

◆ 林小美 著

# 竞技武术

JINGJI WUSHU  
TAOLU YUNDONG

# 套路运动

浙江大學出版社

国家体育总局体育社会科学、软科学基金资助项目

◆ 林小美 著

# 竞技武术

## 套路运动

浙江大學出版社

G85

出版发行 浙江大学出版社  
(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)  
(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)  
(网址: <http://www.zjupress.com>)

责任编辑 田 华

封面设计 刘依群

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 富阳市育才印刷有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 8.5

字 数 220 千

版 印 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001—2000

书 号 ISBN 7-89490-107-5/G·365

定 价 20.00 元



## 作者简介

林小美, 1962年生, 浙江温州人。国际A级武术裁判, 武术七段。现任浙江大学体育系副教授, 硕士生导师。兼任中国体育科学学会武术分会委员, 中国武术协会科研委员会委员, 中国大学生体育协会民族传统体育分会常委、竞赛组长, 浙江省高校武术协会副主席。曾担任第五届、第六届亚洲武术锦标赛和第六届、第七届世界武术锦标赛以及第十四届亚运会武术比赛的裁判长工作。多次代表国家赴日本、韩国、加拿大、菲律宾等国家进行武术的宣传和推广工作。1999年以来, 主持多项省部级和厅局级课题的研究, 在国内体育权威期刊和核心期刊上发表学术论文20余篇。最近, 应国际武术联合会的邀请, 参加2005年国际武术竞赛规则的修订工作。

# 目 录

<b>第一章 竞技武术套路运动的发展</b> .....	(1)
第一节 竞技武术套路运动发展综述 .....	(1)
第二节 影响竞技武术套路运动水平发展的因素解析 ..	(10)
第三节 竞技武术套路运动国内外现状分析 .....	(15)
第四节 竞技武术套路运动改革创新之探讨 .....	(22)
第五节 关于武术器材标准化的探索 .....	(27)
第六节 浙江省竞技武术套路运动现状及发展对策研究 .....	(35)
<b>第二章 竞技武术套路运动训练</b> .....	(50)
第一节 武术启蒙训练年龄初探 .....	(50)
第二节 武术基础训练与儿童生理、心理发展之研究.....	(52)
第三节 武术启蒙训练年龄与儿童心理、生理发展关系的 探讨 .....	(61)
第四节 武术套路演练的形态与眼神 .....	(68)
第五节 提高竞技武术套路运动水平的战略研究 .....	(74)
<b>第三章 武术套路竞赛规则发展与评价</b> .....	(77)
第一节 武术套路竞赛规则模式研究 .....	(77)
第二节 竞技武术套路新旧规则的比较研究 .....	(94)
第三节 九运会武术套路指定动作的现状研究.....	(100)

---

第四节	论武术套路运动水平的评价方法·····	(105)
第五节	影响武术套路裁判员执裁能力因素分析·····	(110)
<b>第四章</b>	<b>武术与奥林匹克运动·····</b>	<b>(123)</b>
第一节	竞技武术与奥林匹克运动的文化思考·····	(123)
第二节	武术申奥可行性调查分析·····	(130)
第三节	武术套路进入2008年奥运会的可能性分析·····	(138)
第四节	竞技武术入奥的效应分析·····	(146)
第五节	关于武术传播的若干问题思考·····	(151)
第六节	竞技武术套路文化之特质研究·····	(162)
第七节	武术入奥与中西文化的对接·····	(172)
第八节	奥运会项目发展的基本规律及项目改革研究 ·····	(180)
<b>第五章</b>	<b>武术相关运动项目的研究·····</b>	<b>(189)</b>
第一节	散打与跆拳道竞技特征之比较·····	(189)
第二节	中日韩搏击项目的现代演变·····	(197)
第三节	走进泰国拳·····	(203)
<b>第六章</b>	<b>武术运动产业化发展·····</b>	<b>(216)</b>
第一节	武术入奥与我国的武术产业化发展·····	(216)
第二节	从足球俱乐部收益看武术运动·····	(225)
第三节	中国武术散打市场化运作研究·····	(234)
<b>第七章</b>	<b>奥运效应与武术发展战略·····</b>	<b>(248)</b>
第一节	奥运效应与武术运动发展的战略构思·····	(248)
第二节	武术运动发展的可行性建议·····	(251)
<b>主要参考文献</b> ·····		<b>(259)</b>
<b>后    记</b> ·····		<b>(267)</b>

