

全民健身项目指导用书

枪术

朱景宏 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

QIANGSHU





全民健身项目指导用书

枪术

Qiangshu

朱景宏 主编



图书在版编目(CIP)数据

枪术 / 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 978-7-5463-2349-7

I. ①枪… II. ①朱… III. ①枪术(武术) — 中国 — 基本知识 IV. ①G852.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028354 号

全民健身项目指导用书

枪 术

作 者 朱景宏 主编

出 版 人 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

动作模特 李 闯

开本 650mm × 960mm 1/16

印张 8

字数 30 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2011 年 4 月第 3 次印刷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京华戈印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5463-2349-7 定价 22.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

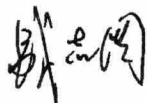
序 言 XUYAN

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日到来前夕得以出版，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而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、生活化进程作出了贡献。

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 QIANYAN

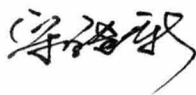
当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

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 个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书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。



2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升
主 任 薛继升
总 主 编 王月华 张 颖
编 委 (按姓氏笔画排列)
于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

枪 术

主 编 朱景宏
编 者 关润东 艾德利
审 订 樊少波

目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地器材和装备/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 枪术/036

第四章 国际规定套路

第一节 第一段/064

第二节 第二段/085

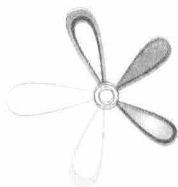
第三节 第三段/097

第四节 第四段/106

第五章 基本规则

第一节 比赛方法/116

第二节 裁判方法/117



第一章 概述

枪为武术常用器械之一，被称为“长兵之帅”，由古代的矛和戈发展演变而来。枪术则是中国传统武术项目的一种。随着历史的不断变迁，枪术不断发展和演进，以它独特的魅力得到普及和发展。





第一节

起源与发展

枪术历史悠久,因其攻坚破阵有奇效,受到古代军事家的重视,是古代军队的主要装备之一,也因此发展了丰富多彩的枪术练习方法。在不同的武术流派中,都有各自的枪术套路。

概
述



起源

枪术的历史悠久,带有鲜明的技击性,主要动作有拦、拿、扎等。枪是一种古代的兵器,由矛和戈演变而来。《吕氏春秋》记载:“未有蚩尤之时,民固剥林木以战矣。”这表明木棍、木矛在远古时期就是兵器的一种。商周时代出现了“夷矛”、“酋矛”。秦汉时代长矛已演变成长枪。三国时期出现了铁头长枪。晋代,枪的枪头变得短而锋利。

《隋书·经籍志》所载《马槊谱》就是介绍枪术的专著,说明隋代已经有了枪术的套路练法。宋代的枪术更加精进和普及,不但有杨家将的杨家枪和岳家军的岳家枪威震四方,而且枪术在民间也广为流传。到了明朝,枪术除了作为战阵中的军事武艺,在民间也有了极大的发展,有“使枪之家十七”的说法,如梨花枪、沙家枪、马家枪和峨眉枪等。晚清时期,枪术套路内容也十分丰富,除杨家枪外,还有六合枪、四平枪、锁口枪和五虎断门枪等。



发展

新中国成立后,武术成为社会主义文化和体育事业的一个组成部分,得到了蓬勃发展。枪术也随着武术的发展而发展,逐渐走上规范化道路,成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

目前,枪术已成为现代中国体育的有机组成部分,枪术以拦、拿、扎为主要动作,加上劈、摔、穿、缠、舞花等枪法所组成的套路练习,技术内容丰富,身法多变,腾挪灵活,反转自如,演练时缠绕圆转,轻灵稳健,具有很强的韵律感和健身效果,深受人们的喜爱。

1950年,中华全国体育总会召开武术座谈会,倡导发展武术运动。中华人民共和国第一届全国运动会就设有枪术运动项目,这也在无形当中提高了枪术在武术比赛中的独特地位。

20世纪50年代后,武术的研究整理工作也有所进展,国家体委有关部门组织部分武术工作者研究、整理、出版了关于枪术等武术套路的书籍,使枪术的发展走向了新的宽广的道路。



