

武术训练与欣赏

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编：邓力]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

武术训练与欣赏

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

〔主 编：邓力〕

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

目 录

第一章 武术概述	1
第一节 武术的起源	1
第二节 武术的发展	2
第三节 武术的外传及基本常识	7
第二章 武德和武术精神	12
第三章 武术基本知识	17
第一节 中国武术的七大拳系	17
第二节 中国武术的其他拳系	31
第三节 中国武术器械的造型与名称	35
第四节 中国武术古代兵械	37
第四章 中国武术四大门派——少林派	46
第一节 少林派概述	46
第二节 少林七十二般武艺精要	49
第三节 少林金刚掌	61
第四节 少林六合拳	64
第五节 少林五形八法拳	66
第六节 米祖拳	73
第七节 花 拳	76
第五章 中国武术四大门派——武当派	79
第一节 武当派概述	79
第二节 太极拳	82
第三节 八卦掌	94
第四节 形意拳	95
第六章 中国武术四大门派——峨眉派	98
第一节 峨眉派简介	98

第二节 峨眉派武术五大类和八大门	98
第七章 中国武术四大门派——南拳	100
第一节 南拳简介	100
第二节 咏春拳	101
第八章 武技格斗的理论与技巧	106
第一节 人体要害与薄弱部位	106
第二节 格斗实践中的“分解”意识	107
第三节 破其一点，不计其余	109
第四节 拳学中的力量训练与用脑	110
第五节 拆招说手与技击实战	115
第六节 传统武术竞技的发展前景	117
第九章 武术段位	124
第一节 中国武术段位制	124
第二节 《中国武术段位制》荣誉段位称号 授予办法	127
第三节 关于申报武术高段位的补充条款	128
第十章 中国武术名家四大门派	134

第一章 武术概述

第一节 武术的起源

中国武术是中华民族在长期的生产实践和人类自身的肢体认识的过程中，逐渐发展形成的一种文化现象。既是一种传统文化的宝贵遗产，也是一种特殊的，极具价值的体育运动方式。

中国武术是中华民族在长期的历史演进过程中不断创造，逐渐形成的一项运动。它主要经历了以下几个阶段：原始社会以生存为主要目的的阶段；战国时代以军事技能为主要用途的阶段；在民间形成文化被广泛流传的阶段及在新中国成立后，武术被系统化和规范化的阶段。

中国功夫已经伴随中国的改革开放走出了中国，被广泛流传到世界各国。为了促进中国武术在世界范围内的发展，国际奥委会已经把中国武术正式列为 2000 年悉尼奥运会的参赛项目，必将充分弘扬中国的传统文化，让世界了解中国。

在原始社会里，兽多人少，自然环境十分的恶劣，在“物竞天择，适者生存”的严酷斗争中，人们自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防手段。后来，逐渐学会了制造和使用石制或木制的工具作为武器，并且产生了一些徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能，这便是武术的萌芽。

从现在的考古发现中我们可以看到，在旧石器时代，已出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛，而到了新石器时代末期，则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞，甚至还有铜钺、铜斧等。这些原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。

原始社会末期，部落战争的频繁发生，进一步促进了

武术的发展。在部落战争中，远则使用弓箭、投掷器，近则使用棍棒、刀斧、长矛，凡是能用于搏斗的任何生产工具都成为战斗的武器。据史籍记载，大禹时期三苗部落多次反叛，征伐多次未能使之降服。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这种“干戚舞”以显示武力雄厚，三苗部族从此臣服。这是原始社会一次盛大的武术自卫演练。古代的“武舞”为后来武术套路的形成奠定了基础。

社会的战争实践向人们提出了军事技能的要求，于是人们不断地总结从战争实践中获得的攻防技能和经验，并代代相传。传说炎黄时代，东方有个以野牛为族徽的蚩尤部落，崇尚武技，勇猛善斗，特别关于徒手搏角抵（摔跤）。他们头戴牛角或剑戟样的装束，当与人交斗时，除用拳打、脚踢外，最善抓扭对方，用头顶触对方，使之不敢接近。后人称其为“蚩尤戏”。蚩尤的角抵是一种徒手搏斗，包含踢、打、摔、抵、拿等多种方法，既可用于战场，又可用于平时演练，对后世对抗性项目的发展有一定影响。

