

室内外 运动竞赛

萧枫 姜忠喆◎主编

SHINEIWAI
YUNDONGJINGSAI



四特

教育系列丛书

SITEJIAOYUXILIECONGSHU

室内运动竞赛

萧枫 姜忠喆◎主编

特约主编:	庄文中	龚玲			
主 编:	萧枫	姜忠喆			
编 委:	孟迎红	郑晶华	李菁	王晶晶	金燕
	刘立伟	李大宇	赵志艳	王冲	
	王锦华	王淑萍	朱丽娟	刘爽	
	陈元慧	王平	张丽红	张锐	
	侯秋燕	齐淑华	韩俊范	冯健男	
	张顺利	吴 姗	穆洪泽		
	左玉河	李书源	李长胜	温超	
	范淑清	任伟	张寄忠	高亚南	
	王钱理	李彤			

“四特”
教育系列丛书



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

室内外运动竞赛 / 《“四特”教育系列丛书》编委会编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 4

(“四特”教育系列丛书 / 庄文中等主编. 学校体育竞赛与智力游戏活动策划)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8616 - 4

I. ①室… II. ①四… III. ①室内 - 运动竞赛 - 青年读物②室内 - 运动竞赛 - 少年读物③室外 - 运动竞赛 - 青年读物④室外 - 运动竞赛 - 少年读物 IV.

①G808.17 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 041994 号

室内外运动竞赛

出 版 人 孙建军
责任编辑 孟迎红
责任校对 赵 霞
开 本 690mm × 960mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 13
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街 1825 号
邮 编 130062
电 话 总编办:0431 - 86012915
发行科:0431 - 86012770
印 刷 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8616 - 4

定价:25.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431 - 86012892

前言

学校教育是一个人一生中所受教育最重要组成部分,个人在学校里接受计划性的指导,系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲,决定着个人社会化的水平和性质,是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教,学校教育越来越受重视,在社会中起到举足轻重的作用。

“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨,立足学校教育与管理,理论结合实践,集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体,围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题,集思广益,多方借鉴,力求全面彻底解决。

本辑为“四特教育系列丛书”之《学校体育竞赛与智力游戏活动策划》。

学校体育运动会是学校教育教学工作的一个重要组成部分,是体育活动中的一个重要内容。它不仅可以增强学生的体质,同时,也可以增强自身的意志和毅力,并在思想品质的教育上,发挥不可替代的作用。学校通过举办体育运动会,对推动学校体育的开展,检查学校的体育教学工作,提高体育教学、体育锻炼与课余体育训练质量和进行学校精神文明建设等都具有重要的意义。本书旨在普及体育运动的知识,充分调动广大青少年学生参与体育活动的积极性,内容包括学校体育运动会各个单项的竞赛与裁判知识等内容,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

将智力和游戏结合起来,通过游戏活动达到大脑锻炼的目的,是恢复疲劳、增强脑力、重塑脑功能结构的主要方式,是智力培养的重要措施。

青少年的大脑正处于发育阶段,具有很大的塑性,通过智力游戏活动,能够培养和开发大脑的智能。特别是广大青少年都具有巨大的学习压力,智力游戏活动则能够使他们在轻松愉快的情况下,既完成繁重的学业任务,又能提高智商和情商水平,可以说是真正的素质教育。为了使广大青少年在玩中学习,在乐中提高,我们根据青少年的生理、心理特点,特别编写这套书。我们采用做游戏、讲故事等方法,让广大青少年思考问题,解决难题,并在玩乐的过程中,循序渐进地提高智商和开发智力,达到学习与娱乐双丰收的效果。

本辑共 20 分册,具体内容如下:

1.《团体球类运动竞赛》

学校体育运动的目的是调动学生活动的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。本书就学校团体球类运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,使学生掌握组织团体球类竞赛的方法体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

