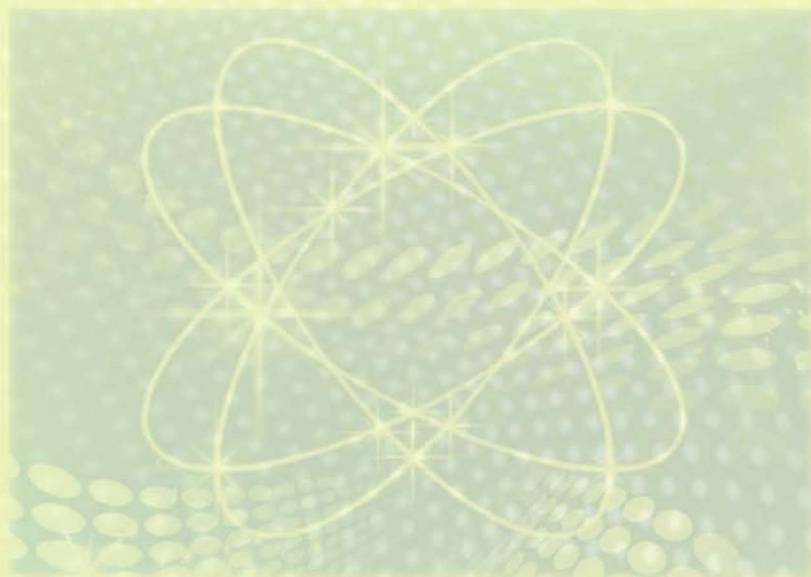


学生室内外运动学习手册

教你学武术

主编 冯志远



辽海出版社

■ 学生室内外运动学习手册

教你学武术

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生室内外运动学习手册/冯志远主编
—2版 —沈阳：辽海出版社，2010.4
ISBN 978-7-80649-308-3

I ①学… II ①冯… III ①体育—青少年读物 IV ①G8.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073869 号

学生室内外运动学习手册
教你学武术
主编：冯志远

出版：辽海出版社
印刷：北京海德伟业印务有限公司
开本：850mm×1168mm1 / 32
版次：2010年4月第2版
书号：ISBN 978-7-80649-308-3
地址：沈阳市和平区十一纬路25号
字数：1200千字
印张：60
印次：2010年4月第1次印刷
定价：240.00元（全12册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

体育运动是以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。室内外体育运动内容丰富，种类繁多，主要项目有田径、球类、游泳、武术、登山、滑冰、举重、摔跤、自行车、摩托车等数十个类别。

学生开展室内外体育运动，有助于培养勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养竞争意识、协作精神和公平观念。

此外，体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活，弘扬集体主义、爱国主义精神，增强国家和民族的向心力、凝聚力，都有着不可缺少的作用。随着社会经济的发展，人们生活水平的提高，大众对精神方面的需要高于对物质方面的需要。当前，人们对于体育的认识已不只限于强身健体的方面，而是还希望通过对体育活动的参与得到更多的精神享受。例如，人们在观看体育比赛时，那优美的体育动作，扣人心弦的竞赛场面等都能带给人们美的享受；还有在比赛现场，随着比赛的进行，人们可以大声地叫喊，尽情地发泄自己的情感，这样可以使人们在精神上获得一种轻松感。除此之外，体育的价值还体现在参与者的成就感和愉悦心情：一次成功的射门，一个漂亮的投篮，美妙乐曲伴随下的体操、健美操等，都不仅仅只是“健身”一个概念所能诠释的，它体现了体育运动新的普世价值。

为了充分调动青少年学生参与体育活动的积极性，提高大家对体育重要性的认识，我们特地编写了这套“学生室内外运动学习手册”丛书共12册，分别是：《教你学武术》《教你学拳击》《教你学摔跤》《教你学举重》《教你学柔道》《教你学击剑》《教你学马术·轮滑》《教你学射击》《教你学自行车·摩托车》《教你学露营》《教你学滑翔·滑板·跳伞》《教你学登山·攀岩·钓鱼》。这套丛书详细介绍了室内外各种体育运动的历史起源、技巧战术、运动装备、规则礼仪、训练方法、损伤保护等各方面的内容，具有很强的实用性、操作性和知识性，是青少年学生进行室内外运动学习和观赏的最佳读物，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目 录

