

普通高等教育体育与健康教程

武术

席建平 马宏霞 主编

第二版



化学工业出版社

普通高等教育体育与健康教程

武术

第二版

席建平 马宏霞 主 编
赵 丹 袁书立 副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

《武术》一书紧紧围绕“以人为本、健康第一、终身体育”这一指导精神，从武术起源的背景开始介绍，涉及武术概述、武术文化、武术技法、武术教学与武术训练，包括武术基本功与基本动作、武术套路运动、武术攻防实用动作等内容。

《武术》一书可作为高职高专武术体育的教材，也可适用于社会体育专业、民族传统体育专业和体育类专业专科普修，院校各专业选修武术课使用，也可作为广大武术爱好者、外国留学生的自学课本，中小学武术教师培训教材，以及各类武术馆（校）教学用书。

图书在版编目（CIP）数据

武术/席建平，马宏霞主编. —2版. —北京：化学工业出版社，2015.10

高职高专体育与健康教程

ISBN 978-7-122-25064-3

I. ①武… II. ①席…②马… III. ①武术-高等教育-教材 IV. ①G85

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第207184号

责任编辑：李彦玲
责任校对：李 爽

装帧设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 刷：北京永鑫印刷有限责任公司

装 订：三河市宇新装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张14¹/₄ 字数352千字 2016年1月北京第2版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.00元

版权所有 违者必究

前言



为更好地落实中共中央、国务院《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》以及教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教育[2006]16号）的指示精神，促进青少年身心健康、体魄强健，加强高职高专院校体育教材建设，我们编写了这本教材，力求满足不同性别、不同体质以及将来从事不同职业的学生的需求，体现高职高专院校办学特征，突出学生的个性发展和能力培养，成为学生在校学习武术和终身体育锻炼的指导性用书，也是中州大学教改工程之一。

本书的编写，力求适应现代社会的需要，在注重技术性的基础上，融入科学和人文、生活和时尚，把握时代的脉搏，以“教、学、练、育”相结合、“以人为本”的教育理念，视角新颖，信息量大，内容翔实，是一本集科学性、知识性、实用性和趣味性为一体的武术教材。

编写过程中，针对高职高专院校职业岗位对身体素质的实际需求，增加了学生不同职业体能训练的详细介绍，并且同时强化了职场的“工学结合”，旨在教会学生因地制宜、就地取材，利用身边的场地设施健身强体，养成“终身体育”的良好习惯。

本教材由席建平、马宏霞担任主编，负责全书的整体框架、题纲编写与统稿工作。赵丹、袁书立担任副主编。具体编写分工如下：桥健负责编写第一章、第二章、第三章第一节；胡楠负责编写第三章第二节、第三节、第四节，第四章第一节，第七章；乔正霞负责编写第四章第二节、第三节，第五章第一节、第四节；袁书立负责编写第五章第二节、第三节；赵丹负责编写第五章第五节、第六节；王献福负责编写第六章。书稿编写过程中得到了许多院校的大力支持，在此一并致以衷心感谢。

由于笔者水平和时间有限，疏漏之处在所难免，恳请广大师生和专家提出宝贵意见和建议。

编者

2015年8月

目 录



第一章

Page

武术概述

001

第一节 武术的形成与发展

001

一、武术的起源及其原始形态

001

二、古代武术的发展概况

002

三、近代武术发展概况

007

四、中华人民共和国成立后武术的发展

007

第二节 武术的特点与作用

008

一、武术的特点

008

二、武术的作用

009

第三节 武术的内容与分类

011

一、功法运动

011

二、套路运动

011

三、搏斗运动

014

第二章

Page

武术图解知识

016

第一节 武术图解知识与识图方法

016

一、武术图解的一般知识

016

二、识图自学方法、步骤与注意事项

018

三、武术音像教材的自学方法及注意事项

019

第二节 武术动作术语与谚语

021

一、武术动作术语

021

二、武术谚语

021

第三节 武术自学自练的原则与方法

025

一、自学自练武术的原则	025
二、自学自练武术的注意事项	027
三、自学自练武术的方法与手段	028

第三章	Page
武术教学	031
第一节 武术教学的特点与要求	031
一、武术教学的特点	031
二、武术教学的要求	032
第二节 武术教学法	033
一、指导法	033
二、练习法	036
三、评价法	038
四、多媒体教学法	038
五、探究教学法	039
第三节 套路教学的步骤与要求	040
一、套路教学的步骤	040
二、套路教学	041
第四节 攻防教学的步骤与要求	042
一、攻防技术教学的步骤	042
二、攻防技术教学的要求	043

