



◎主编 徐培文 杨建英

高职

武术

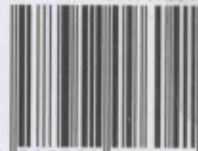
健身与防卫



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社



ISBN 978-7-308-09604-1



9 787308 096041 >

定价：25.00元

高职

武术

健身与防卫

◎主 编 徐培文 杨建英
◎副主编 吴 剑 王文明 章永健 张杏波



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高职武术健身与防卫 / 徐培文, 杨建英主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-308-09604-1

I. ①高… II. ①徐… ②杨… III. ①健身武术—高等职业教育—教材②防身术—高等职业教育—教材 IV. ①G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 016248 号

高职武术健身与防卫

主 编 徐培文 杨建英

责任编辑 葛 娟

封面设计 十木米

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 浙江良渚印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 11.75

字 数 305 千

版 印 次 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-09604-1

定 价 25.00 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

《高职武术健身与防卫》

编 委 会

主 编	徐培文	杨建英
副主编	吴 剑	王文明 章永健 张杏波
编 委	李 冰	浙江经济职业技术学院
	曹秀珍	浙江旅游职业学院
	杨秀正	浙江机电职业技术学院
	应 华	浙江体育职业技术学院
	吕笑蓉	浙江机电职业技术学院
	梁西淋	浙江商业职业技术学院
	朱 斌	浙江医学高等专科学校
	徐敏娜	浙江水利水电专科学校
	程英俊	湖州职业技术学院
	盛 哲	杭州职业技术学院
	马旭君	浙江国际海洋技术学院
	陈少洲	浙江越秀外国语学院

前 言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(2010—2020)指出,“职业教育要面向人人、面向社会,着力培养学生的职业道德、职业技能和就业、创业能力”。作为非专业课程的体育课程应如何适应现代社会对高职教育的需求,开设具有高职特色的课程成为高职体育工作者思考的问题。目前已有的各类武术教材,多针对本科高等教育编写,一般都以纯武术理论和技术为主,与培养社会适应能力结合得不多,按照高等职业学生的职业特点进行编写的教材至今还未见出版。因此,本教材打破原有的以武术技术体系为主线的编写思路,针对高职体育课程特点,将武术与高职学生的职业需求相结合为编写主线,体现不同职业方向对武术的需求。

本教材以高职教育本质属性即职业性为导向,将体育课程与高职学生职业特点相结合,以武术健身与防身技术为价值体系,以武术技击动作和武术健身方法为基本素材,结合实际防身自卫需求,使学生做到科学地锻炼身体、有效地进行自我安全防卫。该书的编写初衷是使学生在社会中对危险情况,特别是犯罪分子正在实施侵害的紧迫情况下,能够运用防身技术进行自我防卫,保护自我人身安全,同时也贯穿了科学的健身理念与健身方法,使学生在提高防卫能力的同时,能够将健身理念贯彻终生,树立终身体育观,做到科学健身。

本教材共分上、下两篇,上篇主要以职业人的武术健身的应用为主,共分五章:

第一章 首先介绍武术的发展历程与目前的发展状况,进而分析武术的三大主体价值——艺术表现、健身、防身。高职学生为非体育专业类学生,对于武术的学习重在应用,因此本文选取武术的健身、防身作为高职学生武术学习的主旨。

第二章 世界卫生组织提出新世纪健康新概念,即身体健康、心理健康、良好的社会适应能力。针对职业人员的全面健康理念,我们围绕健康新概念的三个部分来写,本章共分三节:武术与职业人身体健康、武术与职业人心理健康、武术与职业人社会适应能力。

第三章 武术健身的一般方法,共分为三部分:武术健身的基本动作和基本功、职业人不同身体部位的武术健身方法。第一部分介绍武术的基本功,基本健身方法;第二部分针对职业人员不同的身体部位编写的健身方法;第三部分,针对所有的职业人员应具备良好的心态以及沉稳的性格,编写了太极健身操。

