

高等院校武术选修通用教材

# 中国武术

## 简明教程

马传浩 主编



ZHONG GUO WU SHU  
JIAN MING JIAO CHENG



河海大学出版社  
HOHAI UNIVERSITY PRESS

高等院校武术选修通用教材

# 中国武术简明教程

主 编：马传浩

副主编：周建新

编 委：（按姓氏笔画排序）

马传浩 孙 伟 陈 刚

江 宇 周建新 蔡士文

河 海 大 学 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国武术简明教程/马传浩主编. —南京:河海大学出版社,2007.12

ISBN 978-7-5630-2445-2

I. 中… II. 马… III. 武术—中国—教材  
IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196955 号

- 书 名 中国武术简明教程  
书 号 ISBN 978-7-5630-2445-2/G·702  
责任编辑 杜文渊  
责任校对 杨 丽  
封面设计 蒋乃玢  
出 版 河海大学出版社  
地 址 南京市西康路 1 号(邮编:210098)  
电 话 (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
排 版 南京理工大学印刷厂  
印 刷 河海大学印刷厂  
开 本 787 毫米×960 毫米 1/16 14.5 印张 280 千字  
版 次 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷  
定 价 35.00 元

## 前 言

武术是中国传统体育项目中的瑰宝,它的文化价值、健身功效、防卫功能等等方面无不体现了中国传统体育精髓。武术的学习和练习有他的复杂性和系统性,使许多武术爱好者望而却步。为了能让读者以最快的速度了解武术,学习武术,特编此教程以之为导。

本书共分六章内容,第一章和第六章由马传浩编写;第二章由江宇编写;第三章由周建新、蔡士文编写;第四章由马传浩、孙伟编写;第五章由周建新、陈刚编写。全书由马传浩最后统稿审定。本书重点介绍了武术的三个组成部分,即武术套路、散手、擒拿术。主要强调基础和入门,为读者将来练习任何一项武术内容做一个完美铺垫。本书首先介绍了武术套路,它是练武习武的基础。第二部分介绍了散打,散打是现代武术的技击体现,表现了传统武术的本质内容。第三部分介绍了擒拿术,擒拿术是现代力学、解剖学的结合,充分体现了中国古老的搏击艺术。希望广大读者能在本书的引导下,放下沉重的心理负担轻松地来了解武术、学习武术、喜爱武术、掌握武术、利用武术,来领略中国武术的精髓。

经过多年的努力,这本教材在许多同仁和各界朋友的大力支持、帮助下才得以顺利完成,在本书付梓之时,对他们表示深深地谢意!同时也感谢河海大学出版社的帮助!由于时间仓促与水平有限,教材中难免有误,敬请广大读者谅解与批评指正。

马传浩

2007-8-19



# 目 录

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第一章 武术的基本知识</b> .....    | 1   |
| 第一节 武术发展简介.....             | 1   |
| 第二节 武术的形式、内容和分类 .....       | 5   |
| 第三节 武术的特点和作用.....           | 7   |
| 第四节 武术的图解知识——如何识图 .....     | 11  |
| 第五节 常用动作术语及动作要求 .....       | 14  |
| 第六节 武术基本功和基本动作 .....        | 26  |
| <b>第二章 武术竞赛的组织与裁判</b> ..... | 43  |
| 第一节 武术的竞赛规则与裁判法 .....       | 43  |
| 第二节 基层武术竞赛 .....            | 46  |
| <b>第三章 武术套路</b> .....       | 51  |
| 第一节 五步拳 .....               | 51  |
| 第二节 初级长拳 .....              | 52  |
| 第三节 二十四式简化太极拳 .....         | 68  |
| 第四节 初级剑 .....               | 87  |
| 第五节 初级刀术.....               | 100 |
| <b>第四章 武术搏击——散手</b> .....   | 119 |
| 第一节 散手的作用.....              | 120 |
| 第二节 散手的特点.....              | 122 |
| 第三节 散手练习中的注意事项.....         | 124 |
| 第四节 散手运动生理卫生知识.....         | 126 |
| 第五节 散手的基本技术.....            | 128 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第五章 散打竞赛的组织与裁判</b> ..... | 145 |
| 第一节 场地与器材.....              | 145 |
| 第二节 运动员、教练员与助理人员 .....      | 147 |
| 第三节 得分标准.....               | 149 |
| 第四节 分数记录、胜负与名次 .....        | 152 |
| 第五节 裁判人员及其职责.....           | 153 |
| 第六节 仲裁委员会及其职责.....          | 155 |
| 第七节 争霸赛管理委员会.....           | 156 |
| 第八节 附则.....                 | 156 |
| <br><b>第六章 擒拿术</b> .....    | 157 |
| 第一节 概论.....                 | 157 |
| 第二节 擒拿的原理与法则.....           | 160 |
| 第三节 擒拿解剖部位图解.....           | 165 |
| 第四节 擒拿的基础动作.....            | 176 |
| 第五节 擒拿传统实战应用法.....          | 191 |
| <br><b>参考文献</b> .....       | 223 |



