

谢和刚 著

中国

武术

段位制与学校体育

Zhongguo Wushu
Duanweizhi yu Xuexiao Tiyu



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

谢和刚 著

中国

武术

段位制与学校体育

Zhongguo Wushu
Duanweizhi yu Xuexiao Tiyu



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

G852
XHG

图书在版编目(CIP)数据

中国武术段位制与学校体育/谢和刚著. —成都:西南财经大学出版社, 2005. 10

ISBN 7-81088-363-1

I. 中... II. 谢... III. ①武术—研究—中国
②学校体育—研究—中国 IV. ①G852②G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 093547 号

中国武术段位制与学校体育

谢和刚 著

责任编辑:杨代进

封面设计:何东琳设计工作室

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://press.swufe.edu.cn
电子邮件:	xcpres@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	西南财经大学印刷厂
成品尺寸:	148mm×210mm
印 张:	5
字 数:	120 千字
版 次:	2005 年 10 月第 1 版
印 次:	2005 年 10 月第 1 次印刷
印 数:	1—2000 册
书 号:	ISBN 7-81088-363-1/G·013
定 价:	15.00 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社发行中心调换。
2. 版权所有,翻印必究。

前 言

查阅大量近现代武术方面的文献，还没有看到从学校体育这一角度来谈论武术的，于是便产生了想写这一题材的冲动。本人从事高等体育教学工作三十多年，每年都要教学生武术课，全都是初级套路，即现在武术段位制的3~4段内容，只能算是一个武术爱好者，因此要写这样的书对我来说是一个挑战。

当前竞技武术蓬勃发展，国内国际比赛赛事不断，而且正在申请加入奥运大家庭。武术已向世界逐步推广，并被世界上越来越多的人所认同和共享。然而武术在国内的根并不深，枝并不茂，在当今人们的生活中并非真的十分盛行。虽然在社区（特别是中老年人中）以武术作为锻炼手段的人很多，但由于各种简便易行、富有乐趣的健身项目纷纷登场，使武术在城市青年一代中失去了优势，且有江河日下之感。

鉴于此，各级领导、武术方面的专家学者们都在想办法，并做了大量的工作，也解决了一些实际问题。中华武术段位制的颁布与实行，就为指引群众进行武术锻炼和养成终身体育习惯创造了一个好的条件。可是武术段位制实行几年来，考段的人和评段的单位却越来越少，而且很多群众并不知道有武术段位制，特别是在普通高校基本上是空白。因此，我想从武术段位制与学校体育的角度用“第三只眼”来谈谈当前武术改革的一些设想。虽然有些设想要实现可能很难，但或许是解决问题的途径。基于一个体育工作者的良知与责任，我还是大胆地谈了出来，希望能对当



2 中国武术段位制与学校体育



前武术的改革和发展起到一些作用。

在写作中我查阅了大量的文献资料，特别是较多地阅读了《中华武术》杂志，书中很多摘录均来自《中华武术》。在此，特向《中华武术》及《中华武术》的有关文章的作者表示衷心的感谢。

由于作者水平有限，加之时间紧迫，书中难免有错误和不足之处，恳请广大读者批评指正。

作 者

2005年7月

目 录

第一章 武术与武术段位制	(1)
一、武术的发展与分类	(1)
二、武术段位制的形成	(8)
三、中国武术段位制与运动员等级标准	(10)
第二章 中国武术与学校体育	(18)
一、体育与学校体育	(18)
二、终身体育与学校体育	(21)
三、中国武术与学校体育	(28)
第三章 学校体育的武术教学现状	(31)
一、大、中、小学体育教材中涉及的武术教学 内容探析	(31)
二、大、中、小学武术教学现状探析	(38)
第四章 武术段位制与学校体育	(48)
一、武术段位制的现状与对策	(49)
二、武术段位制与学校体育结合的设想	(54)
第五章 学校武术比赛及段位制考评的组织与管理	(59)
一、学校如何组织比赛和晋段	(59)





二、武术套路竞赛规则与评分标准	(61)
第六章 普通高校武术段位制教学	(68)
一、武术基本技术简介	(68)
二、段位制三段规定考评技术及图解	(79)
三、教学提示	(152)
参考文献	(153)