2.《小型球类运动竞赛》

小型球类运动竞赛包括排球、羽毛球和乒乓球等比赛。学校体育运动的目的是调动学生活动的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。小型球类运动竞赛包括排球、羽毛球和乒乓球等比赛。本书就学校个人球类运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

3.《跑走跨类田径竞赛》

学校体育运动的目的是调动学生活动的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。跑走跨类田径竞赛包括长短跑、跨栏跑和竞走等项目比赛。本书就学校跑走跨类田径运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

4.《跳跃投掷类田径竞赛》

长期来,在技术较为复杂的非周期性田径项目的教学中,一般都采用以分解为主的教学法。这种教学法,教学手段繁琐,教学过程复杂,容易产生技术的割裂和停顿现象,特别是与现代跳跃和投掷技术的快速和连贯性有着明显的矛盾。因此,它对当前进一步提高教学质量产生十分不利的影响。本书就学校跳跃投掷类田径运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

5.《体操运动竞赛》

竞技性体操包括竞技体操、艺术体操、健美操、技巧、蹦床五项运动。其中,竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项,女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。本书就学校竞技体操运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

6.《趣味球类竞赛》

学校体育运动的目的是调动学生活动的兴趣,提高学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率,让学生在运动中才能体会到参与的快乐。本书就学校趣味球类竞赛项目运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

7.《水上运动竞赛》

水上运动包含五个项目:游泳、帆船、赛艇、皮划艇、水球。本书就学校水上运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

8.《室内外运动竞赛》

室内运动栏目包括瑜伽、拉丁、肚皮舞、普拉提、健美操、踏板操、舍宾、跆拳道等,户外运动栏目包括攀岩登山、动感单车、潜水游泳、球类运动等。本书就学校室内外运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

9.《冰雪运动竞赛》

冰雪运动主要包括冬季运动和轮滑运动训练、竞赛、医疗、科研、教学、健身、运动器材、冰雪旅游等。本书就学校冰雪运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

10.《趣味运动竞赛》

趣味运动,是民间游戏的全新演绎,是集思广益的智慧创造,它的样式不同,内容各异。趣味运动会将“趣味”融于“团队”中,注重个人的奉献与集体的协作。随着中国经济文化的迅速发展,人们精神文明生活的丰富,趣味体育也有了更广阔的发展,成为一种新的时尚。本书就学校趣味运动的竞赛与裁判问题进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

11.《锻炼学生观察力的智力游戏策划》

发展观察力的游戏有“目测”、“寻找”、“发现”等。这些游戏可帮助学生加强观察的目的性、计划性,扩大观察范围,使孩子能更多、更清楚地感知事物。本书对锻炼学生观察力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

12.《锻炼学生注意力的智力游戏策划》

注意力是儿童普遍存在的问题。他们在听课、做作业、看书、活动等事情上,往往不能集中注意力,也没有耐性。在人们的生活、学习和工作过程中,注意力起着非常重要的作用。有位教育专家说:注意力是学习的窗口,没有它,知识的阳光就照射不进来。本书对锻炼学生注意力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

13.《锻炼学生记忆力的智力游戏策划》

记忆力游戏是一种主要依赖于个人记忆力来完成的单人或团体游戏。这类游戏的形式无论是现实或网络中都是非常多的,能否胜出本质上取决于个人的记忆力强弱,这也是一种心理学游戏。本书对锻炼学生记忆力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

14.《锻炼学生思维力的智力游戏策划》

这是一本不可思议的挑战人类思维的奇书,全世界聪明人都在做。在这本书里,你会找到极其复杂的,也是非常简单的推理问题,让人迷惑不解的图形难题,需要横向思维的难题和由词语、数字组成的纵横字谜,以及大量的包含图片、词语或数字,或者三者兼有的难题,令你绞尽脑汁,晕头转向!现在,你需要的是一支铅笔和一个安静的角落,请尽情享受解题的乐趣吧!