# 第一章 武术的基本知识

## 第一节 武术发展简介

武术是以技击为内容,通过套路、搏斗等运动形式,来增强体质,培养意志的民族传统体育项目之一。

### 一、武术的产生

武术在我国有着悠久的历史,它起源于我国远古祖先的生产劳动。在原始社会生产力极为低下的社会条件下,人们为了生存的需要,就必须依靠群体力量同自然界搏斗。原始人类同自然界作斗争时,武术就开始萌芽了。在“原始群”时代,“人民少而禽兽众”(《韩非子》)。当时工具简陋,生产力低下,庞大而凶猛的野兽对猿人的生存是一个主要威胁,这就决定了只有依靠群体力量,才能抵御自然灾害和猛兽的袭击。他们为了生存,不得不到处流动,从事采集和狩猎。

狩猎,是原始人类为了维持生存所必需的活动。一个成熟猎手,同时也是战士;战斗时的武器,也就是狩猎的工具。在严酷的生活条件下,迫使人类不断地改善自己的体力和智力,并在集体劳动过程中发展徒手或简单武器的攻防格斗技能。如拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌、劈、砍、刺等,这些原始形态的攻防技能是低级的,还没有脱离生产技能的范畴,但却是武术技术形成的基础,这就是拳术的萌芽。可见,武术起源于生产活动。

### 二、武术的发展

第一阶段:氏族公社时代,部落间的争斗(战争),武力是第一位重要和必要的手段。手中的武器随着作战的需要和时间的推移,成功的搏斗经验不断得到总结和积累,然后反复模仿着、传授着、练习着,因此武术在战争中不断得到提高,并利于军事训练中。

商周时期出现了“武舞”,吴王伐纣前夕,用武舞来训练士兵,鼓舞士气,周代设的“痒”、“序”的学校中也把射御、习舞干戈列为教育内容之一。



春秋战国时期,列国争雄图霸,很重视技击术在战场中的运用。春秋战国初期管仲在齐国,招募全国有“拳勇股肱之力,筋骨秀出众者”(《国语·齐语》)来训练军队。齐桓公春秋两季还举行全国性比武角力的“角试”来选拔天下豪杰俊雄,以勇授禄。后来,随着生产力的发展,铁器登上历史的舞台,作战方式及武器也随之改变。春秋战国属于封建社会早期,整个社会在政治、经济、文化方面都有许多新发展。特别反映在练兵习武活动中,从形式到规模都远远超过了商周时期,并且对后世影响颇大。春秋战国时期开始“文武分途”,重视提倡“拳勇”、“技击”,不仅仅是人们生存需要,而是逐渐成为人们文化生活享受的一种需要。随着历史的发展,武术开始成为人类文化的一个组成部分。

秦汉以来,盛行角觚、手搏、击剑等。《汉书·艺文志》兵技巧十三家中,就收入了《手搏》六篇、《剑道》三十八篇。秦、汉、三国处于中国封建社会上升时期,统一的多民族的封建王朝的建立,经济、政治、文化的发展,使人民在较长时间处于相对安定的状态,这为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向的发展创造了条件。角觚、手搏、击剑等竞技项目相继出现,同时也出现了剑舞、刀舞、钺舞等舞练形式的项目。至此,武术已发展为两大类:一类是具有攻防格斗作用的实用性较强的技术动作,它紧密地围绕军事技术的发展而发展;另一类则是适应表演需要,把攻防技术反复加工提炼而逐步形成的套路技术,艺术性较强,具有固定的动作次序。既有单练,也有对练;既有短兵对短兵,也有长兵对短兵等形式。一旦被“百戏”吸收,就朝着表演效果的方向发展。这样,在军事方面具有实用性的套路与以表演为主而突出演练技巧的套路,都有了各自的生命力,因而长期并行不悖。

