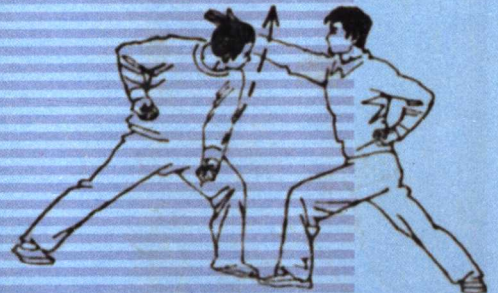
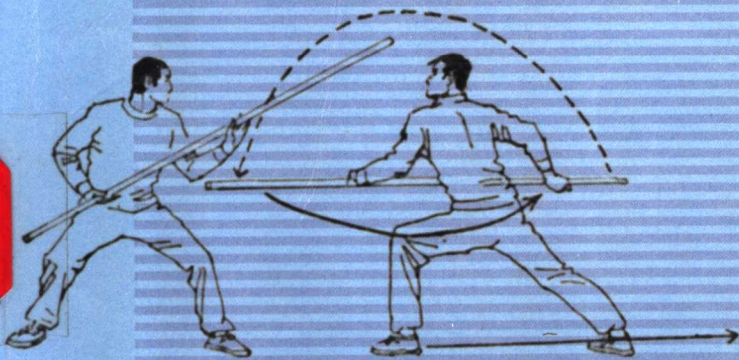
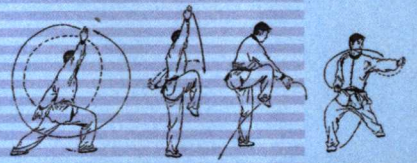


主编◎王国凡 唐世林

WUSHU JICHU JIAOCHENG

武术基础

教程

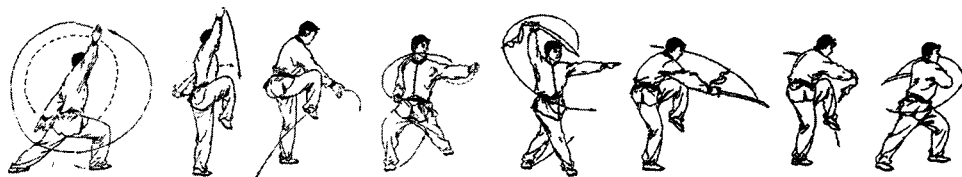



安徽教育出版社

安徽师范大学教材建设基金资助编写、出版

武术基础教程

主编□王国凡 唐世林



 安徽教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术基础教程/王国凡等编写. —合肥:安徽教育出版社,2003.9

ISBN 7-5336-3429-2

I. 武... II. 王... III. 武术—高等学校—教材
IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078008 号

责任编辑:殷振群 特约编辑:杨家骝 装帧设计:张 勇
出版发行:安徽教育出版社(合肥市跃进路1号)
网 址:<http://www.ahep.com.cn>
经 销:新华书店
排 版:安徽飞腾彩色制版有限责任公司
印 刷:合肥商中印刷厂
开 本:787×1092 1/16
印 张:17.5
字 数:400 000
版 次:2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷
印 数:2 000
定 价:25.00 元

发现印装质量问题,影响阅读,请与我社发行部联系调换
电 话:(0551)2651321 邮 编:230061

前 言

武术是中华民族优秀传统文化遗产中一颗璀璨的明珠。武术作为一项民族传统体育项目，在我国有着悠久的历史 and 深厚的群众基础。随着我国的进一步改革开放，与世界各国文化交流的进一步扩大与加深，武术越来越被世界各国人民所接受和喜爱，并有望成为 2008 年奥运会的竞赛项目。

近年来，部分高等院校开设运动训练专业和民族传统体育专业，并将武术作为其重要项目和课程，这无疑对中华武术的发展和传播起着积极的推动作用。然而，到目前为止，尚没有民族传统体育专业专用的武术教材和大学体育武术选修课教材，另外，现有的体育院（系）武术教材也难以适应新世纪武术文化国际化的发展。这给教学带来诸多不便，也不利于教学质量的提高。为此，我们根据《中国教育改革和发展纲要》的精神，针对运动训练专业和民族传统体育专业武术项目的特点，在广泛参阅省内外多部优秀武术教材的基础上，将当代我国武术运动理论、技术发展的成果与高校武术教学改革成功经验相融合，编写了这本集理论与实践为一体的《武术基础教程》。本书力求突出武术的传统文化渊源，加强武术理论方面的介绍并希冀与现代科学、现代体育接轨，较全面地反映武术运动项目的民族特色和发展趋势。

