

高校传统

武术

教学的发展与实践研究

王继全 著



高校传统武术教学的 发展与实践研究

王继全 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

武术作为一项充满活力的运动项目,是由风格各异的技术动作来组成的,具有很高的实用性和观赏价值,给人们以美的享受。但是从目前的状况来看,关于研究高校传统武术教学的发展与实践的书籍并不全面,而此书的撰写正好弥补了高校教师在教学过程中的一些空缺,包括理论和实践部分的研究都做了详细的剖析。目的就是能够通过传统武术教学的发展状况和实践相结合的系统的分析,为我国传统武术的教学和发展提供更加科学的依据。

图书在版编目(CIP)数据

高校传统武术教学的发展与实践研究 / 王继全著.

—北京:中国纺织出版社,2018.7

ISBN 978-7-5180-2459-9

I. ①高… II. ①王… III. ①武术-教学研究-高等学校 IV. ①G850.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第061039号

责任编辑:武洋洋

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://www.weibo.com/2119887771

虎彩印艺股份有限公司印制 各地新华书店经销

2018年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12.25

字数:216千字 定价:57.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

武术是我们国家传统民族文化的一个重要的组成部分，是作为中华民族特有的传统体育形式。武术不仅蕴含了丰富的文化内涵，同时也对于培养人的良好品质和身心的健康都有着积极向上、不可忽视的重要作用。学校作为民族传统文化传播的一种重要途径，对传统武术在年轻人之中的传播和发扬光大有着至关重要的作用。把武术作为高校体育的一种教育形式，不仅可以传承优秀的民族文化，而且也可以起到锻炼身体的目的，更加可以塑造学生强身健体意识和培养学生积极向上的健康心理。传统武术内容丰富，对身心健康价值巨大，而且具有深厚的文化内涵，是中国乃至全世界人们的宝贵财富。武术作为一项充满活力的运动项目，是由风格各异的技术动作来组成的，具有很高的实用性和观赏价值，给人们以美的享受。但是从目前的状况来看，关于研究高校传统武术教学的发展与实践的书籍并不全面，而此书的撰写正好弥补了高校教师在教学过程中的一些空缺，包括理论和实践部分的研究都做了详细的剖析。目的就是通过对传统武术教学的发展状况和实践相结合的系统的分析，为我国传统武术的教学和发展提供更加科学的依据。

本书主要分为理论和实践两个部分。其中理论部分包括第一到第五章，实践部分为第六到第八章。第一章是传统武术的概念和相应的理论，主要的内容有传统武术的来源、发展、流派、内容、作用、特点等，这样能让高校学生对我国传统武术有一个心理上的起码的认知。第二到第五章主要讲述了高校在进行传统武术的教学过程中的一些理论和探究方法，从各个角度来分析传统武术在高校教学的理论上的根据。根据现有的武术教学水平和方法以及生理心理上对高校学生的分析，研究和探析出更好的能够让学生接受和理解的教学方法，从而进一步深化高校体育教育专业教学改革。从武术教学的实际出发，培养适应素质教育的人才，突出教学的质量，让学生走出校门之后能够更好地适应社会。实践部分包括武术教学的各种素质训练以及武术各种套路以及刀、枪、棍、剑等组合套路的教学方法实践。其中基本素质的训练包括速度、力量、耐力、柔韧性的训练方法，武术的基本功和套路的的教学包括了武术的组合动作以及一些基本

器械的使用和练习方法，并配了详细的图解，目的就是传统武术的教学实践进行指导，在教学过程中能更加直观地了解教学方法和模式，具有非常重大的使用价值。

本书结构清晰，内容逻辑性强，图文并茂，通俗易懂，结合了理论和实践对高校武术的教学进行了深入的探究，让读者对传统武术的教学有了更加深刻的理解，其中提出的一些传统武术发展与传承的意见和建议契合了传统武术发展的现状和社会发展的需求，体现了本书的科学性和时代性。希望本书在传统武术的教学和发展中能够尽一点绵薄之力。