第四章	Page
武术基本功和基本动作	044
第一节 基本功	044
一、肩功	044
二、腿功	047
三、腰功	052
四、桩功	054
第二节 基本动作	055
一、手型	055
二、步型	056
三、手法	057

四、步法	059
五、腿法	060
六、平衡练习	063
七、跳跃练习	064
八、跌扑滚翻练习	066
第三节 组合动作	067
一、弓步搂手冲拳	068
二、弹腿冲拳	068
三、马步架冲拳	068
四、歇步冲拳	069
五、提膝穿掌	069
六、仆步穿掌	069
七、虚步挑掌	070
八、并步抱拳	070

第五章

Page

套路运动

071

第一节 初级长拳（第三路）

071

一、动作名称

071

二、动作说明

072

第二节 简化太极拳

087

一、动作名称

087

二、动作说明

088

第三节 少年拳第二套

114

一、动作名称

114

二、动作说明

115

第四节 初级刀术

121

一、动作名称

121

二、动作说明

121

第五节 初级剑术

142

一、动作名称

142

二、动作说明

142

第六节 太极剑	158
一、初级太极剑（32式太极剑）动作名称	159
二、动作说明	159

第六章	Page
散打与女子防身术	175
第一节 散打	175
一、简介	175
二、基本技术	175
第二节 擒拿与反擒拿	195
一、擒拿与反擒拿简介	195
二、擒拿基本手法	195
三、擒拿与反擒拿实用技法	196
第三节 女子防身术	206
一、运用女子防身术的策略	206
二、了解人体要害部位	207
三、女子防身术动作方法	207

第七章	Page
武术评判与鉴赏	210
第一节 武术套路竞赛规则与裁判法（简介）	210
一、武术套路竞赛规则简介	210
二、武术套路竞赛裁判法	212
第二节 武术散打竞赛规则与裁判法（简介）	214
一、武术散打竞赛规则介绍	214
二、武术散打竞赛裁判法简介	216
第三节 武术表演与欣赏	217
一、武术表演	217
二、武术表演的欣赏	218

参考文献	220
-------------	------------

第一章



武术概述

武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。它是经历了漫长的历史发展过程而形成的内容丰富精深、社会价值广泛、文化色彩浓厚的我国特有的体育文化形态，与我国传统文化的诸多方面有着密切的联系，是中国传统文化的重要组成部分。它是国之瑰宝、民族奇葩。其博大精深的哲学思想体系、完善实用的技击理论、卓越的强身健体功效，使武术得以成为一种魅力独特的民族传统文化。武术集健身、防身、修身、娱乐、养生为一体，从人的整体观出发，注重人体的内外兼修、形神兼备，循序渐进地对人体进行全面的修炼。武术主要以踢、打、摔、拿、击、刺为主要内容，在发展人的全面身体素质的同时，对人的内在素质也提出了更高的要求，“未曾学艺先识礼，未曾习武先明德”“尚武崇德”等都是中华武术优良传统的很好体现。

第一节 武术的形成与发展

一、武术的起源及其原始形态

从70万年前中国猿人的出现，经过漫长的原始社会，伴随人类文明的出现，武术亦开始萌生、发展。武术最根本的特征是技击性，所以研究武术的产生必须从技击性的发生入手。

1. 生存竞争中技击的萌芽

原始时代，人群生活在莽莽荒原中。在恶劣的环境下，为了生存，人们首先要与兽斗，于是产生了武术技击的萌芽。其内容主要有二，即徒手搏斗和使用器械。徒手搏斗中，必然产生奔跑跳跃、闪躲、滚翻、拳打、脚踢。器械的运用产生了击、刺、砸等技巧，同时也促进了武器的发明和改进。早在60万年前的“北京人”遗址中，就发现了大量的石锤、石刀等石器和少量锐利的骨器，当然木棍、木矛也是当时少不了的武器，只是易朽不存罢了。既然有搏斗就必然产生了搏斗的经验，经过长期的积累，终于形成了一定的动作和攻防技巧，在后来的搏斗中逐渐产生了运用这些技巧的观念。于是，武术技击意识就萌生了。这就是原始武术在生存竞争中的起源。

2. 原始战争促进武术萌生

原始人群之间为争夺食物、领地而发生的战争，男性为争夺女性或女性为挑选男性而产生的性选择的争斗，这些人与人斗的现象经常发生，实际上战争已成为原始人群的职业。《吕氏春秋·荡兵》说：“争斗之所自来者久矣，不可禁，不可止。”大量的古籍传说说明了在原始社会，部落与部落之间为争夺领土经常发生大规模的战争。为适应战争的需要，原始部落，就开始了有组织、有目的战争演习与操练，各种击刺动作、对练动作逐步作为战争经验流传了下来。

