

传统

武术科学教学

与多元化发展研究

CHUANTONG WUSHU KEXUE JIAOXUE
YU DUOYUANHUA FAZHAN YANJIU

马睿◎著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

马睿◎著

传统武术科学教学

与多元化发展研究



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

本书是在对传统武术进行长期研究、搜集大量相关资料的基础上撰写的,并借鉴参考了诸多学者的相关研究,是关于传统武术教学与发展研究成果的结晶。

本书主要包括两个部分:第一部分对传统武术的科学教学进行了研究,首先对传统武术教学的基本理论进行了阐述,然后对传统武术教学理论基础、教学创新发展以及教学课程体系构建进行了深入的分析,在此基础上,对传统武术基本功和动作教学、典型项目课程教学进行了研究;第二部分分别对传统武术的竞技化发展、产业化发展以及可持续发展进行了深入细致的分析和研究。

本书语言简洁凝练、结构系统明了、知识点丰富,具有科学性、系统性、实用性、时效性等显著特点,可供传统武术专业师生、研究人员及广大传统武术爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

传统武术科学教学与多元化发展研究 / 马睿著. --
北京:中国水利水电出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5170-5289-0

I. ①传… II. ①马… III. ①武术—体育教学—教学研究—中国 IV. ①G852.02

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第074572号

书 名	传统武术科学教学与多元化发展研究 CHUANTONG WUSHU KEXUE JIAOXUE YU DUOYUANHUA FAZHAN YANJIU
作 者	马 睿 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市佳星印装有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 18.75印张 336千字
版 次	2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷
印 数	0001—2000册
定 价	60.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

传统武术是我国民族传统体育的重要内容,同时,也是我国民族传统体育文化的重要组成部分。传统武术早在原始社会就开始逐渐产生了,在经过漫长的演变后,逐渐发展成为当前极具魅力的民族传统体育运动,其不仅集结了历代人民的智慧,包含着哲学、宗教、兵家、中医等多元化的文化思想,而且有着非常丰富的内容,这些都成为其受到人们广泛欢迎与喜爱的重要原因。

当前,传统武术在学校中得到了广泛的开展,并且已经成为学校体育教学的重要内容,取得了一定的教学成果。但是,在传统武术教学中也存在着教学体系不完善、教学方法单一、教学内容枯燥无味等问题,对教学效果产生一定的负面影响。另外,传统武术不仅在学校有所发展,在竞技、产业方面也有较好的发展,这就为传统武术的全面、可持续发展创造了良好的条件。为了解决传统武术教学中出现的问题,促进传统武术的多元化发展,特撰写了《传统武术科学教学与多元化发展研究》一书,希望能够为传统武术的全面发展提供相应的依据和支持。

本书共有九章,可以分为两个部分。第一部分是前六章,是对传统武术科学教学的研究,其中,第一章对传统武术教学的基本理论进行了阐述,主要涉及传统武术的发展历史、文化内涵、教育价值以及教学发展现状等方面;第二章对传统武术教学理论基础进行了研究,包括传统武术纳入教学系统的必要性以及教学的任务与内容、原则与方法等;第三章对传统武术教学创新发展进行了分析,教学内容开发和教学模式创新是重点所在;第四章对包含传统武术课程设置的基础、课程教学的实施以及精品课程的建设等在内的教学课程体系的构建进行了剖析。这些传统武术教学的理论,为第五章传统武术基本功和动作教学及第六章太极拳、初级剑术、五禽戏、散打、南拳等课程教学奠定了坚实的理论基础。第二部分为第七章至第九章,分别从竞技化发展、产业化发展和可持续发展三个方面对传统武术的多元化发展进行了深入分析和研究。

由此可以看出,本书通过简洁凝练的语言、系统明了的结构、丰富的知识点,对传统武术的教学及其多元化发展进行了细致地分析和研究,充分体现出了科学性、系统性、实用性、时效性等显著特点,对人们全面、深入地了

解和认识传统武术提供了科学的理论依据和实践指导。可以说,这是一本借鉴性非常强的专业学术著作,值得一读!

本书在撰写过程中,参考并借鉴了相关专家学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的感谢!另外,受时间和精力所限,书中难免出现不足之处,敬请批评指正!