参加本书编写工作的有安徽师范大学体育学院王国凡、唐世林、付银鹰、王少军、卢玉、徐飞、朱亚伟、张长念。在编写过程中，得到了安徽师范大学教务处领导、体育学院领导的大力支持和省内同行专家的指导和帮助。在此谨致以衷心的感谢。

面对体育教学改革，武术文化事业迅速发展的形势，我们在借鉴、继承、探索中编写出版的这本教材，不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

编 者

2002 年 10 月

目 录

| | |
|--------------------------------|----|
| 第一章 武术概述 | 1 |
| 第一节 武术的概念..... | 1 |
| 第二节 武术的形成和发展概况..... | 2 |
| 第三节 展望新世纪的中国武术..... | 7 |
| 第四节 武术的内容和分类..... | 11 |
| 第五节 武术的特点和价值..... | 12 |
| 第六节 武术与现代科学概述..... | 17 |
| 第二章 武术与中国传统文化 | 22 |
| 第一节 武术文化概述..... | 22 |
| 第二节 武术与中国哲学..... | 24 |
| 第三节 武术与中国古代军事文化..... | 28 |
| 第四节 武术与养生..... | 30 |
| 第五节 武术与中国伦理..... | 33 |
| 第六节 武术与中国传统美学思想..... | 35 |
| 第七节 武术与中国传统艺术和文学..... | 37 |
| 第八节 武术与宗教..... | 40 |
| 第三章 武术技术图解的方法及其应用 | 44 |
| 第一节 武术技术图解知识..... | 44 |
| 第二节 学习武术技术图解的方法..... | 45 |
| 第三节 整理武术技术动作的方法..... | 49 |
| 第四章 武术教学 | 51 |
| 第一节 武术套路教学的特点..... | 51 |
| 第二节 武术套路教学的感知途径..... | 52 |
| 第三节 武术套路教学的过程..... | 53 |
| 第四节 武术套路教学的方法..... | 55 |
| 第五节 实用攻防技术教学..... | 61 |
| 第六节 高中武术教材教法..... | 64 |
| 第七节 武德的教育和修养..... | 73 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| 第五章 武术竞赛的组织与裁判 | 76 |
| 第一节 武术套路竞赛规则简介 | 76 |
| 第二节 武术裁判法简介 | 79 |
| 第三节 基层武术竞赛 | 88 |
| 第六章 武术术语 | 91 |
| 第一节 一般术语 | 91 |
| 第二节 通用术语 | 93 |
| 第三节 专用术语 | 97 |
| 第七章 基本功练习 | 170 |
| 第一节 肩臂功练习 | 170 |
| 第二节 腰功练习 | 178 |
| 第三节 腿功练习 | 185 |
| 第四节 腕部练习 | 194 |
| 第五节 足踝练习 | 195 |
| 第六节 内功练习 | 197 |
| 第八章 套路运动 | 211 |
| 第一节 长拳 | 211 |
| 第二节 器械 | 229 |
| 第三节 初级太极拳 | 253 |
| 附录 武术常用词汇 (汉英对照) | 267 |
| 主要参考文献 | 275 |

第一章 武术概述

中华武术源远流长，博大精深。它有着深厚的群众基础和巨大的社会价值。其内容丰富、形式多样、风格独特。它以其深邃的哲理性、丰富的艺术性、神奇的健身性及巧妙的攻防技击性等，越来越多地受到世界各国和地区人民的喜爱。

第一节 武术的概念

武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为主要运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

武术作为中国传统体育项目，源远流长，在其漫长的历史进程中人们对它有过不同的称谓，同时武术的内涵和外延也随着历史的发展和武术本身的发展而不断变化和发展。

最早的“武术”一词出现在南朝梁昭明太子萧统《文选》中——“偃闭武术”，此处所谓武术泛指军事技术。春秋战国时期称武术为“技击”，汉代称武术为“武艺”。“技击”和“武艺”当时被用于泛指骑射、击刺和徒手搏斗攻防实战技术，沿用至近代。明代有“花法武艺”和“套子武艺”两种说法，都是指不能用于军阵格杀的武艺。辛亥革命后，马良编写了《中华新武术》，1915年陆大澐在《申报》上发表的《冯婉贞》一文，记述咸丰年间冯婉贞“自幼好武术”。这时的武术才被认为是一种传统体育运动，其内容有实战武艺，也有花法武艺或套子武艺。民国期间称武术为“国术”。此外，也有称“拳勇”、“手搏”、“角力”、“自打”、“使拳”、“功夫”等。新中国成立后统称“武术”。

