



Martial Arts

普通高校非奥运特色项目系列教材

武术

◎主 编 吴 剑 朱 莉
◎副主编 徐 曼 王晓燕 王大庆 傅旭波

普通高校非奥运特色项目系列教材

Martial Arts

武 术

主 编 吴 剑 朱 莉
副 主 编 徐 曼 王晓燕 王大庆 傅旭波
参编人员 (以姓氏笔画为序)
王大庆 王晓燕 朱 莉 孙若海
吴 剑 杨乃静 张华达 徐 曼
高 媛 徐培文 傅旭波



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术/吴剑,朱莉主编. —杭州:浙江大学出版社,
2013.5

ISBN 978-7-308-11491-2

I. ①武… II. ①吴… ②朱… III. ①武术—中国—
高等学校—教材 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 096783 号

武 术

吴 剑 朱 莉 主 编

丛书策划 葛 娟

责任编辑 葛 娟

封面设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 德清县第二印刷厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 14

字 数 282 千

版 印 次 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-11491-2

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

序

PREFACE

高等学校体育是整个国民体育的基础,是我国体育工作的重点。21 世纪高等教育更注重促进人的全面发展,强调“健康第一”,全面推进素质教育,把教育改革提高到一个新的高度。2010 年《国家中长期教育改革和发展规划纲要》指出,今后十年我国教育改革要贯彻优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量的方针。随着社会发展和人的需求的变化,高校的社会功能被不断拓展,体育的育人功能日益突显,目前“办特色学校 创教育品牌”已成为我国众多教育工作者的共识。时代在变,学生的兴趣爱好也在变,丰富高校体育课程资源,开创学生喜闻乐见的体育项目势在必行。

非奥项目是相对于奥运项目而言。中国地大物博,非奥体育项目丰富多彩,通常都是人们喜闻乐见的传统体育项目,具有广泛的传播性、娱乐性,或较强的民族色彩,显示出独特的魅力。这些源自生活的体育项目,更显亲和力,满足了人们对多样化体育的观赏和参与的需求,为促进体育文化交流提供了广阔舞台,促进全民健身活动的广泛开展。

浙江大学公共体育部依托浙江省人民政府、浙江省体育局授予“浙江省非奥项目发展培训基地”为契机,依据学校培育的目标,在公共体育教育中确立突出以非奥项目为特色,强调学生的参与性、普及性、趣味性和文化特色,积极发掘非奥项目其特有的健身和文化价值,推动普及和提高。将具有民间、民俗风情和富有地方特色的非奥体育项目运用到大学体育教育之中,为大学生从事终身体育打下基础。使非奥运项目与奥运项目相互促进,真正形成内容丰富多彩、形式活泼多样、学生积极参与的校园体育文化氛围。

这套非奥项目系列丛书包括健美、体育舞蹈与排舞、武术、健美操、定向越野、无线电测向、桥牌、五人制足球、三人制篮球、英式橄榄球、软式网球等十余种,结合健康教育理念,融知识性、趣味性与实用性于一体,选题新颖,是目前国内普通高校公共体育教育中不可多得的选项课教材。

北京体育大学副校长

前言

FOREWORD

2008年北京奥运会举办成功,我国迎来了后奥运时代。大众意识形态从最初的金牌情结逐渐自觉地转向参与健身活动,追求体魄健壮和生活愉悦,并对体育内容、体育方法和体育手段等提出迫切而更高的要求。竞技体育的辉煌在中国有目共睹,但那是金字塔训练体制和举国体制的成果,带给大众的是视觉冲击和精神享受,但是无法提供广大人民群众时间和空间的亲身体验。因此体育管理部门适时创导非奥运动项目的开展和普及,具有划时代的意义。全国体育大会是中国国内综合性体育赛事之一,大会设立的项目均为非奥项目,旨在推动非奥项目运动的发展。自2000年首届举办以来,已成功举办四届。在2010年广州亚运会上有14个非奥项目,这些项目都是亚洲人民喜闻乐见的传统体育项目,它们为促进亚洲地区的文化体育交流提供了广阔舞台。非奥项目运动有着固有的体育方式和文化内涵,在人民群众中广泛流传,是有鲜明民族风格和地方特色的传统性的身体锻炼活动;具有娱乐性、趣味性、民俗性、游戏性、表演性、节庆性等特点。