两晋南北朝实行府兵制,选士的标准对武艺有很高的要求。两晋南北朝后期,儒、道、佛日趋合流,玄学盛行,官僚贵族迷恋奢侈生活,信奉宗教,追求长生不老之术,其消极影响在一定程度上阻碍了武术的发展。

隋唐时期,在隋代,枪成为步、骑兵的主要武器,因此枪术的发展较快。唐代开始实行武举制,用考试的办法选拔武用人才,对武术的发展起了促进作用。如对有一技之长的士兵授予荣誉称号,其中的“猛殿之士”能“引五石之弓,贯五扎,戈矛利箭戟便于利用……”《太白阴经·选士篇》。剑术在这个时期逐渐地脱离军事实用性而向套路技术迅速发展,刀则成为了唐代阵战的重要武器。

两宋时,尚武的社会风气促进了武术的发展,以民间结社的武艺组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起,有习枪弄棒的“英略社”,习射练刀的“弓箭社”,以射弩为主的“锦标社”、“射弓踏弩社”。《梦粱录》载说:每年春秋二季,“禁中校场,呈试武艺,飞枪砍柳。走马舞刀,百艺俱全”。据《宋史》载,宋太祖赵匡胤就有一身好武艺。

元代,统治者为防止人民反抗,一方面在军队里开展骑、射、摔跤等项目,以保持部队的精锐;另一方面对民间的武术则进行百般摧残。



明、清,是武术的大发展时期,流派林立,拳种纷呈。不同风格的拳术、器械,都有了空前的发展。武术作为军事技术、健身活动及表演技艺的作用,在明代更为人们所认识。明代,武术项目之多,是过去所没有的,通常概括为十八般武艺:“一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二铜、十三挝、十四殳、十五叉、十六靶头、十七锦绳套索、十八白打”;明代的拳术,记载中有三十二式长拳、六步拳、猴拳、少林拳、内家拳等几十种之多;棍术出现了俞大猷棍、少林棍、张家棍、清田棍等。到了清代,拳术和器械的种类继续繁衍。自明末清初至清末时期,形成了太极拳、形意拳、八卦掌等主要的拳种体系。仅《清稗类钞·技勇类》就记载了几十种拳术和器械。对抗性的比武,如手搏、摔跤也有所发展。

第二阶段:近代以后,冷兵器在军事上的地位逐渐消退,而武术并未因此消退。它作为强身自卫的运动,适应时代的变化,逐步成为中国近代体育的有机组成部分。

在旧中国时期,武术也曾兴盛一时。在民间出现了许多拳术社、武士社、武术会、体育会等武术组织。其中,以1910年在上海成立的“精武体育会”最为庞大。它以上海的总会为中心,逐步向外发展,后来在一些省市建立了精武分会,还在南洋一带建立了海外的精武分会,对传播和发展武术起了一定的作用。

1928年,国民党政府在南京建立了“中央国术馆”,其后相继在24个省市建立了国术馆,县级国术馆达300余所,许多区、乡也建立了分馆。不少武术家受聘在武术馆任教,培养了许多专业武术人才。

中央国术馆曾在1928年和1933年在南京举办过两届国术国考,进行拳术、长兵、短兵、散手和摔跤等比赛。还组织过一些规模较大的武术表演活动,如1929年在杭州的“国术游艺大会”;1936年中国武术旅行团访问东南亚;1936年中国武术队赴柏林奥运会表演等。并举办过各种形式的短期训练班,以及学术研究工作,出版了不少国术书籍。

这些拳术社、体育社、国术馆等武术组织,对普及武术、发展武术和研究武术,在当时都曾起过积极的作用。然而,旧中国处于殖民地半殖民地、封建半封建的社会时期,政治、经济、文化、教育都深受帝国主义和封建主义的影响,武术受到严重的摧残,到新中国成立前夕,它已经沦落到奄奄一息的地步。

