大的“延安九一运动会。”朱德同志亲自担任会长，不少中央负责同志参加领导工作。运动会的比赛项目有田径、篮球、排球、游泳及武装爬山、射击等军事项目。此外，还有篮球、网球、举重、双杠、马术、团体操和武术等表演项目。运动员共一千三百多人，真是一次盛况空前的运动大会。

从以上介绍的一些革命根据地体育运动的片段情况可以看出，在党中央的英明领导和亲切关怀下，武术运动和其他运动项目一样作为“群众的红色体育运动”，在革命根据地蓬蓬勃勃地开展着，有力地配合了各个时期的革命斗争。

解放后，武术运动有那些发展？

解放后，在毛主席“古为今用”、“推陈出新”方针的指引下，武术运动犹如枯木逢春，获得了新生，蓬勃地向前发展。

伟大领袖毛主席早就指出：“中国的长期封建社会中，创造了灿烂的古代文化。清理古代文化的发展过程，剔除其封建性的糟粕，吸收其民主性的精华，是发展民族新文化提高民族自信心的必要条件；但是决不能无批判地兼收并蓄。”解放以来，党对整理、研究和改造武术作了大量的工作。一九五〇年召开了武术工作者座谈会，相继又成立了武术协会，国家体委设置了专门机构，负责开展武术运动的工作，将武术列为正式的体育项目。在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”伟大号召的指引下，一九五三年举行了第一次全国民族形式体育表演大会，会上进行了丰富多彩的武术表演。接着又举行了多次全国性的武术比赛或表演大会。为了推动武术运动的普及和提高，党又组织武术工作者创编了甲、乙组比赛规定套路，编制了适应广大群众锻炼身体需要的初级套路、简化太极拳等，出版了许多武术书籍和挂图，拍摄了武术影片等。为了探讨武术运动的锻炼价值还组织了有关生理的测定和研究，使其逐步科学化。此外，各体育院校系科相继设置了武术课和专项班，青少年业余体校武术班也纷纷建立。广大工农兵群众十分喜爱的武术项目空前地开展起来。

你知道现在开展的武术项目

大体可分哪几类吗？

武术在我国具有古老的历史传统和广泛的群众基础，是人民群众喜爱的一种体育项目，也是我国劳动人民在实际生活中不断积累和丰富起来的一项文化遗产。

武术的内容丰富多彩，在广大的农村和城市，到处都有各具特色的拳种，大约有几十种之多。常见的器械练习也很多。在广大工农兵群众中开展较广泛的锻炼项目，大体可分以下几类：

一、拳术类：是按不同拳种的运动规律和风格，由几十个基本动作组成的一整套徒手练习。其中有长拳、太极拳（包括推手等）、南拳以及形意拳、翻子拳、通臂拳、八卦掌、劈挂拳、八极拳、地趟拳和某些象形拳（如螳螂拳、猴拳等）。

二、器械类：这是按不同器械的特点和要求组成的套路练习。

（一）长器械：枪、棍、大刀、朴刀等。

（二）短器械：剑（又分短穗和长穗）、刀及匕首等。

（三）双器械：双剑（又分短穗和长穗）、双刀、双钩、双戟、双鞭、双头枪以及单刀加鞭等。

（四）软器械：九节鞭、三节棍、流星锤及绳标等。

三、对练类：这是两人或多人按照套路的动作顺序进行的攻防练习。

（一）徒手对练：对打拳、对擒拿等。