

# 武

## 术套路·散打技法

霍俊哲 著

WUSHU TAOLU  
SANDA JIFA



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>

# 武术套路·散打技法

霍俊哲 著

||||

华中科技大学出版社  
中国·武汉

**图书在版编目(CIP)数据**

武术套路·散打技法/霍俊哲 著. —武汉:华中科技大学出版社,2008年9月

ISBN 978-7-5609-4825-6

I. 武… II. 霍… III. 散打(武术)-基本知识 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 121359 号

**武术套路·散打技法**

霍俊哲 著

策划编辑:谢燕群

责任编辑:俞 奕

责任校对:汪世红

封面设计:潘 群

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

印 刷:华中科技大学印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6

字数:180 000

版次:2008年9月第1版

印次:2008年9月第1次印刷

定价:15.80元

ISBN 978-7-5609-4825-6/G·704

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

## 前 言

武术是我国特有的传统体育项目之一,是中华民族文化遗产的瑰丽珍宝,它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础,是中华民族在长期劳动生活与斗争中逐步积累和发展起来的一份宝贵文化遗产。武术的内容丰富多彩,形式多样,风格独特,既有增强体质、防身自卫、锻炼意志、陶冶性情等功能,又对活跃文化生活有重要意义。新中国成立后,武术成为最广泛、最普及的运动项目之一,得到了蓬勃而健康的发展。同时,通过国际体育交往,我国武术已开始流行世界,逐步为世界各国人民所喜爱。

武术运动可以分为功法、套路、格斗三种形式。就武术的本质属性来说,展示攻防技能的格斗运动是武术运动三种形式的核心。格斗运动又包含器械格斗、徒手格斗、徒手与器械格斗三类。徒手格斗古称相搏、手搏、白打、手战等。

作者对武术套路与散打技战术教学、训练基础的最新理念和实践进行深刻总结,并以“针对性、实用性强”为主旨撰写了本书。本书力求通俗易懂,言简意赅,图文并茂,融科学性、趣味性于一体。

武术套路是以技击动作为素材,根据攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式,也称为“套路运动”。一般认为套路运动是技击的高度提炼和艺术再现,它来源于技击,又高于技击,是武术的最高表现形式。它之所以是武术的最高表现形式,就在于它来自技击,而又进一步规律化、艺术化了技击。正如文学艺术来源于生活而高于生活一样,套路中绝大多数动作取材于技击,仍保持了实用技击的一面,却又高于技击,既



具有攻防特点,又具有健身意义。

散打亦称散手,是现代武术运动中的对抗项目。散打运动的基本技法包括打、踢、摔、推、拿等,运动员须依靠自己的身体素质(包括体力、耐力)与攻防技术、战术等方面的能力打击对手,取得胜利。运动员在发挥攻防技术和战术时,须正确运用散手的基本姿势,即掩护人体的要害部位,并利用步法(进、退、跨、闪、击、垫)灵巧、敏捷的移动来变化身法。选择姿势因人而异,一般根据本人的身型、身体素质、特长动作与战术运用等特点来灵活选择。散打运动的合理攻防基本技术主要包括:实战姿势技术、基本步法技术、进攻技术、防守技术、防守反击技术等。

本书是笔者通过教学与训练实践,在前人的基础上对武术套路和散打发展历史、基本技术及战术的进一步归纳、演绎的总结。由于本人水平有限,而武术理论、技术博大精深,且在实践中不断创新、发展,书中有不当之处在所难免,恳请各位专家和同仁及广大读者批评指正。

编 者

2008年10月

# 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 第一章 武术套路运动 .....         | (1)  |
| 第一节 武术套路运动基本技术发展概况 ..... | (1)  |
| 一、武术套路的萌芽阶段 .....        | (2)  |
| 二、武术套路的初级阶段 .....        | (3)  |
| 三、武术套路的发展阶段 .....        | (4)  |
| 第二节 武术套路运动的特点及其作用 .....  | (13) |
| 一、鲜明的民族攻防技击特性 .....      | (13) |
| 二、表演及观赏功能 .....          | (14) |
| 三、强大的健身作用 .....          | (14) |
| 四、磨炼意志,培养道德情操 .....      | (15) |
| 五、交流技艺,增进友谊 .....        | (15) |
| 第三节 武术套路技术特点 .....       | (15) |
| 一、拳术 .....               | (15) |
| 二、器械 .....               | (16) |
| 三、对练 .....               | (17) |
| 四、集体表演 .....             | (17) |
| 第四节 武术套路技术基本术语 .....     | (18) |
| 一、武术套路一般性术语 .....        | (18) |
| 二、武术套路专门性术语 .....        | (19) |
| 第五节 武术套路技术训练理论与方法 .....  | (26) |
| 一、武术运动训练原则 .....         | (26) |
| 二、教师指导下的训练方法 .....       | (29) |
| 三、武术套路技术的自我练习方法 .....    | (33) |



