

大学体育系列教材

武术

西安交通大学体育部 编



西安交通大学出版社

大学体育系列教材

武 术

西安交通大学体育部 编

西安交通大学出版社

· 西安 ·

内容提要

本书介绍了武术的发展简史、分类、特点、作用。从自学的角度出发,介绍了看图学习武术的基础知识。对初级长拳(第三路)、二十四式简化太极拳、散手作了详细的图解。结合教学内容介绍了拳击运动。

本书既可作为武术专项体育课的教材,也可作为武术爱好者学习套路、散打、拳击的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

武术\西安交通大学体育部编. —西安:西安交通大学出版社, 2000.12

大学体育系列教材

ISBN 7-5605-1368-9

I. 武... II. 西... III. ①武术—中国—高等学校—教材
IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第74043号

西安交通大学出版社出版发行

(西安市咸宁西路28号 邮政编码:710049 电话:(029)2668316)

西安建筑科技大学印刷厂印装

各地新华书店经销

*

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:5.375 字数:132千字

2000年12月第1版 2000年12月第1次印刷

印数:0001~3000 定价:6.50元

若发现本社图书有倒页、白页、少页及影响阅读的质量问题,请去当地销售部门调换或与我社发行科联系调换。发行科电话:(029)2668357, 2667874

编委会

主 编 阎振龙 王云冰
副主编 李咸生 李淑娥 高印东 林 华
编 委 (以姓氏笔画为序)
安宏义 陈善平 张斌南 洪 流
潘秀刚

主 审

王庆波 苏 志

前 言

世纪之交，伴随着我国全民健身运动的不断深入开展，高校体育教育也将进一步深化改革，以新的面貌进入 21 世纪。面临新的挑战，遵照《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神，我们组织了一批长期从事体育教学有经验的教师，根据当前高校体育教学改革趋势，编写了这套大学体育系列教材。其目的是帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和体育专项理论，增强体育意识，提高体育能力，掌握科学锻炼身体的方法，养成终身锻炼身体的习惯，为学生自觉参加身体锻炼提供科学的理论指导。

本系列教材由《体育理论·田径·游泳》、《篮球·排球·足球》、《乒乓球·羽毛球·网球》、《健美·健美操》和《武术》五本书组成。本书结合普通高校体育教学实际情况和学生的特点，力求充分体现终身教育的目标，突出了教材的思想性、科学性、系统性和实用性，摒弃了传统的重运动技术教学，轻理论知识的传授，忽视体育意识、体育习惯和体育能力培养的短线体育教学，引入了有利于学生个性发展的体育兴趣教学，以充实学生的理论知识，强化体育意识和体育能力的培养，树立终身体育观念，使之成为立足学校，面向社会的长线体育。这样，既可保证普通高校体育目的、任务的完成，又能满足广大学生的兴趣爱好，使特长项目不断发展。

我们坚信，学生只有获得了良好的运动技能，并在运动中不断得到乐趣和荣誉感，才能成为终身体育的参与者，成为全民健身运动的骨干。

本书第一章的第一节至第四节由洪流执笔；第三章由陈善平、张斌南执笔；陈善平编写了其余章节；全书由闫振龙、王云冰和陈善平统稿、定稿。

由于编写人员水平有限，书中难免会有不妥之处，欢迎广大读者给予批评指正。

编 者

2000年8月

目 录

第一章 武术概述

第一节	武术的概念.....	1
第二节	武术的形成与发展.....	3
第三节	武术的内容与分类.....	15
第四节	武术的特点和作用.....	20
第五节	武术图解知识.....	23
第六节	怎样练好武术.....	26