作 者

2016 年 12 月

目 录

前言

第一章 传统武术教学概述.....	1
第一节 传统武术的发展历史.....	1
第二节 传统武术的文化内涵	16
第三节 传统武术的教育价值	18
第四节 传统武术教学发展现状	22
第二章 传统武术教学理论基础研究	34
第一节 传统武术纳入教学系统的必要性分析	34
第二节 传统武术教学的任务与内容	36
第三节 传统武术教学的原则与方法	40
第三章 传统武术教学创新发展研究	58
第一节 高校武术教学体系综述	58
第二节 高校武术教学内容开发	67
第三节 高校武术教学模式创新	73
第四章 传统武术教学课程体系构建	77
第一节 传统武术课程设置的基础	77
第二节 传统武术课程教学的实施	86
第三节 传统武术精品课程的建设	98
第五章 传统武术基本功与动作教学.....	111
第一节 传统武术基本功教学.....	111
第二节 传统武术基本动作教学.....	128
第三节 传统武术组合动作教学.....	143
第六章 传统武术典型项目课程教学.....	150
第一节 太极拳.....	150

第二节	初级剑术·····	162
第三节	五禽戏·····	171
第四节	散打·····	174
第五节	南拳·····	183
第七章	传统武术的竞技化发展研究·····	199
第一节	传统武术竞技化发展现状·····	199
第二节	体育全球化背景下武术竞技化发展动因·····	207
第三节	传统武术与奥林匹克运动·····	213
第四节	传统武术竞技化发展策略·····	229
第八章	传统武术的产业化发展研究·····	232
第一节	传统武术产业化发展现状·····	232
第二节	传统武术产业结构与组织·····	239
第三节	传统武术产业化发展策略·····	249
第九章	传统武术的可持续发展研究·····	257
第一节	传统武术可持续发展的概念解析·····	257
第二节	传统武术教学的可持续发展·····	260
第三节	传统武术文化的传承与可持续发展·····	265
参考文献	·····	291

第一章 传统武术教学概述

经过漫长的历史发展,传统武术已经形成了形式多样、内容独特、文化色彩浓郁、社会价值深远的中国特有的体育文化活动形式。而随着我国现代教育和学校体育的发展,传统武术已成为学校体育教学的重要内容,这对我国传统武术文化的弘扬和传承有着非常重要的意义。本章就传统武术教学的相关知识进行论述,内容包括传统武术的发展历史、文化内涵、教育价值以及教学发展现状。

第一节 传统武术的发展历史

一、传统武术的起源

作为一种独立的社会文化现象,传统武术在我国有着非常悠久的发展历史。可以说,传统武术的起源与中华文明几乎是同步产生的。

(一) 武术的雏形

原始社会时期,由于人类正处于自然环境恶劣以及社会生产力非常低下的情况,为了求得生存,人类开始与野兽争斗,通过群体的力量在与自然界战斗中求得生机。狩猎是人类生产生活的重要方式之一,在与野兽的搏斗中,人类通过拳打、脚踢、躲闪等徒手动作,以及利用石头、木棒与野兽抗争,正是通过这些过程,人类逐渐形成并积累了劈、砍、刺的技能。这种基于本能的、自发的、原始形态的搏斗技能是低级的,还没有脱离生产技能的范畴,但逐渐形成了一定的击刺技巧、攻防姿态与动作,然而,这种在人与兽争斗的过程中积累起来的技巧与方法,还不能说是武术的萌芽。这主要归因于,只有通过人与人之间的格斗、搏杀,才能更好地促进攻防技术这一对矛盾体的不断提高和演化,才能与技击的逻辑本质相符合。传统武术是人与人之间相互搏杀、格斗的技巧,通过在人与野兽争斗的过程中将一些击打技能积累起来,从而为我国传统武术技能的形成奠定了基础。

旧石器时代晚期,打制石器等生产工具有了较大发展,出现了尖状石

器、石球、石手斧、骨角加工的矛。在新石器时代,大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭簇,甚至还有铜钺、铜斧等相继出现。随着狩猎和生产工具的不断创新,人类在砍、劈、击、刺等技术上积累了更为丰富的经验。此时,传统武术以运用格斗技术的自觉性、使用工具方法的主动性、创造锋利工具的能动性等为标志的雏形开始形成。