第二节 武术的发展

进入阶级社会，随着生产力的发展、兵器的改进，武术也进入一个新的发展阶段。商周时期，由于青铜业的发展，出现了矛、戈、戟、斧、钺、刀、剑等精良兵器，以及运用这些器械的方法，如劈、扎、刺、砍等技术，还有了较量武艺高低的比赛。当时的武技多称“手搏”、“手格”、“股肱”等。

一、春秋战国时期

诸侯纷争，七强图霸，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，长短形态多样，武术的技击性时一步突出，同时武术的健

身作用也受到重视。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、佯攻等。

当时的诸侯各国“以兵战为务”，对拳技、膂力、筋骨强壮出众者都很重视。齐国宰相管仲，为使齐国强盛，实行兵制改革，责令官兵进行实战性武技训练，凡是民间有拳勇而不报告者按隐匿人才问罪。每年春秋两季，齐国都举行全国性的“角试”，选拔武艺高强的豪杰充实到军队中去。因而齐军举兵如飞鸟，动兵如闪电，发兵如风雨，前无人敢阻，后无人敢伤，独出独入，如入无人之境。赵国人荀况（又称荀子）目睹齐人崇高武技的情况，回国后与赵王谈起齐国强盛的原因时说：“齐人隆技击”。而剑术在当时的吴越则十分兴盛。古代有一位著名女击剑家就生活在越国，时称“越女”。她不但剑技出众，而且有一套技击理论。据记载：“凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似猛虎。布形候气，与神俱往……一人当百，百人当万。”这说明早在 2000 多年前，我国就已有较为成熟的技击理论，提出了内外合一、形神兼备的见解。

二、汉代

我们都知道楚汉之争时期“鸿门宴”的历史事件，其中有一个著名典故——项庄舞剑，意在沛公。可以看出，当时的武术已由过去单纯的攻防动作逐步发展成可以单独演练的套路形式。

汉代是武术大发展的时期。在宫廷的酒宴中常出现剑舞、刀舞、双戟舞等单人的、对练的或集体舞练的套路运动。徒手的拳术表演和比赛也深受统治者重视。据说汉代的一个皇帝是“卞戏”迷，“雅性不好声色，时览卞射武戏”。汉代还通过“试弁”（拳技的考试）选拔武职人员。后汉的一些名将就是通过“试弁”被选用并封军职的。

汉代拳术除了“防身杀敌”、“以立攻守之胜”的实用之术外，还出现了观赏性和健身性的象形舞。如“沐猴舞”、“狗斗舞”、“醉舞”，还有“六禽戏”、“五禽戏”等，

这些均可视为早期的象形拳术。这一时期的武术著述也明显增多。

三、隋唐时期

由于封建社会经济的发展繁荣，与两晋南北朝时期的停滞状态相比，武术可以说又重新崛起。唐朝推行“武举制”，以考试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。在隋末就以武功闻名于世的少林寺因助李世民铲平隋末割据势力王世充有功，少林寺更加声名大震，官府许其自立营盘，演练僧兵。僧徒一度达2000余人，练武之风日盛。传说少林寺稠禅师“拳捷骁武”，能“引重千钧，横塌壁行”。唐朝开国皇帝李渊的儿子李元吉骁勇善战，是率军独当一面的将军，而李渊的次子李世民“结纳山东豪杰”，在泰山府蓄养“勇士”800余人，其中有大家熟知的《隋唐演义》中的历史人物——尉迟恭、程咬金、秦琼等，他们都是武艺超群的骁将。尉迟恭能空手夺矛肖枪，临阵作战时，常单枪匹马冲入敌阵，虽然刀枪如林，终不能伤他，反会被他夺枪刺杀，出入重围，如入无人之境。有一次李元吉要与他比试“空手夺枪”，元吉执矛肖枪跃马拼杀，尉迟恭左避右闪，不一会儿将元吉手中的枪夺走三次。可以看出当时尉迟恭的武艺已是十分高超了。

