

北京市重点学科《体育教育训练学》2011年度资助项目
首都体育学院2013年立项教材
体育学院非体育专业通用教材

武术

叶伟 李蕾◎主编

 北京体育大学出版社

北京市重点学科《体育教育训练学》2011年度资助项目
首都体育学院2013年立项教材
体育学院非体育专业通用教材

武 术

叶 伟 李 蕾 主 编

崔建功 丁传伟 副主编

北京体育大学出版社

策划编辑 李志诚
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 张春芝
排版制作 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

武术 / 叶伟, 李蕾主编. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5644-2384-1

I. ①武… II. ①叶… ②李… III. ①武术-文化研究-中国 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第198276号

武 术

叶 伟 李 蕾 主 编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710×1000毫米 1/16
印 张: 15.5
字 数: 286千字
成品尺寸: 170×228毫米

2016年10月第1版第1次印刷

定 价: 55.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 编：叶 伟（首都体育学院）
李 蕾（山东师范大学）

副 主 编：崔建功（首都体育学院）
丁传伟（首都体育学院）

编 委：丁传伟 叶 伟 朱建亮
汤铁军 李凤梅 李艳荣
李 蕾 杨 静 孟 涛
赵庆建 茹 凯 崔建功

编写说明

由于我国体育学院近年来有向着综合性学院建设的趋势，因而在体育学院出现了一些非体育类的专业，比如，体育新闻专业、体育管理专业、体育艺术专业，以及运动人体科学专业等。由于身处体育学院，而武术又是我国的优秀民族传统体育项目，因此，这些学院多数也开设了武术课程。但是这些专业的培养目标和学生特点与体育专业有很大不同，可是目前国内还没有见到专门针对体育学院非体育类专业的武术教材，他们一般仍沿用体育专业的教材。相对来说，这些教材技术难度偏大，理论偏重于专项知识，不太适合这些专业的培养目标和学生的具体特点，缺乏针对性和适应性。首都体育学院武术教研室在此方面有了一定的前期探索，并在武术教材建设和课程建设中积累了一定的经验。因此，建设一本适应体育学院非体育类专业培养目标和学生特点的武术教材，与教学改革及课程建设相结合，就纳入了我们的视野。

本教材基于体育学院非体育专业的培养目标和学生特点，全面贯彻“淡化套路，突出方法，强调应用”的武术课程改革精神，注重武术的基础性知识和基础技术，力求动作能体现武术特点，且简单，易教、易学、易练，能够激发学习兴趣。

由于体育学院非体育专业武术课的学时较少，各地区、各专业应根据专业实际和学生特点，从本教材中选取适当的内容进行教学。

本教材由首都体育学院主持编写，采用主编负责制下的分工编写方式。由叶

伟、李蕾（山东师范大学）任主编，崔建功、丁传伟任副主编，参加编写的人员有（以姓氏笔画为序）：丁传伟（第八章）、叶伟（第二章、第四章第二节）、朱建亮（第十章）、汤铁军（第四章第三节、第五章第一节、附录）、李凤梅（第三章第五节、第五章第二节）、李艳荣（第六章、第七章第四节）、李蕾（第三章）、杨静（第七章）、孟涛（第一章、第四章第一节）、赵庆建（附录）、茹凯（第三章第三节）、崔建功（第九章）。全书最后由叶伟统一串编、修改定稿。

本教材在编写过程中得到了首都体育学院各级领导及有关人员的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢。

限于编者水平，文中有错误和不妥之处，恳请读者批评指正。

目 录

第一章 武术运动概述	1
第一节 武术释义	1
第二节 武术的内容与分类	3
第三节 武术的特点与作用	6
第二章 武术发展简史	9
第一节 古代武术的发展	9
第二节 近代武术的发展	13
第三节 现代武术的发展	15
第三章 武术与中国传统文化	24
第一节 武术与中国古代哲学	24
第二节 武术与中国伦理	29
第三节 武术与传统医学	33
第四节 武术与宗教	38
第五节 武术与文学影视	43
第四章 武术竞赛规则简介	48
第一节 武术套路竞赛规则简介	48

