

青少年

武术健身法

关文明 赖燊宏 著



青少年武术健身法

关文明 编 著
赖燊宏

王庆民 插 图
岑少伟

岭南美术出版社

青少年武术健身法

关文明 赖荣宏 编著

岭南美术出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 5.125印张 105,000字

1986年5月第一版 1986年5月第一次印刷

印数1—232,000册

统一书号: 8260·1499 定价: 0.90元

前 言

武术是我国宝贵的文化遗产，是富有民族风格的一项体育运动。它内容丰富多采，技击性强，动作形象优美，不受年龄、性别、体质、场地、器材和季节气候等条件的限制，简单易行，既可健身强体，又可防身自卫，深受广大青少年的喜爱。

本书试从青少年学武术入门的角度，根据我们多年从事教学、训练和科研的实践经验，并参考了国内外有关武术健身法，编写了武术运动概述、武术基本功和基本动作、武术套路选等内容，还附录了武德规范歌和武术谚语。力图通俗易懂，“体用”兼备，既能健身，又能实用，可供青少年武术爱好者自学和业余武术教学、训练参考。通过经常而系统的武术练习，能够促进健康、增强体质，从而达到体形健美、精力充沛，以利于工作和学习。

本书在编写过程中，得到华南师范大学体育系林仲伟教授、广东省武术协会副主席黄鉴衡、傅永辉同志的指导和广州医学院李志杰讲师的帮助，谨此一并表示感谢。

编 者

一九八五年七月

内 容 简 介

本书根据青少年的身体条件，精编了适宜他们练习的武术健身方法，包括：武术运动基础知识、武术基本功、青少年怎样自学武术、强身小虎拳，以及几套自卫防身拳术、棍术、剑术。全书图文并茂，形象生动，深入浅出，易学易练。通过学习健身武术，可以达到健体强身的目的。



责任编辑 曹利祥
封面设计 唐江柏

书号: 8260·1499

定价: 0.90 元

目 录

前 言

第一章 武术与青少年健身 (1)

第一节 武术运动的发展 (1)

第二节 青少年练武好处多 (3)

第三节 青少年怎样自学武术 (9)

第二章 基本功和基本动作 (14)

第一节 基本手型、手法、肘法和肩臂功 (14)

第二节 基本步型、步法、腿法和腿功 (37)

第三节 腰功 (62)

第四节 桩功 (65)

第五节 平衡动作训练 (68)

第六节 跳跃动作训练 (71)

第七节 跌扑、滚翻动作训练 (77)

第八节 组合动作训练 (80)

第三章 武术套路选 (87)

第一节 强身小虎拳 (87)

第二节 自卫防身术 (103)

第三节 剑术 (114)

第四节 短棍 (129)

第五节 二节棍 (147)

附录 武德规范歌 (158)

武术谚语 (158)

第一章 武术与青少年健身

第一节 武术运动的发展

武术运动是我国的一项具有悠久历史和民族传统的体育运动。它是踢、打、摔、拿、击、刺等攻防技术，按照一定的运动规律组成的徒手或器械运动，主要表现为套路和对抗两种运动形式。它包含丰富多采的内容，独具一格，富有民族特色。因此，几千年来，一直为广大群众所喜爱。

武术的起源和发展同任何科学的产生发展一样，离不开人类的生产实践活动。早在原始社会，人们为了生活和自卫，在狩猎、觅食和抵抗毒蛇猛兽的原始生产中，逐渐形成徒手或使用简陋工具格斗攻防的技术经验。进入氏族社会以后，部落之间为争夺地域或生产资料所进行的战争，更加促进了格斗技术的发展。当时的生产工具同时也是武器，在狩猎和战争中的技术，便是武术的技术之源。人们为了争取战斗的胜利，注意了战斗技能和经验的总结。同时，伴随经济发展产生了一定的文化，比如人们在狩猎、出征前、祭祀、庆祝胜利、丰收等仪式中，也常常手持工具或武器进行演练，重现他们在战斗中的搏斗本领。这些训练和演练，则成

为武术运动的雏形。

在长期的实践中，广大劳动人民逐渐认识到体质的健康在生活中起着积极的作用。他们为了强健身体，防治疾病，以利于生产和生活，就要求对青少年进行体育教育。于是武术也就成为体质健康教育的一种手段。并且由以技击为主的技能逐步演变发展成“体用兼备”的武术体系，成为具有独特的民族风格的体育运动项目。