第一章武术的基本知识	1
武术的起源与发展.....	1
武术的特点及作用.....	4
武术与文化.....	7
武术竞赛的基本规则.....	12
第二章武术的四大派别	20
少林.....	20
峨眉.....	22
武当.....	24
南拳.....	27
第三章武术的入门技法	31
拳术.....	31
剑术.....	34
棍术.....	37
刀术.....	40
枪术.....	43
第四章武术训练技巧	45
掌.....	45
拳.....	46
钩.....	47
爪.....	47
腿法.....	47
摔法.....	48
武术的训练.....	48
武术基本功的教学步骤.....	49
武术基本功的几种练习形.....	49
练习武术基本功应注意的几个问题.....	49

第一章武术的基本知识

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

原始的生产、生存活动中，逐步形成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，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，中国传统的武术为国人重新认识，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；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》、《内家拳研究》、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，提出了武术的方针任务和措施，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年也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

有这样的一次研讨会，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学专业门类。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，中国武术队出访了前捷克斯洛伐克，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作出了贡献。这些活动无疑对扩大武术在国际上的影响有巨大的推动作用，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。是年，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，在各界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民。

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，是中华传统文化的典型代表，像一颗颗璀璨的明珠闪烁在中华传统文化的玉盘中，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：

既究形体规范，又求精神传意、内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。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。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，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。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。

2 攻防技击性。武术作为体育项目，动作具有攻防技击性仍然是它的本质特征，如散打的技术与实用技击术基本是一致的，集中体现了武术攻防格斗的特点，只是从体育的观念出发，以不伤害对方为原则，严格规定了禁击部位和保护器具。作为中国武术特有表现形式的套路运动，虽然拳种不同，风格各异，有的还具有地方特色，但无论何种套路，其共同特点是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作构成套路的主要内容。虽然套路中不少动作的技术规格在原技击动作的基础上略有变化，或因连接贯串及演练技巧的需要，穿插了一些不具备攻防意义的动作，但通过一招一式表现攻与防的内在含义仍然是套路技术的核心。

3 既有搏斗运动，更有套路运动。中国武术最大的一个特点是：既有相击形式的搏斗运动，更有舞练形式的套路运动。这是其他民族和国家所没有或少有的。在古代，武术由军事技能发展为搏斗运动的体育项目，有“角抵”、“手搏”、

“相扑”、“击剑”，以及较棒、较枪等等；发展为套路运动的体育项目，有“打拳”、“舞剑”、“盘戟”、“舞轮”、“使棒”、“使枪”等等。武术一直是循着相击的搏斗运动和舞练的套路运动这两种形式向前发展着。后来随着岁月的流逝，套路运动在发展过程中逐步占有了武术的主要地位，而且内容、形式、和流派越来越绚丽多彩，灿如众星。根据拳种和类别的不同，套路有长有短，有刚有柔，有单练有对练，有徒手有器械。风格不同，各具特色。通过套路运动的练习，有利于发展人体的速度、力量、灵敏、协调和耐力等素质；以及勇猛、顽强、坚韧不拔的意志。太极拳柔和缓慢，就更适合年老体弱和慢性病患者进行锻炼，是一种良好的体育医疗的手段。

武术因其有着强大的功用和广泛的适应性，几千年以来，在中华大地上生生不息，延续不断。首先，武术有着强外壮内的健身功用。对外能利筋骨，强关节，增体质；对内能理脏腑，通筋脉，调精神。比如长拳类套路，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积极参与，尤其是长期坚持基本功的训练能加强人体肌肉力量，提高肌肉韧带伸展性，加大关节运动幅度，有效地发展柔软性。散打对抗中的判断、起动、躲闪格挡或快速还击等，对人体的反应速度、力量、灵巧、耐力都有良好的促进作用。太极拳以及许多其他功法讲究调息行气和意念运动，因此对调节人体内环境的平衡调养气血，改善人体机能增强体质有重要作用。同时，武术是防身的重要手段。学习武术有利于掌握防身自卫的知识方法，提高人体的灵活性和对意外情况的应变能力。