武术,作为内涵丰富、博大精深的优秀的中国传统体育项目,以其强身健体、养精益神、陶冶情操、锻炼意志等实际功效,吸引了众多爱好者。非奥项目教材《武术》结合我国武术套路运动发展的现状以及中国武术段位制考评的相关内容,编制出武术套路教程,分为初级、中级和高级。初级教程对应中国武术段位制二段的考试内容;中级教程对应中国武术段位制三段的考试内容;高级教程对应中国武术段位制四段的考试内容。本书设置了初级、中级和高级的武术教程,学习者可以根据自身基础,选择适合的内容。本书系统引入中国武术段位晋升的考试内容,旨在激发学习者更大更浓的学习兴趣。

在本书的编写过程中,我们挑选了浙江大学教育学院体育学系的民族传统体育专业优秀学生进行武术动作示范。具体示范者:李丹(基本功、五步拳、少林连环拳、长拳套路、剑术套路)、柯上丽(太极拳套路)、高鲁杰(南拳套路)。李鸣等为武术套路动作进行拍摄和图像处理工作。

编委会

2012年4月

目 录

CONTENTS

第一章 武术运动的概述	1
第一节 武术运动的起源与发展	1
第二节 武术运动的内容和分类	4
第三节 武术运动的特点和功能	6
第二章 武术运动与健康	9
第一节 武术运动与身体健康	9
第二节 武术运动与心理健康	11
第三节 武术运动与社会适应能力	12
第四节 武术运动常见运动损伤及其预防	14
第三章 武术运动初级教程(武术二段)	20
第一节 武术基本功	20
第二节 武术组合动作	27
第三节 五步拳	33
第四节 少林连环拳	35
第四章 武术运动中级教程(武术三段)	46
第一节 长拳套路	46
第二节 太极拳套路	63



第五章 武术运动高级教程(武术四段)	81
第一节 南拳套路	81
第二节 剑术套路	95
第三节 42 式太极拳	109
第六章 武术套路编排和竞赛组织	139
第一节 武术套路编排	139
第二节 武术套路比赛的竞赛组织	146
第七章 大学生体质健康测试指导	149
第一节 《国家学生体质健康标准》解读	149
第二节 《国家学生体质健康标准》测试操作方法	156
第三节 大学生体质健康与体育锻炼方法	162
附录	
一、《国家学生体质健康标准》实施办法	171
二、《国家学生体质健康标准》大学生评分表	173
三、免于执行《国家学生体质健康标准》申请表	179
四、武术套路试题库	180
五、中国武术段位制	202
六、《中国武术段位制》技术考试办法(一至六段)	207
参考文献	211