第一章

武术与武术段位制

一、武术的发展与分类

(一) 武术的发展轨迹

1. 武术的起源

在远古时代，人烟稀少，野兽众多，我们的祖先为了生存，必须从事采集和狩猎。在狩猎过程中，严酷的现实，迫使人们不断发展自己的体力和智力，逐步产生了一些拳打脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等徒手动作。这种赤手空拳的进攻和自卫的动作，就是拳术的萌芽。人们除了用拳脚还学会使用粗陋的木棒和石器，在搏斗中出现了劈、砍、刺、扎等动作，这就是武术器械的萌芽。古代的祭祀活动开始出现武舞，这为后来的套路运动奠定了基础。

2. 武术的发展

进入原始社会后期，私有制的出现，加剧了部落之间的战争，在一次次的战争中，徒手和手持简单器械的攻防技术得到进一步的发展，逐步形成了一些简单的攻防方法和训练手段，在此相当长的时间里，武术混合于军事作战技术当中。春秋时期为了交流武艺有了比武，这就是“相搏”；到了秦代，“手搏”比赛又





把“相搏”向前推进一步；汉代是武术大发展时期，其特点是体育性质比较明显；唐代开始实行武举制；进入宋代，为御外侮官方建立了武学，由知兵法精武艺的人担任教师，有比较完善的套路技术和礼仪。

明代出现了练功、军舞、对搏训练，说明武术已摆脱了以搏斗为主的练习方向，形成了功法、格斗、套路三种运动形式。这一时期还形成了以拳术为主体、十八种兵器为锻炼器械的技术体系，武术的健身价值开始受到重视，审美价值得到有意识的利用。这使武术不仅兼有锻炼身体、训练攻防的作用，还具有观赏娱乐等多种社会功能，并初步演进成为一个体育运动项目。

民间武术在清代得到鼎盛发展，民间拳术派别林立，流行的套路有几百种之多。辛亥革命后，许多有识之士，为了强身强体，自发组成了各种各样的民间武术团体。当时，随着西方体育教学形式、竞赛形式和竞赛方法的传入，一些先进的理论和方法被吸收进来整理武术；体育基础科学的有关知识和方法被运用进来研究武术，从而使得武术得到了极大的发展。1923年上海举行了首届“中华武术运动会”，此后，全国运动会也将武术列为竞赛项目，武术进入了现代运动的竞技场上。

3. 新中国武术发展的现状

1949年新中国成立后，武术运动迅速发展。20世纪50年代起国家体委陆续组织专家编制了太极拳、长拳、刀、枪、剑、棍的初级、乙组、甲组套路，促进了技术规格的统一化。1959年制定的武术竞赛规则，将武术项目分类，进行同类、同组比赛，增强了套路比赛的可比性。20世纪60年代在50年代的基础上编辑成了系统的武术教程，促进了体育基础科学与武术的结合，训练程式和基本功系列逐渐稳定。20世纪70年代武术发展主要表现为太极拳、南拳、八卦拳、通臂拳等获得继承与普及，而长拳套路则在出现舞蹈化倾向引起反感的情况下，于1979年在竞赛规则中删去了关于给新颖、难度动作加分的规定。进入

20 世纪 80 年代后, 武术发展是空前的, 赛事多, 内容广, 规模大。国家体委还挖掘整理了 200 多套传统拳种, 将一些快失传的拳技和资料加以整理, 使之得到继承和发扬。2004 年 11 月在广东佛山召开了首届武术功力大赛, “单拳断砖”、“石锁上掌”、“绳镖击靶”、“桩上徒搏”以及“花样石锁”、“罗汉撞钟”、“一指禅”、“飞针穿玻璃”等神功绝技的演练, 使武术功法终于拂去了神秘的色彩和乡土气息, 走上了现代竞技体育的舞台。群众性的习武活动遍及城乡, 武术学术研究活动日益活跃。在国家体委、中国武术协会的倡导下, 1985 年在西安举办了首届国际武术邀请赛, 从此武术便迈开了跨入世界体坛的步伐。1985 年 1 月, 国家体委颁布和实施的武术运动员技术等级标准将运动员分为武英、一级武士、二级武士、三级武士和武童五个等级。20 世纪 80 年代至 90 年代, 武术得到了长足的发展, 1988 年亚奥理事会决定将武术纳为亚运会正式比赛项目, 1990 年北京第十一届亚运会上, 首次出现的武术竞赛令世人瞩目。

4. 武术发展的未来

把武术推向世界, 扩大中华武术在海外的影响, 显示中华民族特有的智慧和力量, 是 21 世纪中国武术发展的使命。国际武术联合会的正式成立, 开始了武术走向世界的新里程。