由于本书在撰写的过程中借鉴了许多专家和学者的研究成果，在此表示诚挚的谢意。另外本书编者水平有限，书中难免有纰漏之处，恳请各位专家和读者给予批评指正。

作 者

2017年9月

目 录

第一章 传统武术的基本概念与理论知识	1
第一节 传统武术的基本概念	1
第二节 传统武术的起源与发展	3
第三节 传统武术的思想内涵	12
第四节 传统武术的分类与流派	16
第五节 传统武术的特点及作用	20
第二章 高校传统武术教学的现状研究	23
第一节 高校传统武术教学开展现状研究	23
第二节 留学生武术教学开展现状研究	37
第三章 高校武术文化教学的发展研究	42
第一节 武术文化教学的价值	42
第二节 武术文化教学的思想道德建设及民族精神的弘扬	44
第三节 留学生与传统武术文化	57
第四章 传统武术的学科理论研究	64
第一节 传统武术与生理学	64
第二节 传统武术与运动营养学	69
第三节 传统武术教学与运动创伤学	73
第五章 高校传统武术教学的理论及方法探究	80
第一节 高校传统武术教学的理论探究	80
第二节 高校传统武术教学的方法探究	86
第六章 高校传统武术教学的基本素质训练	93
第一节 传统武术教学的速度素质训练	93
第二节 传统武术教学的耐力素质训练	100
第三节 传统武术教学的力量素质训练	105
第四节 传统武术教学的协调素质训练	116
第五节 传统武术教学的柔韧素质训练	119
第七章 高校传统武术基本功教学实践	124
第一节 高校传统武术的基本功教学实践	124

第二节	徒手武术的基本动作教学实践	131
第三节	武术组合动作教学实践	143
第四节	武术主要器械的基本动作教学实践	149
第八章	高校传统武术教学套路教学实践	157
第一节	剑术套路教学实践	157
第二节	刀术套路教学实践	167
第三节	枪术套路教学实践	176
第四节	棍术套路教学实践	181
参考文献		187

第一章 传统武术的基本 概念与理论知识

对传统武术的基本概念和理论知识的了解，是对传统武术进行深入研究不可缺少的一个过程。本章将对传统武术的基本概念、起源与发展、思想内涵、分类、流派以及特点和作用等方面进行深入地介绍。

第一节 传统武术的基本概念

武术是我国一项历史悠久的传统体育项目，至今已有几千年的历史，它的主要内容是机体的技击动作，在运动形式上主要包括了功法、套路和搏斗三种形式，它还强调参与者的内外兼修。在漫长的历史发展过程中，我国特有的体育文化形态得到了极大程度的丰富，其价值也较为广泛，文化色彩也非常浓厚鲜明，在历经艰难坎坷后，中华传统武术最终顽强地站立在中国大地之上，并进行着它永不磨灭的传承和发扬。它也成为我国独有的一块文化瑰宝，是中国传统文化的重要组成部分。

“武术”一词最早是出现在南朝《文选》颜延年《皇太子释奠会》诗中：“偃闭武术，阐扬文令。”而在不同的历史发展时期，武术一词也有着自己不同的内涵。在颜延年的诗中，“武术”一词其意是指要停止武战，发扬文治，而并不是现今武术所包括的概念。在现今，武术的概念发生较大变化，它主要是指人们用来强身健体、维护自身安全的技击技术。在我国，武术可以有针对性地反映出中国传统文化的主要特点，武术的拳理可以充分体现出中国传统哲学思想，而它的用武之道也体现了中国传统的伦理观念，并且武术的基本理论还与中国传统医学、养生学有着密切的联系。可以说我国的武术是一项集防身、健身、修身养性于一体的体育运动。

一、传统武术概念的内涵

在古代，武术的主要存在形式是一种格斗技术，不管是在最原始的狩

猎,还是在少数人之间的搏斗、较艺,或者大规模的军事阵战中的厮杀,都会有这种技术的出现。因此我们可以说,武术的内容和形式在发展和变化的过程中,始终都是在围绕着“技击”这一根本属性来进行的。武术的本质属性,也是其最主要的特点就是武术动作具有攻防技击价值。而将许多具有这一本质属性的格斗技术聚集在一起,也就构成了现在我们所看到的武术。

(一) 字形上的分析

从字形上,我们可以将“武”字拆分为“止”“戈”二字,常任侠在《中国古典艺术》一书中提出:“武字甲骨文篆文均从戈从止,金文亦从戈,做人持戈、持干、持戍前进的样子。”

