

全民阅读体育知识读本

武术—— 神形兼备 的运动



盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本



武术—— 神形兼备 的运动

盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武术: 神形兼备的运动 / 盛文林著. -- 北京: 台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0417 - 9

I. ①武… II. ①盛… III. ①武术 - 基本知识 - 中国
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 174950 号

武术: 神形兼备的运动

著 者: 盛文林

责任编辑: 王福聪

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652(发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字 印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0417 - 9

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

中国武术是中华民族在长期的社会生产和生活实践中，逐渐创造和发展出来的一种极具民族特色的文化遗产，历史悠久，源远流长。他有着丰富的文化内涵和多样的表现形式，同时具有完整的实践体系，可谓博大精深。

随着时代的发展，古老的武术在当代得到进一步的发展，按照其基本内容，可以分为武术套路运动、武术散打运动和武术功法运动。练习武术，具有健身、自卫、表演等多种功能和作用，并且不同的武术套路或技法能够适应不同的年龄、性别和体质的人选择练习。很多种武术技法的练习不受时间、季节及场地器材的限制，可以便捷地展开训练，从而达到修身养性、强身健体的功效。特别是对于正在发育身体的青少年来讲，武术更是一项锻炼身体、矫正身姿、培养良好精神状态的好运动。

本书参考了大量专业资料，从武术的起源和历史发展讲起，对武术套路运动和武术散打运动的基本知识和技术等做了一个全面的介绍，为适应青少年的阅读习惯，力图做到简洁明了，内容以基础知识为主，希望能对青少年了解武术有一个引导的帮助。

目 录

PART 1 项目起源	1
原始起源	1
社会起源	1
PART 2 历史发展	3
中国武术	3
PART 3 目前状况	12
武术发展的现状	12
武术国际化发展	15
PART 4 场地设施	18
套路比赛场地设施	18
散打比赛场地设施	19
PART 5 风格流派	21
传统分类	21
现代分类	23
PART 6 竞赛规则	33
套路竞赛规则	33
散打竞赛规则	38
PART 7 战术技术	45
武术基础	45
套路技术	51

散打技术	113
PART 8 项目术语	136
基本术语	136
长拳术语	139
太极拳术语	143
刀术术语	144
棍术术语	146
剑术术语	147
枪术术语	149
PART 9 裁判标准	151
套路比赛裁判标准	151
散打比赛裁判标准	154
PART 10 赛事组织	158
武术组织	158
重要赛事	159
PART 11 精神礼仪	163
武术道德	163
武术礼仪	165
PART 12 明星花絮	168
传统名家	168
当代高手	175
PART 13 历史记录	179

PART 1**项目起源****原始起源**

武术的产生和发展同任何其他社会文化的产生和发展一样，离不开人类的生产实践活动。在人类诞生的早期，以狩猎和采集为生，人们为了生存的需要，就必须同自然界进行搏斗。在防御凶禽猛兽的袭击和狩猎的生产活动中，他们常常需要追逐跳跃、攀爬躲闪、拳打脚踢，有时也要使用石器、棍棒来迎击野兽。艰苦的生活条件要求人们必须不断提高体能，改善武器与方法，这就是武术技击的萌芽。

这时的“武术”其内容主要有二：一是徒手搏斗；一是使用器械。在徒手搏斗中，人们不断发展了奔跑、跳跃、闪躲、滚翻、拳打、脚踢等技能。在器械的运用中则产生了击、刺、砸等技巧，同时也促进了武器的发明和改进。远在六十万年前的“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，除了这些比较复杂的武器，木棍、木矛等器械更容易制作，也是当时少不了的武器，只是由于容易腐朽，在遗址中已经找不到这些武器的遗迹。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，这时候，武术技击意识就萌生了。这就是武术最为原始的起源。

社会起源

除了人与自然、野兽的斗争，在原始人群的生存竞争中，人与人的

格斗也与武术的产生有着直接的联系。新石器时代末期，由于私有制的产生，及地理气候等自然原因，形成许多的部落，不同的氏族部落之间经常发生战争，使用武力就成为掠夺财富、争夺领地的主要手段。古籍记载的黄帝与炎帝的战争、炎帝与蚩尤的战争等都属于原始部族战争。原始战争促进了武器的制作和技击技术的发展。为了适应原始社会战斗的需要，把战场上的搏斗经验加以总结置于军事训练之中。在漫长的历史进程中，原始武术与军事斗争紧密相连，在漫长的历史中共同发展。