在军旅之中，剑已逐渐被刀替代，但民间仍很盛行，不仅武人练，文人也以佩剑、舞剑为荣。诗人李白、杜甫青年时皆学过剑术。李白的诗、张旭的草书被誉为唐代的三绝。有的赞美叹为观止的是杜甫笔下的公孙大娘舞剑：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂。霍如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔；来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光”。说明当时剑术套路已有相当高的水平。

四、两宋时期

内忧外患，战火频仍，广大人民常结社习武以求自保。

如“角抵社”、“英略社”、“弓箭社”都是比较的民间习武组织。此时武技在农村及边远地区多侧重军事实用性；而在城市的街头巷尾多侧重套路，把武术作为表演内容，统称“百戏”，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。“十八般武艺”一词也出现了宋代的典籍之中。据宋华岳《翠微北征录》载：“臣闻军器三十有六而弓为称首，武艺一十有八而弓为第一”。此文原意强调弓箭在征战中的重要性，但又反映当时的兵器远不止18种。宋代武术的发展情况我们可以从几部古代武侠小说中窥见一斑。如《说岳全传》、《杨家将》、《水浒传》等，都描写了众多武艺高强、功夫独到的男将女杰。

五、元明时期

由于民族矛盾比较尖锐，蒙古统治者限制民间习武，不少武术家隐姓埋名，习武组织也转为秘密性的民间组织，使武术发展受到极大的抑制。

明代是我国武术全面大发展的时代。不同风格、不同流派的拳派林立，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，开始有势有法，有拳谱歌诀。这说明脱胎于军事格斗技术的武术，到明代已逐步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，以文献形式保留者甚少。由于明代的文武全才之风，使武术家著书立说达到鼎盛，而且图文并茂，保留了珍贵的武学遗产，为后世研究武术提供了重要依据。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》、吴殳的《手臂录》等。

六、清朝

清政府为维持自己的统治地位，曾一度限制练武，所以清代的武术活动不如明代。但由于武术在民间已有广泛群众基础，使各种流派的武术更加纷呈于世。按地区分为南派和北派，以山川分为少林派和武当派，以宗教分有佛家的外功和道家的内功，以门类分有太极门、形意门、八卦门和迷踪门，还有长拳类和短打类。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。

武术之所以能繁衍至今且日益发展，是由于它具有健身防身的双重作用。武术在平时能满足民众强健体魄、陶冶性情的需要，遇到压迫或强暴则成为御强抗暴、抵抗外侮的手段。因此，在我国漫长的封建社会中，备受欺凌和迫害的庶民百姓对武术有着深厚的感情，因而促进传播与发展，并使我国的武术形成了独特的民族风格。

七、新中国成立后

党和政府关心人民健康，重视优秀民族文化遗产的继承和发展。国家不仅定期举行武术汇报表演，还在高等师范院校及体育学院开设武术专业，并组织专业人员在继承传统拳术的基础上，广收众家之长，整理出简化太极拳、中级长拳、初级长拳以及器械套路。为了弘扬民族文化，发展体育运动，全国各地还建立了武术协会，吸引武术爱好者前去习武健身；国家还设有专门机构负责开展武术运动，将武术列为正式比赛项目。这些措施极大地推动了武术的普及和研究工作，使武术运动得到长足发展。不论城乡，群众性的武术运动都广泛推广。特别是近几年来，武术套路在技术风格上、结构布局上、质量和难度上，都有很大的提高和突破；还出现了集体比赛的项目，这是武术