正确认识、理解现代武术的概念是科学地看待武术、习练武术、研究武术的前提。

首先，武术的本质属性是攻防技击性。其技击特点是属于中国传统的技击术，它是由踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作组成，通过徒手或借助器械的身体运动来表现攻防格斗的能力。无论是斗智较力的对抗搏斗运动，还是势势相承的演练套路运动，都是以中国传统的技击方法为其技术的主要内容。比较世界各地的技击术，武术不仅在技击方法上更为丰富，而且具有自己的传统特点（如快摔法、擒拿法等）。当然其技击性从属于体育性，它明显区别于致人伤残的实用技击术。攻防技击性是武术运动的核心，是武术区别于其他类似体育项目的主要特点。

其次，武术的主要运动形式是套路演练和对抗格斗。套路演练是通过徒手或持器械的表演练习来体现人的进攻和防守，将人与人（或物）之间的可能出现的攻防动作通过套路演练这种艺术再现的形式最大限度的表达出来；在演练方法上注重内外兼修，演练风格上要求形神兼备。对抗格斗包括武术散打、太极推手、短兵等，其对抗形式也别具一格，如太极推手，讲究“以柔克刚”、“四两拨千斤”等，而且两种运动形式之间，既各成体系，又相互交融，相互为用。套路练习能灵便身手，熟习招法，使动作由熟生巧，为格斗提供敏捷善变的素质和临机应变的招式；格斗练习能提高攻防技能，同时也能加强对动作攻防含义的理解，

有助于提高套路运动的“武术意识”。

其三，武术的文化渊源是中国传统文化。倘若仅把武术视为一个体育项目，一种专门技能，就远不能包容其全部内涵。虽然，任何体育项目都含有一定的文化意义，但是，没有其他任何项目能像武术这样与自己传统文化有着如此紧密的联系；没有其他任何项目能像武术那样具有如此巨大的文化包容量和文化负载能力。

武术（包括整合后的竞技武术）是在中华文化的总体氛围中孕育、产生、衍化发展的，自然地溶入了传统哲学、兵学、中医学、伦理学、气功、美学、艺术、文学及民俗学等多种传统文化思想和文化观念。如传统哲学思想对武术的渗透与融入，确定了它的基本风格。其中以“道”为追求的最高境界，“天人合一”观等决定了武术超越形体而追求人生至理的趋向。还有如以“善”为目的的传统伦理文化范型，决定了尚武必须崇“德”。这既是行为准则，又是实践的标准，以致成为武术的宗旨。武术还根据自身发展的需要，大量汲取其他学科的有益成分，使之成为中华传统文化中一种独特的武术文化。

将武术作为中国传统文化之一，它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、艺术性、科学性，较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧，也从一个侧面反映了东方民族文化的光彩。因而，从广义上认识，武术不仅是一个运动项目，而且是一项民族体育，是中国人民几千年积淀起来的一宗宝贵文化遗产。

第二节 武术的形成和发展概况

武术的形成和发展大致可分为以下几个历史时期。

一、武术萌生于原始社会时期

武术的起源，最早可追溯到原始社会的生产活动。早在 100 多万年前，原始初民为了生存的需要，必须依靠群体的力量，与自然界搏斗。在狩猎过程中，他们不仅创造了大量的生产工具（同时又是武器），而且在与猛兽野兽搏斗中，学会了奔跑、跳跃、击打、躲闪以及运用石器、木棒等格斗技能，产生了自觉运用这些技巧的观念。因此，武术最早起源于生产劳动——生存竞争萌芽了武术的最根本特征：技击性。

原始社会后期——氏族公社时代，部落之间为了占有和反占有、掠夺和反掠夺，经常发生争斗。这种经常性的部落战争锻炼并提高了人们的战斗技能。由于原始战争中人与人的格斗，使武术脱离了生产技术，促进了武术的萌生。武器随着战争的需要得到了不断的发展；使用武器的经验经过归纳、总结，在实践中萌生了武术的技击技术；战斗的演习和操练萌生了武舞——武术的原始训练形式；在原始宗教活动中，有的部落以掷剑等比赛方式确定部落首领，从而萌生了武术竞赛。从文化形态上看，原始社会的武术是多位一体的，既是狩猎的训练形式、丰收的庆典形式，又是军事演习和宗教仪式形式。

二、武术成形于奴隶社会时期

公元前 21 世纪至公元前 770 年，即夏、商、西周时期，原始公社解体，私有制产生，进入了奴隶社会。这一时期青铜金属工具的大量使用，促进了生产力的大发展，中国古文化由此发端。中国武术亦由原始状态下的武术雏形，逐渐开始成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动，开始成为一种“准武术文化形态”，即文化形态尚不完整，但已经属于一种

具有独立特征和质的区别的武术文化。

(1) 青铜兵器的广泛使用及演进。木器已被青铜器所代替，武器由简单到复杂，向多样化发展。铜矛、铜戈、铜斧、铜戟、铜剑等武器大量使用，形成了包括远射、格斗、卫体等进攻性兵器与防护装备的完全组合。

