

中国矿业大学新世纪教材建设工程资助教材

大学武术教程

王涛 花蕊 编著



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

中国矿业大学新世纪教材建设工程资助教材

大学武术教程

王 涛 花 蕊 编著

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书内容共五章,第一、第二章为武术基础理论,较系统地阐述了武术的概念、内容、特点及武术史、武术文化方面的知识;第三、第四章为实践课教材,主要介绍武术的基本功训练及武术套路,并对武术基本动作的实用性和女子防身术进行了解读;第五章介绍武术主要机构和赛事以及新中国成立后的武术大事记。

本教材实践性强、可读性强,既可作为体育教学用书,又能作为学生自我学习和锻炼的参考资料,使学生易学易练。

图书在版编目(CIP)数据

大学武术教程/王涛,花蕊编著. —徐州:中国矿业大学出版社,2012.5

ISBN 978 - 7 - 5646 - 1458 - 4

I. ①大… II. ①王…②花… III. ①武术—中国—高等学校—教材 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 074900 号

书 名 大学武术教程

编 著 王 涛 花 蕊

责任编辑 孙 浩 张怡菲

出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司

(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)

营销热线 (0516)83885307 83884995

出版服务 (0516)83885767 83884920

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 徐州中矿大印发科技有限公司

开 本 787×960 1/16 印张 16.25 字数 310千字

版次印次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

定 价 21.50元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前 言

本教材是作者根据《中国矿业大学本科教学改革与发展“十一五”规划》中提出的“精品教材”建设工程精神、《全国普通高校体育课程指导纲要》精神和当前大学生体育教学改革发展的需要,根据大学生的生理和心理特点,在总结多年教学实践经验和研究成果的基础上,并参考国内 10 余部教材资料编写而成的。

本书内容共五章,第一、第二章为武术基础理论,较系统地阐述了武术的概念、内容、特点及武术史、武术文化方面的知识;第三、第四章为实践操作部分,主要介绍武术的基本功训练及武术套路,并对武术基本动作的实用性和女子防身术进行了解读;第五章介绍武术主要机构和赛事以及新中国成立后的武术大事记。

本教材可读性强,既可作为体育教学用书,又能作为学生自我学习和锻炼的参考资料,使学生易学易练,便于掌握练习武术的基本技能和方法,提高攻防技击能力,提高防身自卫能力。通过本教材可以了解中国武术文化,从而了解中国传统文化,增强民族自尊心和自豪感。

在本教材编写过程中,得到中国矿业大学体育学院王朝军教授的大力关怀及指导,在此表示感谢。同时本书的编写也参考了有关的文献资料,在此向有关作者表示谢意。

由于本人水平有限,本书难免有不足之处,希望广大读者批评指正。

作 者

2011 年 12 月

目 录

第一章 武术概述	1
第一节 武术的概念	1
第二节 武术的特点	5
第三节 武术的作用	8
第四节 武术的内容与分类	10
第五节 武术文化简介	36
第二章 武术发展史	39
第一节 原始时期的武术	39
第二节 夏商周时期的武术	46
第三节 春秋战国时期的武术	56
第四节 秦汉三国时期的武术	71
第五节 魏晋南北朝时期的武术	83
第六节 隋唐时期的武术	90
第七节 宋元时期的武术	94
第八节 明清时期的武术	104
第九节 民国时期的武术	110
第十节 新中国成立后武术的发展	117
第三章 武术基本功	124
第一节 肩臂练习	124
第二节 腿部练习	128
第三节 腰部练习	140
第四节 手型手法练习	142
第五节 步型步法练习	145

第六节 跳跃练习	150
第七节 平衡练习	156
第八节 跌扑滚翻练习	157
第四章 武术套路	162
第一节 初级长拳(第三路)	162
第二节 初级剑术	180
第三节 二十四式太极拳	200
第四节 武术基本动作的攻防技击性	219
第五节 女子防身术简介	221
第五章 武术主要机构和赛事	224
第一节 武术主要机构	224
第二节 武术主要赛事	227
第三节 新中国成立以来中国武术大事记(1950—2010)	232
参考文献	253