第一章 武术运动的概述

第一节 武术运动的起源与发展

武术是以技击为主要内容,以套路和搏斗为主要运动形式的中国传统体育项目。武术起源于人类的生存自卫斗争,伴随着人类的产生而萌芽,随着人类社会的演进而发展。

一、古代武术的起源与发展

时 期	发 展 概 况
夏商周	(1)原始战争推动了兵器的发展和军事战斗技能的产生。 (2)弓箭的发明促使周代“射礼”的产生。 (3)“田猎”和“武舞”成为武艺训练的重要手段。(田猎是训练各种武器的使用和驭马驾车技术;武舞是将实战的格杀经验按一定程式来训练) (4)原始的石、骨、木制兵器向青铜器转化,极大促进武器的变化与发展。
春秋战国	(1)“士”阶层和“游侠”的出现标志着武艺民间化发展。 (2)冶炼技术的发展促使武术器械铁剑大量配备军队。 (3)佩剑活动的普及和剑术理论的发展:《庄子·说剑》、《越女论剑》等。 (4)武艺具有了表演性、竞技性和娱乐性,盛行“斗剑”和“角抵”。
秦汉三国	(1)秦国统一六国后实行禁武的举措,在一定时期阻碍了武术的发展。 (2)汉代出现了“武艺”的名称。 (3)汉代尚武,刀成为军队中最主要的短兵器。 (4)刀剑之术、相扑、角抵活动开始东传日本。 (5)出现武术理论著作《手搏》6篇,《剑道》38篇。
两晋南北朝	(1)战乱频繁使得武艺在军中和民间广泛交流和发展。 (2)府兵制的实行极大地推动了武术的发展。 (3)妇女习武的气氛活跃。 (4)出现一些武术程式和套路。 (5)武术开始受到道教和佛教思想的影响。



续表

时 期	发 展 概 况
隋唐五代	(1)建立武举制,激发人们习武热情,使武术规范化、制度化发展。 (2)唐朝时期枪是军队的主要兵器。 (3)剑术完全退出战争的舞台,但是在民间却广泛流传,并具有自卫、健身、娱乐、表演等多种功能。 (4)武术吸取了戏曲、舞蹈的演练技巧和手、眼、身法、步等表现形式,使套路的演练更充实和丰富,效果更佳。 (5)少林武术发展的开始。
宋	(1)不管是军中或民间盛行按规定程式、规定动作进行的武艺表演。 (2)城市武艺结社以健身为目的,推动武艺在民间的发展。 (3)军事武艺训练规范、系统,兵器种类大增,为后世间武术器械的丰富和技艺的提高创造了条件。 (4)出现大量以练武卖艺为职业的民间艺人,带动武术较为广泛的传播。 (5)宋代杂剧、小说和说书等相当兴盛,其中很多涉及武艺内容,武术作为一种文化现象和其他文化艺术的发展是紧密相连的。
元	(1)元代在强化朝廷习武练兵的同时严禁民间习武,并制有法律,在很大程度上阻碍了武术在民间的开展。 (2)元代兴盛的文艺戏曲中,使武术的武打戏在舞台艺术上取得辉煌成就,为明、清舞台武术的发展奠定了一定的基础。
明	(1)程宗猷的《单刀法选》所绘制的套路演练步法线路图是最早的武术套路图谱,为武术的交流和传授创造了条件。 (2)武术拳种流派的出现。 (3)古代武术体系基本形成。 (4)整理、归类明确武术的范围,统称为“十八般武艺”。 (5)确立武术的基本技术由武术功法、套路技术和技击对抗三部分组成。
清	(1)在各种拳谱中都记载了练武者的道德要求,明确武德要求。 (2)将太极、五行、八卦等思想内容引入武术,出现了形意拳、太极拳、八卦掌等内家拳。 (3)武术与气功导引养生功结合,促使武术内功的出现,并使武术成为“内外兼修”之术。 (4)《武编》、《纪效新书》、《内家拳法》等与武术相关的兵书和武术专业论著,丰富了武术理论,使武术理论体系逐步完善。

二、近代武术的发展概述

时 期	发 展 概 况
民国时期	(1)各种武术组织和社团纷纷建立,其中最有影响、传播最广、维持时间最长的是 1910 年在上海成立的精武体育会。 (2)1928 年在南京成立了中央国术馆,在行政上积极干预了武术在各个地区的开展。 (3)西方兵式体操对武术的发展具有一定的影响力,并为武术进入学校体育提供了一种较为可行的方式和方法。 (4)各类武术竞赛的广泛开展,如 1924 年旧中国的第三届全运会,首次将武术套路列为比赛项目,标志着武术运动开始进入综合性运动会。 (5)1928 年和 1933 年由中央国术馆组织举办的两次“国术国考”是近代影响最大的武术比赛。 (6)“土洋体育”的争论以及武术竞技活动的广泛开展使武术界某些原本披着神秘外衣的门派渐露真实面目,武术开始了科学化的征程。

