

# 最新练拳的心得体会 学习武术的心得体会 (精选5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 练拳的心得体会篇一

自去年习武至今已有一年余，在这一年中，我从武术中领悟了许多东西也发现了更多需要学习的东西。

松静自然是我在习武过程中感触最深的，我认为是习武的根本只有松静自然才能灵活，才能安稳，保持气血在体内顺畅无阻，从而保证皮肤量在体内聚集而不散发出去。但是松静自然不能过，所谓过犹不及，松必须有神、静也必须有神，自然也要有控制，必须恰到好处，动作不能强求，有许多动作必须要基本功为基础，基本功未到，强求动作会误入歧途。

基本功，尤其是站桩在武术中占有绝对的地位，武术是基本功的武术，离开基本功，一切武功都是空的。

经过长时间的站桩，身体的内部发生很明显的变化，似乎关节的方向或者说一种难以说明的东西存在于关节与骨骼，使得整个的身体在整体结构和行动方式上与未经过站桩训练似不同。

习武的疲劳与田径的疲劳不同，习武的疲劳可以很快得恢复，但是田径的疲劳很难在短时间内恢复，而且习武的疲劳所增长的是骨骼的少量，田径训练增长得是肌肉的办量，就持久而言，骨骼的力量要强得多。

习武可以使人暂时从嘈杂的环境中解脱，放松心灵使消耗掉的能量得到补充。

在太极拳中，立身中正正是整个太极拳的精要所在，在打拳的融个上过程中，都要保持身心的放松，身体的重量都要放到大地上，但这需要稳固的下盘功夫，究其根据还要从站桩上练起。太极拳的许多原则在生活中也有踪迹可循，包含着许多深层次的道理做事，他人都要遵循的道理。

太极拳不仅是一门拳术，而且是一门哲学，需要不断地发掘总结。

总之，这一年余的习武使我受益匪浅，我希望能有一个更好的环境继续练习通过习武明白更多的道理。

## 练拳的心得体会篇二

我是一个从未学过武术的人，对武术的了解也就仅仅局限在影视作品之中。下面我就说说自己学练武术的一些体会。

开始也是抱着试试看的态度来学习武术的，但是我想既然学习了就要认真去学、去练。我的学习比较忙，所以每天下课回家腰酸背疼，颈椎痛的直不起头，坐下后站不起来。可在练习武术一段时间后，明显感觉好多了。说实话这时我还有些怀疑这是否和练武术有关，还在想着会不会是心理作用呢？但后来一些功效的显现让我彻底相信了它的真实性，这的确是武术的功效。

原来早晨起床时总感觉没睡醒，困的难受，而练习一段时间，早晨一醒来就会感觉头脑很清醒，浑身很轻松，毫无睡意；再后来还有许多的功效显现，我就不再多说了……总之，现在整个人的精神状态有了很大的改变，这是我周围人都看到的效果，身体好了，心情也好了，这是我真实体验到的。

我感觉老师的教法和拳友们长时间的不断交流特别好，也就是因为这个原因才能使我这个对武术一无所知的人能在这么短的时间，有这么好的效果。很感谢我入门的老师提供这样锻炼身体的机会，也很感谢老师能传授这么好的功法给我，让我受益匪浅。今天的功效是我做梦也没有想到的，我觉得我很幸运，所以我会珍惜武术所结的缘分，坚持不懈的学练下去。

以德养拳，以拳辅德。学拳还要强大德理论作铺垫，奥义就是中庸之道。顺其自然，找到那个度。

在此我想真诚地说一声：谢谢老师。

### 练拳的心得体会篇三

武术教学经验，基层武术课安排是阶段性，很难使学生达到“形神兼备”、“内外合一”所以要合理安排武术动作来进行课堂教学。首先根据体育教学大纲合理安排教学计划，其次要充分利用课堂的准备部分。第三，在武术教学时，要根据武术的特点进行归类记忆有助于学生掌握武术套路。第四，在武术教学时，要选择适合于武术教学特点的教法：(1)对初学者采用分解教学法。(2)在授课时，口令与运动相结合。(3)练习和呐喊相结合。(4)新授课时，学生的站位和练习方向要固定。(5)灵活多样的教法。

基层教学不同于高校教学，基层体育课堂的教学时间是四十五分钟或五十分钟，一节体育课，一般需要安排两个不同的教学内容，这就使得在课堂教学过程中，一定要充分利用时间，把课时计划好、完成好，达到预期的目标。这往往给基层的体育老师带来一定的难度，尤其是武术教学。人们都知道武术内容多种多样，其套路错综复杂，要求内外合一，形神兼备，而中学体育教学大纲要求武术教学课时比例又很小，且又是阶段性的。所以基层武术课堂教学很难使学生达到“形神兼备”、“内外合一”。