第二章 初级长拳（第三路）

第一节	长拳基础知识.....	35
第二节	初级长拳（第三路）图解.....	40
第三节	长拳比赛知识.....	63

第三章 二十四式简化太极拳

第一节	太极拳基础知识.....	66
第二节	二十四式简化太极拳图解.....	76

第四章 散手

第一节	散手概述.....	108
第二节	散手技术.....	122
第三节	散手比赛知识.....	140

第五章 拳击

第一节 拳击概述	146
第二节 拳击技术	150
第三节 拳击比赛知识	157

参考文献

第一章 武术概述

中华武术，源远流长，是中国传统文化中的一颗璀璨的明珠。它经过不断的创新、提炼和发展，逐渐形成了包括各种拳械套路和对抗运动形式，并注重内外兼修的中国传统体育项目。它具有强身健体、防身自卫、竞技比赛、表演娱乐、交流技艺、增进友谊、陶冶情操等作用，深受广大群众的喜爱。

第一节 武术的概念

武术的概念是人们认识、研究武术的基本依据。在漫长的历史进程中，不同的历史时期，人们对武术概念的表述不尽相同。在原始社会，武术这一概念是指人们狩猎活动中的“搏击”，春秋战国时称为“技击”，汉代称为“武艺”，并延用到明末。“武术”一词，最早见于南朝梁昭明太子萧统《文选》中的“堰闭武术，阐扬义令”，这里的武术，是指军事技术，一般称为“技击”和“武艺”。民国初期称“国术”、“功夫”。新中国成立后统称为“武术”。随着社会的发展、变迁和进步，冷兵器逐渐消亡，专用武术器械的产生和拳械套路的大量出现，武术竞赛规则的规定，武术已演化成为现代体育运动项目之一，其内容、形式和训练手段等都发生了很大的变化，反映其本质属性的概念也应该随之变化，这就需要对武术进行科学的定义。

1988年2月，国家体委武术研究院、中国体育科学学会武术分会在北京召开了“全国武术学术专题研讨会”。在研讨会

上，武术被定义为：武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统的体育项目。从而使武术有了比较完整、准确、科学的概念。这一概念体现了武术的以下特点：

一、武术的本质属性是技击性

武术的技击内容源于原始社会的狩猎技术，它在古代军事斗争中得到了迅速的发展，并在现代武术运动中得到了广泛的应用。武术是我国历代人民群众在实践中将零乱的攻防技术不断综合整理、发展，并用套路形式提炼出来的技术体系。它的技击性是沟通原始狩猎技术、古代军事技术和现代武术运动技术的内在联系，是武术区别于其他体育运动项目的本质属性。因此，武术的概念必须反映其本质属性——技击性及其技术范畴，如徒手的踢、打、摔、拿和器械的劈、砍、扎、击、刺等攻防格斗技法。

二、武术的运动形式是对抗格斗和套路演练

武术的概念不仅要反映武术的本质属性，而且要反映武术的运动形式。武术在长期的发展过程中形成了对抗格斗和套路演练两种基本运动形式，它们平行存在，相互补充。对抗格斗是武术攻防技术在双方直接对抗中的应用，套路演练是武术攻防技术具有一定艺术性的体现，两者有着密切的内在联系。通过对抗性练习，可以提高攻防技术，具有强健体魄、防身自卫价值；通过套路练习，既能掌握一定的攻防技能，又能熟练地展示武术的艺术性，具有观赏审美价值。武术概念反映的运动形式既属于体育范畴，又区别于其他体育项目。

三、武术的文化渊源是中国传统文化

武术在长期发展过程中，受中国传统文化、民族习俗和宗

教思想的影响，自然地融会了中国传统的易学、哲学、中医学、伦理学、军事学、美学、养生等多种文化思想和文化观念，逐渐形成了独具民族特色的武术文化体系。它内涵丰富、寓意深邃，既具备了人类体育运动强身健体的共同特性，又有中华民族所特有的哲理性、科学性和艺术性，较集中地体现了中国人民在体育运动中的智慧结晶。