第四章 不同职业人员的健身方法,针对高职不同专业的学生将来所从事的不同职业特点,编写了相应的健身方法。本章共分五节:职业人员必备的身体素质、办公人员的武术健身方法、技术工人的武术健身方法、力量阳刚型职业人员的健身方法、酒店管理等礼仪性职业人员的健身方法。



第五章 运动中损伤的急救及预防,分为一般性损伤的处理方法和武术防卫技术训练中常见的损伤处理及其预防。

下篇主要以职业人的武术防卫为主,共分五章:

第六章 人体要害部位与安全防卫原则。武术的攻防不是蛮打硬拼,武术技术重在技巧,遭遇危险时及时准确地攻击敌人要害部位会使安全防卫事半功倍。在分析人体要害部位的同时,讲解了武术的安全防卫技术特点与实用原则,如拳法和腿法顺势化力,借力发力;摔法如何使对方身体重心失控,擒拿如何反擒关节,拿筋错骨,击打要害。关于正当防卫等安全防卫原则主要讲解我国刑法关于正当防卫的规定及正当防卫权的运用、正当防卫的条件、对危及人身安全的暴力犯罪如何采取正当防卫以及我国法律对正当防卫的相关法律常识。

第七章 职业人安全防卫必备的基本技术及其训练,主要讲解武术攻防必备的完整系统的基本技术及其训练方法,包括基本格斗姿势与基本步法、基本拳法、基本腿法、基本摔法、擒拿基本技术、防守基本技术、武术安全防卫基本技术强化训练几部分。

第八章 职业人安全防卫技术在生活中的应用。重在讲解生活实践中遭遇危险情况时武术攻防技术的实际运用,包括武术安全防卫技术特点与防卫原则、遭遇危险时面对徒手歹徒的技术应用和面对手持器械歹徒的技术运用以及特殊危险情况下的防身技巧,最后讲解了生活中如何随手取物作为与歹徒搏斗的武器。

第九章 职业人员必备的安全防卫战术,首先重在培养学生的安全防御心理与安全防御意识,增加学生的防御信心和战术技巧,为避免因防卫过当而造成不必要的人身安全隐患。

第十章 不同职业人员的安全防卫常识,是高职学生步入社会结合自己的职业特色必备的职业安全常识。本章分别对财会人员、机关办公室人员、酒店等服务人员等特殊职业的安全防卫常识进行讲解,使学生课堂所学知识成为将来的职业所需。

本书是2010年浙江省教育厅组织的省高等学校高职高专重点建设教材,由浙江省高校从事多年武术教学的专家编写而成,本书在广泛听取专家意见和调查部分高职院校师生对于武术教学需求的基础上编写而成。在编写中得到了有关领导和部门及全省部分高校体育部(室)同仁的热心指导与帮助,也得到了胡红云、马在新、赵刚波、戴琴峰、金春晓和杨洋老师对本书中技术动作拍摄工作的支持,在此,我们表示衷心的感谢。在本教材中没有一一标明的论著作者及出处,我们在此深表歉意,同样深表感谢!

我们衷心地希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵的意见,以便我们今后对教材进行修订,并逐步加以完善和提高。(编者联系方式:E-mail:464803367@qq.com.cn)

编 者

2012年1月

目 录

上篇 武术健身

第一章 武术基本理论	003
第一节 武术运动的起源与发展	003
第二节 武术运动的特点、分类及其相应价值体系	006
第二章 武术健身理论	009
第一节 武术与身体健康	009
第二节 武术与心理健康	012
第三节 武术与社会适应能力	013
第三章 武术健身的一般方法	015
第一节 武术健身的基本动作和基本功	015
第二节 不同身体部位的健身方法	027
第三节 太极健身操	031
第四章 不同职业人员的武术健身方法	042
第一节 职业人员必备的身体素质	042
第二节 办公人员的武术健身方法	043
第三节 技术工人的武术健身方法	047
第四节 力量阳刚型职业人员的健身方法	052
第五节 礼仪性职业人员的健身方法	063
第五章 运动损伤的急救及预防	086
第一节 一般性损伤及处理方法	086
第二节 武术防卫中常见损伤及处理方法	091