(2) 攻防格斗技术有了明显的提高和发展。按阵形队列进行武术操练成为作战训练的重要内容之一。搏斗、角力作为军事训练的重要内容，促进了徒手搏斗技术的发展；习射成为人们日常生活中重要内容，成为武士的重要标志，极大地促进了射术的发展。

(3) 武舞是训练的一种形式。在此期间武舞开始分化。武舞既有表达感情的娱乐作用，也有习武健身的实用性，其动作组合为武术套路的形成打下了基础。

(4) 体制完备的较武竞赛活动初步形成，而且具有习武健身、寓德于武的意义，有丰富的娱乐性，成为古代重要的文体活动形式。

(5) 武艺（周代“六艺”教育中的礼、乐、射、御）开始成为学校教育的重要内容，不仅在军事活动中，而且在其他社会活动中发挥着积极的作用。

三、武术发展于封建社会时期

从春秋战国开始，由于奴隶制的崩溃，中国社会步入漫长的封建社会。奴隶主阶级垄断武术的局面被打破，民间武术开始得到发展。这一时期，武术与军事武艺分离，军旅武术和民间武术两大并行的体系，相互影响、依存和消长，构成了中国武术的基本格局。从文化形态来审视，中国武术的文化体系逐渐完善，武术功能向多面性发展；武术技术（器械与徒手）向多样化发展；武术意识向自觉性、理论性发展。中国武术逐渐成为独具特色的文化体系。

（一）隋唐五代以前的古代武术初步兴盛、完善

(1) 春秋战国属于封建社会的早期，社会生产力有很大提高，经济有很大发展，文化学术繁荣、战争频繁，并以步战为主要作战方式。在这种社会背景下，社会尚武之风盛行，武术的形式、内容和功能等得到了较全面的发展。武术不仅具有适应战争需要的实用性，而且具有了表演性、竞赛性、娱乐性和健身性，成为人类文化的一个组成部分；阵战武艺与日常武艺分流。日常武艺以个体性、自觉性武术意识出现为基本特征，并由此产生技艺的复杂性与多样性，人们在较武竞技的实践中形成一种公平竞争、崇敬强者，以武艺高低决定社会地位的竞技意识，把习武论剑看成是一种内可治身外可应变的修养之道，体现了中华武术的伦理特色；武术理论（如剑术理论）开始形成，这是中华武术由实践上升到理论的重要标志。

(2) 秦汉三国时期武术由单纯军事技能向竞技方向发展，并形成流派。铁器逐渐代替铜器，武器有了新发展，方法和技术有了新提高；刀逐渐取代了剑在军事上的地位，剑逐渐转移至非军事用途并继续发展。角抵、手搏、击剑等新的竞技项目，剑舞、刀舞等新的舞练形式相继出现；模拟动物或吸取动物特点并结合攻防方法的拳种，如“猕猴舞”、“狗斗舞”、“马舞”、“六禽戏”、“五禽戏”等编创而成；攻防格斗技术和套路技术有很大发展，如套路中的单练（剑舞、刀舞等）、对练（空手对刀、剑盾对双戟、空手夺枪等）；武术著作较多面世，武术流派雏形开始出现。作为中外武术的先声——汉刀及汉代刀剑之术，以及角抵、相扑运动东传日本。

(3) 两晋、南北朝是中国历史上一个分裂和动荡的时代，长期频繁的战争促进了军事武艺的发展，而民族文化的相互融合和影响，促进了武艺内容的扩展。江南的富庶和偏安一隅

的汉族政权的崇尚奢靡，以及城市的繁荣，又对娱乐及表演武术有了更大的需求。程式化的武舞促进了武术套路技术的丰富和发展。佛教与道教也从这一时期开始与武术结缘。

(4) 隋唐五代特别是唐代的文化，是中国封建社会文化中辉煌灿烂的一部分。武术文化也在这一时期得到了完善和发展。武器“废长兴短”、“以铁代铜”促进了武术技术的发展变化；武举制的创立，是这一时期武术史上最重要的事件。它不仅促进了练武活动，而且出现了职业教习武术的人；舞蹈、舞乐大大丰富了武术套路的结构、布局和演练技巧。

(二) 宋元时期古代武术体系初步形成

宋元时期，中国封建制度继续强化，商品经济有了明显的发展，为武术发展奠定了深厚的基础。武术无论从内容、形式，还是技术上都得到了进一步丰富，武术体系也初步形成。武术从军事中相对独立出来，沿着自身规律向前发展。