3. 原始宗教、教育、娱乐与武术的发端

武术形态是多位一体的，宗教、教育、娱乐常常是交织在一起的。人们在狩猎、战争之前或之后，都要进行祭祀活动，在这些活动中，武舞是最主要的项目，他们以场面宏大的武舞或激发人的战斗意志，使部落的子民勇敢杀敌；或宣泄人们丰收的喜悦；或祈求上天保佑平安，以求风调雨顺。《尚书·尧典》中首领“夔”说：“于，予击石拊石，百兽率舞。”意思是，“啊！让我们敲打起石鼓，大家模仿百兽动作跳起来吧！”其形式还有模仿人与兽斗的场面等。

4. 原始武器的创造

工具及其使用，是人类进化的最重要标志。工具的改进与制作，伴随着人类文化的发展。原始时期，工兵不分，以木石击物则为器，以之格斗即为兵。最早的武器萌芽应该算是木石，是因为它们最易得。木石结合是人类武器史上的一大进步。据考古资料表明：大约距今3万年前，就已经有石制矛头加上木棒成为矛枪，从而开创了复合武器的先河。距今约1万年前的新石器时代，就出现了石刀、石枪、石戈、石斧、石矛头、石镞、石铲、石槌等。同一时期出现的还有骨刀等。弓箭的发明是人类历史发展的一大飞跃。恩格斯认为：“弓箭对于蒙昧时代，正如铁剑对于野蛮时代及枪炮对于文明时代一样，乃是决定性的武器”（《家族·私有制和国家的起源》）。《世本》说，黄帝臣“挥作弓、夷牟作矢”。

可见，人与兽斗的技巧与方法显现了武术的雏形；后来人们为了互相争夺财富，人与人搏杀格斗的技能为武术产生奠定了基础；进而制造了更具有杀伤力的武器，从而使用兵器的技艺也逐渐从生产技术中分离出来，为武术的产生创造了必要的条件。这样，人类通过战斗，不仅制造了兵器，而且逐渐积累了具有一定的攻防格斗意义的技能。而“武舞”则是原始社会时期人们将宗教祭祀、教育、娱乐及搏斗训练集于一体的活动方式，也是武术最主要的原生形态。

二、古代武术的发展概况

1. 先秦时期的武术

商周时期青铜器工艺已经发展到较高的水平，同时战争的频繁，促进军事武艺的巨大发展。商周时期战争的主要方式是车战，战车为两轮四马，方形车厢，上立三位甲士。左方为一车之首，称“车左”，又称“甲首”，持弓箭主射；右方称“车右”，又称“参乘”，执戈、矛作战；中间为御手。战车上的武器还有戟、殳、剑。《晏子春秋》曰：“戟拘其颈，剑承其心。”可见当时既有弓箭远射，又有长兵击刺，还有短兵相接。《楚辞·国殇》曰：“操吴戈兮被犀甲，车错毂兮短兵接；旌蔽日兮敌若云，矢交坠兮士争先。”战争的发展也促进了盾的发明和改进，当时光盾就有大小形状不同之分，所谓“五盾”。为了步战的需要，短兵、

拳搏、角力也得到了较大的发展。武士教育也是学校教育的一个重要部分。

另外，西周射术与礼乐相结合而形成“射礼”。射礼共有四种，一是大射，天子与诸侯在举行盛大祭祀之前为选拔参与祭祀的人而举行的射礼；二是宾射，诸侯来朝天子或诸侯互相朝拜时举行的射礼；三是燕射，天子、诸侯娱乐宴会时的射礼；四是乡射，乡大夫举行乡饮酒礼时举行的射礼。这四种射礼根据身份不同使用不同的侯（箭靶）——天子自射用虎侯，诸侯射用熊侯，大夫以下用豹侯。每人皆四矢。设置众多职事人员管理竞赛，如司射（掌握射法，测量距离）、梓人（制侯张）、太史（点记射中之箭数）、司常（举旗报告射中成绩）、射鸟氏（取回射出之箭）、车仆（供应报靶、记分者之护具）、大司乐（射箭竞赛中的奏乐）等。