# 第一章 竞技武术套路运动的发展

## 第一节 竞技武术套路运动发展综述

### 一、武术套路运动竞赛的发展

武术是中国优秀的传统文化,可上溯至先秦时期。然而武术套路运动竞赛的萌芽主要是中华民国时期。1923年4月,马良、唐豪和许禹生等联合发起在上海举办的中华全国武术运动大会,是中国体育史和武术史上的第一次武术单项运动会。来自上海、北京、天津、江苏和山东的20多个武术社团的选手进行了传统拳术、器械的单练和对练表演,上海地区的十多所学校的学生进行了团体武术表演。作为表演,在这次运动会上,未制定评判规则,也没有设置裁判来评定优劣,还不是真正意义上的竞技体育比赛。但是,它对促进武术进入运动竞赛行列,以及举办武术观摩交流和竞技活动,产生了积极的影响。随后,在1924年举行的民国第三届全运会上,首次将武术套路列为表演项目。

中华人民共和国成立后,在国家的倡导和全国各界人士的推动下,武术套路运动竞赛进入了发展时期,各项赛制逐步建立和健全,并走向规范化发展的道路。

——首先，武术作为表演项目迈开进入竞赛领域的第一步。1953年，新中国第一次规模较大的全国民族形式表演及竞赛大会上，武术作为大会主要表演项目之一，有145名运动员进行了332个项目的表演。1956年，我国通过了《中华人民共和国运动竞赛制度暂行规定(草案)》，把武术列为表演项目，定期举行。同年11月，在北京举行了12家单位参加的武术表演大会。

——武术被列为正式比赛项目。1957年，国家体委把武术列为正式比赛项目，从此，全运会中开始出现武术比赛项目。1959年的第一届全国运动会和1960年的全国武术运动会都设立了武术比赛项目和表演项目。由于三年自然灾害造成的国民经济的暂时困难，使全国武术比赛停止了两年，其发展受到一定程度的影响。1965年，在第二届全国运动会上，武术只被列为表演项目。“文化大革命”时期，对武术运动实行的错误做法，使已经形成的武术训练、竞赛制度受到了干扰破坏，武术竞赛活动也被迫停止。直至1972年11月，在济南举行了全国武术表演大会。之后又举行了三次全国武术比赛、一次全国武术汇报表演大会和两次全国运动会武术比赛。

经过26年的反复实践，全国武术比赛逐步走上了以优秀运动员为主的套路比赛，表演项目逐渐减少。1980—1982年都举行了全国武术表演赛。1981年的全国武术表演赛对表演项目进行了限制，表演项目被列入新设置的全国武术观摩交流大会的内容。1984年，国家体委将全国武术表演赛改为全国武术比赛，使武术的竞赛又前进了一步。

——武术被列为全运会比赛项目。自1959年第一届全运会起，武术都是历届全运会的比赛项目，这有力地奠定了武术套路运动的竞赛地位，极大地调动了各省、自治区、直辖市的积极性，推动了武术运动的向前发展。1997年第八届全国运动会所设28个比赛项目中，武术是唯一的非奥运会项目，并设金牌15枚。2001年



第九届全国运动会武术为 18 枚金牌,至 2005 年第十届全国运动会,武术所设金牌数达 19 枚。

——全国武术比赛改为全国武术锦标赛。为适应武术运动的发展和竞赛工作的需要,1989 年国家体委将全国武术比赛改为全国武术锦标赛,并采取了一系列的改革措施,把武术套路团体赛和个人赛分开进行,套路团体赛又采取分级赛和升、降级制,即甲级队比赛和乙级队比赛分开进行,乙级队比赛的前 4 名可以升入甲级队,甲级队比赛的后 4 名降到乙级队。套路个人赛中,甲级队比赛获各单项前 8 名和乙级队比赛获各单项前 4 名者均可参加全国武术套路锦标赛个人赛。这样既为运动员提供了较多的竞争机会,也强化了公平竞争的机制,促进了武术套路训练和技术水平的提高。