新中国成立后，党和政府十分关心人民的健康，重视对文化遗产的继承和整理工作。一九五〇年召开了武术工作会议，继而成立了全国武术协会，武术被确立为我国开展的体育运动项目之一。一九五三年举行了第一次全国民族形式体育表演大会，会上进行了丰富多采的武术表演。以后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，国家体委制定了甲、乙组比赛规定套路，编制了适合广大群众锻炼身体的初级套路、简化太极拳等，并出版了许多武术书籍和挂图。一九五八年开始，武术还作为大、中、小学各级学校体育课的基本教材，推动了武术在广大青少年中的普及和提高。全国各体育院系相继开设了武术专业课，各地青少年业余体校武术班和各大专院校武术协会也纷纷成立。

在国际交往中，我国武术代表团先后访问了一百多个国家和地区，精湛丰富的技艺，不仅受到了各国人民的赞扬，而且也引起了浓厚的学习兴趣。目前，世界上已有三十多个国家开展了不同形式的武术运动。在日本、美国、欧洲、东

南亚等国家和地区，已建立了武术组织或联盟，有的还开办了中国武术学校，开展对抗套路等形式的比赛。每年都有不少留学生来中国学习武术。与此同时，我们也开始派专家去菲律宾、加拿大、美国等国家传授中国武术。

从以上武术的起源和发展中可以看出，武术的作用主要有三个方面：

1. 武术是一种格斗攻防、抗暴卫身，克敌制胜的实战手段，在武器技术高度发达的今天，此作用没有以前那么重要了，但任何武器都离不开人去使用，武术仍与个人的安危，防敌抗暴关系密切，是成败胜负的重要因素。

2. 武术是锻炼身体，强健体魄，防治疾病和培养坚强意志的重要途径和有效方法。练武能促进青少年身体全面发展，更好地掌握文化科学知识，当好祖国四化建设的接班人。

3. 武术可作为表演艺术，陶冶性情，鼓舞斗志，以及进行国际交往，宣传中华民族宝贵的文化遗产。

中国武术是中华民族文化的瑰宝，是世界武术的发源地，它在国际上的声誉日益提高，终将成为世界性的体育项目，大放异彩。

第二节 青少年练武好处多

青少年时期是人生的春天，这个时期正是长身体的重要时期，应不失时机锻炼好身体。人体的生长发育是受着先天和后天两种因素的影响，在一定的条件下，后天因素起着很

大的作用。有人研究发现，身体高度与后天调节性的影响是占25%左右，至于体重、心脏、呼吸等功能及身体其他素质，后天的可塑性可以占到50%—70%。生活中无数的事实和经验也告诉我们，不仅是那些健康的孩子利用青少年时期抓紧时机进行锻炼，能使体质更加健康，就是那些先天不足或患有某些慢性病的孩子，如果能抓住这一关键的时期进行锻炼，加上配合适当的营养及其他措施，也可以增强体质，防治疾病，对提高学习和工作效率都有积极作用。因为武术运动能使青少年各部分得到全面的发展，对身体各器官、系统都有良好的作用。

一、对运动系统的影响：

人体长高与骨干和骨髓间的骺软骨的生长、发育有关。武术运动可以促进人体新陈代谢机能往良好方面发展，从而有利于骺软骨最大限度的骨化。体重是身体发育的一个重要指标，反映人体营养状况和肌肉发达的状况（人体骨骼肌占体重40%左右）。系统的武术锻炼对运动器官以至体重有良好的影响。握力则反映前臂和手的屈腕肌及屈指肌力量，它从另一个侧面说明体育锻炼对促进肌肉力量的作用。武术运动包括拳及器械都要求手腕有较大的力量，从而使手腕得到更大的锻炼。武汉体院生理教研室的测定材料表明，经常参加武术锻炼的武术组比未参加武术锻炼的对照组的身材要高一些，体重要重一些，握力要大一些（见附表一）。