三、现代武术发展概述

时 期	发 展 概 况
新中国成立后	(1)新中国成立后,武术作为民族传统体育的重要部分,受到党和国家的高度重视,1958 年在北京成立了中国武术协会。 (2)1953 年 11 月在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式体育表演及竞赛大会,标志着武术作为体育项目进入竞赛领域。 (3)1958 年 9 月在北京起草了第一部《武术竞赛规程》。 (4)规则指定后全国每年举行一次武术表演赛,从此武术比赛步入正规化。 (5)1957 年,一些体育院校和师范院校体育系把武术列为教育课程,武术逐步被全国大、中、小学体育课列为教学内容。 (6)20 世纪 60 年代初期,国家体委正式提出了“难度大、质量高、形象美”的武术技术发展方向,指明了武术运动竞技化发展的方向。



四、当代武术发展概述

形 式	发 展 概 况
武术套路	(1)1984 年,在武汉举行了国际太极拳邀请赛,为武术走向世界创造了一个良好开端。 (2)1985 年 8 月,在西安又举行了第一届国际武术邀请赛,加速了武术走向世界的进程。 (3)1987 年第一届亚洲武术锦标赛在日本举行,1990 年武术正式列入亚运会比赛项目。 (4)1990 年 10 月,国际武术联合会在北京成立,接着各洲际武术组织纷纷成立,1991 年 10 月在北京举行了第一届世界武术锦标赛。以上这些都标志着武术正式进入世界竞技比赛行列。 (5)1999 年 6 月 20 日,在汉城举行的第 109 次国际奥委会会议,决定承认国际武术联合会,这是中国武术走向世界的一个重要里程碑。 (6)随着北京申办 28 年奥运会的成功,以及竞技武术作为特设项目将在奥运会期间举行“北京奥运会武术比赛”,标志着武术运动正大步迈向奥林匹克运动的神圣殿堂。
武术散打	(1)武术对抗运动自 1979 年开始试点。 (2)1989 年武术散打被列为正式比赛项目。 (3)20 世纪 90 年代经过一系列从技术规范、竞赛规则、竞赛制度等方面的改革,到现在已发展成一个成熟的竞技项目。 (4)20 世纪末开展的“散打王争霸赛”、中国武术与美国拳击的对抗赛,中国武术与泰拳的对抗赛、中法散打对抗赛、中日对抗赛等一系列赛事的商业化运作,极大地催化了武术散打的发展,也将武术竞技发展推向一个新的高潮。
武术学科	(1)1983 年至 1986 年全国开展规模浩大的武术挖掘整理工作。查明全国武术拳种达 129 个。 (2)1986 年成立了中国武术院。 (3)1987 年成立中国体育科学学会武术分会。 (4)1997 年上海体育学院开始招收博士研究生,标志着传统武术已步入现代学科的殿堂,成为能培养高层次研究人才的专门学科。

第二节 武术运动的内容和分类

武术内容博大精深,形式丰富多样,留传至今的具有完整体系的拳种就有 129 个,按其运动形式可分为套路运动、搏斗运动。按价值功能可分为攻防技击武术、艺术表演武术和健身养生武术。因为其性质和表现功能的不同,能分别满足人们的不同需要。

一、按武术运动形式进行分类

(一) 套路运动

套路运动是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作为素材,遵守攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。主要内容包括单练、对练、集体项目。传统武术套路和当前竞技武术套路有明显区别,当前竞技场上的套路运动是经过艺术加工的、注重难美新的形体表现类体育运动形式,包括单练、对练、集体演练。

1. 单练是单人练习的套路运动形式。现在的各种武术套路竞赛活动以单练为主,它又有徒手练习和持械练习之分。徒手套路以长拳、南拳、太极拳为主,还有形意拳、八卦掌、八极拳、劈挂拳、翻子拳、通背拳、地躺拳、象形拳等。持械套路有单器械类,如刀、枪、剑、棍、大刀、仆刀等;双器械类,如双刀、双剑、双钩、双鞭等;软器械类,如单鞭、三节棍、绳镖、流星锤等。