——开始举办亚洲武术锦标赛。1987 年,在日本横滨举行了第一届亚洲武术锦标赛。从此,每隔两年定期举行一次,至今已经举行了 6 届。

——武术被列为亚运会正式比赛项目。从 1990 年第十一届亚运会开始,武术被列为亚运会正式比赛项目。从此,武术套路运动竞赛进入了一个新的发展阶段,开始逐步走向亚洲、走向世界。

——世界武术锦标赛诞生。1991 年,武术项目举办了第一届世界武术锦标赛。它标志着武术正式进入世界竞技体育比赛的行列。至今已经成功举行了 7 届。

## 二、武术套路运动竞赛规则的发展

武术套路运动竞赛规则从 1959 年至今,已经修订了 8 次,经历了从无到有,从简单到详细,从模糊到量化的发展。

1923 年的中华全国武术运动大会是中国体育史和武术史上的第一次武术单项运动会。在会上未制定评判规则,也没有设置裁判,评定优劣。在 1924 年民国第三届全运会的武术套路表演赛上,开始

制定了按手、眼、身、法、步五项技法进行评分的简单规则。1928年和1933年举行的“国术国考”预试中,也采用类似的规则。这期间的表演赛和各级国术考试预试中,比赛不分男女,也不分项目。

1934年开始进行分项比赛评奖,较前不分项而赛的做法,前进一步。在第18届华北运动会中,武术表演赛分为单练拳术、对练拳术、单练器械、对练器械四项。1935年举行的民国第六届全运会武术表演赛,将评分标准修订为按姿势、动作、运劲三项进行评分。这个标准虽仍是简单而不具体的笼统条文,但它包括了对静姿、动态的要求,还包括了对体现武术特色的劲法要求,应该说也较前有了一定的进展。

中华人民共和国成立以后,在1953年全国民族形式表演及竞赛大会上,评分项目分拳术、器械两类,以成绩最优一项评奖。

1956年,12单位武术表演大会试用了“5条40字”的评分标准,第一次比较具体地区分出运动员获得成绩的多少。尽管这种办法还存在种种不足之处,但它毕竟是武术运动项目走向正式比赛的开端,向前迈出了关键性的一步。

经过50年代初期的发展,1958年中国武术协会成立后,即邀请一些经验丰富的武术工作者,着手制订武术竞赛规则。经过反复讨论、研究,起草了中国第一部以长拳、南拳、太极拳为主要竞赛内容的《武术竞赛规则》。《规则》将竞赛内容按项目分类,规定了竞赛套路的组别和内容,规定了动作正确规格标准,以及错误动作的扣分标准,使武术第一次有了相同条件下进行竞赛的规定和比较具体的评分标准。同时,允许创编自选套路,充分发挥了教练员的智慧以及运动员的个性特点和创造性,促进了武术技艺的发展。1959年,《武术竞赛规则》由国家体委批准公布施行,这是竞技武术套路运动第一部正式颁布实施的规则。《规则》的实施使武术套路竞赛的轮廓和具体的办法大体形成,武术比赛步入正规化的轨道,标志着武术竞赛步入了现代竞技体育的行列。

随着竞赛的发展,1960年确定了规定套路,并实行男女分组比赛,审定出版了第二版的《武术竞赛规则》。1963年又对第二版《武术竞赛规则》作了补充,在原来基础上,增加了一些补充规定。新规则对技术水平的评价注重于动作准确、劲力完整、节奏鲜明、形象逼真等方面,并第一次规定比赛套路在1分45秒至2分30秒完成。

经过60年代的发展后,为了有所创新,1973年第三次修订了《武术竞赛规则》。在《规则》中增加了“出色完成难度动作和创新难度动作给予加分”的条款,体现了创新中又有提高的特点。