第二节	武术散打竞赛规则简介	51
第三节	武术功力竞赛规则简介	55
第五章	武术术语与武术欣赏	59
第一节	武术术语与谚语	59
第二节	武术比赛的欣赏	75
第六章	武术套路基本技术	77
第一节	手形手法与步形步法	77
第二节	基本腿法	81
第三节	基本组合	85
第七章	基础拳术	97
第一节	长 拳	97
第二节	南 拳	107
第三节	太极拳	118
第四节	形意拳	130
第八章	基础器械	140
第一节	刀 术	140
第二节	剑 术	151
第三节	棍 术	161
第九章	武术格斗基本技术	171
第一节	基础技术	171

第二节 手法技术	174
第三节 腿法与膝法技术	186
第四节 摔法与擒拿技术	191
第十章 武术健身功法	202
第一节 易筋经	202
第二节 八段锦	210
第三节 五禽戏	216
附：武术名人轶事	226
主要参考文献	237

第一章 武术运动概述

武术是我国最重要的民族传统体育运动，是我国传统文化的重要组成部分，具有鲜明的民族特点。武术的内容丰富多彩，同时也具有多方面的价值功能，尤其是在现代社会和经济全球化的今天，推广与发展武术对于增进民族认同感，弘扬民族精神，以及提升我国的文化软实力等都具有特殊的作用。

第一节 武术释义

一、“武术”一词的来源

从常识上讲：武与术是两个概念，“武”泛称干戈军旅之事，与“文”相对。“术”是技术、手段、方法。“武术”一词最早见于南朝宋的太子舍人，颜延之的四言诗中：“偃闭武术，阐扬文令。庶士倾风，万流仰镜。”它意思是“废止武术，促进文学。使百姓佩服，大家仰慕好榜样”，但文中的“武术”是指军事，而不是指今天具有技艺技能的武术运动。把“武”和“术”连在一起组成“武术”，成为一个属于体育文化范畴、包含多种价值功能的新词，始于晚清。新中国成立后至今沿用了“武术”一词，“武术”这一称谓基本上被固定下来。

二、武术与古代军事的区别和联系

众所周知，古代武术起源于原始社会人类的生产活动，主要是原始的狩猎活动。狩猎的过程培养了人们搏杀的技能，随着社会生产力的提高，私有制的产生，部落战争频繁出现，使最初人与兽斗的搏杀技能向人与人斗的格斗技能迅速转化，通过战争实践而发展成为独立的技术领域，战斗经验的总结和技艺的传授，蕴涵着武术的萌芽，同时也是军事斗争的需要。这一时期，武术与军事技能之间的界限非常模糊，二者往往合而为一，混融一体，武术尚处在原始朦胧状态之中，需要借助、依附于军事技艺而存在。

春秋战国时期，奴隶制崩溃，由奴隶主贵族在军队和教育方面垄断武术的局面被打破，武术开始走向民间，社会上出现了专门凭借武术本领立足为生的职业武士群，这为武术在下层社会的传承提供了师资保证。同时，列国混战，各诸侯国都非常重视武备，纷纷推行一系列新的军训制度和选拔将士的国策，这些国策的制定与推行极大地激发了民间习武的积极性，民间习武之风日盛。由于习武活动在民间勃然兴起，武术在民间寻找到了更加适合自身生长的土壤，逐渐发展，最终形成了众多成熟的民间武术流派。

古代武术很早就出现了脱离军阵实用的倾向，阵容与功能都朝着多样化的方向发展，军事技术则主要依存于军事，始终受战争需要的制约，为实战服务，最大限度的杀伤敌人，保全自己，取得胜利是其唯一的价值目标。这种价值取向、目标追求上的分歧导致了古代武术与古代军事技术在技击特性，技术方法，器械形制以及社会功能等方面的迥然相异。