另一方面，原始社会的人们在与自然和疾病的长期斗争中，从生产劳动和军事活动的社会实践中也逐步意识到体质的健康在社会生活中的重要作用。他们为了强筋骨、增体力、除疾病，使体质增强以利于生产和军事战斗，于是有了体育的要求。有记载表明最迟在原始社会氏族公社时代，人们就已经创作出一种唤做“舞”的运动形式来锻炼身体，以增强体质。在原始社会出现的猿猴舞、雀鸟舞、熊舞等以模仿动物动作为内容的各种“舞”，《尚书》里把它唤做“百兽舞”。通过“熊经鸟伸”的体育活动达到健身却病的目的。后来的“五禽戏”、“象形拳”，即是这种运动的延续和发展。历史上还有一种角抵戏运动，以军事战斗技能为内容而以搏斗为竞技形式，人们头带着牛角，互相抵触，以这种运动来训练战士，并达到增强体质的目的。

由此可见，武术在原始社会的诸多社会活动中，随着军事活动和强身除病的需要，成为一项不断发展的运动，这些因素，成为武术产生的社会起源，并伴随着社会的发展而不断发展，最终形成越来越成熟的现代运动。

PART 2

历史发展

中国武术

商周时期

武术作为文化现象，是同中华民族文明的产生是同步的。随着军事斗争的加剧，不仅促使武术兵器由简单到复杂，向多元化发展，而且促进了攻防格斗技术的提高和发展。

商代时，出现了“武舞”，武王伐纣前夕，用武舞来训练士兵，鼓舞士气。原始社会的舞是战斗技术的即兴表演，本身包含攻防格斗技术。武王伐纣就是用武舞来训练士兵、鼓舞士气的，但其中的动作倾向于实战。也就是说，武舞中练武的成分增多了；艺术成分较多的武舞，逐渐向娱乐性舞蹈转化。到了周代时，练武已经成为教育的一项重要内容，并有了专门的训练时间和内容。奴隶主重视对本阶级子弟和奴隶军队进行军事技能的训练和体质锻炼。周代设立的“庠”、“序”等学校中，把射、御、舞等列为教育内容，还规定了专门训练时间，“三时务农，一时练武”。练武内容有射箭、器械攻防等技术。商代产生田猎也被视为武术训练的重要手段，并且这一时期开始有了武术比赛雏形。

商周时随着青铜器的发展和作战的需要，兵器制造取得显著进步，各种新式武器被发明出来，使用方法也相应得以提高。商代已有了铜矛、铜戈、铜斧等武器，周代又产生了铜戟、铜盾、铜刀、铜剑。这些兵器是总结当时车战、步兵战的攻防效果，不断改进和创新而来的。同时，有了一种兵器，就必然出现该种兵器的使用方法和防守方法。这些方法虽然是些简单的劈刺勾抹，却为后来的武术发展打下了基础。

在文化上，当时的五行说、八卦说，为以后武术的发展提供了某种

理论基础，后来的形意拳、八卦掌就附会了前两者的学说。

从以上的发展过程可以看出，商周时期，武术已开始成为人们有意识、有目的、有组织的活动。

春秋战国时期

春秋战国时期，武术发展到了一个新阶段。这一时期诸侯争霸，攻伐激烈。为争雄称霸，各国都很重视“拳勇”、“技击”对军队战斗力的影响，重视技击术在战场上的应用。齐桓公曾于春秋两季举行全国性的军事格斗竞赛“角试”，来选拔天下的武术高手。管仲亦曾在齐国招募有力气、武术技术高的人来训练军队。齐国重视军队中对力量、技击的训练，使其军事力量迅速强大，称霸诸侯。这一时期军队的习武练兵有了新的发展，无论在形式、内容还是规模上都远远超过了商周。当时的习练内容主要是以技击为主的攻防格斗技术，已失去攻防意义的武舞受到如韩非等人的抨击逐渐趋于向舞的转化。

随着冶炼技术的进步，铁制兵器代替了铜制兵器，使用武器的技术方法也有了进一步发展，步骑兵战逐渐代替了笨重的车战。与这些变化相适应的是兵器形制的变化：长兵器明显变短，重量减轻，可以发挥一些劈、拦、扫等技击动作；短兵器由短变长，可以更好地发挥利刃的长处。