15.《锻炼学生想象力的智力游戏策划》

学校的智力游戏活动主要是锻炼学生认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,它是直接为学生提高学习能力而服务的,也是学生学习知识的实践运用,它不仅具有趣味性,更具有娱乐性。本书对锻炼学生想象力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用

性、实践性和指导性。

16.《锻炼学生表达力的智力游戏策划》

语言表达能力是现代人才必备的基本素质之一。在现代社会,由于经济的迅猛发展,人们之间的交往日益频繁,语言表达能力的重要性也日益增强,好口才越来越被认为是现代人所应具有的基本能力。本书从大量的益智游戏中精选了一些能提高青少年记忆力的思维游戏,为广大读者提供一个检视自身思维结构,全面解码知识、融通知识、锻炼思维的自我训练平台。

17.《锻炼学生学习力的智力游戏策划》

学校的智力游戏活动主要是锻炼学生认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,它是直接为学生提高学习能力而服务的,也是学生学习知识的实践运用,它不仅具有趣味性,更具有娱乐性。本书对锻炼学生学习力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,在游戏中培养孩子的学习能力。体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

18.《锻炼学生空间力的智力游戏策划》

学校的智力游戏活动主要是锻炼学生认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,它是直接为学生提高学习能力而服务的,也是学生学习知识的实践运用,它不仅具有趣味性,更具有娱乐性。本书对锻炼学生空间力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

19.《锻炼学生实践力的智力游戏策划》

社会实践即通常意义上的假期实习,对于在校大学生具有加深对本专业的了解、确认适合的职业、为向职场过渡做准备、增强就业竞争优势等多方面意义。也有些学生希望趁暑假打份零工,积攒一份私房钱。本书对社会锻炼学生实践力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

20.《锻炼学生创造力的智力游戏策划》

本书对创造能力的培养进行研究,包括创造力的认识误区、创造力生成的基本理论、创造力的提升、管理者应具备的技能等,同时针对学生设计的游戏形式来进行创造力的训练。其实,想要激发孩子的创造力,你不必在家里放上昂贵的玩具和娱乐设施。一些简单的活动,比如和宝宝玩拍手游戏,或者和孩子一起编故事,所有这些都能让孩子进入有创意的世界。本书对锻炼学生创造力的智力游戏项目策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

由于时间、经验的关系,本书在编写等方面,必定存在不足和错误之处,衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

目 录

第一章 武术运动的竞赛与裁判	(1)
1. 武术的基本知识	(2)
2. 武术的基本技法	(12)
3. 武术竞赛的规则	(35)
4. 武术基本技巧	(46)
第二章 拳击运动的竞赛与裁判	(51)
1. 拳击运动概述	(52)
2. 拳击运动技术	(54)
3. 拳击的运动规则	(64)
4. 拳击比赛规则	(67)
第三章 摔跤运动的竞赛与裁判	(73)
1. 摔跤运动概述	(74)
2. 摔跤比赛规则	(85)
3. 摔跤裁判规则	(88)
第四章 举重运动的竞赛与裁判	(93)
1. 举重运动概述	(94)
2. 举重运动竞赛	(97)



3. 举重运动裁判	(101)
-----------------	-------

第五章 柔道运动的竞赛与裁判..... (107)

1. 柔道运动概述	(108)
2. 柔道运动规则	(110)
3. 柔道基本技术	(117)

第六章 击剑运动的竞赛与裁判..... (125)

1. 击剑运动概述	(126)
2. 击剑运动技术	(128)
3. 击剑运动比赛	(134)

第七章 射击运动的竞赛与裁判..... (139)