|                          |      |
|--------------------------|------|
| 四、武术套路运动专项身体素质练习方法 ..... | (35) |
|--------------------------|------|

## 第二章 武术套路运动基本技术与练习

|          |      |
|----------|------|
| 方法 ..... | (44) |
|----------|------|

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 第一节 手、眼、身法、步法基本技术与练习方法 ... | (44) |
|----------------------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| 一、手型、手法 ..... | (44) |
|---------------|------|

|            |      |
|------------|------|
| 二、眼法 ..... | (55) |
|------------|------|

|            |      |
|------------|------|
| 三、身法 ..... | (58) |
|------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| 四、步型、步法 ..... | (62) |
|---------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 第二节 腿法 ..... | (69) |
|--------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 第三节 平衡 ..... | (81) |
|--------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 第四节 跳跃 ..... | (84) |
|--------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 第五节 跌仆翻滚 ..... | (92) |
|----------------|------|

## 第三章 武术套路运动基本技术练习方法 .....

|                   |      |
|-------------------|------|
| 第一节 武术基础操练习 ..... | (97) |
|-------------------|------|

|                      |      |
|----------------------|------|
| 一、武术操第一节“手型变换” ..... | (97) |
|----------------------|------|

|                      |      |
|----------------------|------|
| 二、武术操第二节“望月平衡” ..... | (98) |
|----------------------|------|

|                      |      |
|----------------------|------|
| 三、武术操第三节“弹腿冲拳” ..... | (99) |
|----------------------|------|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 四、武术操第四节“抖掌亮相” ..... | (100) |
|----------------------|-------|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 五、武术操第五节“接手插掌” ..... | (101) |
|----------------------|-------|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 六、武术操第六节“砸拳端腿” ..... | (102) |
|----------------------|-------|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 七、武术操第七节“劈拳换打” ..... | (103) |
|----------------------|-------|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 八、武术操第八节“并步换掌” ..... | (104) |
|----------------------|-------|

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第二节 武术套路基本技术组合练习 ..... | (105) |
|------------------------|-------|

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 一、步型、步法和手型、手法的组合练习 ..... | (105) |
|--------------------------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| 二、跳跃组合练习 ..... | (114) |
|----------------|-------|

## 第四章 武术散打运动 .....



|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 第一节 武术散打运动基本技术发展概况 .....   | (122) |
| 第二节 武术散打运动的特点及其作用 .....    | (123) |
| 一、武术散打运动的特点 .....          | (123) |
| 二、武术散打运动的作用 .....          | (125) |
| 第三节 武术散打技术基本术语 .....       | (126) |
| 第四节 武术散打运动技术训练的任务与要求 ..... | (132) |
| 一、武术散打运动技术训练的任务 .....      | (132) |
| 二、武术散打运动技术训练的要求 .....      | (133) |
| 第五节 武术散打运动技术训练的方法 .....    | (134) |
| 一、原地练习 .....               | (134) |
| 二、结合步法练习 .....             | (134) |
| 三、假设性练习 .....              | (135) |
| 四、打固定靶 .....               | (135) |
| 五、打“活靶” .....              | (136) |
| 六、攻防练习 .....               | (136) |
| 第六节 武术散打技术 .....           | (137) |
| 一、实战姿势 .....               | (137) |
| 二、基本步法技术 .....             | (138) |
| 三、步法练习方法 .....             | (141) |
| 四、进攻技术 .....               | (142) |
| 五、防守技术 .....               | (170) |
| 六、防守反击技术 .....             | (175) |
| 参考文献 .....                 | (182) |

# 第一章

## 武术套路运动

中华武术历史悠久、源远流长,有着广泛的群众基础,是中国传统文化中的一颗璀璨明珠。它经过不断的创新、提炼和发展,逐渐形成了包括各种拳械套路和对抗运动形式、注重内外兼修的中国传统体育项目。

