

武术是以技击为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中华传统体育项目。它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。

一、武术运动的锻炼价值

(一) 壮内强外增进健康

武术注重内外兼修，对身体有着多方面的良好影响，经常练习能收到壮内强外的健身效果。例如，长拳类套路中的屈伸、回环、跳跃、平衡、翻腾、跌扑等动作，通过内在神情的贯注和呼吸的配合以及人体各个器官的积极参与，能加强人体肌肉力量，提高肌肉、韧带

的延展性，加大关节运动的幅度，有效地发展肢体柔韧性。而散打对抗中的判断、起动、躲闪、格挡或快速还击等，对人体的反应速度、力量、灵巧、耐力都有良好的促进作用。太极拳注重调息运气和意念活动，长期练习能够增强人体的免疫力，对治疗多种慢性疾病和调节人体内环境平衡均有良好的医疗保健作用。

(二) 提高防身自卫能力

“防身自卫”在武术产生之初就是其最根本的目的。套路运动的技术方法虽然不适用于格斗，但其以技击动作为主要内容，通过练习，既可以增强体质，也可以掌握攻防格斗的技能。如果在练习套路运动的基础上，再增强攻防格斗的能力，会很快掌握格斗运动的技术和规律，从而具备防身自卫的能力。

(三) 培养道德情操

武术继承和发扬了中华民族重礼仪、讲道德的优秀传统。“习武以德为先”，武术练习历来十分重视武德教育。尚武与崇德是武术修炼过程中的两个重要方面，通过技术的学习可以培养习武者尊师重道、讲礼守信、宽以待人、严于律己等良好的心理素质和高尚的道德情操。在习武的过程中，需要吃苦耐劳、坚持不懈的精神，这不仅能培养习武者坚忍不拔、自强不息的意志品质，还是一种修身养性的重要手段，有益于人的全面发展。

(四) 丰富文化生活

武术套路运动的节奏美，踢、打、摔、拿、跌巧妙结合的方法美，内外合一、形神兼备的和谐美引人入胜。格斗对抗中双方激烈的争夺，精湛的攻防技巧，敢打敢拼的斗志，都可以给人一种美的享受和精神上的激励。将武术运动的技术动作和惩恶扬善的侠义精神紧密结合的武侠文化，更是给人们带来了强烈的视觉震撼和精神冲击，极大地丰富了人们的文化生活。

二、武术运动的起源与发展

武术来源于人们的生产实践、军事战争和社会活动，它的起源可以追溯到原始社会。那时，人类为了生存已开始用石器、棍棒等简单的工具从事采集、打猎和捕鱼，逐渐获得了使用石制或木制等武器进行格斗的技能。随着战争的出现和加剧，逐步形成了一些简单的攻防方法和训练手段，武术开始

向多样化方向发展，军事武术与民间武术并行不悖的格局逐步形成。到了两晋南北朝时期，武术中的养生理论和练养功法有了很大发展。隋唐五代时期，推行的“武举制”客观上促进了民间和官方的武术习练。宋代以后，民间自发形成的武术组织蓬勃兴起，拳械技艺进一步丰富，武术形式出现了更加多样化的特点。明清时期，诸多风格不同的武术流派有了具体的名称和内容，太极拳、形意拳、八卦掌因其鲜明的特点而形成几大派系。中华人民共和国成立以后，武术被作为优秀民族遗产加以继承、整理和创新，我国设立了专门机构负责武术运动的组织和管理，将武术列为正式比赛项目，组织创编了比赛规定套路，编制了适合群众武术活动开展的初级套路和简化太极拳等，进一步推动了武术的普及。同时，为了促进武术的传承与发展，中国武术协会推行了武术段位制，建立了规范的全民武术体系，实施一种全面评价习武者武术水平等级的制度。

三、武术运动的内容与分类

武术运动是把踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等动作按照一定规律组成徒手和器械的各种攻防格斗功夫、套路和单势练习。武术的内容丰富多彩，按其运动形式可分为两大类：套路运动和格斗运动。

（一）套路运动

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编成的整套练习形式。主要内容包括拳术、器械、对练、集体表演等。

(1) 拳术。徒手练习的套路运动。拳术包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、通臂拳、象形拳等。