人类之间的战争使传统武术得以真正意义上的萌生。到了原始社会末期,人类之间开始出现了一些规模较大的战争。如《吕氏春秋·荡兵》记载:“未有蚩尤之时,民固剥林木以战矣。争斗之所自来者久矣,不可禁,不可止。”通过战争,原先是人类与野兽争斗的工具和技能被逐步演化为人与人之间搏杀格斗的工具和技能,同时也很好地促进了技击技术的发展和器械的制作。如《世本》记载:“蚩尤作‘五兵’:即戈、殳、戟、酋矛、夷矛。”兵器的丰富,必然导致使用这些兵器的技术不断丰富和发展。可以说,大量的磨制锋利的生产工具在人与人之间的搏杀格斗之中逐步演化成相互残杀的武器,也将战争中所需要的格斗技能和兵器技艺在生产技术中分离出来,作为一项独立的社会技能,传统武术开始得到发展。

生活在原始社会时期的人们,在开始进行狩猎和战事之前或之后,通常都要举行“武舞”。据史籍记载:大禹时期三苗部族多次反叛,屡次征伐也未能使之降服。后来,禹停止进攻,让士兵持斧和盾进行操练,请三苗部族的人观看“干戚舞”,结果三苗部族被“干戚舞”雄浑的力量所慑服,立即臣服于大禹。在古代众多的“武舞”之中,“干戚舞”就是其中之一。而“武舞”是对战争场景或狩猎的模拟,人们期望能够通过这些击刺杀伐的动作来产生一种超自然的力量,从而克敌制胜,战胜对手。就效果来说,武舞既是对搏杀技能进行操练的形式,同时也是一种对武威进行宣扬的手段。“武舞”融知识、技能、身体训练和习惯的培养等为一体,将用于实战格杀的经验按一定程式来演练,为后来武术套路的形成奠定了基础,是古代武术由感性认识向理性认识的升华。

目前,在很多具有原始风貌的民族传统风俗之中,还能再现原始武舞的影子,如云南纳西族的祭神武舞“东巴跳”,数十上百人手持武器而狂舞。在我国当前发现的一些原始岩画中,也能够看出一些原始武术的图像。在一些岩画中,远古的战士们呈横列状,右手高举短戈,傲然屹立;还有一些人一手持方盾,一手执两端粗、中间细的武器,双腿弯曲呈马步下蹲,生动展现了原始武术的威武形象。

(二) 武术的形成

在原始社会时期,虽然传统武术得以萌芽发展,成为原始文化的重要内

容,但传统武术尚没有进入到有计划、有目的、有组织的体育活动范畴,一直到阶级社会出现,真正的武术才得以逐渐形成。

阶级社会连绵不断的战争、家族的私斗中,比较成功的一击、一刺、一拳、一腿逐渐被人们模仿、传授、习练着。因此,战场上的搏斗经验不断得到总结,武术进一步向实用化、规范化发展,兵器和武艺也都有了较大程度的变化,武术体系正逐步形成。

奴隶制度的崩溃,使得奴隶主、贵族在教育 and 军队方面的垄断武技的局面被打破,随着“游侠”和“士”阶层的出现,武技也开始走向民间。民间开始出现军事武艺,这也促使着武术技艺由个体性开始向着多样化的方向发展。为了更好地促进武术技能提高,在武艺的比试方面,习武者开始讲究攻防技巧,在打法方面也出现了进攻、防守、佯攻、反攻等。随着传统武术的不断发展以及武术技术的日益完善,在这一时期,传统武术理论也得以形成。

二、传统武术的发展

(一)古代武术的发展

传统武术在奴隶社会时期,沦为了专门为统治阶级提供服务的军事技能,并开始向着复杂化、专门化的方向发展。

1. 夏朝时期

夏朝的建立,是我国古代开始进入到奴隶社会的标志,在这一时期,传统武术技击技术随着奴隶主贵族之间接连不断的战争得到了进一步发展。车战成为当时作战的主要形式。为了更好地满足车战的需要,同时此阶段冶炼技术得到发展,军队中配备了很多种做工精良的青铜兵器,并且在形制方面做了很多改进,使之组合更加趋于合理,如戈与矛结合而产生的戟。另外,当时还出现了以武术为主的教育机构,如“序”和“校”等,进行各种武技(如“手搏”“手格”“股肱”等)的传习和演练。