武术具有强身健体、防身自卫、竞技比赛、表演娱乐、交流技艺、增进友谊、陶冶情操等功能,深受广大群众的喜爱。武术运动是作为一种独特的文化形式存在的,是伴随着东方社会历史的起伏、跌宕而缓慢地形成与发展起来的。它蕴藏着东方民族特有的精神文化模式、行为方式和道德伦理观念,具有深奥无穷的价值魅力。武术在中国辽阔的土地上被中国人民创造出来以后,随着社会的发展,已经从农村走入城市,从乡野迈入殿堂,从中国走向世界。在中国武术飞速发展的今天,必须更好地继承和发扬中国的传统项目,给世人呈现出中国武术更加灿烂的明天。

### 第一节 武术套路运动基本技术发展概况

几千年来,武术套路一直在中国民间默默地流传,在中国辽阔的土地上顽强地生长。土生土长的中国武术是中国人民在生存斗争中创造出来的,带有质朴无华的原始风貌和浓郁的乡土气息。武术套路随着社会的发展而发展,进入军队,成为军旅武术;进入学院,出现学院派武术;进入赛场,成为竞技武术……在现代社会,



武术这一中国传统文化,正呈现出多种多样的发展趋势。在中国武术飞速发展、方兴未艾的今天,回顾武术的发展历程,记录武术的大事,盘点武术的流派,梳理武术的脉络,显然是很有必要的。

武术套路是人类自动物界分离出来以后,在与大自然作斗争求生存的过程中逐步产生的。当战争胜利后或劳动休息时,人们往往会把战斗和狩猎致胜的技术以“舞”的形式表演一番以示威武和荣誉。用这种“舞”的形式把攻防动作予以抽象再现的目的是抒发自己的心情感受或表演一下技击方法。在战争中成功动用的一拳一腿、一击一刺没有固定的动作规格,因而在“舞练”的过程中也没有呆板的程式。经过漫长的历史岁月,随着社会物质生产的发展,人们技击方式及“舞”的技术都在不断提高。这种没有程式的“舞练”逐渐变成了有程式和表现主题的“武舞”。以后“武舞”随着“舞”的艺术因素的不断增多、“武”的攻防格斗因素不断减少,而成为专门供人们欣赏的一种艺术活动,而“武舞”中的“舞练”形式及丰富的演练技巧就成了以后的武术套路。

## 一、武术套路的萌芽阶段

中国武术套路的起源可以追溯到原始社会人类的生产劳动中。在原始社会时期,生产力低下,庞大而凶猛的野兽对原始人类的生存是一个主要的威胁。狩猎,是原始人类为了生存所必需的活动。一个猎手同时也是战士,战斗时的武器也就是狩猎的工具。严酷的生活条件迫使人类不断地改善自己的体力和智力,并在集体劳动过程中及部落战争中发展了徒手或简单武器的攻防格斗技能,如拳打脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等,这就是拳术的萌芽。劈、砍、扎、刺、撩则是武术长短器械使用方法的萌芽。综上所述,武术套路起源于生产劳动。

在原始时代,“人民少而禽兽众,人民不胜禽兽虫蛇”。在严酷



的生存条件下,原始人类依靠本能的反抗能力,依靠群体的力量与自然界搏斗。在狩猎过程中,原始人不仅创制了大量的生产工具(同时又是武器),如石锤、石刀、石尖嘴凿、骨器、木棍等,而且在与禽兽的斗争中,学会了奔跑、跳跃、闪躲、滚翻、拳打、脚踢,以及运用石器、木棒劈、砍、刺等技能。这些原始形态的攻防技能经过长期的积累和发展,逐渐形成了击刺的技巧、攻防的姿势与动作,并产生了自觉运用这些技巧的观念,这就是最原始的武术套路萌芽。在这一阶段主要是形成了单个的及简单的基本动作组合,并在长期的实践中不断得到继承和发展。

## 二、武术套路的初级阶段

武术的套路运动作为人为的艺术,它的产生和发展必定受到人类的制约或推动。人们在满足了最基本的生理需求(维持生命)以后,接下来的便是心理需要。心理需要的满足也就是人们各种情趣的满足,这种情趣不是一成不变的,它随社会物质生产的发展而发展。武术套路运动作为一种艺术要想持续不断地发展下去,也势必要随人们审美情趣的改变而改变,这是它得以存在和发展的必然规律。