2. 对练是指两人或两人以上,按照一定的程式进行的攻防假设性练习形式,它包括徒手对练、持械对练、徒手与器械对练三类。

3. 集体项目是多人集体进行的徒手、器械、徒手与器械的演练。可以变换队形、图案,也可用音乐伴奏,在竞赛中通常要求六人以上,要求队形整齐,动作协调一致。

套路运动更侧重于武术的规格、精神、节奏、布局、难美和创新,其主要功能不是技击,而更多的是展现具有攻防含义的动作、刚健有为的艺术美和惊险动人的难度美。

(二) 搏斗运动

搏斗运动是在一定条件下,按一定的规则进行斗智较力的攻防性运动形式。现在武术竞赛中开展的主要是两人进行的对抗性活动,包括散打、太极推手、短兵、长兵等。

1. 散打是两人按照一定的规则,使用踢、打、摔等技法制胜对方的竞技项目。

2. 太极推手是两人按一定的规则,使用太极拳中的棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等技法,搭手对峙,通过粘、连、黏、随的形式,以肌肉感觉判断对方用力,从而借力发力,将对方推出,以决胜负的竞技项目。

3. 短兵是两人按一定的规则,手持一种特制的类似于刀剑的器械,使用武术短器械中的劈、砍、刺、崩、点、斩等技法来决胜负的竞技项目。

4. 长兵是两人按一定的规则,使用一种特制的类似于枪棍的器械,利用武术长器械中的劈、崩、挑、砸、拦、拿、扎、点等技法来决胜负的竞技项目。

搏斗运动更侧重于武术动作的力法、身法、步法及技击方法,主要讲究技击搏斗,注重攻防格斗技能。

二、按价值功能分类

1. 攻防技击武术在历史上一直是中国武术的主体,并一直作为个人和军队的防卫手



段而存在发展。如今它虽然作为军事防卫的功能已不复存在,但作为个体防卫的手段仍发挥着重要作用。现代社会中的各种行凶、抢劫的犯罪,更多的是持刀械或徒手。所以,攻防技击武术仍是人们防身自卫的首选方式。攻防技击武术的内容主要有一招制敌为特征的军警武术、流传于民间的具有较强技击性的武术套路及各种攻防对抗形式的武术,还包括现代竞技体育比赛中的简单易学、短期速成的武术散打。

2. 艺术表演武术在历史上往往被人们称为“花拳绣腿”或江湖卖艺的把势,发展到现在既包括现代竞技武术套路及近年来从传统武术发展起来的形意拳、八卦掌、通背拳、象形拳等竞赛套路,也包括挖掘整理出来的传统武术中富有艺术表现性的武术。艺术表演武术更侧重于武术的规格、精神、节奏、布局、难美和创新,其主要功能不是技击,而更多的是展现具有攻防含义的动作、刚健有为的艺术美和惊险动人的难度美。

健身养生武术在历史上主要包括一些与养生、导引、气功结合的,以健身养生为主要目的的武术;发展到现在内容包括各拳种修身养性的功法、各拳种中以健身为目的而编排的套路及以活动肢体为目的的对抗性活动,包括太极拳、太极推手。

第三节 武术运动的特点和功能

一、武术运动的特点

武术在长期的历史演变中,逐渐形成了自己的运动规律和特点,它以独特的技术风格和内涵享誉于世。

(一) 技击性

武术最初作为军事技术和训练手段,与古代战争紧密相连,其技击特性是显而易见的。在实用技术方面,其目的在于杀伤、制服对方。它常常以最有效的技击方式,迫使对方失去反抗能力,这些技击术至今仍在军队、公安武警中被采用。套路运动是中国武术中一个极具特色的运动形式,尽管不少动作在技术规格、运动幅度等方面与原形动作有所变化,但是其动作方法却仍然保留了技击的特性。虽然在套路编排中由于联结贯串及演练技巧上的需要,穿插了一些非攻防技击意义的动作,但是就整体技术而言,仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主。