武术已成为沟通世界各国人民的桥梁和友谊的纽带, 为丰富国际奥林匹克运动会的内容, 促进东西方文化交流, 20 世纪 80 年代起开始着手准备, 90 年代起开始将武术推进奥运大家庭, 目前, 竞技武术已基本具备了入奥设项的条件。从近两年的国内和国际的武术赛事以及交流可以看出, 为了融入奥运文化, 为了国际化的推广和发展, 中国武术界在不断积极改革并全力推进, 从组织、规则等方面朝着科学性、可操作性的方向发展, 使中国武术既带着浓郁的东方特色又有着周密的量化标准, 以迎接奥委会的考核。

但是, 武术要进入奥运会有诸多的困难。首先是奥运会正在





进行改革,要缩小规模,国际奥委会项目委员会已建议在2008年北京奥运会上取消几个项目,因此新增项目难度很大;其次是武术本身打与练的分离使国际奥委会委员不能理解,中国传统武术要求习武者能打能练、打练结合,在武术的比赛中就有套路和散打两种,而现实奥运会设项就不允许跨项目出现;另外,还有中西文化、民族性与国际性等问题都成为武术进入奥运会的障碍。

武术进入奥运会是我们的奋斗目标,如能实现这一目标是对世界体育的一大贡献。如果暂时还不能进入奥运会,竞技武术将实行“三轨制”:(1)准奥运赛制,即准备推入奥运会项目的赛制;(2)武术运动会赛制,即从整体上展示武术全貌,能与奥运会相媲美的赛制;(3)职业赛制,即开拓竞赛市场的赛制。市场规律要求武术加快市场化建设,逐步形成开放式的产业开发体系,如中国武术协会与新疆德隆集团共同发起成立了北京国武体育交流有限公司,成功推出了“散打王”竞赛活动;与中体产业所属航服公司等合作成立了中鼎国际武术发展公司,主要从事国际武术演艺市场的开发和特种健身旅游的推广;目前,正在筹备成立太极拳发展公司。这样无论武术能否进入奥运会,其赛制将逐步完善,其发展的势头将与时俱进,群众性的练武活动,也将以武术段位制为基本内容,融会百家而蓬勃发展。

中国武术段位制与学校体育结合,将使武术段位制有了更加坚实的群众基础,而学校体育课程改革也必将为此增加一项全新的内容,为学生的终身体育服务。

(二) 现代武术本质属性的认同

“武术”一词虽然早已出现,但是在新中国成立以后才正式统一名称。中国古代没有体育一词,武术便是中华民族繁衍生息的主要体育活动内容之一。在冷兵器时代,武术主要服务于军事搏杀格斗,其健身养身功能处于次要地位。随着火器的发展,人类文明的进步,武术的健身养身功能凸显。因此在新中国成立初

期人们对武术的议论各抒己见，由此引发了人们对武术本质属性问题的大讨论，在讨论中有人坚持武术的技击性而忽视其体育属性，被批评为“惟技击论”。

这样虽然强化了武术的体育属性，但对“惟技击论”的批判，则造成了武术“惟套路”的局面，致使武术技击对抗项目长期被排斥在武术概念之外，使人们认为只有套路才是武术，武术就是套路。其中最具有代表性的是1961年出版的体育学院武术本科教材，其中对武术下的定义是：“武术是以拳术、器械套路和有关的锻炼方法所组成的民族形式体育，它具有强健筋骨、增进健康、锻炼意志等作用，也是我国具有悠久历史的一项民族文化遗产。”这里只强调武术套路的体育价值和功能，而对武术的技击属性只字未提。

在人们认识武术与其他体育项目共同的健身本质之后，随着对武术研究的深入，便开始了对武术不同于其他体育运动项目的特殊本质（即技击本质）的探寻。以散打和太极推手为代表的技击武术的复兴，打破了新中国成立以后武术“惟套路”的发展格局，深化了人们对武术的认识。

经过十年的表演和试验，1989年武术散手擂台赛被原国家体委列为正式竞赛项目，从此改变了以往只搞套路竞赛的单一武术竞赛制度，丰富了武术竞赛内容，也进一步推动了群众性武术活动的开展，特别是各地的武术馆、武术学校得到了迅猛发展。到了20世纪80年代，随着我国改革开放的进一步深入，在国家支持、鼓励社会力量办学政策的引导下，武术发展势头更快，据不完全统计，全国各类武术馆、武术学校达一万余所，有的武术学校在校学生上万人。武术学校数量之多，规模之大，是其他任何一个运动项目都难以比拟的。虽然武术学校在其发展过程中存在着一些隐患和弊端，有待规范，但是武术学校的出现顺应了社会对体育多元化发展的要求，顺应了市场经济的需要，也顺应了武术自身发展的需要，有其存在的合理性和旺盛的生命力。它不