第一章 武术概述

中华武术,源远流长,有着广泛的群众基础,是我国的“国粹”、“国宝”。其历史悠久,伴随着人类社会的产生而萌芽、人类的战争而形成、功能的多样而成熟,是中华民族在长期的生活实践和斗争实践中逐步积累和发展起来的宝贵的文化遗产。武术内容丰富,至今挖掘和整理出来的拳种有 300 多种,拳种套路 1 000 余套;器械 300 多种,器械套路 700 余套。各拳种、器械拥有完全不同的风格。武术为中华民族的生存与健康发展,建立了不可磨灭的历史功绩,而且又成为当今人们健身、防身、修身养性、自娱娱人等多种功能的良好手段。武术是中国传统文化中的一颗璀璨的明珠,是中华民族传统体育项目的杰出代表。

第一节 武术的概念

武术概念,是人们认识和研究武术的基础。在漫长的历史进程中,不同的历史时期对武术概念的表述不尽相同,武术的内容也不尽相同,它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展、变化的。从字的形体上看,“武”由“止”和“戈”两部分组成,“止戈为武”就是用来制止武力的活动;“术”是策略、方法、技巧。从历史发展来看,武术深受中国哲学、兵学、中医学和养生学以及古代舞蹈等中国传统文化的影响。“天命之谓性,率性之谓道”(《中庸》)。古代对武术(拳种)的表达总是依附于天道的抽象表达,还未从具体的形式上对之进行描述,形成统一的认识,武术在古代就是“拳种”的集合。

在原始社会,武术是指人民狩猎活动中与兽斗、战争中与人斗的“搏击”;春秋战国时称为“技击”;汉代出现了“武艺”一词,并沿用至明末;清初出现“武术”一词;民国时称为“国术”;新中国成立后仍沿用“武术”一

词。随着历史的变迁,冷兵器的逐步消亡,专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现,武术竞赛规则的制定,武术已演化成为现代体育运动项目之一。武术的体育化使其内容、形式及训练手段等都发生了很大变化,反映事物本质属性的概念也在不断变化。

武艺:古代武术的名称,汉代就已使用此称。泛指搏人的技能,如“武艺高强”、“十八般武艺”。《三国志·蜀书·刘封传》:“刘封有武艺,气力过人。”《古今图书集成·闺奇部列传》:“关索妻王氏……精诸家武艺。”唐宋元明各代,武术异名颇多,但武艺一词广为应用,明代趋于统称。戚继光《纪效新书》:“凡武艺,不是当应官府的公事,是你来当兵防身立功杀贼救命本身上贴骨的勾当……若不学武艺,是不要性命的傻子。”何良臣《阵记·教练》:“教练武艺,节剑行列者,总为张胆作气之根本……故善练兵之胆气者,必练兵之武艺。”清至民国,此称亦多用。

技击:古代指搏斗击刺技术,当今指实战武艺。亦作武术的别名。技击一词出现于春秋战国。齐国把经过考选和训练的士兵称技击,是一种选拔制度。《荀子·议兵》载:“齐人隆技击,其技也,得一首者,则赐赎镒金。”《汉书·刑法志》载:“齐愍以技击强。”清王先谦《尚子集解·杨注》:“技,材力也。齐人以勇力击斩敌者,号为技击。”

功夫:①指武术,20世纪70年代李小龙的功夫片风靡海外,海外将中国武术称“功夫”。②指造诣,《南齐书·王僧虔传》:“天然胜羊欣,功夫少于欣。”武术中尤指运动技术水平达到的程度(如某人腿上有功夫)。③指武术中的专门技艺(如腿功、鹰爪功等);武术古谚说:“练武不练功,到老一场空”。④同“工夫”,指时间和精力。汉《广汉长王君治石路碑》:“功夫九百余日。”《抱朴子·遐览》:“艺文不贵,徒消工夫。”