第二节 武术的形成与发展

武术是随着中国社会形态和社会生产力的发展变化而成长壮大的。其形成与发展变化过程，大致可分为以下几个历史时期。

一、武术萌生于原始社会时期

中国武术的起源，可以追溯到原始社会时期。在生产劳动和狩猎过程中，原始人不仅创制了大量的生产工具（同时又是武器），如石锤、石刀、石尖嘴凿、骨器、木棍等，而且在与禽兽的斗争中，人们学会了奔跑、跳跃、闪躲、滚翻、拳打、脚踢，以及运用石器、木棒进行劈、砍、刺等技能，这些原始形态的攻防技能经过长期的积累和发展，逐渐形成了击刺的技巧、攻防的姿势与动作，并产生了自觉运用这些技巧的观念。由此可见，武术最早是起源于生产劳动。武术不仅萌芽于人与兽斗，还源于人与人斗。到了氏族公社时代，部落之间经常发生战争，使用武力成为掠夺财富的一种最主要的手段，这种战争促进了武术的产生。这一时期武术发展的主要特征如下。

（一）武器随着战争的需要得到了不断发展

新石器时期出现了多种石兵器，除石刀外，有石枪、石矛、石戈、石斧、石铲、石槌等，而且还发明了弓箭，这是武器的巨

大进步。

(二) 攻防格斗技能得到了提高

人们在战争中使用武器，同时积累了使用的经验，经过归纳和总结，便从实践中萌生了武术的技击技术。

(三) 萌生了武舞

原始社会人们为适应战争的需要，进行战斗的演习和操练，以熟悉战斗的技击动作和应有的群体组合，产生了武舞。这种武舞不仅是武术技术的演练，而且还有武艺表演、宣扬武威的作用。

(四) 萌生了武术比赛

在原始社会的宗教活动中，有的部落以掷剑比赛的方式来确定部落首领，这是武术比赛的萌芽。

二、武术成形于奴隶社会时期

夏、商、周时期，氏族公社解体，产生私有制，进入了奴隶社会。这一时期的武术不单是为了维持生存的需要，还逐渐成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动。这一时期武术发展的主要特征如下。

(一) 青铜兵器的广泛使用及演进

这一时期木器已被青铜器所代替，武器由简单到复杂，向多样化发展。为了适应车战的需要（车战是西周时期战争的主要形式），不仅武器数量猛增，而且种类较多。比如：铜矛、铜戈、铜斧、铜戟、铜剑等武器大量使用。形成了包括远射、格斗、卫体等进攻性兵器与防护装备的完全组合。

(二) 攻防格斗技术有了明显的提高和发展

主要表现有三：一是为了适应战争形式的变化，按阵形队列进行武术操练，武术操练是当时军队作战训练的重要内容之一，有效地促进了攻防格斗技术的提高；二是把习练搏斗、角力作为军事训练的重要内容，大大促进了徒手搏斗技术的发展；三

是提倡、鼓励习射，习射成为人们日常生活中的重要内容，成为武士的重要标志，极大地促进了射术的发展。

(三) 武舞开始分化

武舞既有表达思想、抒发感情的娱乐作用，同时也有习武健身的实用性，而且武舞的动作组合是形成武术套路的基础。在原始社会，武舞与武术是结合为一体的。商、周时期，武舞开始分化，但是舞蹈的艺术性尚未充分发展，舞蹈的实用性仍然居于十分重要的地位。

(四) 有了对抗形式的比赛

《礼记·王制》记载：“凡执技论力，适四方，赢股肱，决射御。”表明当时已有了以比赛形式出现的技击运动，并通过对抗方式用“执技论力”、“赢股肱”来决胜负，促使拳斗技术有了显著的提高。另外，周代的骑射活动普遍开展，而且有体制完备的竞赛活动。这种较武竞赛不但具有习武健身、寓德于武的意义，而且有丰富的娱乐性，是古代重要的文体活动。

(五) 武艺作为学校教育的重要内容

例如，周代的“六艺”教育，即“礼、乐、射、御、书、数”，前四艺中均有丰富的武艺教育内容。从这些内容可以看出，武术在奴隶社会已开始成为一种文化现象，不仅在军事活动中，而且在其他社会活动中发挥着积极的作用。