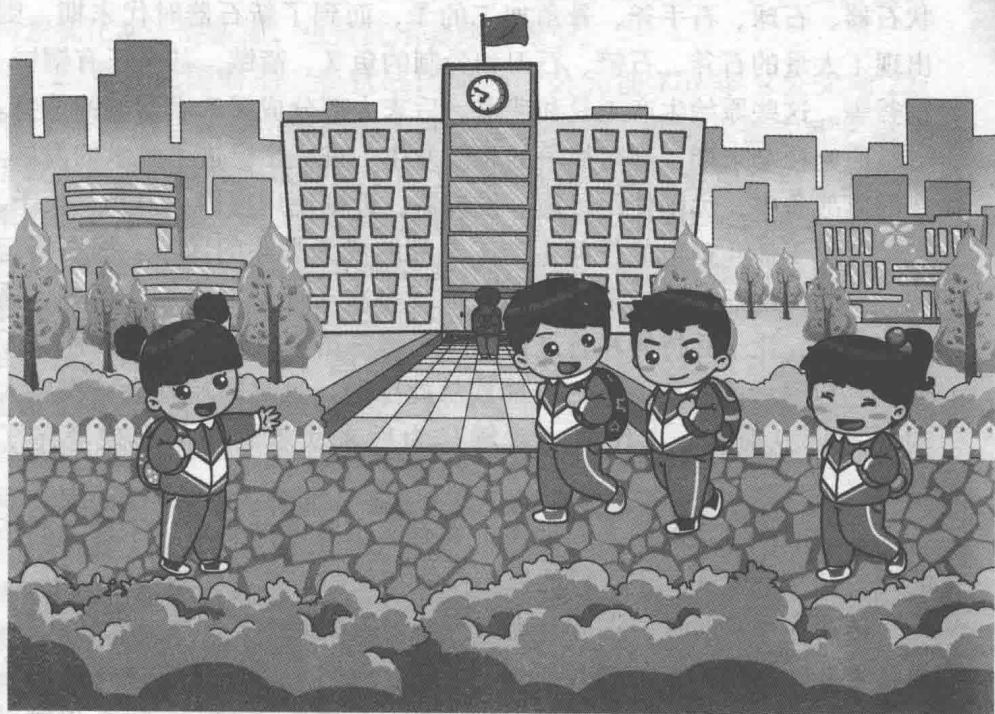
1. 射击运动概述	(140)
2. 射击比赛项目	(143)
3. 射击基础知识	(151)
4. 射击运动技巧	(161)

第八章 自行车运动的竞赛与裁判

1. 自行车运动概述	(184)
2. 自行车运动规则	(187)
3. 自行车运动技术	(190)

第一章

武术运动的竞赛与裁判



1. 武术的基本知识

武术的起源与发展

武术的起源

武术是中华民族在长期的历史演进过程中不断创造、逐渐形成的一个运动项目。

在原始社会，兽多人少，自然环境十分恶劣，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。后来又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。

从现有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，凡是能用于搏斗搏击的任何生产工具都能成为战斗的武器。据史籍记载，大禹时期三苗部族多次反叛，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“千戚舞”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要有军事技能的要求。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。

传说在炎黄时代，东方有个以野牛为族徽的蚩尤部落，崇尚武技，勇猛善斗，特别善于徒搏角抵（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，包含赐、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。

历代武术发展概况

在原始的生产、生存活动中，逐步形成了徒手或持械的格斗技术，从而演变成近代的体育运动，在世界各个地域的人类活动中都曾出现，如击剑、泰国拳等。但从原始格斗术发展成击舞一体、内外兼修的武术形式，则是由中华民族特有的文化土壤孕育而成的。

1. 商周时期。商周时期（公元前17世纪初～公元前256年），车战是战争的主要形式，车战所需的射御技术和使用矛、戈、戟等长兵器的技艺就成为军事训练的主要内容。同时，拳搏与角力也是军事训练与选拔武士的重要内容，并形成了一定的竞赛制度。当时，舞、武不分，合而为一，称为“武舞”。它是将用于实战格杀的经验按一定程式来演练，是古代武术由感性认识向理性认识的升华，由支离破碎向系统化演进的象征，也是武术套路的雏形。