三、近代以来武术概念的演变

要了解和认识事物，一般都从概念入手，因为概念是反映事物特有属性的思维方式，是认识事物的起点。要了解和认识武术，也需从概念入手。从历史与逻辑相统一的视角观察，武术的概念应该是一个不断发展和动态的变化过程。武术在不同历史时期和不同视域下的存在形态和基本特征是不同的，在不同的历史时期人们对它的认识也不尽相同，武术的内容、形式和价值功能的不断变化，以及不同的社会环境和不同人认识有差异等因素的存在，人们在武术的概念进行定义时也就出现了不同的表述。

20世纪30年代初武术称之为“国术”，其概念为：“国术原我国民族固有之身体活动方法，一方面可以供给自卫技能，一方面可作锻炼体格之工具。”40年代国术称为武术，其概念为：“所谓民族体育者，即我国固有之武术也……不独在运动上具相当之价值，且对于自卫上有显著之功效。”

20世纪50年代在研究讨论武术概念时，增加了健身、技击、艺术内容，并强调了教育功能。60年代在中国高等体育院校本科讲义《武术》中把武术概念确定为：“武术是拳术、器械套路和有关的锻炼方法所组成的民族形式体育。它具有强筋壮骨、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。”

进入20世纪70年代末，高校体育院系《武术》教材将“武术”的定义修定为：“武术是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为素材，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徒手和器械的各种套路。它是一种增强体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。”

到了1983年高校体育院系《武术》教材又对武术概念作了新的补充，除保留了“武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为素材，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徒手和器械的各种套路”外，又补充了“或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智斗力，形成搏斗，以此来增进强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动”。1988年12月在北京召开了全国武术专题研讨会，会上对武术概念重新做出定义：“武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。”90年代后出版的有关武术书籍大多数都沿用了这一概念。

2003年8月由高等教育出版社出版的高等学校教材《中国武术史》一书中把武术概念界定为：“武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗包括功法练习为活动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。”此界定符合逻辑学要求并拓宽了定义范围，确定了武术的文化定位和文化特征，明确了武术的内在属性。

2004年出版的体育院校通用教材《中国武术教程》中指出：“武术是以攻防技击为主要技术内容，以套路演练和搏斗对抗为运动形式、注重内外兼修的中国传统体育项目。”而在2009年7月于河南省登封市召开关于武术定义和武术礼仪标准化研讨会上，专家学者给武术赋予了新的更加准确的定义：“武术是以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。”

武术定义的修订关系到武术发展方向，新的定义更符合现代文化的需要，使武术适应这个时代的人们所追求的意识与行为，使其成为实现人生理想、生活目标的有效载体。

第二节 武术的内容与分类

武术运动内容丰富，形式多样。武术运动的分类方法很多，按照功能分类，可分为竞技武术、健身武术、学校武术、实用武术。按照运动形式将武术运动分为功法运动、套路运动、搏斗运动。本节主要以运动形式分类的方法介绍武术的内容。

一、功法运动

功法运动是以单个动作为主进行练习，以达到健体或增强某方面体能的运动。

功法运动主要为武术套路和攻防格斗服务，但也有只练习功法运动以健身为目的的习练者。例如，专习“浑元桩”可以调心、调身、调息，长时间站“马步桩”可以增强腿力，练习“排打功”可增强人体抗击打能力，练习“打千层纸”可以提高击打能力，等等。

传统功法运动的内容丰富多彩，按其形式与功用又可进一步分为以下四类。

（一）内壮功

内壮功又称“内功”“内养功”或“富力强身功”，泛指习武者通过专门的训练方法和手段，对人体内在的精、气、神及脏腑、经络、血脉等的修炼，以达到精足、气壮、神明、内脏坚实、经络血脉通畅、内壮外强的功效。《太极拳法实践》一书曾有“其专至锻炼脏腑、神经、感觉，所谓精气神者为内功”之说。内壮功有很多具体的练习功法，从锻炼的形式与方法上看，大致有静卧的方法、静坐的方法、站桩的方法和鼎桩的方法4种。