2. 春秋战国时期的武术

随着战争方式由车战渐变成车、步并用，进而发展成以步骑为主的形式。武技的社会功能向多样化发展，武术的表演性、竞技性、娱乐性和健身性等社会功能的出现，形成了多样化的武术文化。这一时期人们斗剑成风，不但涌现出越女、庄子等击剑高手，还造就了一大批侠义之士，如荆轲、专诸、曹沫、聂政等。最重要的是出现诸如《孙子兵法》《吴子兵法》《孙臆兵法》《司马法》《尉繚子》《六韬》等军事巨著。同时，随着斗剑之风的日益激烈，兵器的制造技术越来越高超，制造出的武器也越来越精良，而且具有地域特色，正所谓“郑之刀、宋之斤、鲁之削、吴粤之剑，迁乎其地而弗能为良，地气然也”（《周礼·考工记》）。《越绝书外传记宝剑》中详细记载了湛卢、纯钩、胜邪、鱼肠、巨阙及龙渊、太阿、工布等名剑之特色与神异。如巨阙，能穿铜釜、绝铁。纯钩，“扬其华，淬如芙蓉始出，观其光，浑浑如水之溢于塘”。20世纪出土的“越王勾践”剑，历时2000余年仍光华灿烂、锋利无比，可为确凿物证。

由于战争的频繁发生，尚武强兵一直是当时每个国家或民族的主要政策，国家之间互相学习，取长补短，如赵武灵王推行的“胡服骑射”。民族之间的这种互相学习、交流，促进了武术的发展，同时也促进了武器的改进。

3. 秦、汉时期的武术

公元前221年，秦灭六国，统一中国后，开始收缴天下兵器。《史记·秦始皇本纪》载：“堕名城，杀豪杰”“收天下兵，聚之咸阳，销以为钟鐻，金人十二，重各千石，至廷宫中。”这些举措大大限制了民间武术的发展，但是在暴秦的残酷压迫下，农民起义不断爆发，在没有武器的情况下，起义军只好“斩木为兵，揭竿为旗。”而秦军则“阻险不守，关梁不阖，长戟不刺，强弩不射”，最终灭亡。

汉代时，刀、剑、相扑、角抵活动开始东传日本。武术已经上升到理论高度的技术内容。《汉书·艺文志》把当时的兵书归为：《兵权谋》十三家二百五十九篇；《兵形势》十一家九十三篇；《兵阴阳》十六家二百四十九篇；《兵技巧》十三家一百九十九篇。其中《兵技巧》就载有大量的射法和武术技法，如《逢门射法》两篇、《阴通成射法》十一篇、《李将军射法》三篇、《魏氏射法》六篇、《强弩将军王围射法》五篇、《手搏》六篇、《剑道》三十八篇等。

由此可见，当时的武术已经不再局限于过去那种口传心授的方法。从史料看来，武术技法已经到了非常高超的地步，不但有兵器的对练，甚至出现了空手夺白刃。曹丕的《典论·论文·自序》中记载的奋威将军邓展“善有手臂，晓五兵，又称其能空手入白刃”。

汉代武术套路的雏形已经基本形成。从著名的鸿门宴上，范增密授项庄假以舞剑之名，

行刺杀沛公之实来看，当时剑术套路已流行于军中。汉代沂南墓剑饰图中帝王欣赏剑士舞剑充分说明了这一点。另外，兵器的对练、角力、练力、试力、比武已经相当流行并发展壮大起来。随着国家之间的相互交流，汉代的刀、剑、相扑之术也东传日本。

由于骑兵的发展，剑已经不适应马上作战，刀逐渐代替了剑在军事舞台上的地位，剑以其他非军事用途继续发展下去，佩剑之风盛起，而且有严格的佩剑等级制度。

至此，武术已发展为两大类，一类是具有攻防格斗作用的实用性较强的技术动作，紧密地围绕军事技术的发展而发展；另一类则是适应表演需要，把攻防技术反复加工提炼而逐渐形成的套路技术。套路技术的艺术性较强，具有固定的动作次序，既有单练，也有对练，既有短兵对短兵，也有短兵对长兵等形式。这样，在军事方面具有实用性的套路与以表演为主而突出演练技巧的套路，都有了各自的生命力，因而长期并行不衰。

4. 两晋、南北朝时期的武术

两晋、南北朝是中国历史上剧烈动荡的时代，也是各民族大融合的时代。匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等西北民族纷纷进入中原，相互混战，先后建立十余个政权，史称“十六国”。汉族政权南迁以后，先后有东晋、宋、齐、梁、陈五个朝代。而北方则由鲜卑等民族建立了北魏、北齐、北周等朝代。南北对峙近300年，史称南北朝。这一时期战乱频繁，促进了军事武术的发展，特别是民族间的战争，使得各民族间的武艺得到了发展与交流。

两晋兵制继承汉魏世兵制，士兵全家为兵，家传武艺促进武艺的提高。另外，世家大族和地方豪强为了自卫或扩大势力，建立“坞壁”，农民成为依附豪强的“部曲”，经常练兵习武，使得武艺在民间推广。直到北朝末期，才创立府兵制。