在许慎所做的《说文解字》一书中:“夫武,定功戢兵,故止戈为武。”其意思就是打了胜仗,收兵回营。“戈”是兵器,“止”是停止之意,整个武字是停止打仗之意,但实际上这种解释并非“武”字本意。据(《说文解字注》段玉裁)中议:“止下基。象艸(草)木出有趾。故以止为足。”“以止为人足之称与以子为人之称正同”,也就是说草木为止,引申为人足为止,足即指人也。古代文字专家都认为止是足,足亦指人也,所以常任侠在《中国古典艺术》一文中理解为像人持戈前进或者荷戈出征打仗的意思,是有其文字依据的。“止”在用法上有禁止、阻止之意,戈就是搏击中的武器,寓有矛盾之意。

“衍”从行术声(《说文解字》),把“术”写到行中就成了“術”,而在甲骨文、金文以及战国的陶文中的“术”的写法,均像四通八达的街中的十字之道,如此看来,“术”的含义是后人引申的,它所引申的主要是技术方法的意思。

因此,通过对“武”“术”二字字形演化和引申的内涵进行分析,我们可以得出“武术”就是搏击的方法和手段。

(二) 字义上的分析

从字义上,我们可以将“武”字含义解释为两大类,一种是“威力服人”的意思,另一种是“讲武论勇”的意思。在《辞海》中对武术的注释是“干戈军旅之事”。术即整军经武的方法和技术。《韩非子·定法》中提到:“术者,操杀生之柄,课群臣之能者也。”《礼记·乡饮酒义》中说:“古之学术道者,将以得身也。”因此,通过对武术字义上的分析,可以认为武术是一种击、力、技、法的方法。

(三) 武术内容上的分析

技击技术是武术运动中的本质特征,不管是在功法、套路运动中,还

是对抗运动中,都充满了攻防技击的内容。根据诸多史料的记载更加证明了武术运动丰富的攻防内容,也能很好地体现出武术的本质特征。

而随着社会的发展,火器的使用和进步,使武术在实战中的作用渐渐减少,而它也开始向着近于健身养生的方向发展,至今已发展成为一种深受群众喜爱的一项现代体育运动项目,但其技术仍保持着技击的含义和特点,并能使练习者掌握一定的攻防技击技术和能力。

二、传统武术概念的变化

1932年,在《国民体育实施方案》中,对武术有这样的说法:“国术原我国民族固有之身体活动力法,一方面可以供给自卫技能,一方面亦作锻炼体格之工具。”在当时,武术在实战方面的功能有所减弱,加上后来西方的体育逐步地进入中国,让人们开始从身心锻炼和审美情趣等方面来挖掘武术的体育价值。同时也并没有对武术的技击特点和功能进行完全的否定。武术也就成了中国传统体育项目不可或缺的一个部分。

在20世纪50年代,“武术即是技击”的观点被一些人提出,这在当时具有很强的代表性。但在武术后来的发展过程中,这种观点被当作“唯技击论”受到了许多学者的批判。

1978年,在《体育系通用教材·武术》一书中,对武术概念进行表述的过程中,出现了许多新的内容:“武术,是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作作为素材,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。”这本教材可以说较为全面地概括了武术的各个特点,它明确地指出了武术就是一种“民族形式的体育运动”,不仅表明了武术的技击特点,使用了具体的技击方法来表述,强调武术以“攻防格斗动作作为素材”,而且概括了武术具有“增强体质、培养意志”的社会功能。

第二节 传统武术的起源与发展

一、传统武术的起源

(一) 传统武术的雏形

人类在原始社会生产力水平低下、自然环境恶劣的情况下,为了生

存,就必须依靠群体力量同自然界进行斗争。在狩猎的生活中,人们依靠徒手的拳打脚踢和野兽进行搏斗,再到后来拿起石头、木棒等去降服野兽,在这些过程中,逐渐地积累了一定的搏斗技能:劈、砍、刺等。这种基于本能的、自发的、原始形态的搏斗技能是低级的,而且并没有脱离生产技能的范畴,但已经逐渐形成了一定的击刺技巧、攻防姿态与动作,这种在人与兽的斗争的过程中积累起来的技巧与方法虽然还不能被称为是传统武术的萌芽。但它是中国传统武术技能形成的物质基础,是一个先决条件。