这一时期武术的体育性质逐渐被人们所认识，武术在民间开始广泛流传，练武除了较量武艺，还被用来增强体质。出现了许多如欧阳子、干将莫邪等制剑名师，也出现了越女、袁公、鲁石公等技艺高超的武术家，武术已有了“相搏”和“斗剑”的比赛雏形。相搏时，拳打脚踢，连摔带拿，只要以技巧制服对方就算得胜。它不但在摔法、打法、拿法上有了突破，而且形成了为参加比赛打基础的“套路”。这些套路，攻防突出，既可以把比较完整的招数拆散在比武时用，也可组合练习。这是武术的一个新发展。斗剑是当时盛行的另一种比赛形式。一些权贵为观赏作乐而让他们培养的职业斗剑士上场相击，每次比赛直到一方刺死另一方才分胜负。

武术在春秋战国有进一步的发展。它已不像早先那样仅满足人们的生存需要，而是逐渐成为人们一种享受的需要。武术开始成为人类文化的一个组成部分，这也成为中国进入文明时代的标志之一。

秦汉三国时期

秦汉三国处于封建国家上升时期，统一的多民族国家的建立，经济、政治、文化的发展，使人民在较长时间内处于相对安静的环境中，使武术的功能逐渐由单纯提高军事作战技能向竞技娱乐方面的发展创造了条件。秦统一六国后禁止私藏武器，这在客观上限制了民间器械武术运动的发展，但却刺激了一种新的徒手对抗项目——“角抵”的盛行。角抵是比赛双方用“相搏”中的摔法凭体力摔倒对方来分胜负，虽然主要靠体力，还是需要相当的技术与技巧。这一时期尽管政府收缴武器，但还出现了铁椎、匕首等新式兵器。

汉朝初年，初统治者为了抵御匈奴，鼓励边民习武，大大促进了民间练武活动。同时军队针对匈奴骑战特点而改进了作战方式，扩大了兵种种类。与之相适应的是武器的变化，形制和用法上有了新的突破。弓、弩、戟、盾、刀、剑成为常见的武器。

汉代出现“武艺”这一词语，出现了许多武术家及不同风格的流派。武艺是徒手或器械进攻、格斗技术与套路的总称。当时它既包括有徒手的角抵、手搏以及斗剑等多种兵器的用法，也包括有与攻防格斗技术紧密相连的舞剑、舞戟、对练等套路运动，其中“角抵”在秦时已经有了蓬勃发展，在汉武帝时又得以极力提倡，在全国范围内盛行起来。“手搏”也是一种徒手格斗的运动，是从相搏发展而来的攻防性很强的技击术，在当时也很流行。手搏和角抵，竞技性很强，有时还有裁判，已具有明显的体育竞技比赛的性质。剑术仍盛行于汉，佩剑仍成一时之风尚，同时出现了攻防格斗性很强的剑术套路出现，发展出单人及双人套路的舞练，也有了对抗性的斗剑。除了剑，当时使用的武器还有刀、长戟、手戟、戈、矛、殳、斧、大刀、狼牙棒等。

象形拳术也开始在汉代出现，已发现有模拟动物或吸取动物动作特点并结合攻防方法的拳种。这对后来象形拳、形意拳等拳种都产生了深远的影响。

魏晋南北朝时期

魏晋南北朝时期，武术在与文化的交融中逐渐与养生相结合。但与汉代相比，这一时期的武术发展较为缓慢。政府实行的府兵制，在选士的标准上仍然对武艺有较高的要求，既要学会拳术的搏斗擒拿技术，也要善射并会使用长短武器；既要考查跑步的速度，也要能攀登跳跃，长

途负重行军。这对武术技巧、速度、耐力、力量诸方面皆有要求，设有专门场地供士兵练武。除士兵练武外，也把农民组织起来，平时从事农业生产，战时则替主人作战。在武术文化上，晋时已经出现练武用的口诀，南朝时出现“武术”一词。

尽管有这些发展，但魏晋南北朝后期，由于玄学的盛行，官僚贵族迷恋奢侈生活，信奉宗教，好清谈，追求长生不老之术，在一定程度上阻碍了武术的进步。

隋唐时期

隋、唐年间，少林武术已开始产生，唐代长安二年（702年）开始实行武举制，用考试的方法选拔武勇人才，对武术的发展起到了极大的促进作用。武举制的创立激发了更多人的习武热情，在一定程度上对唐代尚武之风的盛行产生了积极的影响。民间武术蓬勃兴起，并出现了职业教授武艺的人。