2. 殷商时期

在殷商时期,田猎开始出现,成为传统武术训练的重要手段。在农业经济社会中,人类不再将田猎作为赖以生存的谋生手段,而是将其作为一种具有军事意义的活动。田猎是将对各种武器的使用和驾驭马车技术训练作为主要目的,“以田狩习战阵”。作为一种综合训练,田猎是将技术、身体和战术训练作为一体。田猎时,将士们驱驰车马、弯弓骑射,进行军事技能训练,

殷商甲骨文中就有大量关于田猎的记录。在青铜冶炼技术的大力发展之下,开始出现了很多精良兵器,如矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等,这也使得传统武术的杀伤力大大增强。

3. 西周时期

在西周时期,为了维护贵族专政,统治者对贵族子弟实行“六艺”(即礼、乐、射、御、书、数)训练,也因此而萌生出了传统武术文化教育的气象。“六艺”中的“乐”“射”“御”这些都是与武术有着直接关系的训练内容。“射”“御”分别指射箭和驾驶战车,“乐”则是周朝开国的一种舞蹈,这种舞蹈是在东南西北四方各做四次击刺的动作,成为后来的武术基础套路和传统套路中的“打四门”套路。

4. 春秋战国时期

到了春秋战国时期,由于诸侯争霸,战事非常频繁,这也使得练兵习武成为当前最为重要的举措,得到了足够的重视和发展,同时铸造工艺也得到了很好的发展,特别是在吴、越出现了一些精通制剑的名师大匠。在当时,不仅击剑非常流行,而且文人佩剑也蔚然成风,这使得武术的格斗技能得到了非常快速的发展。当时,诸侯各国“以兵战为务”,对拳技、臂力、筋骨强壮出众者都很重视。

在《管子·小匡》中记载:为了能够使齐国得以强盛起来,齐国的宰相管仲进行了兵制改革,要求官兵要进行实战性的武技训练,在民间有拳勇而不报告者则一律按照隐匿人才问罪。每年春秋两季,齐国都会举行全国性的“角试”来发掘人才,将那些具有高强武术的人才选拔到军队之中,这也使得民间传统武术技能的发展得到极大的促进。

在《吴越春秋》中记载:在古代越国,有一位时称“越女”的女击剑家,非常有名。她既有着出众的剑术,同时也有一套技击理论。在越女看来,剑术虽然表面上看似浅显易懂,但其中蕴含着非常精妙而深邃的道理,有门户的开合、阴阳的变化。越女的剑术正阐明了其中攻与防、内与外、虚与实、快与慢、动与静、逆与顺、呼与吸等矛盾双方的关系,形成了较为成熟的技击理论。

5. 秦汉时期

到了秦汉时期,传统武术开始萌生出了初期的分支,出现了剑术、拳术、象形武术等分支,这也为传统武术后期的发展打下了良好的基础。

为了更好地维护专制皇权和国家统一,秦朝在民间实行禁武的政策,这

使得传统武术的发展受到了极大的阻碍,但由于秦王朝的统治比较短暂,才使得禁武对传统武术发展带来的消极影响不是很大。

汉朝十分重视武备和军事训练,甚至“兵民合一”“劳武结合”,全民的尚武之风盛极一时。根据当时作战形式的需要,在军中刀的地位逐步取代了剑,发展到了三国时期,刀已经成为军队中最为主要的短兵器。后来,随着剑术在民间的广泛流传,这时的剑术在非军事用途中得到了很好的发展,并且刀剑之术以及相扑、角抵活动开始东传日本。

在这一时期,有很多关于武术的理论著述出现,如在《汉书·艺文志》中,收录了《手搏》6篇、《剑道》38篇。《史记·太史公自序》中写道“非信廉仁勇,不能传并论剑,与道同符”,习武练剑,“内可以治身,外可以应变,君子比德矣”。以上这些文献的相关记载,都标志着在这一时期开始形成了对习武者行为进行规范的“武德”要求。