旧石器时代晚期的时候,人类打制石器用作生产工具的技术有了较大发展,这一时期出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛。新石器时代则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞、铜钺、铜斧等,人们已经较广泛地运用弓箭来狩猎了。生产、狩猎工具的不断革新,使得人类在劈、砍、击、刺等技术上积累了更为丰富的经验。这时,以创造锋利工具的能动性、使用工具方法的主动性、运用格斗技术的自觉性为标志,传统武术的雏形初步的体现出来。

真正意义上的传统武术萌生于人与人的战争中。早在原始社会末期就出现了较大规模的战争,《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。”战争使人与兽搏斗的工具和技能转化为人与人搏杀格斗的工具和技能,这一过程也有力地促进了器械的制作及技击技术的发生和发展。《世本》记载:“蚩尤作‘五兵’:即戈、殳、戟、酋矛、夷矛。”兵器的丰富,导致使用这些兵器的技术不断丰富和发展。正是人与人的搏杀格斗使得大量磨制锋利的生产工具逐渐演变为互相残杀的武器,人类使用兵器的技艺及战争所需的格斗技能逐渐从生产技术中分离出来,武术从而发展成为一种独立的社会技能。

据史料记载,原始社会的人们在狩猎、战事等活动前后,一般会有一种叫“武舞”的仪式。大禹时期三苗部族多次反叛,屡次征伐未能使之降服。在这之后禹立即下命令停止了进攻,然后让士兵手持斧头和盾牌进行操练,请三苗部族的人观看“千戚舞”,三苗部族被“千戚舞”雄浑的力量所慑服,随即便臣服于大禹。“千戚舞”是古代众多“武舞”中的一种,是在模拟狩猎或者战争的一种场景。人们在“武舞”中幻想以这些击刺杀伐的动作来产生一种超自然的力量,战胜对手和敌人。在我国,很多带有原始风貌的民族风俗中,还能够看到原始武舞的影子,比如纳西族的祭神的“东巴跳”。在现今我国发现的原始岩画中,也能够看到一些原始武术的图像。这些岩画中,远古的战士们或是右手高举短戈,傲然屹立;或是

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，这些都生动地展现了原始武术的威武形象。

“武舞”既是对搏杀技能操练的一种形式，也是宣扬武威的一种手段，它融合了知识、技能、和身体的训练为一体，将会用在实战格杀的经验以一定程式来演练，是人们对古代武术的感性认识向理性认识的升华，为传统武术的形成奠定了基础。

（二）传统武术的形成

原始社会的武术是在斗争中萌芽发展的，是原始文化的重要组成部分，但它还没进入有目的、有计划、有组织的体育活动范畴。真正的武术是在进入阶级社会以后才逐渐形成的。

阶级社会中，战争连绵不断、家族私斗时常发生，格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。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，兵器和武艺都有了较大发展，武术体系逐步形成。

二、传统武术的发展

（一）古代武术的发展

发展到奴隶社会时期，武术已成为专门为统治阶级服务的军事技能，并开始向专门化、复杂化方向发展。各个时期武术发展的基本内容如下。

夏朝的建立标志着中国从氏族公社的原始社会进入到奴隶制社会。奴隶主与贵族之间的频繁战争进一步推动了技击技术的发展。当时的作战形式主要是车战。为了适应车战的需要，加之冶炼技术的发展，各类做工精良的青铜兵器大量配备军队，并且形制也有许多改进，组合得也更加合理，如戈与矛结合而产生的戟。

春秋战国时期是我国由奴隶制社会向封建社会转型的剧烈变化的动荡时代。各诸侯国攻城略地，战事频繁，练兵习武得到空前的重视和发展。如春秋初期管仲在齐国招募全国有“拳勇股肱之力，筋骨秀出众者”（《国语·齐语》）来训练军队。齐桓公每年春秋两季都要举行“角试”（比武角力）来选拔人才。

当时的战争由于人们骑术的发展已由车战为主转为步兵和骑兵作战为主，冶炼技术的发展也使得铁制兵器大量配备军队，其中以铁剑最为普及。作战形式和兵器的改进与提高为武技的发展创造了更为有利的条件，奴隶制度被封建制度取代之后，那么相应的奴隶主、贵族在军队和教育方面垄断武技的局面也随之被打破了。