第三阶段:1949年10月1日,中华人民共和国成立后,武术成了社会主义体育事业的一个重要组成部分,党和人民政府非常重视和关怀中华民族传统体育的发展状况,武术得到了蓬勃地发展。在国家体委和中国武术协会的领导下,各省、自治区、直辖市都建立了武术协会,有不少地方还建立了武术馆、武术社、武术研究会、武术辅导站、业余体校武术班等,形成了一个广泛的群众性的武术活动网。这些武术团体不仅传授各种武术技能,培训武术骨干,而且经常组织武术表演和比赛,活跃群众文化生活。如1953年,在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛



大会;1954年,各地体育院系开始把武术列入正式课程;1956年中国武术协会在北京正式成立,武术正式定为体育表演项目;1957年,原国家体委将武术列为体育竞赛项目,举行全国性武术比赛和表演;1958年,原国家体委制定了第一部流动面较广的长拳、太极拳、南拳为竞赛内容的《武术竞赛规则》等。

武术是中国各级学校体育教学内容之一。一方面通过武术课的教学,使学生掌握武术基本知识、基本技能;另一方面通过课外活动和组织武术代表队进行专门训练,以满足学生学习武术的需求。一些大专院校还成立了武术协会和各种武术研究会,利用业余时间从事武术科学研究。

1989年国家体委的直属院校,如北京体育大学、上海体育学院、成都体育学院等还设置了武术专业,培养武术专门人才。

国家体委建立了武术研究院作为高级学术技术研究机构,同时它也是组织国内与国外武术界进行学术、技术交流的重要部门,为武术的发展开拓了广阔的道路。

只有社会主义才能振兴武术。在党的领导下,武术运动在新中国发生了根本变化,取得了重大成就。

1. 确立了武术为人民服务的社会主义方向。新中国的文化是属于人民并为人民服务的。新中国成立以后,中国共产党和人民政府把改善人民的健康状况,增强人民体质,作为一项重要的政治任务,这就为武术确立了发展方向。武术在新中国已成为社会主义文化和人民体育事业的一个组成部分,已成为一项高尚的、健康的、为增强人民体质而服务的体育运动项目。

2. 武术工作者的社会地位和政治地位显著提高。在旧中国,武术工作者在社会上和政治上没有地位,不少人被迫成为打拳卖艺、行走江湖的流浪者。新中国成立后,武术工作者受到国家和人民的尊重,成了社会的主人。武术界一些知名人士,在全国以及省、市、县当上了人民代表、政协委员,参与了国家大事的讨论;有的成为教授、研究员、学者、专家。新中国还培养了一批优秀的武术运动员、教练员、教学人员和专业人员。新老武术工作者成为发展新中国体育事业的一支重要力量。

3. 群众性武术活动蓬勃开展,遍及城乡。新中国成立以来,群众性的武术活动已成为最广泛、最普及的体育运动项目之一。武术辅导站和训练班遍及大中城市,农村的武术活动也日益活跃。数以千万计的工人、农民、学生、知识分子、机关干部、退休员工、家庭妇女等,都利用早晚及闲暇练习各种各样的武术,作为健身和预防、治疗疾病的手段,作为活跃业余文化生活的方式。武术的普及程度是历史上任何时候都无法比拟的。

4. 武术的挖掘整理工作有了很大发展。新中国成立后,为了推动挖掘整理和



发扬传统的民族体育和武术,1953年在天津举行了规模较大的全国民族形式体育表演及竞赛大会。1954年国家体委专门设立了民族形式体育委员会来负责武术的挖掘整理及开展工作。1956年国家体委负责同志在全国十二个单位武术表演大会上,就武术的继承发展工作,与全国知名的老武术家们进行了座谈。从1957年开始,国家体委组织部分武术家,在继承传统的基础上先后整理出简化太极拳,甲、乙组和初级的长拳、刀术、剑术、枪术、棍术等二十多种武术项目。还编写了体育学院武术通用教材,鼓励武术家们著书立说,出版了各种武术专著。1979年国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》,组织和举行了全国性的武术观摩交流大会。1982年全国武术工作会议,发出了在全国范围内开展发掘整理的号召,1983年5月在江西召开了挖掘整理工作会议,正式全面铺开。历时3年,摸清了全国武术流传的历史和现状,进行了文字、图片、录像、文献的搜集和整理,取得了辉煌的成果。许多传统的优秀技术得以继承,中国武术将在继承传统的基础上进一步向科学方向发展。