(1) 军队实行募兵制，通过选募、武举考试选拔武艺人才。军事训练采用统一的“教法格”，并制定统一的考核标准，其训练的规范化、系统化促进了武艺的提高。

(2) 兵器种类大增，形制复杂，各种兵器武艺呈多样化趋势，如剑、刀、枪、棍、斧、戈、鞭、铜、槌等兵器的武艺得到迅速发展，还相继出现了七节鞭、九节鞭和十三节鞭等。

(3) 民间武艺蓬勃兴起，民间结社为习武者提供了切磋技艺的场所，为武术的交流、传授、发展创造了有利条件。

(4) 套路武艺有了发展，武术形式出现了多样化的特点。

(5) 武学的开设，提高了习武者的理论修养，促使武艺与兵家武略结合，推动了武艺训练理论和战术思想的发展。

(三) 明清时期古代武术繁荣蓬勃

明清是中国封建社会后期，社会矛盾尖锐，明末农民大起义以及清代民间秘密宗教的兴起，对武术的发展产生了一定影响。这时期，武术流派林立，武术体育化进程已完成，武术与传统文化交融，呈现出蓬勃发展的繁荣局面。具体表现在以下几个方面：

(1) 套路技术和攻防格斗技术趋于形成和完善。有大量的武术著作研究套路内在的结构规律与运动形式，还有详细的动作图解。

(2) 武术的社会功能向多样化发展，强身保健、修身养性、审美娱乐等功能与自卫防身功能一样受到人们普遍重视，以习武健身为主旨的发展趋势拓宽了武术发展领域，标志着武术的体育性更强了。

(3) 流派林立。武术家“各有师承”，在传授武术过程中，互相吸收、借鉴、融合，逐步形成许多不同风格特点的流派，著名的有少林、峨眉、武当等。武术流派的形成和发展，标志着武术已繁荣发展到了一个新的高度。

(4) 对武术进行了分类。人们根据运动特点把太极、形意、八卦等拳种划为内家拳，把少林拳等多种拳种归于外家拳。有的按地域分为南派、北派。也有按山川分类，如武当派、峨眉派、长江流域派、黄河流域派、珠江流域派等拳派。

(5) 武术内容向多样化发展。各派拳术均有徒手与器械的练法。器械有长、短、软、双兵器等。人们把练武的主要内容统称“十八般武艺”。流行的套路已有几百种之多。

(6) 练武组织大量出现。清代民间秘密结“社”活动非常活跃。由于斗争的需要，“社”、“馆”把练武活动作为组织、教育和训练群众的重要内容，促进了武术的发展变化。

(7) 随着商业的发展，保镖行业兴起，出现了以武术为职业的保镖、镖师等。同时，整体观武术理论形成。武术与传统文化的融合，导致大量武术著作问世。如明代的《纪效新

书》、《武编》、《江南经略》、《武备志》等，清代《手臂录》、《拳经拳法备要》、《内家拳》、《六合拳谱》、《太极拳谱》等。这些武术专著不仅系统总结了我国历代长期积累的武术运动经验，研究了套路技术、攻防格斗技巧和战术理论，而且从人的整体出发，研究武术运动与人体的内在联系及其运动规律，从而使武术具有中国传统文化的民族特征。

四、民国时期武术走完近代发展历程

中国从1840年以后进入近代社会。鸦片战争以后，随着冷兵器的消亡，武术基本上从军事中脱离出来，成为强身自卫的运动，并逐步成为中国近代体育的有机组成部分。

(1) 城市武术组织广泛建立，推动了武术的普及和发展。如上海有“精武体育会”、“中华武术会”等30多家武术会、社；北京有“北京体育研究社”、“中华尚武学社”等25家武术会、社；天津有“中华武术会”、“道德武术研究会”等10多家武术会、社。其他大中城市同样建立一些武术会社。1927年张之江、蔡元培等26人发起成立了国术研究馆（1928年易名中央国术馆）。各省、市、县也相继建立了不少武术馆，如1919年山东成立了“武术传习所”，1924年安徽成立了“拳术研究会”等。

(2) 武术的体育化有了新的发展。各拳种不仅注重强身健体的锻炼效果，而且相继举办武术运动会。1923年4月，马良、唐豪等人联合在上海发起举办“中华全国武术运动会”，这是中国体育史上第一次武术单项运动会。1929年举行的第三届全国运动会，首次把武术套路列为表演项目。1933年武术正式被列为全国综合性运动会竞赛项目。

(3) 武术正式列入学校体育课程，编写了一批较好的教材。比如《国术概念》、《国术理论》、《中华新武术》、《少林武当考》、《八极拳》、《太极拳》、《青萍剑图说》、《查拳图说》、《八卦拳图说》等。