(二) 内外合一、形神兼备

武术“内外合一,形神兼备”的特点主要通过武术功法和技法来体现。“内练精气神,外练筋骨皮”是各家各派练功的准则,如太极拳主张身心合修,要求“以心行气,以气运身”,形意讲究“内三合,外三合”;少林拳要求精、力、气、骨、神内外兼修。此外,武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相合,完整一气,做到“心动形随”,

“形断意连”，“势断气连”。以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼身心。

（三）广泛适应性

武术的练习形式、内容丰富多样，有竞技对抗性的散手、推手、短兵，有适合演练的各种拳术、器械和对练，还有与其相适应的各种练功方法。不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，分别适应人们不同的年龄结构、性别和体质的需求，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习。同时，它对场地、器材的要求及对环境条件的要求极低，练习者可以根据场地的大小变换练习内容和方式，即使一时没有器械，也可以徒手练拳、练功。一年四季，可“冬练三九，夏练三伏”，几乎不受时间、季节的限制，较之不少体育运动项目，具有更为广泛的适应性。

二、武术运动的功能

武术在中国的历史发展延绵了几千年，至今它不仅发展为一项现代体育运动，从另一层意义上看，更成为中国人的一种生活方式。它从方方面面影响着成千上万习武和喜武的人群。因此我们在探讨武术的功能时，特别要以现代人的生活作为探讨的切入点来审视。

（一）健身功能

武术运动内容丰富，不仅有套路运动形式，而且有对抗运动形式，不同的人群都可以在武术博大精深的海洋里找到适合自己的武术运动形式。这些不同形式的练习内容和方法都各有其自身的运动特点，并且相互互补，达到全面锻炼身体的目的。比如轻柔缓慢的太极拳运动，中等强度的运动量，不仅对人体的心血管系统、呼吸系统有良好的锻炼作用，而且对现代人快节奏的生活能起到缓解压力、调解神经系统的作用。

（二）防身功能

武术的本质特征是攻防。虽然现代武术的技击性不是很突出，但习练者还是可以通过武术专项训练，学习、了解攻防含义，领悟、熟练防身的一般技巧和技术，通过系统和规范的武术攻防技术训练，能在自己所处的工作和生活的环境中对自身的安全有一定的自信心。比如职业人员在自己工作中遇到突发事件时，能够镇静面对、突然出击，通过自己所学的防身技术保证自己的人身安全和国家财产的安全。

（三）娱乐功能

武术属于体育运动项目，所有的体育运动项目都有观赏和娱乐的功能。武术运动项目的娱乐性历史悠久、经久不衰，从汉代的“角抵戏”到宋代的广场武艺表演，从现代军队的武术操练到少林寺以禅宗的名义进行的少林武术表演，无论是高级别的中央电视台春节联欢晚会上“行云流水”的太极拳表演，还是基层的“功夫扇”表演，无不贯穿着武术寓教于人的功能。



(四)教育功能

武术习练者学武先学德。对现代人来说,武德教育是把握社会,实现社会价值而建立自我约束与精神的自律体系。崇武尚德是学练武术过程的两个重要方面,其精神可以培养青少年尊师重道、讲理守信等良好的心理素质和高尚的道德情操。同时,练武之人在追求武术技艺提高的过程中,能亲身体会吃苦耐劳、坚持不懈的精神,培养坚忍不拔、自强不息的意志品质。

第二章 武术运动与健康

世界卫生组织提出:“健康是人的生理、心理和社会的完满状态,而不仅仅是指无疾病或体弱的状态。”身体健康是指躯体健康、心理健康、具有良好的社会适应能力。本章主要讲述武术与人体健康的基本理论——武术与身体健康、武术与心理健康、武术与社会适应能力的关系以及武术运动中对运动损伤的预防和处理。