发展趋势

我国的枪术内容丰富,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,对心血管系统有良好的作用。因此,随着全民健身运动的蓬勃发展,枪术已成为各地全民健身的热门项目。





第二节

场地、器材和装备

枪术运动的动作形式多样,内容活泼,具有很强的观赏性和艺术性。同时它对场地、器材和装备都有明确的要求。高质量的场地是枪术运动开展的前提,而良好的器材和装备是活动参与者发挥较高水平的必要保障。



场地

初学者可以在正规的比赛场地或空地上进行枪术练习;但是,高水平的枪术运动最好在正规的武术场馆进行,以减少不必要的运动损伤。



规格

- (1)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,其周围至少有 2 米宽的安全区;
- (4)在场地的两条长边中间各有一条长 30 厘米,宽 5 厘米的中线标记;
- (5)集体项目的场地四周内沿应标明 5 厘米宽的边线,其周围至少有 1 米宽的安全区。



设施

正规的比赛场地应该铺设地毯。



要求

- (1)比赛场上空,从地面量起至少有 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。



器材

枪术运动的基本动作和套路动作都是通过红缨枪来完成的。



规格

(1)枪的全长不得短于本人直立直臂上举时从脚底到指端的长度；

(2)枪缨的长度不得短于 20 厘米；

(3)枪杆中线以下任何部位的直径，成年男子不得少于 2.3 厘米，成年女子不得少于 2.15 厘米，少年男子不得少于 2.15 厘米，少年女子不得少于 2 厘米。



构造

(1)枪的前端称枪头，用金属制成，枪头最前端的尖锐部分称枪尖，枪头前半部两侧锋利部分称枪刃；

(2)枪身也称枪杆，木质(白蜡杆)，枪身分三段：靠近底端为根段(也称把段)，中间部分为中段，靠近枪头为梢段；

(3)枪头与枪身交接处的鬃状饰物称枪缨，呈红色。



装备

枪术运动的服装一般都是中式对襟中装，初学者在练习时最好穿专门的武术服和武术鞋，这样既有利于动作的练习和美观，同时又可避免不必要的运动损伤。



服装



款式

(1)女子为中式半开门小褂(长袖或短袖自定), 5 对中式直袷, 男子为中式对襟小褂(长袖或短袖自定), 7 对中式直袷;

(2)灯笼袖, 袖口处加两对中式直袷;

(3)扎软腰巾, 中式裤, 西式腰, 襟和立裆要适宜。



材质

服装舒适即可, 原料的选择一般有以下原则:

(1)如果枪法沉着, 步法稳健, 选用平绒面料, 效果比较好;

(2)如果枪法潇洒, 犹如飞凤, 应选择双绉或绸缎的面料为好。



鞋

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。

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。因此,对不同个体,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的体适能,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进行日常事务,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,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者,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运动对象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。目前通行的方式是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

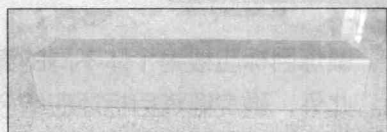


图 2-1-1

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

(2)完成 3 分钟踏台阶后,5 秒钟内开始测量脉搏,时间为 1 分钟,记录心率,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。在运动强度的允许范围内,锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟台阶测试评价表

男 士	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优异
	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
女 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	96~102	<95
	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
女 士	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

如受试者经过努力仍无法完成测试,或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状,应终止测试。运动中应特别考虑运动强度,以防出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据个体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、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。



近期目标

近期目标是指近期应达到的目标。在进行运动之前,应首先明确锻炼的目标,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,例如,提高某个或某些关节的活动幅度,增加某块或某肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指最终要达到的目标。实践证明,经过科学合理的锻炼后,一般的远期目标是可以达到的,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。