三、武术发展于封建社会时期

(一) 隋、唐、五代及其以前的武术

隋、唐、五代及其以前的武术，可以分为三个主要发展阶段。

1. 春秋战国时期武术得到了较全面的发展

春秋战国属于封建社会的早期，社会生产力和经济已有较大的发展，文化学术繁荣，战争频繁，并以步战为主要作战方式。在这种社会背景下，社会尚武之风盛行，武术的形式、内容和功

能等得到了较全面的发展，主要表现如下：

(1) 武术的社会功能向多样化演变。战争的发展促使质朴单纯的军事武艺演变成了丰富的武术文化。其主要表现是：武术不仅具有适应战争需要的实用性，而且具有了表演性、竞赛性、娱乐性和健身性，成为人类文化的一个组成部分。

(2) 武术技艺向多样化发展，阵战武艺与日常武艺分流。

(3) 自觉性武术意识的出现和武术理论的形成。春秋战国时，人们在较武竞技的实践中，形成了一种公平竞争、崇敬强者、以武艺高低决定社会地位的竞技意识，把习武论剑看成是一种“内可活身，外可应变”的修养之道，体现了中华武术的伦理特色。此时出现了一批武术家，在总结武术实战经验的基础上提炼出武术理论，如剑术理论等。武术理论的出现是中华武术由实践上升到理论的重要标志。

2. 秦、汉、三国时期武术向竞技方向发展并形成流派

秦、汉、三国时期，统一的多民族的封建王朝的建立，经济、政治、文化的发展，使人民在较长的时期内处于相对安定的状态，这为武术由单纯军事技能向竞技方向发展提供了有利条件。其主要表现为：

(1) 武器有了很大的发展。由于汉代冶炼技术的发展，铁器逐渐代替了铜器，出现了许多适应战争需要的新武器，如刀、盾牌、长戟、戈、矛、殳、斧、大刀、狼牙棒等。武器的发展促进了使用武器的方法和技术的提高。

(2) 相继出现了许多新的竞技项目，如角抵、手搏、击剑等。同时也出现了剑舞、刀舞、钺舞等舞练形式的项目。

(3) 创编了模拟动物或吸取动物动作特点并结合攻防方法的“猕猴舞”、“狗斗舞”、“马舞”、“醉舞”、“六禽戏”、“五禽戏”等。

(4) 攻防格斗技术和套路技术有了很大的发展。攻防格斗技

术如“手搏”、“角抵”等，以剑为主体的长短兵器对打，如“剑对戟”、“剑对钺”等。套路技术有单练套路，如“剑舞”、“刀舞”、“双戟舞”、“钺舞”、“猕猴舞”、“狗斗舞”等，对练套路有“空手对刀”、“剑盾对双戟”、“空手夺枪”等。

(5) 武术理论和武术流派的形成。汉代，有关武艺理论著作大量出现。如班固的《汉书·艺文志》中就有 199 篇是武术著作，主要是论述射法、拳法和剑法的。由于汉代民间练武活动盛行，出现了许多武术家以及总结武术实践经验的理论著作，各有风格特点，形成了不同的流派。

(6) 汉代，刀、剑、角抵、相扑之术东传日本，这是武术作为一种文化对外交流的开始。

3. 隋唐五代时期是武术发展的鼎盛时期

这一时期，社会繁荣，武术也得到了迅速的发展。其主要表现为：

(1) 器械的发展促进了武术技术的发展变化。在武器上“废长兴短”、“以铁代铜”，是器械发展的大转折。随着步骑战的发展，战场上较长的戟逐渐被淘汰，枪在战场上被广泛应用，剑被刀所代替，枪术、刀术、剑术在民间深受欢迎，广为传播。

(2) 实行武举制度，推动了武术的发展。用考试的办法选拔武勇人才，凡有一技之长被选中的，授其奖励和相应的称号，如“猛殿之士”、“矫捷之士”、“技术之士”、“疾足之士”等。通过考试选拔人才的制度，不仅促进了练武活动，而且出现了专职教习武艺的人。