## 1、根据体育教学大纲合理安排教学计划

对初学者来说，首先应知道什么是勾、掌、拳及弓步、马步等，先学会手形变换、步型和手法变换等基本功，然后才能顺利学习套路。例如，初级长拳的教学，其动作表面看似简单，但实质上该套路具备了长拳的穿、蹦、跳、跃、方向变化等运动特点。所以必须先教武术基本功以及相关的组合动作练习。然后教学生五步拳。因为五步拳包括了武术的主要步型和手法、动作少而简单、方向变化少，初学者易掌握，也有利用培养学生学习的积极性。最后进行初级长拳的完整教学。只有对基本功有针对性地进行强化练习，才能清理在套路练习中的“绊脚石”，学生也会轻而易举地掌握长拳等武术套路。

## 2、充分利用课堂的准备部分

要合理安排好武术课的准备部分，改单一的徒手操为武术操，同时做一些武术基本功的练习，如：弹腿冲拳、弓步冲拳、马步冲拳的转换、双臂绕环、仆步轮拍、正、侧压腿等。这样做会使准备活动和基本练习衔接得紧密而充分，使学生建立初步的动作概念，具备良好的武术基本功，便于今后进一步学好套路。

## 3、根据武术特点，归类记忆

武术套路攻防特点体现在一招一式中，因此在讲解时可以进行模拟示范，这样使学生既提高了学习效率，又增强了记忆。为使动作教学简单化，应首先帮学生找出套路动作的规律所在。例如套路起势与收势方向应一致且位置相同，一般练初级拳时，拳在腰间、拳心向上，冲拳时拳心向下等。

在套路教学中为了巩固所学套路，在复习课上，教师应采用启发和提问式来提高学生对套路的理解记忆。如在初级拳的教学中，不妨这样提问：本套路中冲拳动作有哪些？推掌动作

有哪些?亮掌动作有哪些等等。通过这样归类提问使学生能够理解和记忆套路，使表面看来无规律可循的套路变成有序可循，同时也提高了学生的抽象思维能力，实现教学的真正目的。

#### 4、选择适合于武术教学特点的教法

(1、)对初学者采用分解教学法在武术课堂教学中，一般先采用分解教学，如学初步拳时，先一招一式学会，再串联在一起，使每个运动衔接起来，最后达到“形神兼备”。在学套路前可先学会基本功，如在学长拳时，可先练一跳一练跳跃练习，再学大跃步前穿、击步腾空飞脚等时就容易多了。

(2)在授课时，口令与运动相结合使学生既能掌握动作节奏，又能记住动作和名称。例如弓步冲拳、弹腿冲拳……。在复习时，教师可只喊口令，让学生边练习边说出动作名称，使学生进一步掌握所学动作。

(3)练习和呐喊相结合在练习初拳过程中，学生可大声齐喊“哈”或“嘿”等。一是能齐；二是能增添力量和气势，达到以气推动，以声助势的效果。

(4)新授课时，学生的站位和练习方向要固定否则容易使学生动作路线产生错误，示范面最好是背面示范，这样容易使学生看清方向、路线，以免产生站位和方向错误。

(5)灵活多样的教法武术种类繁多，结构复杂，但有它自身的规律性、系统性和科学性。只要抓住其固有的特点，因势利教，就不难完成教学任务，如针对它结构上的特点，就可以把有难度的单个动作分散来教，实施“各个击破”的战术，还可以把武术动作的名称，术语大大形象丰富，如“望月平衡”；有的直接反应了动作结构和方法，如“跃步冲拳”，教师就可以“开门见山”直接讲述动作的要领，再结合生动的比喻和恰当的夸张，教学气氛就更活跃了。

## 练拳的心得体会篇四

打太极拳除了注意身体姿势正确外，还必须注意运动方法，才能真正练好，打好太极拳。本学期在张老师的指导下，我慢慢地认识到这点，现将课堂上所学的与自己领悟的记下来，作为自己习武的心得。

自大一参加武协起，师兄师姐就一再提起这点，在“百人太极”练习中，张老师也反复强调，但当时由于练习较少，一直不能体会，虽自我感觉良好，但实际上却全绷得紧紧的，或是身体疲塌松散，而且打拳时也不能做到心静，如今才意识到：“心静”是指内心安静，心无杂念，把精神都中在运动上，用意念引导动作，做到“意到身随”，而“体松”则不是身体疲塌松散，而是指精神与躯体都放松，身体处于一种舒松自然的状态。在练习中还必须要注意“舒展”与“开展”的区别，尽量做到“舒展”，这样才能达到一种周身舒适的状态。

“连贯”指各动作间自然衔接，无明显停顿，使整套动作节节贯通，连绵无断，即所谓势断意连。而反观过反，自己是追求动作，各动作间间断极为明显，有时练得快时，干脆就停下来等别人打。造成“势断”这是极为不可取的。再看“圆滑”，它指的是动作变化自然，表现为手保持自然弯曲，多保持空间的圆形，弧形等不同的曲线运动，具体表现在太极推手与各动作之间。这也许是太极拳与别种拳法的差异之一吧！