在武器上“废长兴短”、“以铁代铜”，这一时期是武器发展的大转折时期。步骑兵大发展，战场上的戈戟逐渐被淘汰，剑作为军事技术被刀所代替，但作为套路演练仍发展着。高超的剑术套路技术在唐代很受欢迎，舞剑还有音乐伴奏。这对后世套路发展有着重要影响。枪术的发展也较快。这一时期在武器的使用上有如下特点：

枪法获得长足的发展，枪在隋代成为步骑兵的主要武器，军队进行了大量的操练，因此枪术的发展很快。这一特点延续到唐代，唐代军中的主要武器仍然是枪，唐代的枪用铁制作枪头，木制枪杆。由于木杆的柔韧性，练起来既柔且刚，为发展各种枪法提供了物质条件。枪术也出现舞练的形式。除此之外，为了娱乐，还有用竹制器械交战比赛的，但因无严格规则，不免有伤害事故发生。

剑术逐渐脱离军事实用性面向套路技术迅速发展，剑舞盛行。由于军事武器的演变，剑不再应用于战场，剑术在战场上也逐渐消失。尽管如此，剑术却在民间得到发展，由于佩剑持续受到文人墨客的喜爱，其健身性、艺术性也给剑术以生命力。当时剑术的发展遍及朝野，文人、武将、妇女、道家擅长剑术的人大有人在，如诗人“李白少年学剑术”。唐玄宗时，人称李白的诗、裴旻的剑术、张旭的草书为当代“三绝”。诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》里对公孙氏的剑术做了十分生动的描述。目前我们看见的“剑”就是在这个时期定型的。

刀在唐代成了作战的重要武器，刀术也随之发展。《唐六典》武库

条令中就有刀制而无剑制，其中有仪刀、鄣刀、横刀和陌刀四种。仪刀为木制，逐渐成为仪仗队装饰品。步兵主要使用横刀和陌刀，其中陌刀得以广泛应用。“陌刀，长刀也，步兵所持。”在唐代，陌刀为勇而多力的人所用并在战阵中发挥巨大威力，对战之时，前面的士兵持长刀组成刀墙前进，威力可观。

对弓箭愈加重视，射箭技术理论得到发展。弓弩为隋唐五代军队中主要的远距离武器，很受各朝统治者重视。《太平广记》曾记载一位高超的射箭能手君漠，他的射术水平很高。论射的著作亦很多，唐王琚有《射经》，张守忠有《射记》，任权有《弓箭论》，可惜后者失传，只有前者保留至今。

除了以上的持械武术得到巨大发展，隋唐时，角抵继续盛行，徒手武术也大有发展。

隋唐五代时期武术的体育性质更加明显。相扑、角抵、手搏有了进一步的规格，竞技性剑术、刀术、枪术比赛也大量出现。为后来武术逐步趋向成熟奠定了坚实的基础。

宋元时期

宋元时期，是武术走向成熟的重要时期。唐代以前的武术和武艺混和，到了宋代就开始明显地分枝，标志着武术的形成。具体表现在：武术作为社会的娱乐活动，已经独立地存在；社会上有了以表演武艺为生的专业艺人；武艺有实用的“教法格”图像，武术有固定的表演套路。

据《宋史》记载，宋太祖赵匡胤本身就有一身好武艺，这对民间尚武之风有很大的影响，促进了武术的发展。官方每年春秋两季，都会举行武术表演和比试，参加比试的武术种类很多。民间不少爱好武术的群众自愿结社，出现“锦标社”、“英略社”、“角抵社”等练武组织。由于有了“社”的组织，就为武术的交流、传授、发展创造了有利条件。

同时，宋代的城市开始出现许多靠献技献艺为生活的武术表演艺人，并在城市里设有专门的表演场地。最受欢迎的表演项目有角抵、使拳、使舞、掉刀、举重、打弹和弩射等。也出现了表演武术的女艺人，她们经常表演对练套路的项目，作为以勇力表演的男性武术表演的前奏。这时的武术已有了固定套路。