附表一：身高、体重、握力对比

项 目 \ 年 龄 组 \ 性 别		儿 童 少 年 组			青 年 组		
		武术组	对照组	平均差	武术组	对照组	平均差
身高(米)	男	1.39	1.34	+0.05	1.68	1.66	+0.02
	女	1.29	1.26	+0.03	1.55	1.55	0
体重(公斤)	男	31.21	28.65	+2.56	56.7	53.6	+3.1
	女	25.64	24.54	+1.1	49.67	49.4	+0.27
握力(公斤)	男	11.2	9.2	+2.0			
		9.7	8.3	+1.4			
	女	10.07	8.42	+1.65			
		9.21	7.57	+1.64			

• 握力栏中上行数字代表右手握力，下行数字代表左手握力。

二、对心血管系统的影响：

安静时的脉搏和血压在一定程度上可以反映心脏的功能。从武汉体院生理教研室所测的材料（见附表二），我们可以看到，武术组与对照组相比，安静时脉搏较少，收缩压和舒张压都较低，这是经常参加武术锻炼对心血管系统良好影响的结果。安静时，脉搏次数低，在运动生理学中，称为“脉搏徐缓”。它说明一个人的心脏，在单位时间内收缩次数较少，血液循环能保证人体机能活动的需要，心脏能得到较多的休息。收缩压和舒张压低，在运动生理学中称为“低血压”现象。这是血管运动的神经调节机能改善的一种反映。

一般武术套路都有三十二到六十个动作，要一气练完，运动量很大。北京体院生理教研室的实验表明，十八到二十五岁的运动员，在长拳比赛后，脉搏增至173次/分，收缩压增至200毫米水银柱；器械比赛后，脉搏增至170次/分，收缩压增至186毫米水银柱。自选拳练习时心率最高达到216次，自选器械练习时最高心率达到192次。大约在练习后四到五分钟才能恢复。据调查，一个武术专业学生大约每天要练习拳术和器械套路十五到二十套（不包括基本功练习），它负担量大，对心血管系统的影响是十分巨大的。对身体有刺激，才能起到锻炼的作用。心血管系统不断接受刺激，机能才能逐步提高。

附表二：脉搏、血压对比

项 目	年 龄 组		儿 童 少 年 组			青 年 组		
	性 别	组 别	武术组	对照组	平均差	武术组	对照组	平均差
脉搏(次/10秒)		男	1.39	14	-0.1	11.3	14.3	-3.0
		女	14.4	15.4	-1.0	12.7	15	-2.3
血 压 (毫米水银柱)	收 缩 压	男	94.3	99.4	-5.1	123.8	126	-2.2
		女	91.7	95	-3.3	119.2	123	-3.8
	舒 张 压	男	58.6	59.9	-1.3	62	73.6	-11.6
		女	54.5	56.4	-1.9	65.8	80	-14.2

附表三：胸围差、肺活量对比

项 目		儿 童 少 年 组			青 年 组		
		武术组	对照组	平均差	武术组	对照组	平均差
胸 围 差 (厘 米)	男	7.45	6.21	+1.24	6.7	5	+1.7
	女	6.8	5.2	+1.6	4.1	4	+0.1
肺 活 量 (毫 升)	男	2860	2678.9	+181.1	4722.2	3700	+1022.2
	女	2513.3	2026.6	+486.7	3250	3233	+17

三、对呼吸系统的影响：

武术运动对呼吸系统的锻炼特别明显。“外练筋骨皮，内练一口气”，武术运动很讲究“运气”。比如：凡是冲拳、扎枪一类攻击性动作，都要求呼气以助发力；凡是侧掳回带一类防护性动作，多要求缩身呼气；还有开吸合呼、起吸落呼等一系列的要求。这些要求完全符合呼吸运动的规律。据实验表明，就在初级长拳这种简单的套路练习后，呼吸频率每分钟可达三十一到三十四次，肺通气量每分钟二十到二十九升。这类长拳套路静力性工作较多，强度大，时间又短，造成氧债百分值较大，达70%—80%。氧债完全消除约需8—9分钟，这就是说呼吸系统机能增强的现象一直要持续8—9分钟才能恢复正常。其相对代谢率为15.9—19.5，约相当于五千米跑步的强度。

武汉体院生理教研室测定的材料（见附表三）表明，武

术组与对照组相比，胸围差较大，肺活量的增长也较明显。胸围差大说明能够呼出更多的废气，吸入更多新鲜空气。肺活量大，则说明肺组织弹性高。这对于气体交换是很有利的。因此，这两组测定数值可以证明从事武术运动能提高呼吸系统机能，对呼吸系统是个良好的锻炼。