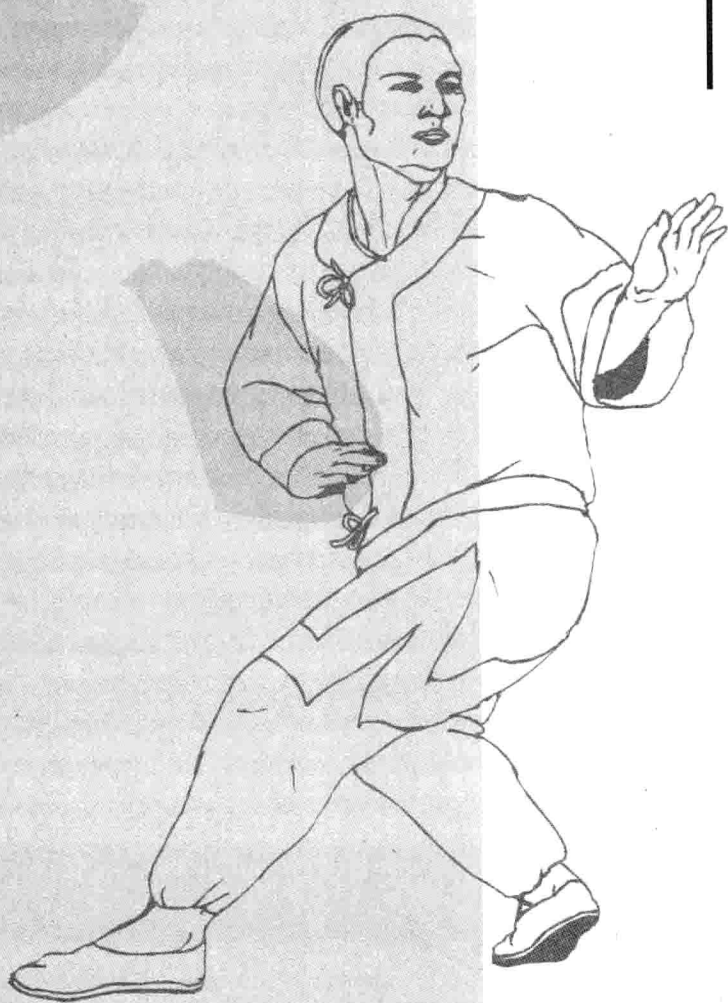


下篇 武术安全防卫

第六章 人体要害部位与安全防卫原则	097
第一节 人体要害部位分析	097
第二节 武术安全防卫技术特点与实用原则	100
第三节 我国刑法关于正当防卫的规定	101
第七章 武术安全防卫必备的基本技术及训练方法	107
第一节 基本格斗姿势与基本步法	107
第二节 基本拳法	110
第三节 基本腿法	113
第四节 基本摔法	115
第五节 擒拿基本技术	118
第六节 防守技术	123
第七节 武术安全防卫基本技术强化训练	126
第八章 武术安全防卫技术在生活中的应用	130
第一节 武术安全防卫技术特点与防卫原则	130
第二节 武术安全防卫徒手技术应用	131
第三节 面对手持器械进攻的应对方法	139
第四节 特殊场合下的应急防身技术	145
第五节 应急情况下快速武器制造法	159
第九章 武术安全防卫战术应用	161
第一节 安全防御心理与安全防御意识	161
第二节 武术安全防卫的战术应用	164
第十章 不同职业人员必备的安全防卫常识	169
第一节 财务工作人员安全防卫常识	169
第二节 机关办公室人员安全防卫常识	173
第三节 酒店物流等服务人员安全防卫常识	177
主要参考文献	180

上篇

武术健身



第一章 武术基本理论

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、搏斗和功法为主要运动形式的中国传统体育项目。它既具有强身健体的功效,又具有防身自卫的价值,而且能丰富现代人们的文化生活,更重要的是它能作为一种传统文化的典范进行民族传统教育,因此它既是当前学校实施素质教育的理想手段,也是全民健身的重要内容。