2. 春秋战国时期。春秋战国时期（公元前770年～公元前221年），军事战争逐步由车战为主变为步骑为主，使得兵器和武艺都有了较大程度的变化。这导致了对士卒的选择与训练更加严格，促进了军事武艺的发展。同时，具有表演性、竞赛性与娱乐性的竞技较为盛行，以击剑为最，武术的功能向多样化发展。随着奴隶制的崩溃，军事武艺逐步流入民间，其技击技巧以个体性为基础，在个体性前提下武术技艺向多样化发展。随着武术的多功能发展及技术日趋完善，从实践中来的武术理论开始形成。如《吴越春秋》记载的越女论剑，理法深奥、论述精辟，至今未失光彩。武术功能、技艺的多样化，以及武术理论的出现标志着武术体系在这一时期逐步形成。

3. 秦、汉、三国时期。秦、汉、三国时期（公元前221年～公元280年）处于中国封建社会的上升时期，政治、经济、文化的发展为武术的多样化发展创造了条件。这一时期，有较多武术著作问世，如班固的《汉书·艺文志》兵技巧十三家中，收入了《手搏》六篇、《剑道》三十八篇。武术流派雏形开始出现，如曹丕在《典论·自序》



中谈到剑术已有“法”，而且各异，便证实了流派的形成。刀已基本取代了剑在军事上的地位，而剑却在非军事用途上得到了更大的发展。汉代刀剑之术以及相扑、角抵在这一时期也开始东传日本。

4. 两晋南北朝时期。两晋南北朝时期（公元265年～公元589年），武术在与文化的交融中逐渐与养生相结合。然而由于玄学盛行，追求炼丹与长生不老，其消极影响在一定程度上阻碍了武术的发展。

5. 隋唐时期。隋唐时期唐代长安二年（公元702年）开始实行武举制，用考试的办法选拔武勇人才，这对武术的发展起了极大的促进作用。武举制的创立无疑激发了更多人的习武热情，在一定程度上对唐代尚武任侠之风的盛行产生了积极的影响，大大推进了武术的繁荣发展。

6. 宋元时期。宋元时期（960年～1368年），以民间结社组织为主体的民间练武活动蓬勃兴起，如“英略社”、“弓箭社”、“相扑社”等。“社”的形成，为民间武术传授、交流、发展创造了有利条件。宋代城市发达，在一些娱乐性的群众游艺场所，如“瓦舍”、“勾栏”中出现了大量以武卖艺为职业的民间艺人。他们的表演不仅有单练还有对练，极大地促进了套子武艺向表演化方向的发展。

7. 明清时期。明清时期（1368年～1911年）是武术大发展时期，其繁荣的一个重要标志是流派林立，不同风格的拳种和器械得到了大发展，武术作为军事技术、健身手段及表演技艺的多种价值为人们所认识和利用。自明代以来，以戚继光、程宗猷、茅元仪为代表，对宋以来的武艺在技法、战术和教学训练方面总结出较为系统的基本理论。如戚继光的《纪效新书》、何良臣的《阵记》都总结出拳术是学习器械的基础等循序渐进的教学训练法则，并且明确提出了武术的健身强身功效。在清代，武术与道教养生、内丹术和导引术进一步结合，并逐步形成武术内功。在此基础上，太极拳、形意拳、八卦掌等一批注重内练的新拳种出现并迅速发展。此后，冷兵器在军事上的地位明显消退，由于武术具有健身、防身、自卫的功效，所以能适应时代的变化，逐步成为中国近代体育的有机组成部分。在此基础上，进一步吸收传统文化的养料，丰富锻炼形式，升华技法理论，在不失攻防内