(4) 组团出国表演。民国中期，精武会总部先后选派名手赴其海外分会执教，传播武术。1929年秋，福建永春组成“闽南国术团”赴新加坡和马来西亚各地巡回演出。1936年1月中央国术馆和国立体育专科学校组成南洋旅行社赴新加坡、马来西亚、菲律宾等地进行了65场武术表演。1936年，中国体育协会选派11人的国术表演队为柏林第11届奥运会进行了表演，并应邀到法兰克福和慕尼黑等地进行表演。这是中国武术走向世界的开端。

(5) 武术研究逐步开展。西方体育的强烈冲击，急剧改变着中国传统体育的历史面貌和思想观念，人们对武术的认识不断深化，开始用科学的方法研究传统武术，一些有价值的武术论著先后出现，如唐豪先后撰写了《太极拳与内家拳》、《少林武当考》、《内家拳》、《中国武术图籍考》等论著。特别是有的著作中开始用现代自然科学为理论依据，从心理学、生理学等角度对武术进行研究，如《太极拳浅说》中有“太极拳与心理学之关系”、“太极拳与生理学之关系”、“太极拳与力学之关系”等内容。

五、社会主义时期武术的改革创新发展

中华人民共和国成立后，武术成为社会主义文化和人民体育事业的组成部分获得新生。50多年来，尽管在前进的道路上遇到了许多困难，在“文化大革命”中受到了严重挫折，但武术事业始终沿着新中国体育的发展道路，以及武术自身的发展规律，在不断地探索、改革、开拓中前进，在发扬祖国文化遗产、增强人民体质、振奋民族精神、建设社会主义精神文明中发挥了重要作用，在增进国际间的交往、走向世界的征途中，武术创造了举世瞩目的辉煌业绩。主要表现在以下几个方面：

(一) 加强领导，完善组织机构，为武术事业发展提供保证

为加强对武术工作的领导，国家体委设立了武术研究院，各省（市）自治区体委也分派具体部门主抓武术工作。1958年9月在北京成立了第一届中国武术协会，其后各地方乃至基层单位、体育院校与各行业也先后成立了武术协会，为做好武术工作奠定了坚实的组织基础。1982、1992年和1996年先后三次召开全国体育工作会议，制定了武术进一步发展的方针政策。1987年国家体委还专门作出《关于加强武术工作的决定》。所有这些措施，对各个时期武术工作的顺利开展起到了积极的指导作用，为武术事业健康发展提供了有力的保证。

(二) 武术的社会地位空前提高

国家体委视武术为民族瑰宝，武术工作者因此受到了尊重、爱护与重用，他们中的许多人参与了国家武术发展方针的制定与实施，并进入高等院校任教。还有许多社会武术工作者在各地政府的支持下，为推广与普及武术贡献了力量，受到人民群众和政府的尊重和好评。在武术教育方面，各体育院校先后设立了武术系科，培养武术方面的高等专门人才。1984年国务院正式确立武术作为一门学科，批准招收硕士研究生，1987年成立了中国体育科学学会武术学分会；1996年又开设了博士研究生点，武术教育逐步进入了高层次文化领域。

(三) 武术活动空前普及

从20世纪50年代开始，国家就编制简化太极拳及其他拳、械套路，编写体育系科通用教材。80年代改革开放以来，各地的武术馆、校雨后春笋般兴起，每年举行武术馆校比赛，两年举办一次全国民间演武大会，“武术之乡”评比活动，并推广实行了“中国武术段位制”等。90年代开始实行的全民健身计划，开展群众性的武术活动，使武术更加普及，极大地激发了人民群众的练武热潮。群众性的民间武术活动与国际民间文化交流日益增多，武术运动迎来了历史上空前规模的发展。

(四) 确立武术为竞赛项目，使武术的运动技术水平不断提高

1959年国家正式颁布《武术竞赛规则》，以后又几经修订，引导武术竞技沿正常有序的轨道发展。许多城市成立了武术队，建立了青少年体校训练的系统网络。竞赛性质由表演发展为锦标赛，并进入全国运动会、亚洲运动会和世界锦标赛。40多年的实践，使武术建立起既保留其项目风格特点，又具有可比性的竞赛原则与制度。其中对套路运动坚持了“突出项目特点、严格动作规格、强化攻防意识、继承发展创新”及体现“高、难、美、新”的竞技技术方向。散手运动在经过10年的试点与探索之后，于1989年被正式确定为竞赛项目，确定了“技法全面、快速灵活、多变巧取、讲求实效”的技术发展方向。