(2) 器械。器械的种类很多，分为长器械、短器械、双器械，软器械。刀、枪、剑，棍是长短器械的代表。目前在武术竞赛中，刀、枪、剑、棍也是重点竞赛项目。

(3) 对练。对练是两人或两人以上，按照预定的动作程序进行的攻防格斗套路。其中包括徒手对练、器械对练、徒手与器械的对练等。

(4) 集体表演。指6人以上的徒手或器械集体演练，可变换队形，采用音乐伴奏，要求队形整齐，动作协调一致。

（二）格斗运动

格斗运动是两人在一定条件下按照一定的规则进行斗智较力的对抗形式。

（一）动作具有攻防技击含义

动作具有攻防技击性是武术的本质特性。例如，推手、短兵等格斗运动的技术与实用技击术基本是一致的，集中体现了武术攻防格斗的特点，只是从体育的观念出发，受到竞赛规则的制约，严格规定了禁击部位和保护器具，比赛中以不伤害对方为原则。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，但都是以踢、打、摔、拿、击、刺、劈等攻防动作构成套路的主要内容。虽然套路中不少动作的技术规范与技击原型不同，或因表演及演练技巧的需要，穿插了一些不具备攻防意义的动作，但通过一招一式，表现攻与防的内在含义与精神，仍然是套路技术的核心。

(二) 内外合一、形神兼备

既讲究动作的形体规范，又要求精气神传意、内外合一的整体运动观，是中国武术的一大特点。所谓“内”，指人的精神、意识和气息的运行；所谓“外”，指人体手眼身步的形体活动。“内练精气神，外练筋骨皮”是众多拳种的练功准则，如形意拳讲究“内三合，外三合”；太极拳要求“以意识引导动作”等。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。这一特点充分体现了武术作为一种文化形式在长期的历史演变中备受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成独具民族风格的运动形式和练功方法。

(三) 内容丰富具有广泛的适应性

武术的内容和练习形式丰富多样，不同类别的武术项目的练功方法、动作结构、技术要求、运动风格和运动负荷不尽相同，分别适应不同年龄、性格、职业、体质的需要，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好加以选择。同时，武术运动较少受时间、季节的限制，场地器材也可以因陋就简，为开展群众性体育活动创造有利条件。

太极拳

太极拳是中华民族辩证的哲学思想与武术、艺术、气功、导引术等的完美结合，是高层次的人体文化。其拳理来源于《易经》《黄帝内经》《纪效新书》等中国传统哲学、医术、武术的经典著作，并在其长期的发展过程中吸收了道、儒、释等文化的合理内容，是当之无愧、名副其实的中国“国粹”。

一、太极拳的锻炼价值

太极拳的健身功用是古来有之。早在二百多年前，太极拳家在《十三势行功歌》中就有“详推用意终何在？益寿延年不老春”的提法。如今，太极拳之所以能在国内外得到广泛推崇，正是因为它具有防病治病的功用，对神经衰弱、心脏病、高血压、肺结核、气管炎、溃疡病等多种慢性病都有明显的预防和治疗作用。打太极拳要求松静自然，这使大脑皮质一部分进入保护性抑制状态而得到休息。同时，打拳可以活跃情绪，对大脑起调节作用，而且打得越是熟练，越要“先在心，后在身”，专心于引导动作。这样长期坚持，会使大脑功能得到恢复和改善，消除由神经系统紊乱引起的各种慢性病。太极拳要求“气沉丹田”，有意地运用腹式呼吸，加大呼吸深度，因而有利于改善呼吸技能和血液循环。通过轻松柔和的动作，尤其能使年老体弱的人经络舒畅，新陈代谢旺盛，体质、技能得到增强。

二、24式太极拳核心技术

(一) 练好太极拳的总体要求

- (1) 安静自然。心静体松，且架势平稳、动作舒展不僵不拘。
- (2) 连贯圆活。动作速度均匀，前后贯串，转接和顺，如同行云流水，连绵不断。
- (3) 协调完整。上下相随，以腰为轴，由躯干带动四肢，使身体躯干、四肢各部分之间密切配合。

相关链接

太极拳种及特点

陈式：其主要特点是显刚隐柔，快慢相间，呼吸讲究“丹田内转”。

杨式：其特点是舒展简洁，动作和顺，速度均匀，绵绵不断。

吴式：其特点是以柔化刚，拳式小巧灵活。

武式：其特点是姿势紧凑，出手不过足尖，左右手各管半边身体。

孙式：其特点是进退相随，转变方向时多以开合相接，故又称“开合活步太极拳”。