涵的前提下，沿着体育方向不断发展。

8. 民国时期。民国时期（1912年～1949年），中华民族积弱积贫，社会各界提倡国粹体育的呼声高涨，中国传统的武术被国人重新认识，一些以研究武术和开展武术活动为主旨的新兴社团纷纷建立。1910年，在上海成立的“精武体育会”就是维持时间最长、影响最大的民间武术团体。1927年，国民党政府在南京成立了中央国术馆，并于1928年和1933年在南京举办了两次国术国考，进行了拳术、长兵、短兵、散手和摔跤等比赛。此外，还组织过一些规模较大的武术表演活动，如1929年的杭州国术游艺大会及1936年的中国武术队赴柏林奥运会参加表演等。与此同时，受西方先进体育教育经验的影响，武术进入了各级各类学校的体育课堂。对于武术的研究也逐步开展，一些武术论著先后出现，如武术史学家唐豪的《少林武当考》、徐致一的《太极拳浅说》等，都开始用现代科学的观点来认识、研究武术。武术在民国时期有了极大的演变与发展。

9. 新中国武术运动的发展。中华人民共和国成立后，武术运动发展非常迅速。

1950年，中华全国体育总会召开了武术工作座谈会，倡导发展武术运动。1953年在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式体育表演及竞赛大会。1957年国家体委将武术列为体育竞赛项目，并组织整理出版了“简化太极拳”和一大批长拳类拳、械套路。这些套路成为在群众和学校中普及武术的基本教材，促进了技术规格的统一。1958年，中国武术协会在北京成立，并于同年起草制定了第一部《武术竞赛规则》，编定了拳、刀、枪、剑、棍五种竞赛规定套路。这推进了武术训练的系统化、规范化和科学化，促进了武术运动技术水平的提高。与此同时，在国家体委统一指导下，各地相继建立了各种武术组织，形成了一个广泛的群众性的武术活动网。武术社会化程度极大提高。

然而由于缺乏经验、组织不健全等原因，建国后不久武术界也出现过一些混乱现象。在1955年对武术运动“整理研究”的方针指导下，武术运动发展比较谨慎。后来的十年动乱对武术运动的发展更是

一次严酷的摧残，致使许多拳种和流派出现消退和失传的趋向。与此同时，竞技武术由于过分追求空中动作和艺术效果，在某种程度上破坏了武术的风格特点与套路结构，没有真正地继承和发展传统武术。

党的十一届三中全会给武术运动带来了新的生机。1979年，国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》，在随后几年对武术的调查研究和挖掘整理中，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。这项挖掘工作对武术事业的继承与发展产生了重大影响。1982年12月，在北京召开了首次全国武术工作会议，这是建国以来规模最大、最重要的一次武术会议。会议总结了三十几年来武术工作的经验，提出了方针任务和措施，为武术工作指明了方向。其后，各种武术组织蓬勃兴起，据不完全统计，各种形式的武术馆、站、社、校就有一万多个，各种形式的辅导站、教拳点数以万计，全国参加武校活动的群众约6000万人。国家体委还于1991年在全国范围内开展了评选“武术之乡”的活动，进一步推动了群众性武术活动的开展。武术运动进入大、中、小学课堂，走进军营、农村的武术活动也日益活跃。不少地方甚至“武术搭台，经贸唱戏”，积极开发武术资源，如1988年在杭州举行的中国国际武术节，就是融体育、文化、贸易、旅游于一体的国际盛会，展示了武术丰富的内涵和迷人的魅力。本着“积极、稳妥”的精神，散打运动通过十年定点试验，于1989年被批准为体育正式竞赛项目，使武术的攻防格斗技术在比赛的实践中得到检验和发展。为了适应“全民健身”的需求，1994年，国家体委武术运动管理中心出台了“中国武术段位制”，并于1998年正式全面启动。与此同时，武术的学术研究也蒸蒸日上。自1987年首届全国武术学术研讨会在北京召开后，每年都有一次这样的研讨会，极大地促进了武术理论研究广泛而深入地开展。