由于作战方式以骑兵为主，所以马上兵器如矛、稍等长兵器得到了发展，较之以前更长、更重，称为“丈八稍。”傅玄《失题》诗有“弄我丈八稍。”《释名》曰：“矛长丈八曰稍，马上所持。”刀剑等短兵也发展较快，而且其意义不仅局限于兵器，赋予新的意义，晋人多佩带刀剑，有的用木剑代刀剑，此时的刀剑除了兵器以外已成为饰物。《宋书·礼制》：“剑者，君子武备……自人君至士人，又带剑也。自晋代以来，始以木剑代刀、剑。”

各朝君王都重视习射、练武。《南齐书·礼志》：“秋金之节，讲武习射。”人们习射主要有两点，即练准、练力致远。由于弓矢威力强大，因而可以对敌人起到威慑作用。《周书·蔡祐传》记蔡在一次战斗中被东魏人围困，“乃弯弓持满四面据之，东魏人弗敢逼。乃募厚甲长刀者直进取祐……敌人渐进，可十步，祐乃射之，正准其面，应弦而倒，便以刺杀之。敌乃稍却，祐徐引退”。

此时的拳术也有非常高超的技艺。《魏书》记“孝文帝有膂力，年十余岁，能以指弹碎髀骨。”《梁书·杨侃传》：“侃少而雄勇，膂力绝人，所用弓至十余石。尝于兖州尧庙，踏壁直上至五寻，横行得七肋。泗桥有数石人，长八尺，大十围，侃执以相击，悉皆破碎。”同时娱乐性武术发展也较快，拳术套路雏形已经出现。《魏书·奚康生传》：“正光二年三月，肃宗灵太后于西林园。文武侍坐，酒酣迭舞。次至康生，康生乃为力士舞，及于折旋，每顾视太后，举手踏足，瞋目颌首，为杀搏之势”，生动描述了拳术之动作神态。为躲避战乱、保护寺院，许多寺院、道观开始组织习武，武术与佛教、道教的结合是这一时期的特点。

5. 隋唐五代十国时期武术

隋朝结束了中国数百年的分裂割据，统一了中国，更加完善了府兵制，唐朝人仍沿袭。其特点是“寓之于农”“兵农合一”。府兵由一般民户中选取，这实际上将兵源、武器装备、

习武活动扩展到了整个国家的基层。这无疑对武术的发展起到了推动作用。

武则天创立武举制度，把武术的发展推向高潮。大大提高了民间练武的热情，这在中国历史上功不可没，使得武术更加精炼化、规范化。武举的内容有长垛、马射、马枪、筒射、步射、穿箭、翘关、负重、材貌、言语。

盛唐时期尚武任侠之风，涌现了一大批游侠少年，同时唐朝文化与武术也结下了不解之缘，出现了大量描写武术的唐诗。李白的《侠客行》：“十步杀一人，千里不留行。”贾岛也在《剑客》中写道：“十年磨一剑，霜刃未曾试。今日把君赠，谁有不平事。”白居易《李都尉古剑》：“愿快直士心，将断佞臣头。”杜甫的《观孙大娘舞剑器行》详细描述了剑器舞的奇妙之处。由于少林十三僧救唐王李世民，佛教界习武更盛，少林武僧也闻名于世。角抵又兴起，而且盛况空前。《隋书·炀帝纪》：“大业六年春正月丁丑，角抵大戏于端门街，天下奇伎异艺毕集，终月而罢，帝数微服往观之。”唐代的君王大多也喜好角抵，作为宫廷娱乐节目与飞剑、走索、旱船、击鞠、杂戏等一同表演。远射兵器有弓射、弩射、弹丸射、抛石机等。武舞和武术套路得到了进一步的发展。

此外，随着刀制代替剑制，枪是阵战的主要兵器。徒手格斗的角力、角抵、手搏、相扑开展兴盛，东传日本，对日本武道发展贡献极大。

6. 两宋时期的武术

两宋武术主要表现在武艺多样化发展。军事武艺继续沿用武举制，招募优秀士兵入伍，进行统一训练，并且有完善的考核制度。弓箭等远射兵器已达高峰，最强的三弓床弩，所用的箭“木干铁翎，世谓之一枪三箭”，“以其射著城上，人可踏而登也”，射程可远达三百步。在短兵上日本的手刀大量输入中国。宋元时期不仅军事训练规范、系统，而且兵器种类大增。民间出现了大量的武艺结社组织，如“弓箭社”等。见于记载的有“锦标社”（射弩）、“英略社”（使棒）、“角抵社”（相扑）等。这些社团因陋就简，“自置裹头无刃枪、竹标排、木弓刀、蒿矢等习武技”（《宋史》卷191）。在城市中，据《栋宇十二种都城记胜》所载，在街头巷尾打场演武，十分热闹。表演的武艺有角抵、使拳、踢腿、使棒、弄棍、舞刀枪、舞剑及打弹、射弩等。对练叫“打套子”，有“枪对牌”“剑对牌”等。这时，集体项目也发展较快。例如，《东京梦华录》卷7载：“两人出阵对舞如击刺之状……出场凡五七对，或以枪对牌、剑对牌之类。”但对抗性的攻防技术由于受宋理学家倡导“主静”的影响，都逐渐走向衰微。