但是在60年代的实践中,发现规则新加的条款使竞技武术套路比赛出现了舞台化、体操化的趋向,使竞技武术套路运动丧失了自身的运动特点,偏离了传统武术文化的方向。于是1979年第四次修订了《武术竞赛规则》。在规则中取消了“出色完成难度动作和创新难度动作给予加分”的规定,增加了动作规格的分值,同时规定运动员除了参加自选长拳、南拳、太极拳以及自选器械外,还必须参加传统拳术、器械的比赛。

1984年出版了新审定的第五版《武术套路竞赛规则》,增加了其他拳术、器械的类别;对成人组年龄提高到18周岁;增加了对“象形拳、械中出现低级趣味进行扣分”的规定;增加了“全国性重大比赛,设置录像机对自选项目进行现场录像”的条款。1986年,为响应全国武术训练工作会议中提出的“突出项目特点、加强攻防技能、严格动作规格”的技术发展要求,对1984年版的《武术竞赛规则》进行了补充,规定在比赛中,各队必须参加集体攻防动作的比赛,所得成绩计入各队团体总分。

1989年,首次实行了团体升、降级制度,促进了比赛竞争程度。90年代,武术套路体系又有了一个长足的改进,1991年颁布、实施了新修订的《武术竞赛规则》,这已经是第六次修订规则。新规则中的内容更加完备、周详,竞赛规则中对轻微错误的扣分从0.1

分下降到 0.05 分,在评分上允许出现小数点后两位。而且在裁判上实行“分组不定项,随机调动”原则,改变了以前“定组定项,一评到底”的做法。

1996 年新编《武术竞赛规则》进行了较大的修改,实行了“切块评分”的方法。这进一步加强了规则的科学性和可操作性,避免了少数人可控制分值的可能性,保证了比赛的公平、公正。

现在随着武术申奥的推动,为了竞技武术套路运动和国际接轨,2002 年开始重新修订武术竞赛规则。新规则修改重点:第一,为了提高评分的公正性,由原来的两组裁判(A、B),改为三组裁判(A、B、C)共同评分;由原来每个裁判分别给出综合分改为三组裁判各司其职,分别就动作质量、演练水平和难度动作三个方面评分,并对动作质量和难度动作采取现场即时扣点,以保证评分的客观性。第二,为了鼓励技术创新,提高竞技武术的观赏性,增加了难度动作和难度技术创新分(即技术创新部分)的评定,这在以前的旧规则中是没有的。第三,比赛中增加了配乐,并要求视觉(套路的编排)与听觉(音乐的选择)和谐统一,这不仅有利于武术的艺术表现,也有利于竞技武术走向市场,争得更多的观众。新的竞赛规则已经获得国际武联的肯定和批准,并于 2003 年正式修改定稿。其中主要把动作难度分提到了 2 分,使武术套路运动进一步突出“高、新、难、美”的特点,同时增强了武术竞赛规则的可操作性,尽量减少主观因素对比赛的影响。竞技武术套路竞赛裁判体系正逐步向着科学化、标准化和简单易行的方向发展。

### 三、武术套路运动技术的发展

武术套路运动技术的发展以年代为界限,主要阐述从 20 世纪 60 年代、70 年代、80 年代到 90 年代至今的技术发展历程。

60 年代初,原国家体委提出了“难度大、质量高、形象美”的技术发展方向,促进了武术套路结构布局的更新变化,增大了运动负

荷,跳跃动作讲求腾空高、落地稳,也出现了诸如侧空翻、腾空跳叉刺剑、持棍小翻等高难动作。在1960年9月郑州举行的全国武术运动会上,套路中高难度动作普遍增多,如腾空、翻转等动作屡有出现,而且速度快、跳得高、落地稳。在1964年9月济南举行的武术暨射箭锦标赛上,技术水平比以前有了进一步的提高;出现了不少难新的组合动作;套路结构、内容也更加丰富多彩;整体水平有较大幅度的突破。比赛规则中对技术水平的评价注重于动作准确、劲力完整、节奏鲜明、形象逼真等方面。