仅为竞技武术培养了大批人才,而且对弘扬中华优秀传统文化,普及群众性武术活动,提高全民健康水平,起到了积极的推动作用。

由于技击武术的复兴,使得套路与对抗共同进入了武术之列。1983年出版的体育系武术通用教材写道:“武术是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防实战作为素材,按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾相互变化的规律编成的徒手和器械的各种套路,或在一定条件下遵照一定的规则,两人斗智较力,形成搏斗,以此来增强体质培养意志,训练格斗技能的体育运动。”

套路和搏斗运动的发展,引起了对武术功法的再认识。对于武术功法,因其动作既没有一定的顺序,又不具有对抗性,一直被视为训练的手段,根据需要归属于套路练习和对抗练习之中。虽然也有学者认为武术应有功法、套路、搏斗三种运动形式,但此观点很长时间未得到认同,致使功法运动多年来一直游离于武术概念之外,更谈不上武术功法的比赛了。

武术功法具有健身、养身和技击的功效,在武术习练中具有十分重要的地位,如果只练拳不练功,仅掌握一些套路和招法,缺乏必备的体能,将难以很好地表现和运用这些攻防技法。武术功法内容丰富,是一个不同于套路和对抗的完整体系。1996年出版的高等学校试用武术教材写道:“武术是以技击动作为主要内容,以套路、格斗、功法为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。”

功法项目简单易学,便于开展,而且功力比赛直观明了,便于比较胜负,竞技性强,观赏性高,吸引人们欣赏超常的武术功力,品味激烈争夺的乐趣和悬念。为了加快武术功法运动的体育化、竞技化进程,国家体育总局武术运动管理中心于2004年两次邀集有关专家学者,在广州和北京召开了“武术功力比赛赛项论证会”,会后制定并颁布了《首届全国武术功力大赛竞赛规程》和《武术功力比赛竞赛规则》,随后举办了“全国武术功力项目教练员、裁判员培训班”。2004年11月19日至22日在广东佛

山举行了“首届全国武术功力大赛”，各种神功绝技都一一登台亮相。相信通过不断总结提高，武术功力大赛将不断完善和发展，武术功力也将同武术套路及武术格斗一起组成中华武术。

（三）武术的分类

武术是以技击动作为主要内容，以套路、格斗、功法为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。一般按运动形式可将武术划分为三大类：

1. 功法运动

功法运动是以单个武术动作作为主体进行练习，以达到健体或增强某方面体能的运动。功法项目简单易学，便于开展，功力比赛直观明了，竞技性强，观赏性高。传统功法运动的内容丰富，是一个不同于套路和对抗的完整体系，按其形式与内容可分为内功（内养功）、外功（外壮功）、轻功（弹跳）、硬功（击打和抗击打）四种。

2. 套路运动

套路运动是以踢、打、摔、拿、击、刺等动作，遵照攻防进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律为依据编成的整套练习，套路的“高、难、美、新、真”更加注重技巧性和观赏性。套路运动的主要内容有拳术、器械、对练、集体演练。

（1）拳术

拳术指徒手练习的套路运动。拳术的种类很多，如长拳、太极拳、南拳、形意拳、通背拳、象形拳等。

（2）器械

器械指手持武术兵器进行练习的套路运动。器械又可分为长器械、短器械、双器械、软器械。目前最常用的器械是刀、剑、枪、棍。

（3）对练

对练指在单练基础上，两人或两人以上，在预定条件下进行的假设性攻防练习，其中包括徒手对练、器械对练、徒手与器械





的对练等。

(4) 集体演练

集体演练指六人以上徒手或持器械同时进行练习的演练形式。练习时可变换队形,可用音乐伴奏,要求队形整齐,动作协调一致。

3. 搏斗运动

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、较技的实战练习形式。目前武术竞赛中正在开展的有散打、推手。

(1) 散打

散打又称散手,古称手搏、白打等,由于比赛是以徒手相搏相较的运动形式在台上进行,故又称“打擂台”。现在的散打是两人按照一定的规则使用踢、打、快摔等方法制胜对方的竞技项目,具有刺激性、观赏性和市场化运作的特点。