“吴王好剑，百姓多疮痍”（《汉书·马廖传》），“赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前”（《庄子·说剑》）。这些资料都说明那个时代剑客、剑士、剑家的大量出现，这也标志着武技开始走向民间，使得“武术”的种子播撒在其适宜的土壤上，终于催生了武术之芽，开始具有了一定的武术雏形。主要表现在以下三个方面：一是，武技的社会功能开始向多方向发展，随着武技的发展，突出地表现出了武技的表演性、竞赛性和娱乐性。最典型的史实就是当时盛行的“斗剑之风”和“角抵之戏”。二是，搏斗技术向多样化发展。由于技击技术在民间的生根发芽，使得“个对个”和“两两相当”的武技活动为武术技术的多样性和丰富性创造了个体性前提。三是，技击意识向自觉性、理论性发展。如《庄子·说剑》的“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”《吴越春秋》所载的越女论剑“……凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎……”，“越女”的剑术理论，精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、逆与顺、呼与吸的矛盾辩证关系，把机动灵活、变化莫测、出奇制胜等战术要素讲得非常深透，说明当时剑术确已发展到相当水平。此剑术理论已运用了阴阳、五行学说来阐述和解释剑法的变化规律。以上技击原理论述精辟，理法深奥，至今仍不失光彩。

秦在统一中国的过程中，建立过一支战斗力极强，“带甲百万，车千乘，骑万匹”的庞大军队（《战国策·秦策》）。秦王朝建立后，大将蒙恬亦曾率三十万大军北御匈奴。1974年发掘的秦始皇陵兵马俑一号坑，出土了仿秦宿卫军制作的陶质卫士俑和拖战车的陶马6000余件，并探明尚未发掘的二号坑有武士俑、陶马俑4000件。近万件陶质战俑分别组成步、弩、车、骑4个兵种，或手执弓、弩，或执青铜刀、剑、戈、矛、戟等实战兵器，面向前方。通过秦军武器装备的配置，可以大致窥见当时军中习武风气之盛。

汉朝由于受到北方匈奴的侵扰，因此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。由于作战形式的需要，刀开始取代剑在军中的地位，到三国时期，刀已经成为军队中最主要的短兵器。随着剑向民间的流传，使得剑术在非军事用途上更为发达，并且刀剑之术以及相扑、角抵活动开始东传日本。

两晋南北朝的时期不仅是战乱的时期，也是民族之间相互融合的时期，这样特殊的历史背景让武术在军队中和民间得到了广泛的交流和发展。另外，偏安南方的汉族政权多享乐苟安，崇尚声色玩乐，反而使得娱乐性的武术有了较大发展，如当时流行角抵戏、刀楣表演、刀剑表演以及武打戏等。与此同时，武术不仅和佛、道相互联系，而且逐渐地融合了道

教的神仙思想和法术。然而,当时人们期望通过炼丹追求长生不老的思想也对武术的发展产生了一定的消极影响。

武则天长安二年(公元702年),唐(周)朝建立了武举制。这种用考试选拔武勇人才的办法极大地促进了武术的发展。首先,武举内容的确立是对武术精炼化、规范化研究发展的结果;其次,武举制面向社会各阶层开放,激发了人们的习武热情。开明的政治,重武的举措,促成了唐代的尚武任侠之风,甚至文人墨客也崇尚武侠,如李白的“安得倚天剑,跨海斩长鲸”“抚剑夜吟啸,雄心日千里”等诗句,都诠释了当时社会的尚武之风。

唐朝时枪成为战阵的主要兵器,剑制也已由刀制取代,剑已经完全退出正式战争的舞台。然而剑术在民间却发达起来,并过渡到方法复杂,具有自卫、健身、娱乐、表演等多种功能。唐朝时徒手格斗技艺的角力、角抵、手搏、相扑等混称并用,开展亦十分兴盛,并东传日本,对日本武道的发展贡献极大。

这一时期,在军事武艺发展的同时,民间武艺蓬勃兴起,民间结社十分普遍,如影响较大的有“弓箭社”和“忠义巡社”等。商业的繁荣,市民阶层的壮大,促进了城市文化的发展。城市中不仅出现了以健身、娱乐为主要目的的武艺结社组织,如“锦标社”“英略社”等,同时出现了适应市民娱乐需要的群众性游艺场所“瓦舍”“勾栏”。在瓦舍、勾栏中表演的武艺丰富多彩,规模甚大。除竞技的角抵、手搏外,出现在宋朝的,武艺的兴盛让套子武艺开始大量的出现。