拳:“拳师”为民间对会武术的人的称呼。“拳”最早出现在《诗经·小雅·巧言》中:“无拳无勇,职为乱阶。”指一个人没有武艺又没有胆量是对国家无用的人。

国术:武术的异名。近代爱国将领张之江认为武术是国粹、国宝,他在1927年向当时政府申请把“武术”改为“国术”,以提高武术的重要性,当即获得当时政府批准,从此“武术”便改称“国术”,使之与国画齐名。1928年成立中央国术馆,遂正式称武术为国术。这一名称一直沿用至新中国成立前。新中国成立后,改称武术。今我国港台地区以及东南亚一带,仍称武

术为国术。

“武术”作为一个名词,最早出现在南朝刘宋颜延之的《皇太子释奠会作》,说到“偃闭武术,阐扬文令”,这里的“武术”是指军事的意思。

作为一个属于体育范畴、并包含多种价值功能的技艺名称,“武术”一词目前史料中始于晚清。1908年7月12日《神州日报》:“论今日国民宜崇旧有之武术”。

对武术概念的认识是在西方文化涌入中国以后,尤其是西方体育思想及其活动形式席卷中国以来,为了维护传统的文化地位,“土洋之争”自然不免,从此对武术概念及其理论的研究持续展开,虽在借鉴西方逻辑主义的思想对武术进行了大量的讨论,然而到目前为止还未形成具有本土文化特色的概念。

1932年颁布的《国民体育实施方案》中认为:“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。”

1943年《中央国术馆成立十五周年纪念宣言》中认为:“所谓民族体育者,即我国固有之体育也……不独在运动上具有相当之价值,且对于自卫上有显著之功效”。

1961年《武术》讲义将武术定义为:“武术是以拳术、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。”

1978年《武术》教材将武术定义为:“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。”

《辞海》(1979年版)对武术的解释是:“武术,我国民族体育的主要内容之一。是几千年我国人民用以锻炼身体和自卫的一种方法。运动形式有套路和对抗等。套路运动有拳术、刀、枪、剑、棍等单人套路练习和两人以上对打套路练习。对抗运动有散手、推手、长兵、短兵等项。长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术等列为武术竞赛项目。武术对增强体质、锻炼意志起良好作用。”

《中国大百科全书·体育》(1982)对武术的解释是:“武术,中国传统体育项目,具有极其广泛的群众基础,是中国人民在长期社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。”

1983年出版的体育系通用教材《武术》对武术的定义是:“武术,是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材,遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律组成套路,或在一定条件下遵照一定的规则,两人斗智较力,形成搏斗,以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动。”

《中国武术大辞典》(1990)对武术的解释:“武术是中国传统的技击与健身技术,是以套路和对抗为基本运动形式的体育项目。”

1991年《武术》教材(体院)将武术定义为:“武术是以技击为主要内容,以套路和搏斗的运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。”

《武术学概论》(1996)将武术表述为:“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。”

2003年《中华民族传统体育概论高级教程》将武术定义为:“武术是以技击为主要内容,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。”

2004年《中国武术教程》将武术定义为:“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、注重内外兼修的民族传统体育项目。”

2005年《武术》高师教材将武术定义为:“武术是以技击动作为主要内容,以功法、套路和搏斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统体育项目。”

2006年《武术释义——武术本质及功能价值体系阐释》,分为广义的概念和狭义的概念。

广义的武术概念:“武术,亦称武艺、功夫,旧称国术,是以技击为内容,以身心练习为基本手段,中华民族传承的个人防卫实践活动。”

狭义的武术概念:“武术又称武术运动,是在继承传统武艺基础上形成的以技击动作为主要内容的民族传统体育项目,表现为套路、对抗等多种运动形式。”

不论怎样给武术下定义,其基本观点都是一致的:武术主要的内容是关于攻防格斗的技击技术;具有套路和对抗两种形式;注重形神兼备、内外兼修,即内修武德精神、浩然之气,外修强身健体、防身自卫之术;是中国传统体育项目;是优秀的民族文化遗产。

从这一观点出发来认识武术,首先,武术属于中国传统的技击术。它是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容,通过徒手或借助于器械