(2) 推手

推手是两人遵照一定的规则,使用棚、捋、挤、采、捌、肘、靠等手法,双方粘连黏随,寻机借劲将对方推出,以此决定胜负的竞技项目。

二、武术段位制的形成

中国武术不管什么流派,都是有“打”有“练”的,“打”是最终目的,“练”是为“打”服务的,“练”的主要内容就是“套路”,俗称“打套子”。由于门户之间、各派之间的“练”都是秘不见人的,所以只有“打”的时候才各显功夫。一般人不拜师学艺就进不了门,而且拜师学艺也不是想拜就能拜的,因此,在一般人的眼中,武术是神秘的功夫。

长期以来,门类繁多的武术流派之间相互衍生、相互竞争、相互促进,从而形成了武术繁荣昌盛的局面。但武术门派之间相互之间的封闭性、斗争性以及保密、排除异己的行为,对中国武

术的发展也是有害的，会使得中国武术长期为少数人所有。同时，由于各种原因，很多神功绝技也相继失传了。

近代中国，西方文化对中国传统文化产生了巨大的冲击，中国传统的武术受到了有史以来最大的挑战，要求变革的呼声越来越高。“国术改良运动”就是中国武术与西方文明所撞击出的火花，其中影响深远的当首推马良所提倡之中华新武术，次当述及天津之武士会及北京之体育学校。“新武术”就是从传统武术“练”的套子中抽取基本动作，归类整理编排成新的套路，让大家都来学习，使长期以来封闭的“功夫”显出了冰山之一角，其影响一直波及至今。可以说“新武术”是中国武术发展过程中的分界点。其一，由于当时“新武术”比较适合于学校体育教学，所以教育界对其大为欢迎，1919年武术成为全国学校体操的正式内容（当时还没有“体育”一说，受瑞典式体操影响而叫体操）。其二，1924年马良等共同发起举行的“全国武术运动大会”是中国历史上第一次将武术作为体育活动举行的大型竞赛。从此，武术作为“体育”项目、作为“学校体育项目”正式登台亮相。

中华人民共和国成立后，武术被作为优秀民族文化遗产加以继承、整理和提高。1954年，中央体委民族形式体育研究会太极拳研究小组编的《简化太极拳》在《新体育》上连载，之后又在继承传统的基础上先后整理出甲、乙组和初级的长拳、刀术、剑术、枪术、棍术等二十多种武术项目的套路。这些套路成了在群众和学生中普及武术的基本教材，起到了统一技术规格的作用。在此基础上，原国家体委于1957年将武术列入体育竞赛项目，1958年制定了第一部《武术竞赛规则》，同时编写了拳、刀、枪、剑、棍五种竞赛规定套路，一些省市还相继组建了武术队，使得武术开始步入竞技体育的运动行列。特别是在20世纪80年代后，以武术竞赛套路和武术散打为代表的各种竞技比赛，使中国武术完成了由传统武术向竞技武术的转型，而太极拳和武





术初级套路等传统武术在群众体育运动中的传播和发展,更是在全民健身中起到了越来越大的作用。根据王建华对上海市区参与体育锻炼人群的社会调查:在 518 名参与体育锻炼的人群中,其中参加拳术、剑术、练功十八法、气功等项目的占练习者总数的 70.1%,而其他项目仅占 29.9%。

为了规范、指导武术健身,为了提高武术健身人口的素质和技能,增强人民体质,推动武术的发展,提高武术技术和理论水平,建立规范的全民武术锻炼体系,原国家体委 1997 年第 231 号文件发布了《中国武术段位制》,并及时组织专家学者创编了长拳类、南拳类和太极拳类徒手及器械的初段位(1~3 段)和中段位(4~6 段)的套路教材。

现在,武术段位制已实行了几年,由于以前从没有过段位制,为了解决遗留问题,几年来武术段位制晋段采用“套段”评议方法,从 2005 年起开始转用“考评”方法晋升段位,香港和澳门地区也将进行段位制考评。

为了扩大中国武术的影响,促进武术的国际化发展,武术段位制的考评现在已经走出国门。在北京和郑州已举办了三期海外人员段位制培训班,在北爱尔兰和澳大利亚举办了段位制考评班,还有俄罗斯、韩国、新加坡等国家武术协会也与中国武术协会就武术段位制考评达成了意向。

武术段位制将使中华武术在国内以及全世界得到更大发展,让我们为武术段位制的实行鼓与呼!

三、中国武术段位制与运动员等级标准

(一)《中国武术段位制》——国家体委文件[体武(1997)231 号]

第一条 目的

为增强人民体质,推动武术运动的发展,提高武术技术和理论水平,建立规范的全民武术锻炼体系,特制定本段位制。