5. 武术运动技术水平有很大提高。从1957年开始,武术被列为国家的竞赛项目,每年都举行全国性的比赛。国家体委制订以流行面较广的长拳、太极拳、南拳为竞赛主要内容的《武术竞赛规则》。竞赛、表演以及群众性武术的广泛开展,促进了武术运动技术水平的提高。拳路新颖、内容丰富、运动量大的一种新风格的武术套路,以准确、工整、舒展、流畅、快速、有力的特色呈现在广大群众的面前。1987年、1989年先后两次分别在日本及香港举行亚洲武术锦标赛,中国都取得了优异的成绩。武术散手自1979年3月开始试点,1988年10月,在由国家评委组织的中国国际武术节期间,在深圳举行的国际武术散手擂台邀请赛上,中国获得了6个级别的6项冠军。1989年在江西宜春举行的首届全国武术擂台赛上,又把散手技术水平推向新高度。

6. 武术活动增进了各国人民友谊。新中国成立以来,武术代表团到过数十个国家和地区进行访问表演,对扩大武术影响,增进世界人民的友谊,起了积极作用。来我国学习考察武术的外国人日益增多,要求派专家教学的国家也不少。有些国家和地区还建立了武术组织。新中国的武术运动,正朝着增强人民体质、提高运动技术和建设社会主义精神文明的方向前进。

## 第二节 武术的形式、内容和分类

武术的内容丰富多彩,分类多样,但是按其运动形式可以分为两大类:套路运动、搏斗运动。



## 一、套路运动

是武术动作以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾的运动变化规律变成的整套练习形式。主要内容包括拳术、器械、对练、集体表演。

### (一) 拳术

是徒手练习的套路运动,它的种类很多,主要有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通背拳等。

1. 长拳:它以拳、掌、勾为基本手型,以弓步、马步、虚步、仆步、歇步为基本步型,并有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跌扑滚翻等动作和技术组成的姿势舒展,动作灵活,快速有力,节奏鲜明的拳术。

2. 太极拳:是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。它以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、盼、顾、定为基本的十三式。传统的太极拳有陈式、杨式、吴式、武式、孙式等较有影响的流派。

3. 南拳:是一种流传于我国南方各省节短势烈的拳术。南拳的拳种和流派很多,各自又有不同的特点。其动作朴实刚劲,步法稳固,拳势激烈,常以发声吐气助长发力。

4. 形意拳:是以三体式为基本姿势,以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法,并吸取了龙、虎、猴、马、鸡、鹞、燕、蛇、鹰、熊等动物的动作与形态而组成的拳术。其动作整齐简练,发力沉着,朴实明快。

5. 八卦掌:是一种以摆扣步走转为主,包括推、托、带、领、穿、搬、截、拦等掌法变换内容的拳术。它的特点是沿圈走转,势势相连,身灵步活,随走随变。

6. 通背拳:是以摔、拍、穿、劈、钻五种手法为主要内容,通过圈揽勾劫,削摩拔擗等八法的运用,而生化出许多动作的拳术。它的动作大开大合、放长击远,发力起自腰背,甩膀抖腕,讲求冷弹脆快。

7. 象形拳:是模拟各种动物的特长和形态,以及表现某些古代人物的搏斗形象和生活形象的拳术。如鹰爪拳、螳螂拳、猴拳、蛇拳、鸭形拳,以及八仙醉酒、鲁智深醉跌、武松脱铐等,都属于象形拳。象形拳分象形、取意两种。前者是以模仿动物和人物的形态为主,缺少或很少有技击的动作;后者则以取意动物的搏击特长为主,以动物的搏击特长来充实技击动作的内容。