的身体运动表现攻防格斗的能力。无论是对抗性的搏斗运动,还是式式相承的套路运动,都是以中国传统的技击方法为其技术核心的。就人类的社会生活来说,技击术不可能是中国独有的。比较世界各地的技击术,武术不仅在技击方法上更为丰富(诸如快摔法、擒拿法等),而且在运动形式上,既有套路的,也有散手的,既是结合的,又是分离的,这种发展模式,也迥然有别于世界上其他技击术。在演练方法上注重内外兼修,演练风格上要求神形兼备,无不反映了中国传统的技击术的运动特点。

其次,武术是体育项目,它明显区别于使人致伤致残的实用技击技术。套路运动中尽管包含丰富的技击方法,但其宗旨是通过演练以提高人的身体素质和攻防能力,进行功力与技巧上的较量,在技术要求上与实用技术有一定的区别。散手运动的技术固然更接近于实用技击,但由于受竞赛规则的规定,亦将其限制在体育竞技运动之内。

总之,武术具有明确的体育属性。武术与哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种传统文化思想和文化观念紧密相连,形成了诸如整体观、阴阳变化观、形神论、气论、动静说、刚柔说等,逐步形成了独具民族风貌的武术文化体系。它内涵丰富,寓意深邃,既具备了人类体育运动强身健体的共同特征,又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性,较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧结晶。它从一个侧面反映了东方的民族文化色彩。因此,从广义上认识,武术不仅是一个运动项目,而且是中国人民长期积累起来的一宗宝贵文化遗产。

第二节 武术的特点

一、以技击为核心的体育运动

原始社会时期恶劣的生存环境促使人们需要不断提高自己的技击格斗水平。人类为了获取食物与野兽搏斗,部落战争中与人搏斗促进了武术的形成。武术最初作为军事训练手段,与古代军事斗争紧密相连,其技击的特性是显而易见的。在实用中,其目的在于杀伤、制服对方,它常常以最有效的技击方法,迫使对方失去反抗能力。这些技击术至今仍在军队中被采用。武术作为体育运动,必将受到规则的制约,但其技术上仍不失攻防

技击的特性、而是将技击寓于搏斗运动与套路运动之中。

套路运动中的动作是被艺术化、夸大化了的,但仍具有技击含义。套路运动是中国武术的一个特有的表现形式,不少动作在技术规格、运动幅度等方面与技击的原形动作有所变化,但是动作方法仍然保留了技击的特性。即使因联结贯串及演练技巧上的需要,穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作,然而就整套技术而言,主要的动作仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主,是套路的技术核心。它的攻防技击特性是通过一招一式来表现的,汇集百家,它的技击方法是极其丰富的,在散手、短兵中不宜采用的技术方法,在套路运动中仍有所体现。

搏斗运动集中体现了武术攻防格斗的特点,在技术上与实用技击基本上是一致的,但是从体育的观念出发,它受到竞赛规则的制约,以不伤害对方为原则。如在散手中对武术中有些传统的实用技击方法作了限制,而且严格规定了击打部位和保护护具,短兵中使用的器具也作了相应的变化,而推手则是在特殊的技术规定下进行竞技对抗的。因此,可以说武术的搏斗运动具有很强的攻防技击性,但又与实用技击有所区别。

二、内外合一,形神兼备的民族风格

既讲究形体规范,又求精神传意。内外合一的整体观,是中国武术的一大特色,也是区别于其他体育项目的最大特点。所谓内,指心、神、意等心志活动和气息的运行;所谓外,即手、眼、身、步等形体活动。内与外、形与神是相互联系统一的整体。比如五禽戏就是一种模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的奇妙功夫,其精髓就是:“外动内静、动中求静、动静兼备、有刚有柔、刚柔并济、练内练外、内外兼练”,著名学者申宝峰用20个字把五禽戏概括为:“健身五禽操,虎鹿熊猿鸟,形神兼备,长练永不老。”武术“内外合一,形神兼备”的特点主要通过武术功法和技法来体现。“内练精气神,外练筋骨皮”是各家各派练功的准则,如太极拳主张身心合修,要求“以心行气,以气运身”,形意拳讲究“内三合,外三合”,少林拳也要求精、力、气、骨、神内外兼修。此外,武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相合,完整一气,做到“心动形随”,“形断意连”,“势断气连”。以“手眼身法步,精神气力功”八法的变化来锻炼心身。通过内外合一、形神兼备的练功方法,能够达到活动关节、强筋骨、壮体魄、调精神、通