随着社会生产力的发展、兵器的改进,武术也进入一个新的发展阶段。夏、商、周时期,原始公社解体,私有制产生,进入了奴隶社会。在这一时期,武术不仅是为了维护生存的需要而存在,而且开始成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动。随着生产力的发展和兵器的改进,武术也进入了一个新的发展时期。

这个时期木器已被青铜器所代替,武器由简单到复杂,并向多样化方向发展。为了适应车战的需要(车战是西周时期战争的主要形式),武器数量猛增,而且器类齐全。比如铜矛、铜戈、铜斧、铜戟、铜剑等武器的大量使用,形成了包括远射、格斗、卫体等进攻性



兵器与防护装备的完全组合。攻防格斗技术有了明显的提高和发展,比如在军事训练中,提倡和鼓励习射,把练习搏斗、角力和按队列进行武术操练作为训练的重要内容。另外,出现了武、舞分化的现象,但是舞蹈的艺术性尚未充分发展,实用性仍然占有十分重要的地位。《礼记·王制》载:“见执技论力,适四方,赢股肱,决射御。”表明当时已有了以比赛形式出现的运动,并通过对抗力气的方式来进行比赛。武术在这个时期已经开始形成了一种文化现象,例如周代的“六艺”,即“礼、乐、射、御、书、数”,前面“四艺”中均有丰富的武艺教育内容。这说明武术在当时不仅在军事活动中,而且在其他社会活动中也发挥着积极的作用。

套路是由许多连续活动的技击动作和艺术动作构成的。人们不仅能从这些动作中获得外在形体美的感受,而且还能从动作力度的强弱,运动速度的快慢,沉浮节奏上的对比中获得国画般意境美的感受,使人们产生无限的联想。这种联想,可以使人们的情感得以抒发,从而得到愉快的情感体验。套路除具有较高的欣赏价值外,还具有较强的健身价值,它的健身价值和欣赏价值一样,从套路萌芽之日起就被人们所认识。正是人们对健身和艺术欣赏的需要,才使其得以产生和发展。

### 三、武术套路的发展阶段

武术套路源于技击,可以从武术套路的绝大多数动作都体现攻防的方法中得以证明,但它又不同于技击。如果用套路中的动作来进行实战,则显然是不符合实践需要的。因此套路不等于攻防实战,它是技击动作经人们改造、组织和提炼后再加入其他艺术内容串连编排而成的。随着时代的发展,套路内容和各种演练技巧越来越多样化,从而出现了像“木兰拳”等这样很少有实战技术意义的观赏、健身类拳术。



构成套路内容的动作不具备实战技击的要求,这种性质决定了套路的发展方向。在套路尚未完全成形以前,从历史文献记载中可以看到,武术套路或是武术套路的雏形多以“武舞”或“健舞”的舞蹈形式出现。如《干戚舞》、《东海黄公》、《破阵乐》等,这些“武舞”表现与技击有关的场面都是从实战的动作中加工、提炼、编排而成的。武舞的目的,一是伸展人们的筋骨,锻炼人们的身体;二是表现人们的生活,从昔日战争或人兽相斗场面的再现中激发人们的情感,使人们产生一种美的享受。

套路内容多数取材于技击,因而技击内容的发展无疑也将促进其发展。殷周交替时出现了朴素唯物主义的阴阳五行学说。春秋战国时期的民间武术家越女是把阴阳五行学说运用到武术技击中的古代前人之一。在《吴越春秋》中,越女所谈的创术之道,精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、逆与顺等矛盾的辩证关系,这种用“阴阳”这一古代朴素哲学的辩证法来解释剑理的思想对以后套路的演练风格起到了巨大的推动作用。后人把实战技击中的阴阳学说运用到套路中,并加以改造,使其为套路的演练效果服务。从今天的“刚柔虚实、动静疾徐、起伏转折”等套路节奏转换的特点中,不难看出这一影响所产生的效果。正是这种节奏的渗入,套路才能充分表现攻防技击含义的艺术效果和感染力,才使得其更加符合人们健身和审美的需要。在表演和演练的过程中,通过这种节奏所组织起来的步法、动作、姿态和动作组合,实际就是套路表演中动作含义的主要表现,从视觉和本体感觉上感染观者和练者,从而直接从套路演练中感受套路动作的寓意。