### (二) 器械

器械的种类很多,分为长器械、短器械、双器械、软器械。

1. 枪术:长器械的一种。运动方法以拦、拿、扎为主,还有崩、点、穿、挑、云、劈等。

2. 刀术:短器械的一种。运动方法以缠头裹脑和劈、砍、斩、撩、扎、挂、刺等基



本刀法。

3. 双匕首:双器械的一种。

4. 绳镖:软器械的一种。

### (三) 对练

是在单练的基础上,两人或两人以上,在预定的条件下进行的攻防假设性实战练习。

1. 徒手对练:是运用踢、打、摔、拿等方法,按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路。如对打拳、对擒拿、南拳对练、太极拳对练、八极对接等。

2. 器械对练:是以器械的劈、砍、击、刺等技术组成的对练套路。主要有长器械对练、短器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等多种形式。常见的有单刀进枪、三节棍进棍、双匕首进枪、对刺剑等。

3. 徒手与器械对练:一方徒手,一方持器械进行的攻防对练。如空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

### (四) 集体表演

是以六人以上的徒手或器械集体演练,可变换队形与图案和采用音乐伴奏,要求队形整齐,动作协调一致。

## 二、搏斗运动

是指两人或两人以上在一定的条件下按照一定的规则进行的斗志较力的对抗练习形式。目前武术竞赛中正在逐步开展的有散打、推手、短兵三项。

1. 散打:是两人按照一定的规则使用踢、打、摔、拿等方法制胜对方的竞技项目。

2. 推手:是两人遵照一定的规则,使用挤、按、采、肘、靠等手法,双方粘连黏随,通过肌肉的感觉来判断对方的用劲,然后借劲发劲将对方推出,以此决定胜负的竞技项目。

3. 短兵:是两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒似的器械,在 16 市尺直径的圆形场地内,按照一定的规则,使用劈、砍、刺、崩、点、斩等方法进行决胜负的竞技项目。

## 第三节 武术的特点和作用

### 一、武术的特点

(一) 武术动作具有攻防技击性,寓技击于体育之中

武术作为体育运动,技术上仍不失攻防技击性,而是将技击寓于搏斗运动和套



路运动之中。

搏斗运动集中体现了武术攻防格斗的特点,在技术上与实用技击基本一致,但是从体育的观念出发,它受到竞赛规则的制约,以不伤害对方为原则。如在散手中对武术中有些传统实用技击方法作了限制,而且严格规定了击打的部位和保护器具。推手则是在特殊的技术规定下进行竞技对抗的。

作为中国武术特有表现形式的套路运动,虽然拳种不同、风格各异,有的还具有地方特色,但是无论何种套路,其共同的特点都是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作构成套路的主干内容。虽然套路中不少动作的技术规格与技击原形有所不同,或因连贯及表演技巧的需要,穿插了一些不具有攻防意义的动作,但通过一招一式表现攻与防的内在含义仍是套路技术的核心。

### (二) 且有内外合一、形神兼备的运动特色

既讲究动作形体规范,又求精、气、神传意,内外合一的整体观,是中国武术的一大特色。所谓内,指人的精神、意识和气息的运行;所谓外,指人体手、眼、身、步的活动,如太极拳要求:“以意识引导动作”,形意拳讲究“内三合、外三合”,套路演练在技术上特别要求把内在的精、气、神与外部的形体动作紧密结合,做到手到眼到、形断意连,使意识、呼吸、动作协调一致。这一特点充分反映了武术作为一种文化形式在长期的历史演变中深受中国古代哲学、医学、美学等的影响,已成为一种独具民族风格的运动形式和练功方法。

### (三) 内容丰富多彩,具有广泛的适应性

武术的内容和练习形式丰富多样,不同的形式和内容以及与其相应的各种练功方法,其动作结构、技术要求、运动风格和运动量不尽相同,分别适应不同的年龄、性别、职业、体质的人的需要,人们可以根据自己的条件和兴趣爱好加以选择。同时,武术运动不受时间、季节的限制,场地器材也可以因陋就简,这种广泛的适应性为开展群众性体育活动创造了有利条件。

## 二、武术的作用

### (一) 培养道德情操的教育作用

武术是在中华民族长期的发展中产生、成长的,受到了诸子百家学派的影响,继承并发扬了中华民族重礼仪、讲道德的优良传统。“习武以德为先”,武术练习历来十分重视武德教育,尚武崇德的精神可以培养青少年尊师重教、宽以待人、严于律己等高尚情操。同时,练习武术,特别是在追求技艺提高的过程中,不仅能培养坚韧不拔、吃苦耐劳、坚持不懈的精神,而且作为修身养性的一种重要手段,有益于人的全面发展,对促进社会主义精神文明建设有很大帮助。