发展史上的新成果。

第三节 武术的外传及基本常识

一、武术的外传

随着我国对外开放的扩大，武术也不断走出国门一展风采，对发展同各国人民的友谊、促进文化交流做出了贡献。

我国武术最早是传到日本和东南亚一带。据记载，明代拳术东渡日本，传授少林拳法，奠定了日本“柔道”的基础。至于日本的空手道、合气道，朝鲜的跆拳道，泰国的暹罗拳以及菲律宾的棍术都不同程度地受到中国武术的影响。

中国作为武术的发源地，近几年曾派人先后到五大洲的60多个国家进行武术表演和交流，不仅宣传了我国的民族文化遗产，同时也增进了国际友谊。目前中国武术已风靡了欧美及其他地区。美国已成立了“全美中国武术协会”。芝加哥、纽约、旧金山等城市还成立了“少林功夫学校”。在国际上，武术热正方兴未艾。“功夫”、“少林”、“太极”、“武术”的汉语拼音——“Gong Fu”、“Shao Lin”、“Tai Ji”、“Wu Shu”已成为英语中的常用词。中国武术所具有的健身、技击、艺术欣赏等作用兼备的独特功能，越来越吸引了国外的武术爱好者。论打斗技击，在国外不乏拳击、空手道等技艺，但这些过于野蛮，缺乏美感，比起内涵丰富的中国功夫来，真是相去甚远。全美中国武术协会主席就曾多次表示，要尽最大努力，把武术推广到世界上去。

源远流长的中国武术在它的发展演进的过程中，始终充满着人民的智慧。长期的社会实践，使它形成了独特的民族风格和特点，蕴含着深邃的哲学思想和道德观念。武术作为国术、文化瑰宝，不但深受我国人民喜爱，而且也

受到国际友人的青睐，成为传播友谊、增进健康的载体。武术作为一种体育项目发展到今天，已被视为优秀的民族文化遗产。

二、武术的内容

了解武术运动的特点、作用和主要项目类型是我们学习武术、继承和发扬传统文化的基础。

（一）武术的主要内容

是由拳术和器械的套路组成，也就是说武术运动是以套路运动为主，以拳术为基础。所谓的套路运动就是以踢、打回来、摔、拿、击、刺等攻防动作为素材，按照攻击进退、动静徐疾、刚柔虚实等矛盾的互相变化规律编成的成套动作。中华人民共和国成立后，套路运动成为武术的主要训练和竞赛内容。套路通常包括“起势”和“收势”在内，由少则十几个动作，多至几十个乃至上百个动作组成一个完整的“套子”，因不少拳种有数路套子，故曰“套路”。按其内容，可分为拳术和器械两类；按其练习形式，可分为单练、双练、整体表演三种。根据拳种的类别不同，套路有长有短，有刚有柔，风格各异，各具特色。运动方法除大多数具有攻防技击特点外，均讲求形神兼备、内外合一和节奏变化。现代创编的武术套路，一般有以下要求：

整个套路的组成：由几个“单个动作”的连接组成一个“组合”，几个“组合”连接组成为“一段”（或称为趟），几“段”连接起来再加上“起势”和“收势”就成为一个完整的“套路”。

单个动作的组成：武术的单个动作，一般应由上肢的手型、手法、肘法、下肢的步型、步法、腿法，加上相应的手法和眼法所组成。单人动作要求身体各部分的活动要自然而顺畅合理。

组合动作的组成：是由几个不同的单个动作组成。组合不受动作数量的限制，一般越是简易的初级套路，其组合之间的动作数字越应整齐，这样便于教学。

较复杂的套路，组合之间的动作变化就会大些。套路中的每个动作以及每个组合，应体现不同的拳势形态，如“动如涛，静如岳，起如猿，落如鹞，立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，缓如鹰，快如风”等。这样才能使套路内容丰富，造型优美，形态多变而又合技击要求。但是，一般的标准是要动作连贯，往返多变，起伏转折，快速敏捷，节奏鲜明。这样，套路就既符合健身和技击要求，又富于节奏感和韵律美，每一个动作都要做到手、眼、身法、步法和精、气、神内外相合，协调一致。通过武术套路形式，把各个不同的动作联结起来，组成不同风格的、系统的锻炼顺序。这就使武术运动对身体锻炼起到良好的作用，有利于人体的速度、力量、灵敏、协调性和耐力等素质的提高，有助于对顽强、坚忍不拔意志的培养。