随着两宋经济的发展，民间练武结社的习武活动蓬勃兴起，如“英略社”“弓箭社”“相扑社”等。在城市一些专门性的群众游艺场所“瓦舍”“勾栏”，出现了大量的以卖艺为生的民间艺人，其内容不仅有单练套路，还有对练表演，极大地促进了武术向套路方向发展。当然这些场所少不了角抵表演。

理论方面著有军事名著《武经七书》和《武经总要》，从军事组织、军事制度、步骑教练、行军、营战、战略、战术、武器制造和使用、军事地理等都有所论述。

7. 辽、金、西夏及元代武术

契丹、党项、女真及蒙古诸族，均极重视军事。契丹兵制，凡男子15岁以上、50岁以下，皆隶兵籍。蒙古族在备受金朝残酷压迫下奋起斗争，擅长骑射的蒙古族人民，更是全民皆兵，男子从15岁到70岁都要入伍。成吉思汗将其臣民按十户、百户、千户、万户的军事组织编制起来，加上骑射精通、武器精良，所向无敌，建立了一个强大的大元帝国。

元代文艺戏剧的发展，给武术套路的发展提供了生长的土地，在元代戏剧中有很多武打

场面，如“三战吕布”“单鞭夺槊”“关大王单刀会”等，促使武术向套路方向发展，为后来武术套路发展打下基础。元朝少数民族执政，政权建立以后，吸取汉族武制，选拔军事人才。但是，他们在重视朝廷习武练兵的同时，为巩固其统治，禁止民间习武，尤其是汉人习武。元代统治者对民间“……二十人以上不许聚众围猎”（《元典章》卷3，赈饥贫），连民间私藏武器也属犯罪。武艺多以秘密家传的方式冒着生命危险进行传授，因而阻碍了武术发展的步伐。但是，民间武术仍然艰难地向前发展。

8. 明代武术

元末农民大起义推翻了元朝的统治，朱元璋于1368年建立明朝。明朝建立以后，蒙古瓦剌部长期与朝廷处于敌对状态。日本封建诸侯又支持日本西部地方破产的封建主、武士、浪人、商人等，到我国中南沿海进行抢、掠、烧、杀的海盗活动，史称“倭寇”。为了抗击倭寇，军事训练被重视起来。唐顺之的《武编》、俞大猷的《正气堂集》、戚继光的《纪效新书》和《练兵实记》、何良臣的《阵纪》、郑若曾的《江南经略》等一批武术及军事名著，正是在这种背景下，由军事训练及战争实践的检验总结而产生的。民族英雄、著名军事家戚继光、俞大猷等人，同时也成了在武术实践、武术理论上颇有建树的武术先行者。明代武术不再仅以刀、枪、棍分门别类，在全国范围内已形成了诸多风格迥异的流派，十八般武艺有了具体的名称内容。因此，明代是武艺大发展的时期，出现了不同风格的技术流派，拳术、器械都得到了发展。武术项目之多，是过去所没有的。明代万历年间，谢肇淛在《五杂俎》中概括为“十八般武艺”，即“一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二铜、十三挝、十四殳、十五叉、十六耙头、十七锦绳套索、十八白打。”特别是在理论上总结了过去的练武经验，具有代表性的著作有《纪效新书》《武篇》《耕馀剩技》等。这些著作不同程度地记载了拳术、器械的流派、沿革、动作名称、特征、运动方法和技术理论等，有的还附有歌诀及动作图解，为后世研究武术提供了重要依据。以此为特征，标志着中国武术体系的形成。

9. 清代武术

清军入关以后，随着火器的出现，鸦片战争的炮火轰开了中国的大门，清政府意识到火器的厉害，在强调骑射、长枪等训练的同时，军队也开始配备洋枪、洋炮。至甲午海战后编练的“新军”，已全部采用新式火器。光绪二十七年，清政府宣布废止武举制。武术从总体上退出了军事技术范畴。同时民间武术逐渐开始兴盛，已失去军阵格杀价值的冷兵器大量流入民间，成为反清抗暴、自卫身家的兵器，也成了白莲教、天地会、清水教、义和团等组织的主要装备，从而促进了武术的发展。