其次，武术具有修身的作用。“未学艺先学礼”，“习武德为先”，培养武德乃中华武术的传统。习武可以培养尊师重道、遵纪守法、见义勇为、讲究公德、讲理守信、宽以待人、严于律己等良好的思想品质和高尚的道德情操。“拳不离手，曲不离口”，“夏练三伏，冬练三九”。习武，特别是追求技艺提高的过程中需要吃苦耐劳、坚持不懈的精神，有利于培养坚忍不拔、自强不息的意志品质，是一种修身养性的重要手段，有利于人的全面发展。

第三，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。唐代大诗人李白好友崔宗宗赞他“起舞拂长剑，四座皆扬眉”；杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》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”。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。

武术的发展有利于交流技艺，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。武术通过体育竞赛、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。

4 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，磨练“冬练三九、夏练三伏”，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。

武术的作用

1 防身技击作用。武术由我国古代的技击术发展而成，其直接来源是攻防格斗。尽管现代的武术属于体育的范畴，然而技击性仍然是它的本质属性。通过练拳习武，不仅可以提高人体的各种身体素质，而且可以掌握一定的攻防技法，起到防身自卫的作用。另外，武术散打项目更是以攻防格斗为目的，坚持长期系统的学习，不仅可以提高防身自卫能力，还可以为国防、公安建设服务。

2 教育娱乐作用。中华民族素有“礼仪之邦”之称，根植于中华优秀传统文化土壤中的中华武术，也必然以具有浓郁的伦理思想色彩为其主要特色，尚武与崇德便成为习武实践密不可分的两个方面。中华浩浩历史长河中，关羽、岳飞、戚继光等无数民族英雄和武术家，无不是德行和技艺同时修炼，甚至德先于技。实行尚武与崇德的教育，无疑可以陶冶人们的思想情操。另外，艰苦的习武实践，对于培养人们良好的生活习性和意志品质也具有积极作用。

中华武术独有的审美情趣也给武术增添了无穷的魅力。套路运动的动静疾徐、起伏跌宕美，散打运动的巧妙方法、激烈对抗美，不仅能培养人们的审美情趣，给人以美的教育，还能在节庆集会时丰富人们的业余文化生活，带给人们美的享受。同时，以武会友，切磋技艺，还能扩大交往，交流思想，增进友谊，能为东西方的文化交流做出贡献。

3 经济作用。不同的历史时期，武术表现的价值功能侧重点不同。随着我国社会主义市场经济的逐步建立，传统的武术在体育产业化过程中所表现出的经济价值越来越被更多的有识之士认同。首先，作为一种精神产品，武术能不同程度的满足人们对精神文化生活的需求。各种武术表演、比赛、以及武侠文学和影视，在丰富人们文化生活的同时，也带来了巨大的经济效益。其次，武术作为一种劳务，在进行武术教学训练以及辅导等活动时，也具有一定的经济效益。另外，作为一种资源，武术还能够带来相关产业的发展，如武术服装、器材以及各种武术书籍、期刊、音像制品等武术附属产品的销售，还有各种国际武术文化节等，都是以武术搭台，经贸和旅游却唱着精彩的戏。相信随着改革开放的深入，武术发挥的经济效益将会越来越大。

武术与文化

武术在中华大地上绵延数千年，由于植根于中华传统文化的沃土，在当今世界众多的体育项目中，武术是个最富哲理的运动，有其五彩缤纷的文化内涵。从武术运动的发展过程和文化形态的形式来看，它主要表现在以下几个方面。

哲学是武术的思想渊源

中国古典哲学的范畴很大，包罗了许多传统思想及学说流派，影响较大者有道家哲学、周易学说、五行学说、太极哲理以及孙子哲学等几个方面。我们将从古典哲学的本体论、认识论、方法论三个方面来探讨武术的思想渊源。

1 武术的认识论基础。“知行合一”是武术的认识论基础，是武术发展的重要机制。所谓“知行合一”就是指在日常生活中，对事物的认识首先是切身体悟，进而指导实践，认知与实践是统一的，一致的。这一理论在武术中的表述经

常是“学以致用”、“直觉体悟”。中国武术是在一定的社会需要下而产生的，学以致用正是演练武术的宗旨。而武术的意境、神韵等又很难用言语表达，这就要求学者用直觉去领悟体验、进而把握。这也是我们民族传统思维的特点。

