《意拳 站桩功》

平顶山市地方标准编制说明

1. 编制目的和意义

意拳是中国武术代表性拳种之一，意拳站桩功是入门的基本功法。经过多年的传承演变，意拳站桩功形成了形态松静，静中思动。松而不懈，紧而不僵。意自形生，形随意转。吐纳自然，呼吸匀细。间架合理，形曲意直。产生矛盾，统一矛盾。充耳不闻，敛神听微雨。整体协调，牵一发而动全身。意念假借，虚无求实切的特点，是一套完整的手、眼、身法、步、攻防体系，近年来意拳习练者日益增多，但由于年代久远，典籍遗失，迫切需要对其进行系统、规范的挖掘整理。

2019年，国家体育总局等十四部委联合印发《武术产业发展规划(2019-2025年)》，提出要拓展和完善武术产业链条，培育和挖掘市场潜能，推进武术产业聚集融合，推动中国武术“走出去”。2021年，河南省体育局与河南省人民政府外事办公室、河南省发展和改革委员会等13个厅局委联合印发《河南省武术产业发展规划(2021-2025年)》，提出在河南省全省范围内进一步普及和推广武术项目，加快推进武术产业高质量发展。2022年，国家体育总局办公室印发了《2022年体育标准化工作要点》，该文件要求聚焦重点领域标准的研制，跟踪国际标准信息动态，拓展更多体育领域国际标准化工作，推动武术、在线健身等领域国际标准制定工作。

因此，基于意拳的发展现状和发展趋势，有关意拳的标准化有利于解决其传承保护中的规范性、系统性问题，利用统一、简化、优化等标准化原理，对意拳进行统一、规范，制定意拳桩功标准，根植传统、守正创新，有利于意拳的传承发展。意拳站桩功简单易学，在平顶山地区有广泛的群众基础。以其为基础制定标准，可以让更多人学习传承意拳，引导更多人参与到传承意拳，特制定平顶山市地方标准《意拳 站桩功》，该标准的制定有利于推动意拳站桩功的规范化和科学化。

二、任务来源及编制原则和依据

（一）任务来源

本文件由河南质量工程职业学院提出，平顶山市市场监督管理局归口。本文件由河南质量工程职业学院牵头起草，其他参与起草单位：平顶山技师学院、平顶山市教体局、嵩山少林武术职业学院、平顶山市武术协会。

1. 编制原则

本文件的编制在充分调研和长期实践的基础上，严格遵循了国家法律、国家文件及相关管理的规定，参照地方标准，准确分析了意拳站桩功的技术特点和相关要求，本文件编制遵循以下基本原则：

1、科学性原则

本文件制定过程中编制组查阅、收集了大量相关文献资料，听取相关专家意见，结合长期教学实践经验，最大限度保证标准符合科学性和实用性。

2、可操作性原则

本文件的制定符合意拳站桩功习练需要，能够对实际工作起到重要的指导作用，利于传承与推广。

3、一致性原则

本文件的制定内容与相关行业和地方标准相统一，本文件相关内容，与国家相关标准相统一，不冲突，确保一致性。

1. 编制依据

编制内容按照 GB / T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的相关规定进行编制。主要参考文献如下：

1、《武术产业发展规划(2019-2025年)》

2、《河南省武术产业发展规划(2021-2025年)》

3、《2022年体育标准化工作要点》

4、樊爱民，《意拳经典技击桩功理功法》，武当杂志，2014.06,23-25.

5、樊爱民，《论意拳修炼的原则》，武魂武道杂志，2019.08,53-54.

1. 编制过程

（一）形成初稿（2024年1月～2024年6月）

河南质量工程职业学院组织有关人员成立了标准编制工作组并召开会议，制定了标准编制工作方案与目标任务，对参与标准编制的主要人员进行了分工，明确时间节点，并邀请相关专家指导工作。

标准编制工作组根据所制定计划，对任务进行分析，开展了文献查阅、资料收集等工作，充分收集国家相关政策法规，对相关国家标准和地方标准进行分析，初步确定了《意拳 站桩功》的制定目标，对需要编制的内容展开讨论，以文献资料和长期教学实践为基础编制完成标准草案。

（二）形成征求意见稿（2024年6月～2024年10月）

标准起草工作组制定了标准编制工作计划、编写大纲，明确任务分工及各阶段进度时间。同时，标准起草工作组成员认真学习了GB/T1.1-2020《标准化工作导则第1部分:标准的结构和编写规则》，结合标准制定工作程序的各个环节，进行了探讨和研究并形成讨论稿。

武术协会、平顶山市教体局、平顶山市标准化协会、嵩山少林武术职业学院等单位的专家参加了会议。与会专家对《意拳 站桩功》送审稿进行了认真审查，提出了三条修改建议：1.界定了意拳站桩功的定义；2.增加了动作图片；3.明确了站桩功的细节。审查结论：该标准通过审查。

四、主要内容的确定

（一）适用范围

本部分规定了意拳站桩功的术语与定义、拳术风格特点、基本手型、步型、桩功名称及动作要求，适用于意拳站桩功的传承与推广。

1. 术语与定义

本部分给出了“意拳站桩功”的定义。该定义是编写组依据广泛查阅大量文献资料，并结合长期教学实践的基础上确定的。

（三）风格特点

形态松静，静中思动。松而不懈，紧而不僵。意自形生，形随意转。吐纳自然，呼吸匀细。间架合理，形曲意直。产生矛盾，统一矛盾。充耳不闻，敛神听微雨。整体协调，牵一发而动全身。意念假借，虚无求实切。

（四）技术动作要求

本部分规定了意拳站桩功的13种桩功练习的动作要求。是习练意拳桩功的基础性动作，综合了意拳的动作特点和习练方法。

五、采标情况

无。

六、重大意见分歧的处理

无。

七、与国家法律法规和强制性文件的关系

本文件与国家法律法规和强制性文件协调一致。

八、标准实施的建议

本文件颁布实施后，建议加强文件宣传，在全市范围内积极使用，发挥其应有的作用，使相关人员掌握并熟悉标准，并能够按照标准要求对意拳站桩功进行推广与弘扬。

九、其他应予说明的事项

无。

《意拳站桩功》标准编制工作组

2024年9月