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。先秦时期,武术受文化百家争鸣影响,初具雏形。如《吴越春秋》有关于越女论剑的“凡手战之道,内实精神,外示安仪,见之似好妇,夺之似惧虎”,以及《庄子·说剑》中“夫为剑者,示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至”的记述,反映了当时的技击已经具有了中国武术“以巧斗力”的特点。秦汉时期,盛行角抵、手搏、击剑。角抵、手搏与现在的摔跤和散打较为相似,是“两两相当,角力、角技艺”的个体性徒手搏斗之技。三国时期,曹丕的《典论·自序》中记载了他与邓展折蔗为剑,进行比试的情形。这种不伤害对方、单纯验证技艺的比试与近现代的短兵比赛类似。两晋南北朝时期,中国各民族的大融合促进了各民族武艺的融合,佛教、道教的迅速发展为武术与其结缘提供了基础。隋唐两代都改革了原有的府兵制,并十分重视对府兵的训练。新的军事建制的采用必然会对整个社会的习武之风产生广泛影响,特别是从唐朝开始为选拔军事人才而实行的武举制,为一般百姓提供了一个能凭个人武艺能力晋升仕途的机会,从而对社会习武之风起到了极大的推动作用。两宋时期,几个政权长期对峙,民族矛盾和社会矛盾错综复杂,战争频繁,因此统治阶级十分注重军事武备,从而推动了武术活动的发展。但是,由于从这一时期起统治阶级提倡儒业理学远甚于武备,因此,从总的社会大环境而言,重文轻武之风盛行,尚武精神在主流社会普遍失落而转入下层民众社会中。这个时期在城市勾栏瓦舍的武术表演中出现了打套子,类似于现在的武术套路,套子武术的出现是古代武术发展趋于成熟的一个显著标志。元代是统治阶级禁止民间特别是汉人习武最严厉的一个朝代,两宋时期虽然也几次下发禁武令,但远远没有元代的严厉禁武对武术造成的影响之大。武术的许多内容不得不转移到当时兴盛的百戏中发展,这在一定程度上使武术朝花式表演的方向发展。

明清时期是中国武术大发展的时期,主要表现在:各种拳种大量涌现,门派林立,武术逐渐成为一个庞大的运动技术体系;武术开始借鉴吸收气功的一些内容,促使其逐渐成为



一门内外兼修之术;许多武术拳种开始运用中国传统哲学来阐释拳理,使得武术逐渐成为中国传统文化的一个子系统;《武编》、《纪效新书》、《阵记》、《武备志》,以及《剑经》、《耕余剩技》、《手臂录》、《内家拳法》、《苕氏武技书》、《太极拳论》、《拳经拳法备要》等与武术极其相关的兵书和武术专业论著,极大地丰富了武术理论,使武术理论体系逐步得到完善。明清时期,将太极、五行、八卦等思想内容比较全面系统地引入武术。

如太极拳不仅以太极命名,处处道阴阳,而且将五行、八卦融入了技术,形成太极十三势。清代王宗岳的《太极拳论》也是中国古典哲学与武术结合的较完美的范例,它用传统哲学的思想将太极拳论述得精彩至极。还有许多拳种,如形意、八卦等,都与传统哲学有千丝万缕的联系。因此,武术不仅是一门技术,更是一种文化。如果说明清以前有关武术的理论著作凤毛麟角的话,那么明清时期则雨后春笋般涌现,较为著名的就有《武编》、《纪效新书》、《耕余剩技》、《内家拳法》、《手臂录》。至此,武术已经发展成为一个技理完善的运动体系。明清时期,无论从丰富的拳种流派方面,还是全面的技法理论方面,都无不表明武术发展到了鼎盛时期。