(五) 持久地开展挖掘整理工作，坚持在继承中发展武术的方向

“取其精华、弃其糟粕”是挖掘整理、继承发展武术的一贯方针。自建国之初，我国就开展了对武术的整理、整顿与研究工作，以期适应社会发展的需要和为人民的健康与文化娱乐服务。1983年开始，自下而上进行大规模挖掘整理工作，历时3年，对全国的武术现状进行了一次全面普查，并对传统技艺进行挖掘整理，以免失传。广大武术工作者为此付出了艰辛的劳动，热心的人民群众与老拳师们也纷纷献技献物，把家传珍宝奉献给国家。这次挖掘整理工作取得了丰硕成果，获得了一批极有价值的拳技、功法的祖传孤本、善本、抄本等珍贵资料，以及各种世传家传的稀有兵器、器械400余件。所有这些均为对武术的考证提供了可靠的材料，也为研究武术的发展提供了详实的依据。《中国武术拳械录》就是在此基础上整理出版的。由武术研究院组织编写的《中国武术史》中大量的文字、图片资料也多来源于此。挖掘整理的成果成为继承武术、发展武术的宝贵财富。

(六) 开展武术科研, 加强理论建设

长期以来, 中国武术以口传身教为主要教学形式, 留下的理论也局限于“经验理性”的认识, 科学论证分析几乎为空白, 这势必影响到武术的健康发展。此外, 武术本身对传统的拳术、技法、功法须有一个“去伪存真、去粗取精”的科学论证与揭示。为此, 从 20 世纪 50 年代开始, 武术工作者会同医学专家对武术的健身价值进行了科学测定与分析。1978 年中国共产党十一届三中全会以后, 关于武术的学术研究空前活跃, 成立了武术科学学会, 武术科研队伍在国家体委(现称国家体育总局)等有关部门指导下, 展开多方位、跨学科的综合研究, 取得了可喜的成果。

(1) 阐明了武术文化的发生、发展过程及其同中国传统文化的渊源关系。

(2) 运用现代生物科学技术对武术健身效果作了有益的探索与研究。

(3) 应用科学方法和现代技术监测手段指导教学训练, 提高武术运动员的身体机能与竞技水平。

(4) 初步建立起武术理论体系框架和技术体系框架, 将武术科研与理论建设推向新的高度。

(5) 有目标、有步骤地提出了武术发展的总体规划, 初步建立起武术与外界(包括各种学科、各种类似项目、各种文化)的交流模式。此外, 大批武术专著、武术教材问世, 众多专业人才成为科研的中坚力量。所有这些均使武术的发展进入到了一个更深的层次。

(七) 积极稳妥地向外推广, 使武术逐步走向世界

1960 年, 中国武术代表团出访了前捷克斯洛伐克, 这是新中国成立后武术代表团第一次出访, 随后, 国家和地方曾多次派遣武术团、队到国外表演、访问, 扩大武术在国际上的影响, 但武术真正走上国际舞台是在 20 世纪 80 年代以后。1982 年, 全国武术工作会议正式提出将武术推向世界的设想。随后, 通过制定国际竞赛规划, 开办国际教练员、裁判员培训班, 组织国际武术邀请赛, 加大宣传力度, 使越来越多的国家、地区与组织共同参与其中。近 10 余年, 亚洲、欧洲、美洲及大洋洲相继成立了各洲武术联合组织, 并于 1990 年成立了国际武术联合会。1994 年国际武联被国际单项体育联合会正式接纳为会员。1999 年 6 月国际奥委会 109 次大会通过决议, 正式承认国际武联为其合法的单项世界体育组织, 这标志着中国武术已步入奥林匹克运动的殿堂。国际武联现已拥有 86 个会员国家和地区。同时, 武术还成功地进入亚洲运动会, 并成功地举办了四届亚洲锦标赛和四届世界锦标赛, 被东亚、东南亚运动会定为正式比赛项目。其他各洲也举办了为数众多的类似比赛。竞技武术作为武术向外推广的先导与窗户, 正在被越来越多的人认识和接受。武术运动正在世界各地兴起, 并已预示出其广阔的发展前景, “源于中国, 属于世界”的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贡献, 更好地造福于全世界爱好和平的人民。

第三节 展望新世纪的中国武术

21 世纪是东西文化交汇融合的时代, 体育也将进入“知识体育的新时代”, 东西文化交融将深刻地影响着世界各民族文化的继承和发展, “知识体育”也给各国体育提出了新的更高要求。武术作为中华民族优秀文化的重要组成部分, 作为现代竞技体育的新兴项目, 不可避免地在这场文化大变革中和“知识体育”的大环境中受到冲击, 面临严峻挑战, 同时也将提供新的发展机遇。