6. 两晋南北朝时期

民族大融合是这一时期的主要特点,在军中和民间,武艺都得到了很好的交流和发展。此外,位置偏向南方的汉族政权更加倾向于享乐苟安,崇尚声色玩乐,这也使得娱乐武术得到了很大的发展,如当时流行角抵戏、刀楯表演、刀剑表演以及武打戏等。同时,武术在与文化的交融中开始与佛、道的思想和法术结合起来。

7. 唐朝时期

开明的政治,繁荣的经济,开放的文化、社会环境使得武术得到了很大的发展。

(1) 剑术的发展

在唐朝时期,枪成为战场上的主要兵器,刀制也已经取代了剑制,这使得剑完全退出了战争舞台。但在民间,剑术得到了很好的发展,具有健身、自卫、表演、娱乐等功能。在唐朝时期,与徒手格斗相关的技艺,如角抵、角力、相扑、手搏等都是混称并用的,都得到了很好的开展,并传到了日本,这对日本武道的发展产生了很大的影响。

(2) 武举制的建立

府兵制在唐朝时期得到了很好的发展和完善,武举制也在长安二年(公元702年)得以建立,这种通过考试来对武勇人才进行选拔的方法,对传统武术的发展起到了很好的促进作用。

①通过对武举内容的确定,使传统武术得以规范化、精练化。

②由于是面向社会各个阶层开放,武举制使得人们习武的热情得到了

激发。

在这些措施之下,唐朝掀起了尚武任侠之风,甚至很多文人墨客也都崇尚武侠,如诗仙李白就曾写下“安得倚天剑,跨海斩长鲸”“抚剑夜吟啸,雄心日千里”的诗句。

8. 两宋时期

(1) 兵器的发展

在两宋时期,由于民族矛盾非常突出,战争也非常频繁,使得各个统治者都非常重视武备,军事武艺得到了非常好的发展。除了军事训练变得系统、规范之外,兵器在种类方面也有了非常明显的增多,形制上也变得非常复杂,除了常用的弓、弩、刀、枪外,还有铜、棒、鞭、斧等,这为后世民间武术器械的丰富和技艺的提高创造了条件。

(2) 习武组织的发展

广大农村为了反抗压迫、抵御侵略,开始出现了很多武艺结社组织,其中影响力较大的有“忠义巡社”“弓箭社”等。在城市之中也出现了很多武艺结社组织,如“英略社”“锦标社”等。两者不同之处在于,城市武艺结社的主要目的是健身娱乐。武艺结社组织的大批出现,使得民间武艺的发展得到了极大的推动。

(3) 武艺表演的发展

套子武艺在宋朝时期随着表演武艺的兴盛而大量出现,除了军中设有武艺表演(如诸军春教时“禁中教场,呈试武艺,飞刀斫柳,走马舞刀,百艺俱呈”)之外,由于商业变得繁荣,武艺表演在城市群众性的游艺场所“瓦舍”“勾栏”中也变得丰富多彩。这些按规定程式、规定动作进行的武艺表演,对后世武术向表演化方向发展具有深远的影响。

9. 元明清时期

(1) 元朝

传统武术对元朝的社会发展产生了非常重要的影响。这主要是因为,一方面,元朝统治者要镇压各族人民(主要是汉族)的反抗,既要求强化军中习武练兵,同时又禁止民间习武,并制定了很多禁律,这也使传统武术在民间的发展受到了很大的阻碍;另一方面,文艺戏曲在元代得以兴盛,武打戏的出现使得武术在舞台艺术上的发展到了一个新的高度,这为明清时期武术在舞蹈艺术方面的发展奠定了良好的基础。

(2) 明清

明清时期,伴随着火器在军中的出现,武术与军事武艺逐渐分离开来,

在民间得到了更为广阔的发展,这也使得传统武术迎来了大发展时期,在这一时期也形成了传统武术文化。

这一时期武术文化的特征主要表现在以下几方面。

①套路的形成

虽然“武舞”或“打套子”在明清之前就已经长期存在,但武术套路是从明朝开始正式出现的。程宗猷的《单刀法选》所绘制的刀、棍等套路演练步法线路图,是至今所见的最早的武术套路图谱。对于中国传统武术来说,武术套路是其特有的技击术形式之一。