元朝是少数民族执政,为了防止其他民族的人民的反抗,在强化朝廷习武练兵的同时,严禁民间习武,并制有禁律,在很大程度上阻碍了传统武术在民间的发展。不过元代兴盛的文艺戏曲中的武打戏使武术在舞台艺术上发展到一个新高度,客观上为明、清舞台武术的发展奠定了基础。

明、清时期是中国武术大发展时期,火器在军中的出现逐渐地占据了优势,让武术和军事武艺逐渐的分离开来,并且在民间开花结果。从而迎来了传统武术的集大成发展时期,使得武术文化的完备形态在此时期最终形成。其标志或特征为:

第一,武术拳种流派的形成。拳种林立、门派众多是中国武术的一大特点,而几乎所有的中国传统武术拳种流派都发端于明清之际。

第二,武术内功的形成。武术与气功导引术本来是各自独立存在并行发展的两种文化现象,早先几乎没有什么联系。然而到了明清时期,特别是清代,在民间的秘密结社组织中两者结合而诞生出武术内功,从而使“内外兼修”成为中国传统武术有别于世界其他武技的鲜明特点。

第三,武术套路的形成。虽然在明清之前长期存在着“武舞”或“打套子”,但武术套路的正式出现却自明朝开始。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。武术套路也是中国武术明显区别于世界其他技击术的重要特征之一。

第四,内家拳的出现。形意拳、太极拳、八卦掌等内家拳虽然风格不同,拳理各异,且各自是由何人何时所创也众说纷纭,但都出现于明清两代却是毫无疑问的。内家拳的一个共同特点就是都直接用中国哲学理论阐释拳理,重视修身养性,更全面深刻地反映了中国文化的哲学内涵。

第五,对武德的明确要求。明清时期所出现的各拳种的拳谱上,几乎无一例外地开门见山记载了对习武者的道德要求,某些拳种甚至在技术层面上也有对武术道德的要求。中国传统武术无论是理论还是技术都带有深刻的伦理型文化的烙印。

总之,传统武术文化的完备形态在明清形成,为后世武术的发展开创了广阔的空间,同时也确立了中国传统武术在全世界的先进地位。

(二) 近现代武术的发展

1. 民国时期传统武术的发展

近代中国时局动荡,战火不断,各种思潮激烈交锋,在西方国家各种思想的冲击下,中国传统武术受到了一定程度的负面影响,但在自强不息的理念的号召下,武术曾一度兴盛,同时还开创了武术运动的新局面,使之开始向着科学化、规范化的方向发展。

(1) 武术组织的建立

辛亥革命后,许多城市都组建了大批的武术会社,仅上海就有 30 多家,北京有 20 多家,天津有 10 多家。其他城市也开始相继建立起武术组织。

1910 年霍元甲的精武体操会在上海成立,成为当时影响最大、传播最广、维持时间最长的武术组织,其影响远及海内外。

(2) 传统武术形式的创新和发展

1911 年,由一批武术名家合作编辑的,其名为《中华新武术》的一本全新武术教材得以出现。该教材于 1917 年民国政府被定为军警必学之术,1918 年被定为全国正式体操。这本教材内容上以传统武术为素材,形式上借用兵式体操的操练特点,分段分节地配以口令,比较适合团体教学和操练,尽管《中华新武术》的内容较为单调,动作的兵操色彩过重,但是它在一定程度上体现了循序渐进的教学训练原则,为传统武术进入学校体育课提供了一种较为可行的形式。

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。”传统武术被作为一种尚武强国的教育手段推向学校。

1918年10月，在当时民国教育部召开的全国中学校长会议上通过决议：全国中学校一律添习武术。这标志着旧时基本流传于乡村市井的武术正式进入学校，成为学校体育课程中的一项内容。但由于各种原因，各地学校开设传统武术课的情况并不平衡，加之后来的抗日战争，对传统武术在学校的开展也有较大影响。