70年代初期,武术套路技术有了新的发展。自选套路在结构、难度、腾空和跳跃上有了较大的突破,出现了旋风脚接各种步型的新颖动作,突出了速度和节奏,并第一次出现了集体基本功表演,并且快速发展。但是70年代中期时,在技术上出现了舞蹈动作的倾向,对突出武术的特点有一定影响。因此,在1979年9月的第四届全国运动会武术比赛中实行了修改后的《武术竞赛规则》,强调了对武术动作规格、基本功和突出攻防意识及技击特点等要求,对一些非武术动作作了明确的限制,对提高武术技击训练水平起到了一定的促进作用。

在1979年颁布的《武术竞赛规则》的导向下,80年代技术的发展着重在强调动作规格、注重攻防意识的前提下,追求“高、难、新、美”的发展方向。但是此后在比赛中也出现了不利于武术发展的倾向,单纯追求速度快和形象美,削弱了武术原有的攻防技击特点。于是,在1986年全国武术训练工作会议中又提出“突出项目特点、加强攻防技能、严格动作规格”的技术发展要求。

90年代,随着武术走向世界的发展需要,又有了“难、美、新、快、高、强”的发展趋势,特别是八运会前两年就开始实行的指定难度动作新规定,大大增强了武术套路比赛的可比性,使竞技武术套路比赛技术体系的发展与现代社会发展需要紧密结合,力求与奥运战略相适应,与奥运精神相吻合。但是,对于创新的鼓励不大,创

新加分只有 0.2 分。假如运动员在演练中动作规格出现错误,其所扣分数远远多于所得分数。所以,为了确保拿高分,运动员和教练员都不愿意冒险,表演仍是千篇一律的套路,在很大程度上抑制了新技术的创新和武术套路运动的可持续发展。

2002 年,为适应武术套路运动进入奥运会,更好地推向世界,又重新修订了规则。在规则的引导下,武术套路技术水平又有了新的发展。目前,运动员在强调动作规格的同时,更注重创新和难度技术的提高,较好地推进武术套路技术朝着“高、新、难、美”的方向发展。

#### 四、武术套路运动优秀运动队的发展

1953 年,在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会后,国家体委于 1954 年在中央体育学院(北京体育大学的前身)组织了竞技指导科武术队。这是中华人民共和国成立以来的第一支武术优秀运动队,她为我国竞技武术运动开启了新的里程碑。但是在 1955 年,武术工作暂时收缩,以研究整理为主,这个仅建立一年的武术队就这样解散了。

1956 年,我国通过了《中华人民共和国运动竞赛制度暂行规定(草案)》,把武术列为表演项目,定期举行。因此,在 1956 年到 1959 年的三年间,各省、自治区、直辖市为了在全国武术表演赛中取得好成绩,赛前都集中优秀教练员和运动员进行为期十天或几个月的短期集训。这是武术优秀运动队建立的过渡期。

1959 年,国家体委正式批准施行建国以来第一个《武术竞赛规则》,并将武术列为第一届全国运动会竞赛项目。一些武术运动有实力的省、市,如山东、上海、辽宁等于 1959 年底和 1960 年初,率先组建了武术优秀运动队。这是中华人民共和国成立以来的第一批优秀武术运动队。

随后,武术运动开始蓬勃发展,各种比赛也越来越多,各省、自

治区、直辖市也先后建立武术优秀运动队。优秀运动队的建设进入了一个新的发展阶段,训练体系不断完善,队伍不断扩大,训练条件不断改善,训练水平不断提高,形成了一个系统的人才培养基地。

## 五、武术在国际舞台上的发展

1982年,全国武术工作会议提出:要积极稳步地把武术推向世界。按照这一方针,1984年在武汉举办了国际太极拳邀请赛,为武术走向世界创造了一个良好的开端。随后,1985年、1986年和1988年连续举行了三届国际武术邀请赛。并在第一届国际武术邀请赛期间成立了国际武术联合会筹备委员会。

1987年,开始举行第一届亚洲武术锦标赛。并于1989年和1992年连续举行了三届亚洲武术锦标赛。此后每隔两年举行一次,2004年10月在缅甸举行了第九届亚洲武术锦标赛。