武术套路的发展可以分为以下几个主要的阶段:隋唐五代以前的武术、两宋时期的武术、明清时期的武术(集大成地全面发展阶段)、全新的发展阶段(武术进入到教育、竞赛领域)、新中国发展阶段。



## （一）隋唐五代以前的武术套路

隋唐五代以前的春秋战国时期属于封建社会的早期,其间诸侯纷争,战争十分频繁,武术的格斗技能在军队和民间得到重视和迅速发展。这时铁器的出现和步骑兵的兴起,使武器的内容更加丰富,不仅质量精良,而且长短、形态各异,武术的技击性也进一步突出。此时武术的社会功能向多样化方向演变,它不仅具有适应战争需要的实用性,而且具有表演性、竞赛性、娱乐性和健身性。武术技艺向多样化方向发展,阵战武艺与日常武艺分流。这时比试武艺已非常普遍并很讲究攻防技巧,拳术打法也出现了进攻、防守、反攻等。在秦汉三国时期,武术向竞技方向发展并形成流派,主要表现为武器的新发展,铁器逐渐代替了铜器,如铁制的刀、盾牌、戟、戈、矛、斧、大刀、狼牙棒等;同时出现了新的竞技项目,如角抵、手搏、击剑等;也创造了模拟动物或吸收动物动作特点并结合攻防方法的拳种,如“猕猴舞”、“狗斗舞”、“马舞”、“醉舞”、“六禽戏”、“五禽戏”等。之后又形成了大量的武术理论和武术流派。武术开始作为一种文化对外进行交流。隋唐五代时期是武术发展的鼎盛时期,主要表现为武术技术的发展。随着步骑战的发展,战场上较长的戟逐渐被淘汰,枪在战场上广泛应用,剑被刀所代替,枪术、刀术、剑术在民间深受欢迎,广泛发展。推行“武举制”,以考试的办法选拔武艺出众人才,这从政策上又促进了民间和官方的练武活动。武术套路技术在某种程度上吸收了舞蹈中的姿势、动作以及手、眼、耳、法、步等表现形式,从而大大丰富了武术套路的结构、布局和演练技巧。

## （二）两宋时期的武术套路

两宋时期是中华武术发展的重要时期,武术无论是内容、形式,还是技术都得到了进一步的丰富,武术体系也基本形成。其主要表现为武术脱离了粗放、自发的原始状态,成为了由专业艺人表



演的相对独立的社会娱乐活动。表演的武艺有角抵、使拳、踢腿、使棒、弄棍、舞刀枪、舞剑以及打弹、射弩等,对练的叫“打套子”,有“枪对牌”、“剑刀牌”等。因为这个时期的中国内忧外患,战火频频,广大人民常结社习武以求自保。如“角抵社”、“英略社”、“弓箭社”都是比较大的民间习武组织。另外,此时已经形成了程式化的套路,如军事训练中统一规定了训练内容、训练方法、训练器械等。

### (三) 明清时期的武术

明清两代是中华武术大发展的时代。当时社会矛盾日趋尖锐,农民起义和民间秘密宗教的兴起,对武术运动的发展有着重要的影响。现在可以见到的绝大部分拳种和器械套路都是在这个时期定型并传遍全国的。明代是我国武术全面大发展的时代,不同风格、不同流派、拳派林立,仅抗倭名将戚继光的《纪效新书》中就记载“宋太祖三十二势长拳,绵张短打,温家七十二行拳,三十六合锁,山东李半天之腿,鹰爪王之拿,千跌张之跌,张伯敬之打……共十六家拳法”,真是大有百家争鸣之势,而且拳名皆以擅长者姓氏命名。明代武术的大发展与明太祖朱元璋重视文武全才的思想分不开。他主张“武官习礼仪,文人学骑射”。这样,明代不但拳法众多,而且器械、套路也更加丰富多彩,并开始有势有法,有拳谱歌诀。这说明起源于军事格斗技术的武术,到明代已逐渐形成以套路为主的运动形式,并远远超过对抗性运动的发展。