(3) 套路技术的新发展。唐代舞乐盛行，武术套路技术在某种程度上吸收了舞蹈中的姿势动作以及手、眼、身法、步等表现形式，大大丰富了武术套路的结构、布局和演练技巧。

(二) 两宋时期的武术

两宋时期的武术较之隋、唐、五代时期又有了较大的发展。

1. 尚武的社会风气促进了武术的发展。宋代战争频繁，仍把武举作为取士之法，明确规定了考试项目，并兴建武学，培养武艺高超的人才。

2. 通过打擂比武，选拔军事人才，促进武艺的提高。

3. 民间练武活动广泛开展，出现了不少武术家。

4. 出现了武术组织——“社”，为习武者提供了切磋技艺的场所，为武术的交流、传授、发展创造了有利的条件。

5. 套路技术有了较大的发展。宋代武术套路已发展到较为完善的阶段，不仅套路结构系统完整，而且套路形式多样，有拳术、棍术、对练套路，还有集体表演套路等。

6. 武艺向多样化发展。如剑、刀、枪、棍、斧、戈、鞭、铜等兵器的武艺都得到了迅速发展。此外，还相继出现了七节鞭、九节鞭和十三节鞭等。

7. 系统地总结了练武经验，使武术理论有了新的发展。其代表作有《武经总要》、《武经七书》、《建炎系年要录》、《武林旧事》等。

(三) 明、清时期的武术

明、清时期是武术集大成的发展时期，流派林立。不同风格的拳术、器械都得到了广泛发展，武术体育化进程已完成，武术与传统文化交融，已基本形成了理论体系。

1. 套路技术和攻防格斗技术趋于完善

明、清时期的武术套路有了新的发展，有大量的武术著作研究套路内在的结构规律与运动形式，对套路的结构、动作的衔接、位移路线、动作招式及其变化、运动方法、攻防技术和战术理论等都有详细的论述和图解。

2. 武术体育化进程已经完成

武术的社会功能向多样化发展，强身健体、修身养性、审美娱乐等功能与自卫防身功能一样受到人们普遍重视，以习武健

身为主旨的发展趋势拓宽了武术发展领域，标志着武术的体育性更强了。

3. 流派林立

明代的武术家都“各有师承”，在传授武艺过程中互相吸收、借鉴、融合，逐步形成了许多不同风格特点的流派，著名的有少林、峨眉、武当等。到了清代，流派又有了更大的发展。武术流派的形成与发展，既标志着武术的繁荣，也标志着武术已发展到了一个新的高度。

4. 对武术进行了分类

武术的流派繁多，为了便于区别，人们根据运动特点把武术分为“内家拳”与“外家拳”。如把太极拳、形意拳、八卦掌等拳种划为内家拳，少林拳等多种拳术归于外家拳；有的按地域分为南派、北派；也有按山川分类的，如武当派、峨眉派等拳派。

5. 武术内容向多样化发展

明代拳种林立纷呈，各派拳术均有徒手与器械的练法。器械有长、短、软、双兵器等，人们把练武的主要内容统称为“十八般武艺”。清代，武术内容更是绚丽多彩，具有很多不同风格的拳术与器械，比较流行的套路就有几百种之多。

6. 练武组织大量出现，促进了武术的发展变化

清代民间秘密结“社”活动非常活跃。出于斗争的需要，“社”、“馆”把练武活动作为组织、教育和训练群众的重要内容，使武术得到了广泛的交流、传授和发展。

7. 武术与传统文化的融合，整体观的武术理论形成

明、清时期大量的武术著作问世，其中明代有《纪效新书》、《练兵实记》、《练兵杂记》、《武编》、《江南经略》、《陈记》、《耕余剩记》、《持衡》、《武备志》等，清代有《手臂录》、《大棒说》、《拳经、拳法备要》、《内家拳》、《苕氏武技书》、《六合拳谱》、《太极拳谱》等。这些武术专著不仅系统地总结了我国历代积累