民国时期,西方体育的大量涌入给中国武术以巨大的影响和冲击,传统观念与新体育观念的争论使中国武术发生了第一次革命,以致民间武术逐渐从农村走向城市,从江湖迈入学堂,从拳场跨入竞技场,由封闭式的门派单传,发展到面向大众,集体教学,并逐渐向近代体育的方向靠拢。民国初期,为振奋国民的尚武精神,革命党人把目光投向武术,武术的精神、教育价值的存在使武术再度崛起。维新派领袖梁启超、著名教育家徐一冰、革命的先行者孙中山等都在不同场合倡导通过武术振奋国民的尚武精神,武术成为军队和学堂中的教育内容之一。以精武体育会为首的形形色色的民间武术社团组织蓬勃发展,武术发展的重心也由农村转移到了城市,同学校武术一样,面向社会大众,集体教学,极大地促进了武术的普及与传播。在东西体育的碰撞中,武术也开始演进转型,其体育价值渐渐得到了人们的重视,进而逐渐取代了实用技击价值而成为其主要价值。“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。1936年,中央国术馆曾选派11名武术队员随同中国体育代表团赴柏林第十一届奥运会参加表演,队员们精湛的技艺受到了热烈的欢迎。这既是武术向体育靠拢的实证,也是近代中国武术走向世界较有影响的一次伟大尝试。

新中国成立初,朱德、贺龙、刘少奇等老一辈领导人都积极倡导发展武术,极大地促进了武术发展。1952年刚成立的国家体委,设置专门机构——民族体育形式研究会,对武术的发展实行科学地指导和管理,这标志着武术被正式列入体育范畴,成为社会主义体育事业的一部分。1953年11月8—12日,在天津举行的全国民族体育表演及竞赛大会,武术作为主要内容,有145名运动员参加了包括各种拳术、器械及散手、短兵在内的332个项目的表演及竞赛,展现了传统武术的最高水平,受到了人民群众的极大关注,积极推动了武术发展。此后一段时间内,由于复杂的政治环境和其他原因,武术对抗性运动被取消,从此,武术被引向突出艺术美和健身的方向。这得以艺术表现为主要特色的武术套路和以杨式太极拳为代表的太极拳套路蓬勃发展起来。1956年,武术被列为体育竞赛项目,11月1—7日,在北京举行了12单位武术套路表演大会,这是武术作为体育运动项目走向正式比赛的

开端。1958年9月,中国武术协会成立。1959年国家体委正式批准施行新中国成立以来第一个《武术竞赛规则》,并将武术列为第一届全国运动会竞赛项目。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,这样武术逐渐作为一个正式的竞技体育项目发展起来。“文革”时期,武术竞技受到一定的挫折,但随后却以前所未有之势迅猛发展起来。武术对抗运动自1979年开始试点,到1989年,散打被列为正式比赛项目。90年代经过一系列技术规范、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,特别是从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。另外,全国武术锦标赛、全运会武术比赛、亚运会武术比赛、亚洲武术锦标赛、世界武术锦标赛等一系列赛事不仅有效地促进了武术竞技的蓬勃发展,更把中国武术推向了世界。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。从此,武术逐步被全国大、中、小学体育课列为教学内容。从1984年国务院正式批准武术硕士学位授予权到1997年在上海体育学院我国第一个武术博士授予点的诞生,以及几届武术论文报告会的举行,使武术一步一步向科学化的方向迈进,武术真正成为现代体育大家庭中十分重要的一员。1960年,中国青年武术代表队随中国体育代表团赴捷克斯洛伐克表演,揭开了建国后武术对外交流的序幕。文革后半期,中国武术队频频出访,其足迹遍及欧、亚、非、美几大洲的广大区域,极大扩展了中国武术的影响,为武术走向世界奠定了基础。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。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。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,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体育比赛行列。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。随着北京申办2008年奥运会的成功,竞技武术正大步迈向奥林匹克运动的神圣殿堂。