（二）外壮功

外壮功又称“外功”，泛指习武者通过专门的训练方法和手段，使身体具有比常人较强的击打、抗击打、摔跌、磕碰的能力，以达到强筋骨、壮体魄之功效的功夫运动。如传统的鹰爪功、金刚指、铁砂掌、打千层纸以及各种排打功等，都属于外壮功。外壮功一般与内壮功结合进行修炼，即所谓的“内练一口气，外练筋骨皮”。

（三）轻 功

轻功又称“弹跳功”，泛指通过各种专门的练习方法和手段，以达到增强弹跳能力而蹦得高、跳得远之功效的功法运动。传统的方法中所谓的使人体变得“身轻如燕”而“飞檐走壁”的轻功，由于缺乏科学根据，并不可信。

（四）柔 功

柔功，泛指通过各种专门的练习方法和手段，以达到提高肢体关节活动幅度和肌肉伸展性能的功法运动。例如，武术基本功中的各种压腿、搬腿、撕腿、劈叉腿、下桥、压肩等，都属于柔功。

在传统的功法运动中，前人根据实践经验总结出来的有些功法一直延续至今，如“排打功”“沙包功”“木人桩功”等，仍是提高武术专项技能的有效训练方法

与手段。有些功法在一定的历史阶段发挥过作用，但随着科学技术的发展，现今已被新的方法和器械所取代，如“石锁功”“石蓼荠功”等。有些功法，是否科学合理还有待进一步研究，如“金钟罩”“铁裆功”等。另外，有些功法纯属玄虚不实、带有迷信色彩，应予摒弃，如“刀枪不入”“飞檐走壁”“隔山打牛”等。

二、套路运动

套路运动是指以技击动作为素材，以攻守进退、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形式。可分为单练、对练和集体演练。

（一）单 练

指个体独自进行套路练习的方式，根据练习时是否手持器械，单练又分为拳术和器械两类。

1. 拳 术

拳术是指徒手练习的套路运动。拳术的种类很多，常见的有长拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、翻子拳、八极拳、少林拳等。

2. 器 械

器械运动是指手持武术兵器进行练习的套路运动，器械可分为：长器械、短器械、双器械、软器械。目前武术竞赛中主要的器械项目是：刀、剑、棍、枪。

（二）对 练

对练是指在单练基础上，两人或两人以上，在预定条件下进行的假设性攻防练习的套路形式。其中包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练等。

（三）集体演练

集体演练是指多人（通常6~8人）徒手、器械或徒手与器械同时进行演练的套路形式。练习时可进行队形变换，可有音乐伴奏。

三、搏斗运动

搏斗运动是两个人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智、较力、较技的实战攻防格斗技术。主要包括：散打、推手和短兵。

（一）散 打

又称散手，是指两人按照一定的规则使用踢、打、摔、拿等方法制胜对方的竞技项目。散打古称手搏、白打、打擂台等。

（二）推 手

太极推手也称打手、揉手、搯手，是两人遵照一定的规则，使用太极拳的手法，通过肌肉的感觉来判断对方的用劲，然后借劲发劲将对方推出，以此决定胜负的项目。推手的形式很多，可以分为单推手、双推手、定步推手、活步推手、大捋推手、散推手等。

（三）短 兵

短兵，是两人手持一种用皮、藤或棉制作的短棒似的器械，在一定的场地内，按照一定的规则，使用劈、砍、刺、崩、点、斩等方法进行决胜负的竞技项目；它是两兵相交、相较、相抗的对抗性格斗武术形式，而非剑、刀术套路演练和套路竞技的形式。