清代统治者禁止练武，民间则以“社”“馆”的秘密结社形式传授武艺，武术与传统文化结合，产生了许多武术流派，诞生了近百种拳种，如太极拳、八卦掌、形意拳、查拳、太祖长拳、洪门拳、翻子拳、螳螂拳、虎拳、鹤鸣拳、少林拳等，多在清代形成。武术名著有《手臂录》《拳经·拳法备要》《内家拳法》《苕氏武技书》《六合拳谱》《太极拳谱》等。另外，对武德提出了明确的要求。

明清时期，随着火器在军中的出现，使得武术与军事武艺逐渐分离开，并在更广阔的民间开花结果，从而迎来了武术的集大成发展时期，使得武术文化的完备形态在此期间最终形成。主要标志是，武术拳种流派的形成；武术内功的形成；武术套路的形成；内家拳的出现，以及对武德的明确要求等。

三、近代武术发展概况

近代中国,时局动荡,战火不断,在这段特殊的历史时期,中国武术虽然受到了一定程度的负面影响,但在“强国强种”理念的号召下,武术曾一度兴盛。它的发展特点有二,一是以城市为中心,推动武术的普及和发展;二是在近代文化思潮的影响下,武术开始沿着科学化、规范化的方向演化。由于备受外国列强的欺辱,许多有识之士倡导“强国强种”。一些社会名流和教育家,广揽武术人才,出面组织以推广和研究武术为宗旨的武术组织,对传播和发展武术起了积极作用。1910年,上海成立的“精武体育会”。1911年在北京成立北京体育研究社,同年在天津成立中华武士会。1915年4月,在天津召开的“全国教育联合会”第一次会议上,通过了北京体育研究社许禹生等提出的《拟请提倡中国旧有武术列为学校必修课》议案,国家明令“各学校应添授中国旧有武技,此项教员于各师范学校养成之”。至此,源远流长的中国传统武术,正式进入学校教育,成为学校体育课程中的一项内容。1928年国民政府在南京成立的中央“国术馆”等,为社会培养了许多武术专业人才。1924~1935年,历届全运会上武术都被列为正式竞赛项目。1936年,中国武术队赴柏林第11届奥运会表演。这些为中华人民共和国成立后武术运动的发展,起到了重要的承前启后的作用。

然而,旧中国处于殖民地、半殖民地、半封建的社会时期,政治、经济、文化、教育,都受着帝国主义和封建主义的影响,武术受到严重的摧残,到新中国成立前夕,它已经沦落到奄奄一息的地步。

四、中华人民共和国成立后武术的发展

中华人民共和国成立后,武术被作为优秀民族遗产加以继承、整理和提高,成立了各级武术协会,国家设有专门机构负责开展武术运动,将武术列为正式比赛项目。1953年,举行了第1届全国民族形式体育表演竞赛大会,接着又举行多次全国性武术比赛或表演大会。为了推动武术的普及和提高,从1957年开始,国家体委(现“国家体育总局”)组织部分武术家创编了比赛规定套路,编制了群众武术活动所需要的初级套路和简化太极拳等,出版武术书籍和挂图,拍摄武术影片和录像。为探讨武术运动锻炼的价值,还组织有关生理的测定和研究,使其逐步科学化。此外,各体育学院、体育系相继设立武术课和武术专业班,大中小学也把武术列为体育课教学内容,青少年业余体校也建立武术班,各地武术协会设立各种形式的武术辅导站,吸引着大批武术爱好者习武健身。

20世纪80年代改革开放之后,武术事业迅速发展。武术已进入各级学校,武术爱好者及从业人员挖掘、整理出许多武术遗产。武术沿着科学化、规范化和社会化的方向健康发展。我国武术正在走出国门,并迅速在世界范围推广开。具体表现在以下几方面。

(一) 武术管理体制的形成与完善

现代体育文化形态的特征就是高度的社会化和组织化。新中国成立后,武术运动的发展同样表现为高度的组织化,使得武术大踏步地走出国门,并迅速在世界上推广开来。1952年设立了民族形式体育研究会,1958年在北京成立了中国武术协会,1986年在北京成立了国家体委武术研究院,1994年下发了《国家体委武术协会更名为国家体委武术运动管理中心的通知》。



（二）武术竞赛体系的形成与完善

1953年11月在天津举行了以武术为主要内容的竞赛大会，1985年国家体委颁布、实施了武术运动员等级标准，1990年第11届亚运会起武术成为亚运会的正式比赛项目，1998年第13届亚运会上，散手列为正式竞赛项目。