2 武术战略思想的基本原则。“反者道之动”的方法论构成了武术战略思想的基本原则。其意思是说，对立的事物向其反面转化是运动的规律。也就是说，刚能克柔，柔也能克刚，强能胜弱，弱也能胜强。因而，中国武术便要求技击必须符合刚柔相济、阴阳和谐等原则。

中国古典哲学对武术的影响是深远的，其他如基于周易哲学的武术阴阳观，以阴阳八卦化生观念为理论基础的八卦掌，以五行学说为理论思想原则的形意拳，以太极哲理为精髓的太极拳，以及以孙子哲学为指导思想的武术技击战术观等，都有力地证明了中国古典哲学是武术的思想渊源。

武德观念是武术的内涵

所谓武德，即武术道德，是从事武术活动的人在社会活动中所应遵循的道德规范和所应有的道德品质。

武德的理论很丰富，它所包含的内容是多方面、多层次的，其萌芽、形成和发展是一个历史过程。历史上最早的、带有条款性的武德记载见于《左传·宣公十二年》，“武有七德”，即“禁暴、戢兵、保大、功定、安民、和众、丰财”。这是对诸侯用兵道德的要求。在武德理论形成与发展过程中，一直居于封建社会正统地位的儒家仁学逐渐形成了传统武德的主要内容。孔孟仁学的基本思想是以仁慈、忠厚、善良和爱心来待人接物，处理一切人际关系。武德的仁学中心首先表现在练武与修身的统一，习武既是人生品德修养的重要途径和方法，要求习武者要有高尚的品德与宏大的胸怀和气魄。其次，武德的仁学中心还体现在武技的运用上。武术的本质是技击，技击必然内含着残酷与暴力。然而武术的仁德精神却要求以制取对方为主，尽量避免杀人取命。以武会友，更是讲究点到为止，以“礼”来规范行为。武术的抱拳礼就是中国传统的一种武术礼节，当代武术本着为和平与友谊服务的宗旨，被赋予了新的含义：右手握拳，寓意尚武；左手掩拳，寓意崇德，以武会友；左掌四指并拢，寓意四海武林团结奋进；屈左手拇指，寓意虚心求教，永不自大；两臂屈圆，寓意天下武林是一家。

重承诺，守信用，杀身成仁，舍生取义，侠义英雄是武林人物崇尚的美德与人生追求，见义勇为是武林中人显示自我存在价值的一种重要方式。而侠之大者乃国家民族之观念。在武德内涵深层最宝贵的是爱国情节。在历史长河中，像荆轲、关羽、岳飞、戚继光、秋瑾等一颗颗闪耀的明星，正是将自己的命运与国家民族的兴亡紧紧地连在一起才铸就了永恒。今天，我们同样应有“国家兴亡，匹夫有责”的精神，为中华民族之兴旺繁荣而奉献毕生。

内家拳对道教文化的传承

内家拳是依据道家和道教哲学及易理建立起来的。其理论技法与道家和道教的本体论、人生论、方法论、认识论以及内丹、养生、医学等有内在的密切关系，是道家和道教文化与武术结合的产物。

因此，可以说，“内家”这一概念的根本内涵不是别的，正是道与武的结合。

其特点是：以道为体，以武为用；由武证道，道武合一。相对于少林拳等“外家”拳种拳派，太极拳、八卦掌、形意拳内家三大拳具有更完整的理论体系和文化内涵，它们都不再是较为单纯的技击格斗术，而是力图将道家 and 道教的传统信仰、精神、理论融汇于拳理拳技之中，将其改革成为一种既能满足武术技击这一根本价值，同时又兼具悟道、内练、养生、怡情等道家与道教文化特有价值取向的新武术流派。

以内家拳所代表的道家与道教文化，把拳术提高到一个空前未有的地位。拳术不仅仅是赳赳武夫所为，而且也许多文化人所向往。近代的许多内家拳大师其实本身就具有较为深厚的文化素养。如陈式太极拳的创始人陈王庭、孙氏太极拳创始人孙禄堂，形意拳大师郭云深、王芃斋等，不仅有相当高的悟性，而且有相当深入的理论素养。这就说明，中国武术在道和武的结合中，其品质也得到了深层次的改造，它所体现的哲学精神与文化内涵也是中国武术的魅力所在。