宋代的武术除单练的“使拳”、“使棒”外，对练的有枪对牌、剑对牌等的套路，称为“打套子”，此外还有化妆的多人对练。

宋代的兵器种类繁多，武艺向多样化发展。随着冶金技术的不断进步，剑更加锋利了。刀的形制有了进一步的改造，有手刀、棹刀、屈刀、掩月刀、戟刀、眉尖刀、凤嘴刀、笔刀，被称为“刀八色”。刀术发展很快。枪的种类亦很多，常用的有九种：双钩枪、单钩枪、环子枪、素木枪、鸣项枪、锥枪、梭枪、槌枪、大宁笔枪，枪术得以普及和发展，流派也很多，有东路枪手、河东流派等。岳飞、李全、杨妙真都是宋代使枪好手。除了这些常见的兵器，还有棍、斧、戈、鞭、简、杵、槌、长哨子、连珠双铁鞭，三（七、九、十三）节鞭等等。

元代由于统治者的禁武，武术是一个衰落发展期。为防止人民反抗，统治者对民间的武术百加摧残。民间私藏武器也要治罪。这一时期武艺多以秘密家传方式暗中传授。元代统治者只允许军队士兵开展骑、射、摔跤等项目。传统武术在士兵中有所保留。

由于戏曲发展的需要，尽管民间禁武，在舞台上却没有限制。“十八般武艺”的名称开始出现，武术的套路被舞台艺术化，训练者重视手到眼到、手眼相随的配合上，身法以及套路演练技巧都有所发展提高。

明清时期

明、清时期是中国武术大发展时期。其重要标志是武术流派林立，不同风格的拳术、器械技艺都得到了空前的丰富和发展。呈现出蓬勃发展的繁荣局面。武术作为军事技术、健身手段及表演技艺的多种价值为人们所认识和利用。

自明代始，以戚继光、程宗猷、茅元仪等为代表，对宋以来的武艺技法和教学训练总结出较为系统的基本理论。如戚继光的《纪效新书》、何良臣的《阵记》都总结出拳术是学习器械的基础，并且明确提出武术的健身强体的功效。在清代，武术与道教养生的导引术进一步结合，并逐步形成武术内功。在此基础上，太极拳、形意拳、八卦掌等注重内练的新拳种出现并迅速发展。此后，冷兵器在军事上的地位明显消退，由于武术具有健身、防身、自卫的功效，所以能适应时代的变化，逐步成为中国近代体育的有机组成部分。把原来主要是口传身教的武术技术，用文字和图记录下来，作为习武练艺的范本。到了清代，大量的武术专著问世，如吴殳的《手臂录》、程真如的《峨眉枪法》、黄百家的《内家拳法》、张孔昭的《拳经拳法备要》、王宗岳的《太极拳论》等，这些著作中包括拳械的图谱、口诀、技法、拳理以及练气诀、养气论等，使武术理论进一步丰富和发展，为习武人员提供了坚实的理论基

础推动了武术训练的科学化与规范化。

明清时期十八般武艺的具体内容都有了具体记载，少林武术也在此时声名大震，各种拳术器械相继出现，武术达到了空前繁荣的盛况。明朝就已经非常重视军队的训练，皇帝经常亲自督促练兵。大将戚继光练兵得法，深得技击训练要领，用士兵的切身利益关系来启发诱导士兵自觉练武，教育士兵把练武与防身立功紧密结合起来，除规定习武的时间外，还重视通过比赛的方式来促进武艺的发展，提出了“既学艺必试敌莫以胜败为丑”，并且专门制定了奖罚措施，对军事武艺的发展作出了极大贡献，在抗倭斗争发挥巨大作用。

清军入主中原后同样重视武技训练。清军中八旗兵以骑射为本兼习长枪、刀、牌等器械。有火器装备的军队中也要练习骑射和刀牌，军事武术的发展提高了士兵的战斗力，促进了武术的普及与发展。清朝建立后一方面加强军队训练另一方面严禁民间习武。清廷以少林寺广纳明末遗臣为借口曾两度焚烧少林寺，于是一些寺僧逃离南下，将少林武术传授于他人，在此基础上形成了著名的岭南五大拳派，少林武术的北拳南渐促进了武术的普及与发展，在中国武术发展史上留下了光辉的一页。