经脉、理脏腑的功能,使人们的身、心得到全面的锻炼。

武术具有独特的民族风格。中华民族是一个有着数千年发展历史的文明古国。武术作为中华民族特有的一项传统体育项目,在长期繁衍和发展过程中,受到我国民族思想文化的影响,才得以形成较完整的运动技术与理论体系。由于我国地域广阔、民族众多,武术体现出各种不同技术流派和风格特点。其动作强调精神贯注、气势饱满、刚健有力、内外合一、刚柔相济等特点和风格。内外合一,形神兼备这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中备受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响,形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

三、广泛的适应性

武术的练习形式、内容丰富多样,有竞技对抗性的散手、推手、短兵,有适合演练的各种拳术、器械和对练,还有与其相适应的各种练功方法。不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量,分别适应人们不同年龄、性别、体质的需求,人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习。同时,它对场地、器材的要求较低,俗称“拳打卧牛之地”,练习者可以根据场地的大小变化练习内容和方式,即使一时没有器械,也可以徒手练拳、练功,甚至可以拿树枝当做刀剑等兵器。一般来说,受时间、季节限制也很小。较之不少体育运动项目,具有更为广泛的适应性。武术能在广大民间历久不衰,与这一特点不无关系,利用这一特点可以为现代群众性体育活动提供方便,使武术进一步社会化。

四、武术具有艺术性

相较于其他体育活动,武术具有浓郁的艺术色彩。古代技击术与古代舞蹈相结合产生了武术套路,使武术增添了娱乐观赏的功能。表现在运动中攻与防、虚与实、刚与柔、开与合、快与慢、动与静、起与伏等交替变化形成的强烈的动感,均衡的势态,恰当的节奏,和谐的韵律,使人百看不厌。就单个动作而言,讲究上、中、下三盘错落,高有鹰击长空的气概,低有鱼翔浅底的雅趣,如“大跃步前穿”,忽地凌跃而起,忽地又伏身而下,似长风出谷,若燕子抄水,妙不可言。其套路运动变化,讲究动之如涛、静之如岳、起之如猿、轻之如叶、重之如铁、缓之如鹰、快之如风等,充满着矫健、敏捷、

洒脱、舒展而遒劲的美。特别是近年来武术影视剧的热播,武侠书籍的大量出版及对武术表演和散手比赛的包装,把武术的艺术性展现得淋漓尽致。

第三节 武术的作用

一、强身健体,防身自卫

经常坚持武术锻炼能有效地增强体质。武术套路运动动作包含着屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾、跌扑等,人体各部位几乎都要参与运动。系统地进行武术训练,对人体速度、力量、灵巧、耐力、柔韧等身体素质要求较高,人体各部位“一动无有不动”,几乎都参加运动。武术中的各种拳法、腿法对爆发力及柔韧性要求较高,特别是各关节活动范围较大,对肌肉韧带有很好的锻炼作用;武术包含多种拧转、俯仰、收放等身法动作,要求“手到眼到”,“手眼相随”,“步随身行、身到步到”,对协调性有较高的要求;整套动作往往由几十个动作组成,并在一定时间内完成,对速度和耐力的要求很高,所以能使身体各个器官系统得到全面发展。练习柔和、缓慢、轻灵的拳术,如太极拳,强调以意引导动作,配合均匀深沉的呼吸,可使周身血脉流通,使人的身心都得到全面锻炼。对抗性的散手、推手、武术短兵、武术长兵等竞技项目,运动激烈,除能增强体质外,还能培养勇敢、机智、敏捷等优良性格。实践证明,武术运动对外能利关节,强筋骨,壮体魄;对内能理脏腑,通经脉,调精神。练习中还讲究调息行气和意念活动,对调节内环境的平衡,调养气血,改善人体机能,健体强身十分有益。随着人们生活水平的不断提高,人们对健身的要求也越来越高,而武术具有的健身价值及广泛的适应性受到人们的喜爱,特别是太极拳,已成为世界各国人民锻炼身体的一项运动。