（三）武术在学校的普及与推广

1956年，全国中小学体育教学大纲中就有武术内容，1987年，全日制小学体育教学大纲中明确把武术列为基本项目，全国体育院系均把武术列为必修课程，纷纷开设武术选修课，教育部在制定本科体育课程指导纲要时把武术类列为六类主干课程之一。

（四）武术的社会化与市场化发展

1983年全国有各类武术辅导站3570多个，1987年各种武术馆、校有1万多个，全国习武人数多达6000万，并于1997年，国家体委颁布实施“中国武术段位制”，将武术段位定为三级九段，初级一段、二段、三段，中级四段、五段、六段，高级七段、八段、九段。中国武术段位制的实施无疑使全民的武术锻炼更为规范。1987年，国家体委提出了“开发武术资源”的口号和“以武养武”的思路，“武术搭台，经贸唱戏”，使武术运动的社会化与市场化的道路越走越宽阔。

（五）武术在国际上的传播与交流

武术“源于中国，属于世界”。把武术推向世界，扩大中国武术在海外的影响，对显示中华民族特有的智慧和力量，发展国际上的文化交流，增进各国人民之间的友谊都有深远的意义。1985年8月在西安举行了第一届国际武术邀请赛，1990年10月国际武术联合会在北京成立，1991年在北京举办了第一届世界武术锦标赛，每4年1次。1999年6月国际奥林匹克委员会通过决议，承认国际武术联合会为“被承认的联合会”。

（六）武术理论研究的逐步深入

1952年国家体委设立了民族形式体育研究会，1983～1986年全国开展大规模武术挖掘整理工作，查明全国拳种129个。1986年成立了中国武术研究院，1987年成立了中国体育科学学会武术分会，1997年武术学科首先在上海体育学院招收武术博士研究生。

目前武术科学研究正向多学科、多层次的立体型研究深入发展，武术的理论体系框架和技术体系的理论建设已见成效。

第二节 武术的特点与作用

一、武术的特点

（一）动作具有攻防技击性

武术作为体育项目，动作具有攻防技击性是它的本质特征。如散打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，以不伤害对方为

原则，严格规定了禁击部位和保护器具。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，有的还具有地方特色，但无论何种套路，其共同特点是以踢、打、摔、拿、击、刺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格在原技击动作的基础上略有变化，或因连接贯穿及演练技巧的需要，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仍然是套路技术的核心。

（二）具有内外合一、形神兼备的运动特色

讲究动作形体规范，又求精气神传意、内外合一的整体运动观，是中国武术的一大特色。所谓内，指人的精神、意识和气息的运行；所谓外，指人体手眼身步的活动，如太极拳要求“以意识引导动作”，形意拳讲究“内三合”“外三合”。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。这一特点充分反映了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，形成独具民族风格的运动形式和练功方法。

（三）内容丰富多彩，具有广泛的适应性

武术的内容和练习形式丰富多样，不同的形式和内容都有与其相适应的各种练功方法，其动作结构、技术要求、运动风格和运动量不尽相同，分别适应不同年龄、性别、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，武术运动适合不同年龄、性别、体质、职业，不受时间、季节、场地限制，场地器材也可以因陋就简，这种广泛的适应性给开展群众性体育活动创造了有利条件。

二、武术的作用

武术文化的内在价值是完整的。有激励人们积极向上、自强不息的人生态度的精神价值，有锻炼身体、陶冶情操、心理健康的健身养生价值，有集形体美和精神美于一体的审美价值，有融合精气经络学说和辨证施治、整体施治原则的医学价值，有竞技体育的观赏价值、娱乐价值，以及规模巨大的产业价值。

（一）壮内强外的健身作用

武术的基本活动是人体的运动，一切运动的根本目的都是健身，但是，武术运动有别于其他的运动训练，它的最大特点就是不会损伤人的机能和器官，在正确的功法训练下，能起到内固精气、外壮皮骨的作用。

武术运动作为一种健身手段，它有一套独到的功法和运动规律，它的训练功法与中国古代的导引养生术有着密不可分的关系。武术不但在外部形态上与导引养生术有许多相同的地方，如动作的运动方法、动作与呼吸的配合、运动技能等方面有极其相似的地方，而且武术的理论与导引养生术理论有许多相通的地方。中国的导引术讲究吐故纳新，武术也同样讲调息运气。无论是“提、沉、聚、托”，还是“气沉丹田”“以气催力”“心与意合，意与气合，气与力合”等，都说明了呼吸与动作的有机结合，不仅能使动作完成得更合理，而且通过呼吸还能增强对内脏器官的锻炼。

中国人自古以来就强调运动，重视生命，《易经》中的“天行健，君子以自强不息”正