第三节 武术的特点与作用

一、武术的特点

（一）动作具有攻防技击性

武术的技术来源于技击实践，攻防技击性是武术的本质特性，这使武术区别于其他体育项目。踢、打、摔、拿、击、刺、劈等攻防技击动作构成套路的主要内容。散打、短兵则以搏斗的形式体现了武术攻防格斗的特点。随着竞技武术技术的发展，武术套路技击特点有所减弱，散打运动也受到竞赛规则的制约，比赛中以不伤害对方为原则。然而，武术的本质特征——技击性，仍作为武术技术最根本的特点而长期存在。

（二）内外合一、形神兼备的运动特点

武术作为一种文化形式在长期的历史演变中备受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，套路演练既讲究动作的形体规范，又要求精气神传意、内外合

一的整体运动观。所谓内,指人的精神、意识和气息的运行;所谓外,指人体手眼身步的形体活动。内外合一、形神兼备,不仅是一个技术问题,更是中国传统文化特点在武术运动中的集中表现。

(三) 内容丰富多彩、兼容并蓄特点

武术内容丰富,练习形式多样,适应不同年龄、性别、职业、体质的人的需要。同时,武术运动不受时间、季节的限制,场地器材也可以因陋就简,有利于广泛开展群众性体育活动。

二、武术的作用

(一) 武术的健身作用

武术内容丰富,不同的练习形式和内容有不同的运动特点,对人体健康也有多方面的影响,并相互补充,全面促进人的身体素质的提高。例如,长拳类套路,包括屈伸、回环、跳跃、平衡、翻腾、跌扑等动作,通过内在神情的贯注和呼吸的配合以及人体各个器官的参与,对人体的反应速度、力量、灵巧、耐力等都有良好的促进作用。太极拳注重调息运气和意念活动,长期练习对治疗多种慢性疾病和调节人体内在环境平衡均有良好的医疗保健作用。不同的人可根据个人的不同要求选择适合自己的项目进行练习,发挥武术的健身作用,达到增强体质目的。

(二) 武术的防身自卫作用

现代社会,武术的技击价值已不是很突出,但仍在生活中发挥着作用。搏斗运动虽然属于体育范畴,但其技术方法却与实用技击术十分接近,绝大多数技术动作在实际搏斗中可直接运用。套路运动以技击动作为主要内容,通过练习,能够学到一定的攻防格斗技术,掌握防身自卫的知识和方法,同时也提高了必要的专项身体素质和对意外情况的应变能力。

(三) 武术的教育作用

武术在长期的发展中,继承和发扬了中华民族重礼仪、讲道德的优秀传统,十分重视武德教育。武德是习武者把握社会、实现社会价值而建立的自我约束与精神自律体系。尚武崇德的精神可以培养练习者尊师重道、讲礼守信、宽以待人、严于律己等良好高尚的道德情操。同时,还能培养吃苦耐劳、坚持不懈的精神,坚韧不

拔、自强不息的意志品质。

新中国成立以来，武术在学校广泛开展，在学校教育中的作用越来越重要，在开展校园体育活动、丰富校园文化生活、培养学生意志品质，增强学生体质方面都做出了很大的贡献。

（四）武术的娱乐、交流作用

武术运动在娱乐身心，增强交流以及传播中国传统文化方面都具有非常重要的作用。武术运动具有很高的观赏价值，套路运动动讯静定的节奏美；踢、打、摔、拿、跌巧妙结合美；内外合一、形神兼备的和谐美可以引人入胜。各种武术活动，包括各种表演、比赛、训练等等都是以精神产品的形式为社会提供服务的。随着我国改革开放政策的逐步实施，国际的交往越来越频繁，我国政府一直有计划、有步骤的向国外派出武术队，积极开展武术国际交流和推广活动，同时也有越来越多的外国留学生来到中国学习中国武术，有力地加强了国际间的交流。