武术与传统文学的关系

武术与传统的文学艺术也具有密切的关系。武术所独有的外在形式美与内在精神美为文学艺术的创造提供了一个广阔的空间。例如，武侠文学就是在独特的武术影响下产生的源远流长的民族文学，是中华民族特有的文学形式。而武侠文学对正义与真理追求的渲染对武林人物性格的塑造同样产生了积极作用。

1 武侠精神的由来。《吕氏春秋》中有一则鲁莽勇士的故事：话说齐国有两个勇士，一住城东，一住城西。一天，两人不期而遇，于是坐在一起喝酒。喝了一会儿，一人要去买肉下酒，另一人止住他，说，你我身上有的是肉，还买什么肉。于是两人抽出刀来，在自己身上割肉下酒，至死而止。这两个勇士给人的感觉，一是悲壮，一是鲁莽，这大概是中国历史上最早的武侠形象，尽管有点夸张，却十分生动地反映出这类人物的风貌：他们性格豪爽，有着过人的勇敢，视死如归。

由于武侠可以承担重大使命，而且这些使命常关系到君王的身家性命、社稷国祚，权贵就是利用他们重气节轻性命的品质，降尊折节，对这些人礼遇有加，结为心腹。如吴公子光善待要离、专诸，以便让他们为自己登上王位行刺；魏国严仲子交结聂政以刺丞相侠累；燕太子丹为行刺秦王，尊荆轲为上卿，以山珍海味、车骑美女相待，而且每天亲自登门拜访。一旦武侠感到自己得到尊重和信任，便为知己者去赴汤蹈火，必要时不惜一死，以报知遇之恩。中国历史上有许多这样的武侠以生命为代价，为报“知己”在历史上写下了惊心动魄的篇章。

春秋战国时的武侠，给后人以深刻的影响，他们的人格品质为后世不断颂扬，为人们所景仰，他们的言行举止，成为许多后人模仿的榜样，“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复返”成为千古绝唱。

2 文武双全的人格理想。文武双全是中国人的人格理想，文人以武学为好，武人以儒侠为尊。古代一般有钱人家的孩子除了要读四书五经、诗词歌赋以外，还有专门的武术老师教授传统武术。风气所及，中国历史上出色的武术家往往也是出色的诗人和文学家，而以文学著名的士人往往也是武术“练家子”，或者对武术有浓厚的兴趣。这种文武交融的现象在历史上屡见不鲜。

唐代的诗人李白（701~762年），其诗歌成就几乎前无古人后无来者，又有诗仙之称。不过，李白早年爱好的是学剑求道，他曾经在青城山和道士学剑，又在山东齐州领过道教的道箓，也就是正式成为道教的弟子。魏颢的《李翰林集·序》

就说李白“少任侠，曾手刃数人”。李白的诗有许多也是以剑为题材的，这里，我们可以举出许多，如：“击筑饮美酒，剑歌易水谓”（《少年行》）；“万里横戈探虎穴，三杯拔剑舞龙泉”（《送羽林陶将军》）；“诗因鼓吹发，酒为剑歌雄”（《在水军宴韦司马楼船观妓》）；“醉来脱宝剑，旅憩高堂眠”（《冬夜醉宿龙门觉起言志》）；“高冠佩雄剑，长捐韩荆州”（《忆襄阳旧游赠马少府巨》），等等。

武术与宗教之间的关系

严格说来，中国宗教是一个复合体，是各种文化观念、伦理观念、社会观念的综合体。作为一种意识形态，宗教在武术的发展过程中产生过一定的作用和影响。其中，由于道教是中国土生土长的宗教，它比其他任何宗教对武术的影响都要全面而深刻。从技术层面来看，道教的服气、行气、导引、吐纳之术直接为武术所借鉴；从精神与理论层面来看，道教无为、贵柔、主静等思想则指导着武术自身的理论建设和发展，太极拳等内家拳种的诞生就是这种影响的结果。少林武术的显赫则表明武术与佛教之间也具有不解之缘。自东汉以来近两千年的漫长历史时期里，佛教在中国广为传播，不可能不对武术产生影响，如少林寺这块佛教圣地的相当稳定性、延续性及超世俗性与佛教徒不仅为少林武术创造了优美的外部环境，其佛教精神、教义、戒律等对武德、武纪等方面的建设也具有重要意义。当然，武术与其他宗教如原始宗教、民间宗教之间也具有密不可分的联系。宗教对武术的影响既有表面的、一般性的影响，又有内在的、实质性的影响；既有思想、理论性的影响，又有实践、功能性的影响；既有积极方面的影响，也有消极方面的影响。其影响是多方面、多层次的。