## （二）内强外壮的健身作用

中华民族千百年来习武实践和近年进行的科学研究,都说明武术注重内外兼修,对身体有着多方面的良好影响,经常练习能达到壮内强外的效果。

武术运动具有强身健体的作用,经常从事武术锻炼,能调动人体的各个器官都参与到活动中而得到改善。坚持练习能提高人体肌肉的力量和伸展性,提高关节的运动幅度,有效地增强身体的柔软性,加上练习时内在精、气、神的贯注和呼吸的配合,使得人体的呼吸、循环系统都得以锻炼。武术动作名称较多和套路线路复杂,经常学习和练习有益于人体大脑智力开发。

武术运动不仅是形体锻炼,而且使人的身心也得到了全面的锻炼。对内能理脏腑、通经脉、调精神。尤其是武术的许多功法都注重调息行气和意念活动,因此对调节内环境的平衡,调节气血,改善人体机能,增强体质有很大的作用。

## （三）提高防身自卫能力

武术运动对人体的训练是比较全面的,其中包括力量、柔韧性、速度、灵活性、耐力等练习,还有内脏器官功能练习以及心理素质练习等,是对人体的综合能力的训练。通过长期的武术训练,能使人体各部位的肌肉充实、爆发力增大,反应速度和攻击速度也得到提高,因而增加实战能力。不仅有利于培养习武者勇敢、机智、灵活、果断等品质,而且也能帮助习武者熟练地掌握格斗技术、技能,并锻炼成“拳来手格,脚到臂挡,远则拳打脚踢,近则擒拿抱摔”的敏捷身手。这对于保护他人和自身安全都有积极意义。另外,习武者通过武术系统的训练,帮助他们掌握一技之长,他们会经常运用之从事健身活动,从而为终身体育运动奠定基础。

## （四）观赏娱乐,丰富文化生活

武术运动具有很高的观赏价值。套路运动动、迅、静、定的节奏美;踢、打、摔、击、刺、跌巧妙结合的方法美;内外合一、形神兼备的和谐美都引人入胜。搏斗对抗中双方激烈的争夺,精湛的攻防技巧,敢拼敢打的斗志,给人一种武术力度美和智慧美的享受。不论是比赛中斗智斗勇、较力较技的对抗格斗所表现出来的顽强拼搏的精神和随机应变的技巧,还是演练套路所展现的形神兼备的技艺和刚柔起伏的韵味等,无不引人入胜,具有很高的观赏价值,给人以美的享受,丰富了人们的精神生活。

## （五）交流技艺,增进友谊

武术内容丰富,理论博大精深,功夫、技艺无止境,人们在练习武术时相互学习,切磋技艺;群众性武术活动“以武会友”,可以切磋技艺,扩大交往,交流思想,增进友谊,丰富人民群众的业余文化生活。随着武术在世界上的广泛传播,通过体育竞技、交流文化、教学活动等途径,武术在增进世界各国人民的友谊方面将发挥越来越重要的作用。



### 三、学练武术的注意事项

#### (一) 树立正确的习武目的

武术本身是一种体育运动,没有善恶之分。然而,武术具有很强的技击性,好人掌握它,可以用来强身健体、防身自卫,坏人掌握了它势必为害一方。

中国武术界历来倡导良好的武德,各门各派都十分重视修养武德、端正武风,提出“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”的要求。古今有名的武术家和一些英杰,他们的习武都有纯正的动机,以国家、民族利益为重,不谋私利而秉大义,不畏强暴而舍己为人;为人虚怀若谷,讲礼守信;习武精益求精、持之以恒。我们应该学习武林先辈的优良传统,学习他们的为人,做到谦虚谨慎、刻苦好学、遵纪守法;切忌恃强凌弱、为非作歹,否则害人害己。我们学习武术的主要目的:强身健体、防身自卫。