②流派的形成

我国传统武术的诸多拳种和流派基本上是从这一时期开始的。

③内家拳的出现

虽然很多内家拳在拳理和风格方面各不相同,但大都产生于明清两代,如形意拳、太极拳、八卦掌等。通过借助于中国哲学理论来对拳理进行阐释,内家拳更全面、更深刻地反映出中国文化的哲学内涵,以及对修身养性的重视。

④内功的形成

武术和气功导引原本是相互独立又并行发展的两种文化现象,在早期两者并没有什么直接联系。到了明清时期,尤其是清代,武术内功便由于民间秘密结社组织中的两者结合而诞生,这也使得“内外兼修”成为中国武术与世界其他武技相区别的最为鲜明的特征。

⑤武德的要求

在明清时期,在所有拳种的拳谱上都记载了对习武者的道德要求,有的甚至具体到了技术层面。

中国传统武术无论是技术方面还是理论方面,都有着非常深刻的伦理型文化的烙印,武术文化的完备形态也为后世武术的发展创造出了非常广阔的空间,同时也使得世界武坛中中国武术的地位得到了确立。

(二)近代武术的发展

近代武术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。

由于受到西方强势文化的猛烈冲击,近代中国战火不断、时局动荡,很多思想展开了激烈交锋,中国武术在这一特殊历史时期虽然受到了一定程度的消极影响,但在“强种强国”理念的号召下,也曾一度得以兴盛,并创造出了武术运动的新局面,使得传统武术得以向着规范化、科学化的方向发展。

1. 武术组织的建立

自辛亥革命之后,中国传统武术在一些社会名流和教育家的号召下受到了更多的重视和关注,一大批武术公社相继在各城市出现,上海就有 30 多家,北京有 20 多家,天津有 10 多家。其他城市也相继建立了许多武术组织。

1910 年,在上海成立了精武体育会,在当时成为最具影响力、传播最广泛、持续时间也最长的武术组织,它所产生的影响远及海内外。

国民党政府于 1928 年在南京成立了中央国术馆,随后在各省、市、县相继成立了地方国术馆。对于社会上开展的武术活动,这一官方国术馆组织系统进行了积极的行政干预,其决策对当时武术的总体发展产生了直接影响。官方国术馆组织系统以及各类民间武术组织的成立,使得传统武术地域家族的限制被打破,也突破了传统武术师徒口口相传的方式,使得武术的生存环境开始从农村走向城市,逐步形成了将城市武术组织作为中心,对传统武术进行有组织的推广、整理和研究。

在传统武术发展中,武术组织的出现对其发展产生了积极而深远的影响。

2. 武术形式的创新

(1)在武术的教育形式上为传统武术的近代化转型做了有益的尝试

1911 年,一批武术名家合作编辑了一本全新的武术教材,并于 1914 年进行了修订,其名为《中华新武术》。1917 年,将该教材定为军警必学之术,次年被定为全国正式体操。这一批武术名家所创编出的新武术,是将传统武术作为内容素材,在形式上借助兵式体操的操练特点,并分段、分节地配以口令,很适合进行团体教学和操练。虽然“新武术”在内容方面比较单调,兵操色彩在动作中体现得非常突出,但它使得循序渐进的教学训练原则得到一定程度的体现,这为武术成为学校体育课提供了一个比较可行的形式。

1915 年 4 月在天津召开的“全国教育联合会”第一次会议上通过决议:“各学校应添授中国旧有武技。”武术被作为一种尚武强国的教育手段推向学校。

1918 年 10 月,在召开的全国中学校长会议上通过决议:全国中学都要添习武术,这标志着旧时在乡村市井之中流传的武术正式进入学校之中,成为学校体育课程的一项重要内容。但由于各种原因,各地学校开设武术的情况并不平衡,加之后来的抗日战争,对武术在学校的开展也有较大影响。

(2)组织各类形式的武术竞赛活动

中华全国武术大会于1923年4月在上海举办,这次大会的成功举办,成为中国体育史和武术史上的第一次单项武术运动会。

旧中国时期,在1924年召开了第3届全运会,武术套路第一次成为其中的表演赛项目,这也标志着武术运动正逐步进入了综合性运动会之中。

中央国术馆组织在1928年和1933年举办了两次“国术国考”,这也是近代最具影响力的武术比赛。

旧中国第5届、第6届全运会在1933年和1935年得以举办,在这两届全运会中武术已成为了正式的竞赛项目。通过这些竞赛活动的成功举办,武术竞赛规则也经历了从无到有的过程,并得到了逐步细化。