以往的武术技巧多靠口传身授,以文献形式保留的甚少。明代的文武全才之风使得武术家著书立说达到鼎盛,从而很多作品图文并茂,为后世研究武术提供了重要依据,保留了珍贵的武学遗产。据统计,除戚继光的《纪效新书》外,重要的专著还有唐顺之的《武编》、俞大猷的《正气堂集》、郑若曾的《江南经略》、程宗猷的《耕余剩技》、何良臣的《阵记》、茅元仪的《武备志》、吴朵的《手臂录》等。



清代由于满清贵族为维持自己的统治地位,一度限制练武,所以清代的武术活动不如明代活跃。但由于武术在民间已有广泛的群众基础,加之当时存在许多反清复明组织,人民群众习武练功以图推翻满清统治之风使各种流派的武术更加多样化。以地区划分有南派、北派,以山川划分有少林派、武当派,以宗教划分有佛家的外功、道家的内功,以门类划分有太极门、形意门、八卦门、迷踪门,还有长拳类和短打类等。武术流派林立,象征着武术事业的兴旺发达,但也存在各派之间缺乏交流、不能相互弥补长短的不足。

#### (四) 全新的发展阶段

民国时期,由于社会的发展,武术的健身作用更为明确,武术主要是以体育运动的形式出现在社会生活之中。其主要表现为广泛建立了城市武术组织,如上海有“精武会”、“中华武术会”等 30 多家武术会、社;北京有“北京体育研究社”、“中华尚武学社会”等 25 家武术会、社;天津有“中华武术会”、“道德武术研究”等 10 多家武术会、社等。同时还举行武术运动会,如 1923 年 4 月,马良、唐豪等人联合发起在上海举办“中华全国武术运动会”,这是中国体育史上第一次武术单项运动会;1929 年举行的第三届全国运动会,首次把武术套路列为表演项目;1933 年,武术正式被列为全国综合性运动会竞赛项目。此外,武术正式列入学校体育课程,编写了一批较好的教材,如《国术概念》、《国术理论》、《中华新武术》、《查拳说》、《青萍剑图说》、《少林武当考》、《练步拳》、《八拳》、《太极拳》、《八卦拳图说》等。随着我国对外开放力度的加大,武术也不断走出国门一展风采,对发展同各国人民的友谊、促进文化交流作出了贡献。1929 年秋,福建永春组成“闽南国术团”赴马来西亚等地巡回表演。1936 年 1 月,中央国术馆和国立体育专科学校组成南洋旅行团赴马来西亚、菲律宾等地进行了 65 场武术表演。1936 年,中国体育协会选派国术表演队为柏林第十一届奥运会进行了



表演,并应邀到慕尼黑等地进行表演。

### (五) 新中国发展阶段

中华人民共和国成立后,在党的正确领导下,武术运动蓬勃发展,普及到城乡并已走向世界,武术科研形势喜人,武术技术的规范化和理论的科学化日趋完善。

首先,建立了健全的组织领导机构,确保武术工作的开展。1949年10月政务院批准筹备成立了中华全国体育总会,其预备会提出要开展武术运动。1950年全国体育总会在北京召开了武术工作座谈会,把武术提到体育工作的议事日程。1952年,国家体委成立后,把武术列为推广项目,并设为民族形式体育。体育研究会负责对武术等民族形式体育的挖掘、继承和推广工作。1955年,国家体委在运动司下设武术科,专门负责武术的相关工作。之后,又将武术科升为武术处,负责贯彻执行国家对武术的方针、政策,武术的普及、推广和组织竞赛等工作,并指导各地开展群众性武术活动。1958年9月,在北京成立了中国武术协会,各省、自治区、直辖市也相继成立了武术协会,从组织上保证了武术工作的开展。1982年,全国武术工作会议以后,有些省、自治区、直辖市相继成立了武术馆或武术院,不少地、市、县成立了武术协会。基层的武术馆(校)和辅导站如雨后春笋般建立起来,据不完全统计,全国有12 000多个相关机构。为了适应国内外武术发展的需要,1994年成立了国家体委武术运动管理中心,对武术运动的普及、提高及向外推广起了规范指导作用。

其次,开展形式多样的竞赛活动,促进武术活动向群众性发展。1953年,在天津举行的第一次全国民族形式体育表演及竞赛大会使武术步入了体育竞赛领域。1958年制定颁布的《武术竞赛规则》使竞赛走向正规化。现在武术竞赛既有正规的全国武术锦标赛,如全国武术散手锦标赛,全国太极拳、剑、推手比赛,全国武