武术套路运动和搏斗运动,都是以技击作为它的中心内容的,因而通过武术锻炼,不仅能够达到增强体质的作用,而且能够学会攻防格斗技术,特别是武术功力训练,更能发挥技击的实效性。

武术的搏斗运动,通过攻防技术练习,拳打,脚踢,快摔等动作的运用,并在交手中互相扬长避短,攻彼弱点,避彼锋芒,讲究得机、得时、得势,从

而提高判断力和应变能力。这无疑能提高人们克敌制胜和防身自卫的能力。尤其对公安武警和边防指战员更有实际意义和作用。

二、锻炼意志,培养品德

练武对意志品质考验是多面的。练习基本功,要不断克服疼痛关,磨炼“冬练三九、夏练三伏”,有常年有恒、坚持不懈的意志品质。套路练习,要克服枯燥关,培养刻苦耐劳、砥砺精进、永不自满的品质。遇到强手克服消极逃避关,锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志。经过长期锻炼,可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

“教武育人”贯彻在武术练习全过程中,“未曾习武先学礼,未曾习武先习德”,传统武术文化始终把武德列为习武教武的先决条件。武术在中国几千年绵延的历史中,一向重礼仪,讲道德,“尚武崇德”。诸如尊师爱友,互教互学,以武会友,切磋技艺,讲礼守信,见义勇为,不凌弱逞强等,包含了深刻广泛的道德内容。激烈的攻防技术和人生修行结合起来是中国武术传统道德观念的体现。在社会的发展中,不同历史时期武德的标准和规范也不尽相同。尚武而崇德不仅能很好地陶冶情操,还会大大有益于社会精神文明建设。

青少年儿童参加武术运动,可以弘扬中国传统文化,加强爱国主义教育,丰富青少年儿童的生活。同时能够锻炼身体,增强体质,促进身心健康发展,并且能够培养青少年儿童坚韧不拔的意志品质。

三、娱乐观赏,丰富生活

中国武术早在奴隶社会就进入娱乐文化的领域。它以丰富多彩的表演内容、精湛无比的技艺、精深广博的内涵,赢得了古今中外人们的赞誉,这是与武术本身的娱乐性分不开的。千百年来,武术以其独特鲜明的娱乐性体现在社会各阶层的文化生活中。武术的娱乐性包括两方面:一是人们从习武中获得身心的愉快,并在社会大众中得到发展;二是人们从对武术的观赏中获得艺术的享受,武术与戏曲、舞蹈、杂技、文学、影视等文艺形式的结合表演,均给人们留下深刻的、精彩的印象。武术具有很高的观赏价值,无论是套路表演,还是散手比赛,历来为人们喜闻乐见。唐代大诗人李

白的好友崔宗宗赞它“起舞拂长剑,四座皆扬眉”;杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》著名诗篇中有“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”的描绘。汉代打擂台,“三百里内皆来观”。这都说明无论是显现武术功力与技巧的竞赛表演套路,还是斗智较勇的对抗性散手比赛,都会引人入胜,给人以美的享受,都具有很高的观赏价值。通过观赏,给人以启迪教育和乐趣。随着近代科技文化的发展,人们娱乐的方式越来越多,达到娱乐的方法也越来越新奇,因而通过自身对武术的习练以达到自娱性为目的的日渐减少,而以武术的观赏为娱乐目的的情况,则随着现代生活方式的演变及人们对武术的健身、防身实用价值认识的提高而大为增多。这种由个体向群体、由封闭向开放方向发展的武术娱乐性文化特征的转变,亦是很有利于把中国武术推向世界的。