四、对神经系统的影响：

武术运动中的任何拳种，都讲究六合（心与意合、意与气合、气与力合、手与足合、肘与膝合、肩与胯合）。这“六合”符合我们常说的内外协调一致的要求。在练习各种武术器械时，要求身械协调。这样的锻炼，必然导致神经系统支配运动器官的能力提高，促使内脏器官和运动器官更趋协调。同时，某些拳种要求“动迅静定”，一动就象闪电流星一样快速，静止定型，要象山岳一样安稳。做各种攻击性动作时，要求快速爆发出一一种“寸劲”；发力结束，则要求马上放松。这些都需要中枢神经系统具有快速转换的能力。所以坚持武术锻炼的人必然能提高神经系统的灵活性。

各器官系统的机能提高对学习和工作都有良好影响。运动系统机能的增强，使得体质健壮，肌肉发达。肌肉力量加大，机体就可承担较大的重量，可以挑起较重的东西，举起较重的物体，能坚持较长时间的学习和劳动。心脏血管系统和神经系统机能的改进，可以使机体高效率地完成繁重、紧张而又长时间的学习和劳动。因为机体所需要的氧气和营养物的供应，以及代谢产物的排除，由于这三个系统功能的增强而得以改善。总之，内容丰富的武术运动，对身体的好处是

多方面的。武术的种类很多，各家各派，各有所长，我们尽可以从中选择自己所喜爱的拳种，选择自己所感兴趣的器械来锻炼。

第三节 青少年怎样自学武术

近年来，武术理论的研究和武术宣传工作的活跃，标志着我国武术在向科学化发展和武术从仅是口头传授、个别传授在向文字传授、影视传授发展。因此武术爱好者走自学武术，练武强身的途径也是切实可行的。

作为一个青少年武术爱好者，学习武术首先应该有正确的目的。只要有坚强的毅力，久而不懈的恒心，加上采用正确的学习方法，自学是会成功的。

自学武术要根据现有的条件、个人的兴趣特点去选择适合的拳术，由浅入深地学习。切忌随意改弦更张，朝三暮四，这样，自学就不易成功。对青少年来说，基本功、基本技术是开启武术大门的一把必不可少的钥匙，每一个基本动作都要一丝不苟、力求准确，不可挑肥拣瘦、马马虎虎。因此，初学时首先要打好基础，先练基本功，后练套路。在学习套路时，应先学拳，后学器械，由易到难，循序渐进。

自学武术可以先以书为师，通过书中文字和图解来进行学习。武术动作起伏转折，方向多变，很少重复，文字表达也比较复杂；图中的动作在一个平面内，稍有疏忽就会出差错。武术中要求“内外合一”、“神形兼备”，劲力的表现、气

机的运练、节奏的处理、方法的巧妙，不可能在文字中一一叙述，需要下功夫琢磨和推敲。一般来说，几位青少年朋友在一起互相纠正、共同研究、集思广益，不仅不易出差错，也容易深入下去，提高得快些。武术是艺无止境的。自学者不要满足于能练下去，练得对，而且应该要求练得好。“拳打千遍，身法自见”。多练是根本，如能有正确的理论来指导练习，就会有事半功倍的效果。

青少年自学武术一定要先学会看武术图解和文字说明，为此应注意以下几点：

1. 运动方向。图解中的运动方向以图中人为准，身前为前，身后为后，左侧为左，右侧为右。按左、右方向的分角线，又分为左前、左后，右前、右后。在文字说明时，也有用东、南、西、北的写法表示方向的。这和看地图的方向是一致的。

2. 运动路线。插图中一般用虚线（……→）或实线（——→）表示该部位下一动作行进的路线。国内出版的武术书刊有三种表示法：第一种是插图的上肢、下肢动作均用一种线（虚线或实线）表示。这种表示法，较难辨认，目前不常采用了。第二种是上肢下肢的同侧用一种线（虚线或实线），异侧则用另一种线（实线或虚线），如本书图解所示。第三种是右下肢和左上肢用一种线，右上肢和左下肢用另一种线。自学者拿到图解，先弄清虚线和实线所表示的是身体什么部位，然后再依照运动路线练习。当碰到复杂动作时，先学上肢动作，再学下肢动作，最后二者协调配合完成整个