第一节 武术运动与身体健康

身体健康是指生理健康、体魄强健、无疾病和体弱状态。即体重适宜、耳聪目明、牙齿完整、头发有光泽、肌肉丰满、皮肤弹性好。武术动作内容和练习形式丰富多样,不同类别的武术项目其功法方法、动作结构、技术要求、运动风格和运动负荷不尽相同,在本书中我们将武术分成四大类型,分别介绍各种类型的锻炼效果,人们可以根据自己锻炼身体目标选择适合自己的武术项目。

一、长拳类武术的健身作用

长拳类武术动作内容有屈伸、跳跃、平衡、翻腾等,人体各部位器官几乎都参与运动,这对人体的肌肉、神经等系统产生一定的良好影响。青少年进行长拳类武术运动可以促进人体新陈代谢机能良好发展,从而有利于骺软骨最大限度的骨化,促进人体生长和发育。系统的长拳类武术锻炼对心血管系统良好影响的表现:安静时脉搏次数较低,收缩压和舒张压都较低。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。长拳类武术套路静力性工作较多,强度大,时间又短,造成氧债百分位较大,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5km跑步的强度,因此也说明长拳类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。长拳类武术讲究六合,我们常说的内外协调一致的要求,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,比如长拳类武术要求“动迅静定”,一动就像闪电流星一样快速,静止定型,要像山岳一样安稳。做各种攻击性动作时要求快速爆发出一种“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。

二、太极拳类武术的健身作用

中国武术在传播和实践过程中,人们逐渐发现了它的健身作用,而后的两千多年中,中国武术的内家功太极拳类武术,就一直在为人类的养生健身服务。太极拳类武术注重调息运气和意念活动,老年人长期练习能够增强人体免疫力,对治疗多种慢性疾病和调节人体内环境平衡均有较好的医疗保健作用。

三、南拳类武术的健身作用

南拳是流传于我国长江以南各地诸多拳种的统称,目前也是国内外武术套路比赛的重点项目之一。南拳虽然流派繁多,但是有共同的风格特点:手法多样,而且“多短拳”,故有“南拳北腿”之称;动作紧凑,劲力刚健,步法稳固,重心较低;快慢相间,长短并用,刚柔相济,以刚为主。快时迅速清晰,慢时沉稳有力;身法吞吐浮沉,腰腿身手贯穿一致,手起肩随,完整一体;气沉丹田,发声吐气,以气催力,常配合发力因势发声,以助动作饱满刚劲,突出南拳的刚烈风格。南拳具有很高的健身和技击价值。由于南拳劲力饱满,以刚为主,所以经常锻炼,能使肌肉发达,筋骨强壮,力量、速度等身体素质可有显著提高。又由于南拳的蓄劲闭气与发劲开声交替使用腹式呼吸,因此对增强心血管、消化和呼吸系统的机能,促进新陈代谢都有很好的作用。

四、导引养生类武术的健身作用

武术作为一种健身手段,它和中国古代导引养生之术,从理论到实际都有着密切的关系。导引养生类武术要求调息运气,以气运身,气沉丹田,以气催力等都说明呼吸和动作的结合,不仅使动作完成得更加合理,而且通过呼吸增加了对内脏器官的锻炼。导引养生类武术强调放松,即全身心放松,很明显,松而后能活,活而后能通,从而有助于通经活络。导引养生类武术的整体性、全面性、协调性,有利于促进经脉脉气在遍布全身上下、内外的经络系统中运行。其所特有的在放松的基础上圆润转动、阴阳交错的大小动作,能使经络的多层次、多功能、多形态的立体结构和经脉循行路线上 300 多个腧穴,受到广泛的、深层的触动。可见,导引养生类武术锻炼可以使经络渠道避免发生故障,保持通透通达,从而发挥经络系统调节、控制人体生命活动的重要功能,保持身体健康,防止或减少疾病。