#### (二) 学生必须树立真实的自信心

自信心来源于对自己的正确而全面的认识和评价,并相信自己凭借自己的能力,能够充分利用条件并克服各种困难,树立通过自己的所作所为必定会有所成就的信念。当一个人清楚地了解自己的兴趣、个性、能力、价值观以及潜能的发展方向,就会对于未来社会、自己的前程充满信心。学习武术是困难的,学习过程会遇到各种各样的难题,学生解决这些困难障碍时,必须有战胜困难的自信心。武术比赛和武术表演通常是在特定的环境条件下完成规范动作,具有一定的难度性、协调性、灵活性和欣赏性,学生没有沉着、勇敢、顽强的个性,则不可能完成高难度的武术动作;没有良好的心理素质,则不可能在瞬息万变的竞争表演中发挥自己技术与战术,取得比赛的胜利。在比赛中学生感受竞争气氛的感染,将促进学生在竞争中克服惰性,刻苦学习,这种竞争性可刺激和强化学生行为的积极性,培养强烈的竞争意识和进取精神。大学生在武术练习中克服曲折、战胜困难,从而建立战胜学习、生活中困难的自信心。

#### (三) 勤练基本功,打好基础

基本功、基本素质、基本动作的练习是十分艰苦和枯燥的,然而,“打拳不练功,到老一场空”,没有良好的身体素质、扎实的基本功、准确的基本动作,是达不到武术的至高境界、练不出超凡的身手的。练好基本功可以使复杂的动作和套路的学习变得容易,达到事半功倍的效果;同时,通过练习基本功,能增强练习者各关节韧带的柔韧性和灵活性,提高肌肉的弹性和控制能力,进而减少和防止练习中伤害事故的发生。

在练习基本功时,要注意全面练习,不要只练自己感兴趣的动作;要克服枯燥,每一基本动作都要一丝不苟地反复练习,精益求精;特别要注意动作准确、协调,否



则,一旦错误动作定型,就很难纠正了。

#### (四) 处理好多与精的关系

武术门派众多,各门各派都有自己的特长,如能虚心学习,取百家之长,补己之短,对自己肯定是有大益处,对武术的发展也会有推动作用,值得提倡。然而,武术的内容浩瀚如海,一个人即便穷其一生,也不可能精通武术的全部内容,而且也没有必要。在处理“多”与“精”的关系上,古人理解得非常精辟:“不怕千招会,就怕一招精”,意思是练习武术宁可少而精,也不可多而松。自古以来,有许多以精取胜的事例。如清代著名形意拳名家郭云深几十年如一日苦练形意拳,其中一招“半步崩拳”的绝技更是精妙绝伦,仅此一招击败无数武林高手,武术史中有“半步崩拳打天下”之说。

#### (五) 持之以恒,循序渐进

“一日练,一日功,一日不练十日松。”练习者必须持之以恒,否则,不进则退,前功尽弃。要想练好武术,还必须遵循武术运动的规律,从基本功开始,由浅入深、由简到繁、由易到难、循序渐进。如果急于求成,没有扎实的基本功,一味追求练习高难度动作、绝招,反而会事与愿违,不但收效甚微,还可能造成伤害事故,导致走火入魔。确定阶段的练习内容和要达到的水平,并定期检查练习的效果,作为调整进度的依据。通过检查还可以了解自己的进步程度,体验成就感,保持对武术持久的兴趣。

#### (六) 防止伤害事故的发生

由于武术运动的特点,在运动中最容易出现肌肉和韧带的拉伤、四肢关节扭伤、腰和膝关节的劳损。肌肉和韧带的拉伤原因主要是在练习幅度较大的动作时,准备活动不够,动作用力过猛;关节扭伤主要是在完成动作时技术动作错误、场地不好和身体疲劳造成的;腰和膝关节的劳损主要是由于武术练习对这两个部位产生了较大的运动负荷。

为了预防运动损伤,首先,要加强全面身体素质练习,尤其是发展薄弱部位的肌肉力量;其次,每次练习时,充分做好准备活动,特别是完成高难度动作时应作一些专门性的准备活动;再次,注意检查练习场地和器材,清除练习场地上的石头和洼坑,加固松动的练习器材;另外,注意科学地安排练习内容和运动负荷,避免局部负荷过重,每次练习后充分放松,可作一些局部按摩,防止疲劳积累。

### 第四节 武术的图解知识——如何识图

武术图解,是指记载武术动作和套路的图与文字。用图来描绘动作的形象和