武术与传统医学之间的关系

武术与传统医学同属人体文化的范畴，它们有着共同的哲学方法论基础，并在同一文化领域内相互融合、渗透，又共同丰富、发展。传统医学是在唯物主义元气论的哲学基础上建立起来的，其根本特点与优点就是它的整体综合观与阴阳辩证观，并进而提出“精、气、神”为人体“三宝”的观点，认为三者一体，互相依存。武术则将传统医学的这些理论完整地吸收到自己的理论体系之中，逐渐形成了形神合一、内外兼修。内养性情、外练筋骨的养身思想和健身之道。另外，武术与传统医学的骨伤科也具有血肉相连的关系。不仅中医的理论指导着武术的养生与技击，如传统医学中的点穴、拿脉、解骨及救治偏差术等直接用于自卫与技击中，而且武术的某些功法也丰富了中医伤科的治疗技法，如中医伤科的“一指禅推拿”、“拍打疗法”等。武术与中医的结合，不仅创造了独特的中国养生、功夫按摩、武术伤科、伤科针灸、运动医药、练功疗法、救治偏差、特种功夫等八大技术成果以及一大批有关的学术著述，而且这种历史结合必然有力地促进二者在今后的共同发展，成为走向世界、造福人类的主题曲。

武术与兵家也具有水乳交融的关系

武术与军事可谓同源之水、同本之木，这是由二者有着最本质的共同特征——攻防格斗技击术所决定的。它们之间的相互渗透与促进不仅表现在技击之术

上,如兵家练兵多采用武术的练习内容,同时军事战争又促进了武术技术的提高,这种渗透与促进更多地则是反映在战略战术等基本理论上,如“知己知彼”、“兵之情主速”、“避其锐气,击其惰归”等战略战术思想,即使在当今的军事战争和武术竞赛中也同样具有重要的指导作用。

流行于西方的结构主义和结构——功能主义注意对文化的总体性研究,结构学派尤其注重文化系统的结构分析,这对我国理论界有明显的影晌。影响较大的文化结构三层次说是庞朴于1986年提出的。他认为,广义文化的结构包括物质、心理和心物结合三个层面。线路在外面的物质文化层,其物质不是未经人力作用的自然物,而是对象化了的劳动;中间层是心、物结合部分,他又称之为“理论、制度文化”,包括隐藏在外层物质里的人的感情意识和那些未曾或不需要体现为外层物质的精神产品,以及各种制度和政治组织等;心理层面居于文化结构的里层或深层,包括价值观念、思维方式、审美趣味、道德情操、宗教情绪、民族性格等。庞朴认为:“文化的物质层是最活跃的因素,它变动不居,交流方便;而理论、制度层,是最权威的因素,它规定着文化整体性质;心理层次,则最保守,它是文化成为类型的灵魂。”文化结构的三层次说的提法普遍为理论界所接受。

武术文化也可以按照文化三层次说分析其整体构成。按照康戈武先生的分类,武术结构的表层是武术运动的形式,包括武术功法、套路、格斗三种运动形式;武术结构的中间层是武术动作,即构成运动形式的基本单位——徒手和握持兵械的动作;武术结构的深层是武术的价值观念、思维方式等指导动作和运动形式的武术意识的总和。外层和中层可以合并为技术层。体育院校的教材按照文化三层次说,把武术文化形态的结构分为“物器技术层”、“制度习俗层”、“心理价值层”三个层面。