其实这一点应该归入第一点的“体松”中的，不过因为自己老是做不到这一点，而且初学者也不易做到，故而特别指出。在打太极拳中，只有做到软户松腰才能达到真正意义上的“体松”，在松腰时，还要注意身要正，尽可做到直腰，且尾骨也要下坐，这样才能达到“中正安舒”。

以身带手，太极拳是一种协调性运动，要求上下相随，即各

动作由脚而腿而腰一气完成，特别是在转身时，更应以腰为轴，利用腰力及脚蹬力自然地把手带到正确的位置。在此期间，还要注意手，脚动作与眼的变化相配合，这样才能做到上下相随，以身带手。

以上的几点是我习武后的几点，提出看法，并且不一定能完全做到，今后在张老师的指导下，我一定更加努力，争取真正练好，打好太极拳。

## 练拳的心得体会篇五

武术是全方位的全身心的运动，它不紧锻炼我们的体育技能，更能磨练我们的意志，所谓一日不练十年功，学习武术就要下定决心，每天坚持锻炼，虽然有时候会觉得枯燥乏味，但是中间一旦间断练习，功力就会大退。

武术也是一门积极性很强的运动，它从精气神到手眼身法步，无一不要求规格的规范完整，更要在规格如此高之下体现武术的艺术美，动是圆定是方，这样还是不够，还要加上动作的完整性、节奏性。它从开始到结束都要求我们要有一个良好的气质面貌。练武是很累的，是要吃的下苦的。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。

### 2.1、压肩

动作要领：面对肋木或一定高度的物体，两腿开步站立，两手抓握肋木，上体前俯下振压肩。要求练习者的两臂两腿要伸直，下振幅度应逐渐扩大，压点集中于肩部，压力要由小到大。压肩时两臂，两腿必须伸直，力点集中于肩部。

### 2.2、吊肩

动作要领：两脚开步站立，背对横杠或肋木，两手反握横杠或肋木。然后屈膝下蹲，两臂拉直或悬空独立。两手抓紧横

杠，两臂拉直，肩部放松。

## 2.3、握棍转肩

动作要领：两脚开步站立，身胸挺直，两手握棍于体前，两手距离与肩同宽，两臂下垂于腹前，目视两手。然后上举绕至体后，再从体后向上绕至体前。动作要求两臂始终伸直，两手握棍的间距不变，两手距离要合适，转动时两臂伸直上举。

## 2.4、绕肩

动作要领：两腿成左弓步站立，左手放于左侧，右臂上举伸掌于右侧。右臂以肩关节为轴，由右上方向后绕环。右臂由后下方向前方继续绕环，然后再向相反方向绕臂。

3.1、对练是两人或两人以上，按照预定的程序进行的攻防格斗套路。其中包括徒手对练，器械对练，徒手与器械对练等三种练法。

3.2、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，有时打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练等。

3.3、器械对练，是以器械的劈、砍、击，刺等技击方法组成的对练套路，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。

3.4、徒手与器械对练，是一方法手，另一方持器械进行的攻防对练套路，如空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

3.5、集体演练：集体演练是集体进行的徒手、器械或能手与器械的演练。在竞赛中通常要求六人以上，可变换队形，图

案，也可用音乐伴奏，要求队形整齐、动作协调一致。搏斗运动，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练习形式。目前武术竞赛中正在逐步开展的有散手、推手、短兵三项。

1、一定要控制耐力型、力量型的练习，可以进行柔韧练习，以及短时间的速度型练习，果断拒绝长时间、枯燥地练习动作和类似百米跑等大运动量、高强度的练习方式。

2、注意营养。

3、力量型的练习，最典型的是举重，倒是当时很有力量，可惜骨关节会提前钙化，你的孩子就别想长高了。

4、要跟踪孩子的学习过程，注重师傅的练习方法。

1、学习武术可以强健孩子体魄好身体是一切行为的前提。孩子学习武术不仅能强身健体，还可以培养孩子的忍耐力、增强意志力。不仅如此，反复练习成套的武术动作，可以提高孩子的记忆力、注意力，对孩子的文化学习很有帮助。文化学习为静，武术为动，只要合理分配、动静结合，在寻求身体强健的同时，不过度损耗孩子的精力，就可以使孩子身心愉悦、平衡发展。

2、学习武术锻炼孩子的吃苦精神锻炼孩子吃苦耐劳、坚强的意志力不屈不挠的精神。

3、学习武术可以培养孩子的礼貌武术讲究礼貌，自古有师道尊严的传承，武术教练都会给孩子讲解礼仪和行为规范，这对孩子的人格形成大有裨益。

4、学习武术让孩子健康成长孩子选择武术作为兴趣课程，可以使孩子少玩或者不玩网游，这对于孩子的视力保护、骨骼发育以及体态的健康成长都有着极大的正面效果，也可以使

孩子变得自信、开朗、大方、阳光。