最令人可喜的是，国务院学位办公室于1996年正式批准体育学设立武术学科专业方向博士学位点。这标志着武术作为一门学科已迈入学术领域的研究殿堂，作为民族传统体育，它与体育运动训练专业、体育教育专业、运动人体科学专业以及社会体育专业并列为体育学科的五大专业门类。可以相信，今后武术运动必将在继承传统的基础上

进一步向科学化方向发展。

武术在国际上的影响和发展

把武术推向世界,扩大中华武术在海外的影响,这对显示中华民族特有的智慧和力量,发展国际间的文化交流,增进世界各国人民之间的友谊,都有着深远的意义。

1960年,中国武术队出访了捷克斯洛伐克,揭开了武术对外交流的序幕。随后,国家和地方曾多次派武术团、队到国外表演访问,为新中国的外交工作做出了贡献。这些活动无疑对扩大武术在国际上的影响有着巨大的推动作用,但武术真正走上国际化进程是在20世纪八十年代以后。

20世纪八十年代以后武术国际化进程

1982年底的全国武术工作会议提出了“武术要开展国际交流,积极稳步地向国外推广”的指示和号召,加速了武术运动的国际化进程。1985年是武术国际化进程的一个重要里程碑。同年,国务院批准了国家体委将武术推向世界的决策,8月在古城西安第一次正式举办了武术国际邀请赛,并成立了国际武术联合会筹备委员会。自此,国际武术运动走上了有组织的阶段。

1987年,在日本横滨举行了第一届亚洲武术锦标赛,武术开始成为正式的国际比赛项目。1988年,亚奥理事会正式通过将武术列为亚运会正式比赛项目,从而使武术由单项的国际比赛变成国际综合性运动会的比赛项目。经过五年的研讨与筹备,在世界各洲际武术联合会成立的基础上,1990年10月,国际武术联合会在北京宣告成立,并于1991年在北京举办了第一届世界武术锦标赛,以后每两年举办一次。1994年,国际武联被世界单项体育联合会正式接纳入会,从而进一步确立了武术比赛的国际体育地位。目前,国际武联已拥有77个会员国,该组织已得到国际奥委会的正式承认,并已正式向国际奥委会提出申请,希望将武术列为奥运会正式竞赛项目。

在武术运动向世界推广之际,它所根植的中国传统文化也逐渐被越来越多的外国朋友所认识和喜爱。在首届世界武术锦标赛论文报告会上,有21位中外代表分别从文化的深层,诸如古典哲学、美学、伦



理、养生等方面对武术的丰富内涵和多功能价值进行了科学探讨。“源于中国，属于世界”的武术已经成为沟通各国人民友谊的桥梁和纽带。作为一种优秀的民族文化和良好的运动项目，武术必将为丰富国际奥林匹克运动的内容、促进东西方文化的交流做出有益的贡献，更好地造福于全世界爱好和平的人们。

武术的特点及作用

电视电影中令人眼花缭乱的目不暇接的打斗场面，运动场上武术运动员气势磅礴的铿锵有力的招式，西方人在中国武术团体表演时所报以的一阵阵雷鸣般的掌声和热烈的欢呼声。我们看到：武术，这一中华民族长期劳动生活和斗争中逐步积累和发展起来的文化瑰宝，在新时代正以前所未有的姿态向世界散发着强大的魅力，无论在发达国家还是发展中国家都大放异彩。

武术，是一种以技击动作为主要内容，以套路与格斗为主要运动形式，内外兼修的中华传统体育项目。它与京剧一样，是中华优秀传统文化的典型代表，像一颗颗璀璨的明珠闪烁在中华优秀传统文化的玉盘中，其内在思想与外在表现形式无不渗透着儒家、道家、佛家的精神。

武术的特点

1. 寓技击于体育之中。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、公安中被采用。武术作为体育运动，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。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能强的攻防技击性，但又与实用技击有所区别。

内外合一，形神兼备的民族风格及广泛的适应性：