“物器技术层”包括武术技术、武术器械、武术练功器具、场地、服装等,表现一种人物关系;“制度习俗层”主要包括武术组织方式、武术传承方式、武术教授方式、武术礼仪规范、武德内容、武术比赛方式等,是一种人人关系;“心理价值层”主要包括武术文化体现的民族性格、民族心理、民族情感等。简洁表示为,技与术是外显层,礼与艺是中间层,道与理是核心层。此种分类加入了竞技体育的成份,如场地、比赛方式等,但内层的阐述较能体现武术的文化价值。周伟良先生把传统武术分为表现为拳种套路、器械功法的外显层,训练传承、礼仪规范的中间层,以及诸如价值观念、审美情趣等的内隐层三个方面。这种分类更加简介明了,但关于内层文化的阐述不够全面。

从武术的实际出发,武术文化的整体结构应该包括武术(技术)、武学(技理与传统文化)、武道(哲学与人生)的三个递进层次的内容,师徒传承与武德,以及传承人之间构成的武术文化空间。

文化空间是非物质文化遗产中的用语。1998年,联合国教科文组织将人类口头和非物质文化遗产划分为两大类,一是各种“民间传统文化表现形式”,包括语言、文学、音乐、舞蹈、游戏、神话、礼仪、习惯、手工艺、建筑术及其他艺术、传统形式的传播和信息等传统民间文化表现形式,二是文化空间。2001年联合国教科文组织公布的第一批共19种人类口头和非物质遗产代表作名录中,便有5种属于“文化空间”现象,如俄罗斯的塞梅斯基文化空间和口头文化。我国国务院办公厅《关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》中把“文化空间”作为非物质文化遗产的一个基本类别,并定义为“定期举行传统文化活动或集中展现传统文化表现形式的场所,兼具空间性和时间性。”从文化空间的定

义可以看出,文化空间是指有价值的文化空间或时间,是有价值的传统文化活动、民间文化活动得以举行的空间或时间,这些活动是有规律的、约定俗成的文化活动现场。由于文化空间是新的概念与认识,在我国的文化保护中还没有被重视研究。

武术作为中国传统文化的特色代表项目之一,有许多有价值的文化空间需要认识和保护。如少林功夫作为武术的代表项目之一。其核心内容绝非几百种拳术套路与功法。其 1500 年的历史,加之嵩山少林寺这一特定的佛教文化环境与僧人习武就是一个别具特色的“文化空间”。对这一文化空间的整体认识和保护,比仅仅对少林武术技术进行认识和保护更加全面,更加符合非物质文化遗产的现象与实际。“文化空间”概念的提出使我们对武术文化整体结构的认识更进了一步。如武术的“师徒传承”与“口传、身传、心授”也可以作为武术的文化空间进行认识。由此,武术的文化空间应该进入武术文化的整体构成部分。

武术文化的整体结构认识对武术传播与文化遗产研究非常重要。多年来武术政策的制定与实施,竞技武术与民间传统武术的论争,以及目前武术学者对学校武术教育的过度评价等都与对武术文化整体结构认识有重要关系。事实上,中国武术的整体结构不用说国外,即使在国内也从未被真正认识。甚至体院院校的武术专业学生也认为所学的几个武术套路或者竞技武术散打就是武术。武术整体结构的认识对武术的长远发展、武术文化的传承至关重要。部分传承武术的结果是使武术文化逐渐流失而完全归入西方体育的范畴。武术是一种独特的文化现象,有一个整体的文化形态与文化空间,这是对武术文化认知的关键。

武术竞赛的基本规则

竞赛性质

- 1 竞赛类型为:个人赛、团体赛、个人及团体赛。
 - 2 按年龄可分为:成年赛、少年赛、儿童赛。
 - 3 按以往比赛成绩可分为:甲级赛和乙级赛。
- 每一次的竞赛性质由竞赛规程确定。

运动员年龄组别

- 1 成年组:18 周岁以上(含 18 周岁);
- 2 少年组:12 周岁至 17 周岁;
- 3 儿童组:不满 12 周岁。

进场比赛礼仪

指进场、退场、起势、收势、套路计时、配乐与礼节。

1 运动员听到点名或看到电子显示姓名后,应立即进场待裁判长示意后,即可走向起势位置。运动员身体任何部位开始动作即为起势(计时开始)。集体项目在行进间开始动作者,须事先向裁判和申明。