这一时期武术体系日趋成熟，形成体系完整的武术流派。自明代开始中国武术开始形成流派。每一流派的武术中都有着自己的鲜明独特的拳械方法和内容。当时流行的拳法有三十二式长拳、六步拳、猴拳、八闪翻、内家拳等几十家之多。棍技有少林棍法、紫微山棍、张家棍、青天棍等。枪法有杨家枪法、马家枪法、李家短枪、沙家杆子、六合枪、峨眉枪法、少林枪法等。刀法有单刀、双刀、偃月刀等。剑法有茅元仪《武备志》博采海外所得二十四剑势、郑若曾《江南经略》记载的“剑法六家”，其它还有明程子颖《武备要略》中记载的叉、硬鞭套路等。明代武术套路在种类、内容的丰富和结构、布局、完善严谨上都是前代不能比拟的。到了清代，拳术和器械的种类就有 62 种之多，包括不同拳种、器械的对练。著名的少林拳、内家拳、太极拳、八卦拳、八极拳均形成于明清。因此，中国武术经历了漫长的历程，直到明代才逐渐露出近代武术运动的雏形。

自明朝至清朝，武术的发展达到了空前繁荣的盛况。尽管由于鸦片战争的影响，武术一度在清末退出了军事舞台，但由于其本身的特点，在民间得到发展。一方面广大民众借助武术保家卫国获取生存的权利，另一方面是满足上层社会休养生息、健身娱乐的需要。总之，武术在明清时期形成体系，直至清代的进一步发展，是由武术本身的功能所决定

的，这是历史的必然。

民国时期

鸦片战争之后，随着火器的大量输入，冷兵器时代的结束，武术的军事实用价值功能弱化，中国传统武术为人重新认识。

民国初年，习武开禁，拳技之风蓬勃一时。一些以研究和开展武术运动为宗旨的武术社团纷纷建立。如当时上海有“中华武士会”、“致柔拳社”、“武当太极拳社”等，北京有“北京体育研究社”、“中华尚武学社”，天津有“中华武士会”等许多武术组织。其中以1909年霍元甲在上海创立精武“体操学校”最为著名，也最为庞大，“体操学校”1910年改名为“精武体育会”，在许多省设分会，并传播到香港、东南亚一带，在继承和发展武术传统上起了积极作用。

国民党统治时期，于1926年改“武术”之称为“国术”，1928年在南京建立了“中央国术馆”，内设武当门，有高振东任门长，少林门由王平任门长，后相继在24个省市建立了国术馆。县级国术馆达300余，形成了一个较为完备的国术馆系统。蒋介石还下令各省在训练军队时，将国术列为主要术科，并要求设国术训练机关。原则上规定大学、学院或师范专科，武术作为一门必修课程，中小学体育课中不设武术课。当时武术家受聘在武术馆任教，培养了大批武术专门人才。

中央国术馆曾在1928年和1933年在南京举办过两届国术国考，进行拳术、长兵、短兵、散打和摔跤的比赛，还组织过一些规模较大的武术表演活动，如1929年的“杭州国术馆游艺大会”以及各种国术训练班组织武术学术研究活动，创办了《国术旬刊》等，对当时武术发展起到一定作用。19世纪末20世纪初，随着西方体育大量传入中国，体育在学校的位置得到确立，一些学校相继在体操中增添了武术课。

1936年8月，第11届奥运会在德国柏林举行，由11人组成的中国武术队前往表演。有太极拳、拳术、器械的单练和对练，历时一个小时，博得万余观众的赞誉。武术队还应邀到法兰克福和慕尼黑进行表演，反映十分强烈。武术队的表演向世界体坛展示了中国武术，揭开了近代武术对外交流的序幕。

中央国术馆成立后，各地纷纷建立国术馆、国术社，形成了一个自上而下的国术馆系统。后来中央国术馆创办“国术体育传习所”，它的学科设置的许多课程、术科包括的许多项目，都是引自西方体育的内容，注入这些内容意味着以中国武术为主的专门学校并不排斥西方

体育。

中央国术馆成立后，于1928年举行第一次“国术国考”，其对抗性比赛和考试方法揉合了西方体育竞赛与旧时武科试文试武的形式。随后第二次国术国考又制定和实践了武术拳械及对搏的竞赛规则。1933年武术被列为民国时期第5届全国运动会男女竞赛项目。5年间对武术竞赛条例和细则的初步规范，使武术逐步摆脱旧有的较技方式，向体育竞赛靠拢。这些活动在中国现代武术竞技运动诞生之前是一种探索，其积极意义在于武术体育竞技的意识已萌动，它迈出的脚步留下了足迹。

民国期间的武术运动虽然有所发展，但受困于连年的战火，国家的内忧外患，社会上有影响的国术馆系统和一些民间武术组织，在战火中纷纷停办或难以维持，直到新中国成立，改革开放之后，中华武术运动才迎来新的发展时期。