新中国成立后,新的社会环境使武术得到了前所未有的发展,作为社会主义体育事业的一部分,其目的、地位、性质和作用也发生了很大的变化。首先,武术被正式列入了现代体育范畴,沿着现代体育的方向前进。其次,受新中国成立后特殊的政治环境影响,武术发展的主体经过一个从量变到质变的过程,由历来主要强调的技击功能,转向了艺术表现和健身等功能,从而促使了武术的多元化发展。再次,武术逐渐冲出亚洲,走向世界,作为中国传统文化的一种表现形式受到越来越多的外国朋友青睐,使它不仅仅成为中国的传家宝,而且成为整个世界的文化遗产。

第二节 武术运动的特点、分类及其相应价值体系

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。

1. 鲜明的民族技击性

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。在实用中,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、公安中被采用。

当前的搏斗运动集中体现了武术攻防搏斗的特点,在技术上与实用技击基本一致,但作为体育项目,它受到竞赛规则的制约,以不致死、致伤、致残对方为原则。如在散手中对有些传统的实用技击方法作了限制,而且严格规定了禁击打部位和保护护具,短兵中使用的器具也作了相应的变化,推手则在特殊的规则下进行安全地竞技对抗。因此,可以说当今的武术搏斗运动虽然与实用技击有所区别,但也具有很强的攻防技击性。

套路运动是中国武术中一个极具特色的运动形式,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,而动作方法却仍然保留了技击的特性。虽然因连结贯串及演练技巧上的需要,穿插了一些不具有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。它的攻防技击特性是通过一招一式来表现的,汇集百家,它的技击方法是极其丰富的,在散手、短兵中不宜采用的技术方法,在套路运动中仍有所体现。

总之,武术作为体育运动,技术上仍不失攻防技击特性,而是将技击寓于搏斗运动与套路运动之中。

2. 内外合一、形神兼备的民族风格

既究形体规范,求精神传意、内外合一的整体观,又融入民族文化精髓,是中国武术的一大特色。所谓内,指心、神、意等心智活动和气息的运行;所谓外,即手眼身步等形体活动。内与外、形与神是相互联系统一的整体。

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”,少林拳也要求精、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。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中备受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响,形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

3. 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,俗称“拳打卧牛之地”,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。武术能在民间历久不衰,与这一特点不无关系,利用这一特点可以为高校群体性体育活动的全面开展提供方便,也能为全民健身作出更大的贡献。

二、武术运动的分类

(一)按武术运动形式进行分类

武术内容博大精深,形式丰富多样,流传至今具有完整体系的拳种就有 129 个,按其运动形式分为套路运动、搏斗运动。

1. 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,当前竞技场路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、朴刀等;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、创新等方面,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。

2. 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)散打是指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、斩等方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,主要讲技击搏斗,注重其攻防格斗技能。

(二)按价值功能的主导因素分类

按价值功能的主导因素可分为攻防技击武术、艺术表现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。

攻防技击武术在历史上一直是中国武术的主体,它一直作为个体和集团的防卫手段而存在和发展。在当今社会它虽然作为集团防卫的功能已不复存在,但作为个体防卫的手段,在很长一段时期内仍将发挥重要作用。有资料表明现在各种行凶、抢劫的犯罪中,持枪作案仍占小比例,更多的是持刀械或徒手。所以,攻防技击类武术仍是人们防身自卫的首选方式。发展到现在,既包括以一招制敌为特征的军警武术,也包括广泛流传于民间的武术中技击性强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。

艺术表现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的武术发展起来的形意拳、八卦掌、通背拳、象形拳等的竞赛套路,也包括挖掘整理出的传统武术中富有艺术表演性的武术。艺术表现武术更侧重于武术的规格、精神、节奏、布局、难美、创新等方面,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。

在历史上健身养生武术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武术;发展到现在既包括各拳种修身养性的功法,也包括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。

本书主要侧重武术的健身与攻防价值,服务、服从于高职学生专业培养目标,使学生掌握健身与防卫技能,服务于将来的职业需求。

思考题

1. 简述武术的发展历程。

2. 武术按运动形式如何分类,武术按价值功能的主导因素如何进行分类? 武术防卫技术在两种分类方法中分别属于哪种类型?