四、交流技艺,增进友谊

武术运动蕴涵丰富,技理相通,入门之后会有“艺无止境”之感。群众性的武术活动,便成为人们切磋技艺,交流思想,增进友谊的良好手段。随着武术在世界广泛传播,还可促进与国外武术爱好者的交流。许多国家武术爱好者喜爱武术套路,也喜爱武术散手,他们通过练武了解认识中国文化,探求东方的文明。武术通过体育竞技、文化交流等途径,在与世界各国人民友好交往中发挥着越来越大的作用。

第四节 武术的内容与分类

武术内容丰富,门派繁多。武术分类有多种,以名山、大川为界的分为少林派、武当派、峨眉派等。以内外家划分的,内家以太极、形意、八卦三门为代表(或称武当为内家);外家统称少林,分南北两大流派。外家的南北两大流派中,北派以长拳为代表,有潭、查、花、洪、炮五大门户,此外还有六合、通臂、劈挂、二郎、太祖、短打、迷踪、螳螂、八极、番子、地蹯、罗汉、戳脚等派系。南派主流在福建、广东两省,福建有龙、虎、豹、蛇、鹤以及五祖拳等;广东有刘、洪、蔡、李、莫以及咏春拳等。此外,有以山脉、河流划分的,长江以南各地(如浙江、江西、湖南、四川)所流传的武术门派,都归入南派(也称南拳)的范围。有以“佛圣道仙、神祇鬼怪”命名的,一神拳、二

郎拳、韦驮拳、大圣拳、八仙拳、天罗拳、地煞拳、六星拳、哪吒拳、金刚拳、观音拳、佛汉拳、佛教拳、罗汉拳、二十八宿拳、四仙对打拳、七星访友拳、罗汉螳螂拳、夜叉巡海拳、金刚三昧掌、夜叉铁砂掌等。以“门”命名的——余门拳、硬门拳、法门拳、空门拳、红门拳、鱼门拳、孔门拳、风门拳、水门拳、火门拳、鸟门拳、佛门拳、窄门拳、字门拳、孙门拳、严门拳、熊门拳、自然门拳、引新门拳、罗汉门拳、磨盘门拳、水浒门拳等。有以姓氏命名的——刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳、巫家拳、薛家拳、岳家拳、赵家拳、杜家拳、周家拳、祈家拳、温家拳、孙家拳、邹家拳、高家拳、戚家拳、洪佛拳、蔡李佛拳、岳氏连拳、罗家三展、杨家短打、胡氏戳脚、郝氏戳脚、陈氏太极拳、杨氏太极拳、武氏太极拳、孙氏太极拳、吴氏太极拳等。

武术在历史学视野下可分为：古代武术、近代武术、现代武术。按其功能目的价值可分为：竞技武术、健身武术、实用（技击）武术。按练习群体的不同可分为：军旅武术、民间武术、专业队武术、学校武术。按比赛形式可分为：传统武术、竞技武术。“传统武术”是目前常常被研究者作为一个与“竞技武术”或“现代武术”相对应的概念术语。

所谓传统武术是指在农耕文明背景下形成并发展至今的，以拳种为内容，以家传或师徒传承为主要方式，以提高技击能力为主体价值，注重体用兼备的中华民族传统体育活动。

竞技武术是指在现代社会背景下出现的武术活动样式，如新编长拳、太极拳等用于国内、国际比赛的套路。

中国武术按其运动形式可分为功法运动、套路运动和搏斗运动三大类。

功法运动是以单个武术动作作为主体进行练习，以达到健体或增强某方面体能的运动。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等。传统功法运动的内容丰富多彩，按其形式与内容可分为内养功、站桩功、轻功、硬功等。其中前人根据实践经验总结出来的一些功法一直沿用至今，如“拍打功”、“沙包功”等仍是提高武术专项技能的有效训练方法与手段。

套路运动，是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。套路运动按练习形式又可分为单练、对练和集体演练三种类型。