1923年4月，中华全国武术大会在上海举办，这次大会是中国体育史和武术史上的第一次单项武术运动会。

1924年中华民国第3届全国运动会，首次将传统武术套路列为表演赛项目，标志着武术运动开始进入综合性运动会中。

1928年和1933年，中央国术馆组织举办的两次“国术国考”是近代影响最大的武术比赛。

1933年和1935年举办的中华民国第5届、第6届全运会上，武术被列为正式竞赛项目，武术竞赛规则开始从无到有，并逐步细化。

在这一时期，人们对于传统武术的认识随着新、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，开始从体育发展观的角度来认识武术。同时，一些学者和专家也开始实事求是地考证武术的起源和发展，验证武术的健身与技击效果，并取得了宝贵的学术成果，这在很大程度上促进了传统武术的科学化发展。

2. 新中国建国后传统武术的发展

新中国成立后，随着新中国体育的发展，传统武术也在不断地探索、改革、开拓中前进。在增强人民体质，振奋民族精神，建设社会主义精神文明，以及增进国际的交往中发挥了重要的作用。

(1) 武术管理机构的建立和发展

在1950年，中华人民共和国全国体育大会召开了一个关于武术发展的座谈会，用来倡导发展武术。1953年，在天津举行了“全民族形式体育表演及竞赛大会”，本次大会的内容主要就是武术。另外，国家体委成立以后，特别下设武术竞训处，领导和管理全国武术活动，进一步推动武术的发展。并于1954年成立了国家武术队。

从1960年开始，各省、自治区、直辖市纷纷成立武术优秀运动队，业余体校增设了武术班，中、小学把武术列为体育教学内容。

1994年12月，随着天津全国武术训练工作会议的召开，进一步明确了武术的技术发展方向，重点改革和完善武术的竞赛条例，大会并且讨论

通过了《武术裁判员管理办法》《中国武术段位制》等文件。

1998年4月,中华人民共和国体育运动委员会武术管理中心正式改名为国家体育总局武术运动管理中心,直接归属国家体育总局,这是国内武术工作领导的最高权力机构。

(2) 武术竞赛制度的发展和完善

1977年和1978年在内蒙古、湖南湘潭先后举行的全国性的武术比赛,以套路为主的竞赛项目技术水平都有了较大的提高,武术运动得到了进一步的发展。1979年之前我们国家的武术竞技基本上都是单一的套路表演,随着武术和社会的发展,武术的竞赛制度也得到了进一步的发展和完善。

这一时期,武术套路竞技比赛逐渐形成了以甲、乙级队团体、个人锦标赛,少年“武士杯”比赛,太极拳、剑、推手赛等为主要形式的竞赛制度和以武术馆、武术学校为对象的民间传统武术内容的竞赛,这样的武术竞赛内容很全面的构成了全国武术的竞赛制度,很大程度上满足了不同年龄、不同兴趣爱好的人们的观赏性的需要。

2004年在广东省佛山市举行了首届全国武术功力大赛,共21支代表队参加了比赛。2005年11月,第2届全国武术功力大赛在深圳举行。全国武术功力大赛的举行,打破了套路与散打一统武术竞赛天下的格局,形成了三足鼎立之势,为传统武术的发展增添了新鲜的血液。

为了进一步规范武术的发展,国家武术运动管理中心对我国传统武术的发展加大了武术规范化和制度化的建设。到目前为止,除已经实行的《武术运动员等级制度》和《武术竞赛规则》外,还推出了《武术裁判员等级制度》《武术教练员等级制度》《中国武术之乡评比制度》《中国武术协会会员制》和《中国武术段位制》等。

其中,1998年开始实施的《中国武术段位制》是国家体育总局武术运动管理中心根据习武者的武术水平制定了严格的等级制度,为的就是能够进一步的推动武术运动的发展、建立规范的全民武术锻炼体系,增强人民的体制。

实施武术段位制是深化武术项目改革、加强武术运动行业性和规范化管理的重要举措。武术段位制实施办法规定:段位制的考核分为武德考试、技术考核以及理论考核。其中段位制武德考试的意义在于不能忽视现代社会习武人群的武德水平;武术段位制中技术考核的目的不仅在于规范动作,而且在于保证段位制的公正、公平;把理论考试作为提高习武者人群素质突破口之一的武术段位制理论考试实际上是为了适应武术的发展的需要,从理论的高度来实现武术训练科学化的目标,进而提高武术人口的“含科量”。