拳术是武术运动的基础，它具有最丰富最细致的技术和锻炼方法。比如：在一个长拳套路中，包括几个跳跃、平衡，有的还有滚翻、跌扑等完整动作，每个动作都有不同的技术要求和技术定型。这就为掌握各项器械的技术提供了身体和技术条件。各项器械的练习都是以拳术为基础的。所谓“单刀看手、双刀看走、枪随身转、棍打一片”，只有在拳术的手、眼、身法、步法协调的基础上，有了精神、气、力、功等内外相合的功夫，才能掌握各项器械的套路技术。

武术中的踢、打、摔、拿、击、刺等动作，是组成武术套路运动的主要内容。就打法而言，有冲、撞、挤、靠、崩、挑、劈、砸等方法。武术的动作和练法都具有攻防的含意。虽然太极拳在技击上别具一格，动作轻柔缓慢，如行云流水，迈步如猫行，运劲如抽丝，但这种看似软绵绵的拳术能以静制动，以柔克刚，避实就虚，借力发力，达到“四两拨千斤”之效。例如：1928年，杨式太极拳的泰斗杨澄甫到广州教拳，当地一些武林老手轻视动作柔和的太极拳，以为不堪一击。一次，有一个学过南拳及少林拳

术的人和杨澄甫比武，刚一交手，即被杨澄甫用五个手指抓住头顶，如泰山压顶，使他立即下蹲扑地。杨澄甫随即又如老鹰捉小鸡一般，把他提起来。还有一次，杨澄甫在香港，有一个南拳名师与他比试，刚摆开架势，那人即以猛虎下山之势扑向杨澄甫，杨稍一闪身，避过来势，顺手用食指在对方身上一点，那人已跌出几米以外。

人们将武术用于健身后，根据健身的需要对原始的攻防技术作了改进和发展，但仍保持了攻防的特点。这一点明显区别于其他运动项目。因此，人们通过武术锻炼，不仅能达到增强体质的作用，而且能学会搏斗的攻防技术，能培养防守自己的能力和坚定勇敢的意志品质。

（二）武术的分类

由于武术的内容极为丰富多彩，对不同年龄对象、不同身体条件都适用。青壮年可用来习武健身，老年、妇女可强体治病。据统计，拳术中仅长拳一类，就有 18 种。一般流行的拳套有几百种。而不同拳种则使用不同的器械。这些拳种在组织结构上、风格上各有不同。按拳术内容可分：

1. 内家拳一类——内家拳、太极拳、形意拳、八卦掌
2. 长拳一类——长拳、少林拳、查拳、花拳、华拳、三皇炮捶、绵拳、劈挂拳、八极拳、通臂拳、翻子拳、拦手拳、燕青拳、戳脚、弹腿、梅花拳、六合拳、岳氏连拳
3. 短拳
4. 象形拳
5. 南拳

器械包括刀、剑等短器械、枪、棍、大刀等长器械，双刀、双剑、双枪等双器械，九节鞭、绳镖、流星锤等软器械。武术的器械套路，是以拳术为基础。根据各种器械不同的运动规律而制定不同使用法则的练习程序。

由于拳种多，内容丰富，运动量有大有小，人们可以根据自己的身体条件去选择自己的练习项目。比如，青壮年可选择动作快捷、勇猛有力的长拳，少年可选择运动量

较小的长拳，老年人和体弱患病者可选择太极拳，不论严寒酷暑都可以练习。场地也不受限制，俗语说：“拳打卧牛之地”，不论田间地头，还是街头巷尾，都可以成为演练场。武术器械大都可以就地取材或以工具代替。正由于武术的诸多优势，所以它拥有广泛群众基础。广大劳动人民在长期的生产斗争中不断创造和发展了武术的拳法和器械套路，使之具有独特的民族风格并成为我国一项重要的民族体育项目。