(3)武术观念开始革新,武术理论向科学化方向发展

人们对于武术的认识随着新、旧思潮的交锋和“土洋体育”之争的展开以及武术进入学校体育课程和运动竞技场开始逐步深化,开始从体育观的角度来认识武术。与此同时,很多学者也开始对武术的起源与发展进行实事求是地考证,并对武术健身与技击的效果进行了验证,获得了很多宝贵的学术成果,也使得传统武术的科学化发展得到了进一步促进。

(三)现代武术的发展

1. 传统武术理论研究的发展

在传统武术发展中,对传统武术的理论进行系统而深入的研究是其中一个非常重要的方面,也是衡量传统武术发展是否成熟的重要标志之一。

(1)民间武术理论的发展

民族形式体育研究会在1952年由国家体委设立,这一研究会的主要任务是对传统武术等民族体育开展研究工作。对于传统武术的研究,在国家和党的重视和支持下,得到了非常快速的发展,在之后的几年时间中,无论是对武术的性质和发展方向等社会科学理论的探讨,还是围绕武术的技术理论和人体生物科学的内容,都有所涉及。

武术理论的研究在“文革”期间受到了严重的干扰。

到了1982年,全国武术工作会议对“必须加强武术的科学研究和理论建设”做出了明确的指示,这使得传统武术理论的研究开始得以繁荣起来。

从1983年至1986年,开展了规模浩大的传统武术挖掘与整理工作。经过不断的努力,查明了全国源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系的拳种达129个,针对这些挖掘工作的成果,出版了专门性著作——《中国武术拳械录》。

中国武术研究院和中国体育科学学会武术学会(后更名为武术分会)在1986年、1987年相继成立,这为开展科学的传统武术研究提供了组织保障。

全国第一次武术学术研讨会在1987年召开,规定此会每年举办一次。全国武术研讨会的召开为广大的传统武术研究者们提供了一个相互交流的平台。此外,传统武术进入学校,特别是高等院校之中,这为传统武术的科学研究提供了强有力的研究队伍保障。

(2) 学校武术理论的发展

在学校教育中,传统武术的开展获得了前所未有的发展。北京体院和上海体院在1958年相继成立武术系,北京体院在1963年开始招收武术专业研究生。之后,由于“文化大革命”影响被迫中断。到了1977年,高考制度得以恢复,开始招收本科生,次年武术研究生的招生工作也得以恢复。1997年,上海体院首先设立了武术学科开始招收博士研究生。这标志着传统武术开始进入现代科学的殿堂,成为能够培养高层次研究人才的专门学科。

(3) 武术理论体系的构建

随着武术科学研究蒸蒸日上,学术成果大量问世,一些论文还登上了亚运会和奥运会的 science 大会学术讲坛,多学科、多层次的立体型研究使武术理论研究更加深入,武术的理论体系框架和技术体系的理论建设初见成效,武术学科体系正在逐步走向科学、严密。

需要注意的是,由于武术基础性理论非常薄弱,理论研究起点比较低,再加上相对于其他学科研究队伍整体素质有待提高,与实践相比,武术理论研究还远远不能满足武术实践的需要。现有的武术理论在很多方面还很难做出应有的理论指向和科学阐释。

2. 武术教育体制的发展

在新中国成立之后,作为学校体育教学内容之一的武术,受到了国家各相关教育部门的重视。

1956年,中国第一部全国通用的《中、小学体育教学大纲》由教育部编订并颁布,武术的相关内容便被涵盖其中。

1961年,《全国大、中、小学体育教学大纲》(修订版)中规定,武术在小学体育课中每学期6学时,中学为8学时。

从1980年开始,在学校体育教育中,武术受到了进一步的重视。国家领导人曾多次要求在小学、中学和大学的体育课中增加武术的相关内容,通过学校体育将现代教育与民族体育很好地联系起来,并将武术作为达标考核的重要项目之一。