在1990年的第十一届亚运会上,武术开始被列为亚运会正式比赛项目。1994年广岛亚运会、1998年曼谷亚运会、2002年釜山亚运会,武术都是正式比赛项目。

1990年10月3日,国际武术联合会在北京成立。至今国际武术联合会已经发展到101个会员协会,并在五大洲建立了洲际联合会,包括亚洲武术联合会、欧洲武术联合会、非洲武术联合会、泛美武术联合会、大洋洲武术联合会。在国际武联大家庭中欧洲会员最多,已超过30个。

1991年,在国际武联的组织下,在全世界人民的推动下,武术项目举办了第一届世界武术锦标赛。它标志着武术正式进入世界竞技体育比赛的行列。到现在为止,国际武联已成功举办了七届世界武术锦标赛,而且一届比一届举办得成功。2001年,在亚美尼亚举办的第6届世界武术锦标赛上,专门设立了兴奋剂检测中心与奥运接轨,参加的非华人运动员远比华人运动员多得多。可以说武术已成为全世界人民共同的财富,武术进入奥运的基本条件已经

具备。

在 1993 年举办的首届东亚运动会上,武术被列为正式比赛项目。

1994 年 6 月,在摩纳哥举行的第 28 届国际单项体育联合会上,国际武联被接纳为该组织正式会员。1999 年在汉城召开的 109 次国际奥委会大会上,国际武联被纳入奥委会临时单项组织。2002 冬奥会上,国际奥委会执委会决定将武术从国际奥委会临时项目转为正式项目,武术向奥运会迈出了坚实的一步。

短短几年,武术项目从国际邀请赛发展到世界锦标赛,这是一个可喜的发展。这一步步稳扎实打的“基本功”也为武术进入奥林匹克运动会奠定了基础。

## 第二节 影响竞技武术套路运动 水平发展的因素解析

要探讨武术套路运动的发展,首先要对促进或阻碍发展的因素进行解析。通过对全国 38 位教练员与 38 位国际级、国家级和一级裁判员的问卷调查,及对 6 位专家的访谈数据进行统计处理分析后,初步把影响我国目前竞技武术套路运动水平发展的因素重要性排序如下(见表 1-1)。

表 1-1 影响竞技武术运动水平发展的因素重要性排序

因素	重要性排序
武术入奥的影响	1
武术市场化发展因素	2
竞赛规则的修订	3
人才梯队建设因素(教练员、运动员、管理人员)	4
武术器材的科学化、标准化发展	5
其他	6



## 一、武术进入奥运的因素

由上表我们可以发现,武术入奥的因素排在了第一位,其次才是武术市场化发展因素、竞赛规则修订、人才梯队建设、武术器材科学化标准化发展等,这是具有鲜明的时代特征的。按内外因来分析,武术入奥因素可以归类为外因,因为它的不可控性大,不是国内武术界想入就能入的。但是,它产生的一连串的联动效应也是很大的。武术入奥,使竞技武术从国内走向国际竞技舞台,成为竞技场上的夺金点,将直接刺激武术市场化的发展、竞赛规则的不断修订和完善、人才梯队的建设和武术器材科学化、标准化发展,促进整个竞技武术运动发展水平的提升。

当今是地球村时代,高度的信息化和市场化使各项运动都不可能相互隔绝的情况下得以繁荣。全球武术资源配置、筹资、活动、投资、潜在能力和经济、武术网络建设等等,能更快地促进武术套路运动的发展,包括武术套路运动技术水平、竞赛规则、科研能力、训练水平、人才资源以及武术产业化等。

所以,武术入奥因素排在第一位,不仅表示入奥的重要性,更说明了武术运动进一步走向国际,紧跟科学的脚步,融合先进的科学训练、管理技术的重要性。

## 二、竞技武术运动市场化发展的因素

调查结果显示,武术运动市场化发展因素重要性位居第二。这也是国内对武术市场化发展意识的突显。

在市场经济为主要经济体制的时期,各项运动都纷纷从政府拨款的计划体制向“自给自足”的市场经济体制转变。武术项目成了率先实体化的12个项目协会之一,并出台了一系列武术市场管理制度、武术馆校管理制度来规范武术市场。经过十几年的发展,目前武术健身市场已经初具规模。国家武术运动管理中心最新统