第二章 武德和武术精神

一、武德教育的重要性

我国是历史悠久的文明古国，自古以来就非常重视礼仪，讲究道德。今天，我国社会主义现代化建设飞速发展，物质文明得到了巨大提高，与此同时对精神文明方面的要求也就越来越高，改革开放初见成效，社会主义市场经济正在建设之中，怎样建设精神文明以保障物质文明建设的顺利进行就显得更加重要。

武德教育是社会主义精神文明建设的一个重要内容。精神文明既包括教育、科学和文化，也包括道德、理想和社会风气等内容，特别是道德和道德风气，通常是衡量一个社会精神文明的重要标志。武术是一项具有健身价值和技击功能的传统体育项目，它既能强身健体，防身自卫，又能修身养性，陶冶情操，还能通过研练武术了解丰富的传统文化内容。武术特殊的价值功能，对维护社会秩序的稳定，保护人民利益，调节人际关系都有其特殊的作用。例如运用武术的技击功能，既可以保护自己，又可以与坏人坏事做斗争，维护社会的安定团结。当然，没有好的武德也可能恃强凌弱，为害四方，败坏社会风气。由于武术的特殊功能，武德教育在社会主义精神文明建设中更具有特殊重要的地位。

二、武德教育的作用

今天古老的武术运动正被越来越多的人喜爱。在我国武术习练者与日俱增的形势下，加强武德教育对社会主义精神文明建设具有促进作用。

首先，通过武德教育能激发民族精神，弘扬祖国传统文化。武术是中华民族智慧结晶的一部分。它不仅具有强身健体的作用，更有修身养性的功效，武德教育中寓予了深刻的民族精神，这无疑将对习武者起到激发民族“自强

不息”，“厚德载物”的精神。历史上具有崇高民族气节的习武者举不胜举，戚继光、岳飞、霍元甲都是武德高尚的英雄。他们为了国家和民族的兴亡，不惜牺牲自己生命的事迹，可歌可泣。近百年来，我国饱受帝国主义欺凌，许多爱国的武术家，以高尚的武德情操和精湛的武技，挺身而出，飞上擂台，使那些帝国主义列强的拳师，不敢在中国的武坛上耀武扬威。他们为国争光，大振了中华的武威。武术是中华民族的文化，也是人类文化中灿烂的一颗明珠，武德教育就是要人们认识到这一点，让人们珍视它、弘扬它。

其次，武德教育能促进社会进步，推动物质文明建设。武德约束习武者的行为规范，它一方面要求习武者热爱祖国，热爱武术事业，遵守规矩；另一方面，要求习武者见义勇为，敢于同一切违法行为做斗争。据有关调查表明，练武术的少年儿童，其组织纪律性明显好于一般少年儿童。在我们的现实生活中，有许多练习武术的人，他们不仅能够自觉地遵纪守法，更能够见义勇为，遇到坏人、坏事，挺身而出，奋不顾身。像我们的武警战士，每次围捕持枪歹徒总是冲在最前面，表现出了舍身求义的高尚品德。通过武德教育，能使人与人之间和睦相处，团结友爱，互相谦让，从而调节了人与人之间的关系，促进了社会稳定，保证了物质文明建设的顺利进行。

再次，通过武德教育能培养出德才兼备的一代新型武术人才。武术和武德不可分。“学艺先学礼，习武先习德”，已成为一条真理。没有一个良好的武德基础就不可能练好武术，即使学到了一些功夫，也不会做出有益的事。只有通过武德教育引导人们正确地教、学、习、练、比武术，才能培养出一代新型武术人才。

所以，武德教育是当前新形势下引导武术人才健康成长的重要手段。

三、武德的基本原则和主要内容

武德的内涵随着社会的发展，时代的前进而变化。武