展望 21 世纪的中国武术，因时代的变迁和文化理念的更新，将步入一个崭新的发展阶段。中国武术将以知识化、科学化内驱动力，以健身化、竞技化、市场化为目标，完成武术优秀文化遗产中最好的价值与世界上最优秀的体育文化价值的融合，对武术进行创造性的重建，并将以武术为中介全面地、广泛地向世界传播中国文化。2008 年中国武术将可能完成走进奥运会的目标，2050 年以前将可能完成武术作为奥运会常设项目的使命，本世纪末国际武术联合会将可能成为世界上最大的体育联合会。在全民健身计划的实施中，武术将可能成为活动内容系统的内核。

一、奥林匹克精神与中国武术

武术与奥林匹克运动无论是在指导思想、文化内涵上还是发展方向上都有着极为广泛的联系，武术登上奥运舞台，应该是中华民族对奥林匹克运动的贡献，是东方文化对奥林匹克文化的充实和完善，也是中华武术发扬光大的重要途径。

（一）武术具有融入奥林匹克的文化实践内涵

1. 武术文化与奥林匹克宪章的一致性

奥林匹克主义的核心是通过奥林匹克运动，通过体育与文化教育的结合，使人的身心得到全面协调的发展，从而促进人类文明的进步。纵观武术的发展历程，武术文化的主流无不体现出强身健体、修身养性、审美娱乐、崇尚武德的精神，这也是武术得以持续发展的精髓所在。武术文化和奥林匹克精神虽然由于中西文化的差异而表述方法有所不同，但其哲学内涵有着明显的一致性。

2. 武术思想与奥林匹克精神的相似性

中华武术讲究修炼，有着较为完整的练功方法和理论体系。长期以来，人们都以健身为习武的主旨。在练习方法上，讲究“天人合一”、“形气合一”以及“神与气合、气与身合”等人与自然统一、内外兼修的科学方法，崇尚习武先习德，具有“生态保健养护”的特征，它与奥林匹克精神所提倡的增强体质、培养意志品质，使人的身心素质、道德精神得到和谐发展，以及“绿色奥运”、“人文奥运”的理念精神极为相似，它们在人的身心全面发展方面具有相同的思想内涵。

3. 武术竞技文化与奥运精神的兼容性

奥林匹克运动以竞技体育作为主要内容来弘扬友谊、团结、公平竞争和维护人的尊严的奥林匹克精神，实施“更快、更高、更强”的奥林匹克格言，发挥敢于斗争、敢于胜利、勇于挑战极限、不断战胜自我的英雄气概，使人类永远朝气蓬勃。与此同时，也提倡“重要的是参与，而不是取胜”的富含哲理的价值观念，使人们认识到，竞技运动的功能和价值不仅在于竞赛的结果，重要的还在于追求这个结果的过程中运动员身体和技术水平的提高、品德的培养以及意志的磨砺，在于比赛过程中给人们健、力、美的享受和竞技文化的熏陶，从而满足人们日益提高的文化需求。这与武术竞技文化如出一辙。中华武术推崇以武会友，讲究相互切磋，既有以竞赛规则、比赛方法和道德规范为约束，以争取获胜为目的正式比赛，也有讲究攻防、点到为止的观摩表演。一些人寄希望于在竞赛中展示自己的实力，争冠夺牌，但更多的是利用武术运动使自己的身心得到发展，希冀通过武术运动的潜移默化，朝着更完美的方面迈进。“更快、更高、更强”和“重在参与”的辩证思想在武术运动中可以得到充分的体现。可见，武术竞技文化与奥林匹克精神具有很强的兼容性。

（二）展望武术登上奥运舞台

武术进入奥运会会使更多的人去研究它发展它，不论是它的文化内涵、技击方法还是运动形式，都可能会形成兼收并蓄的态势，纳百家之长，使武术文化吸收更多世界其他民族文化的精华，从而更加完美，放出更加璀璨夺目的光彩。在竞技中双方的技术风格、战术素养都会有较大的变化，竞争将会更加激烈，这对于武术总体水平的提高，武术竞技体系的更加完善是不无裨益的。

新的武术竞技体系将以奥林匹克精神提倡的五项基本原则来构架，即以“参与原则”作为发展竞技运动的前提条件；以“友谊原则”为开展武术竞技运动的基本目的；以“奋斗原则”升华武术竞技运动的精神思想；以“公平原则”规范武术竞技行为与评判规则；以“竞争原则”确定武术竞技运动的形式和项目。按竞技运动分类标准，武术套路运动与散打运动分别隶属表现性和格斗性两类竞技形式不同的项群。根据表现性项群运动项目特点，武术套路运动形式将在保持“固定技击”动作特点的基础上，强烈地体现出“稳、高、难、美、新”的技术特点；根据格斗性项群运动项目特点，武术散打运动形式将在保持“自由搏击”动作特点的基础上，强烈地体现出“灵、快、变、全、新”的技术特点。新世纪的武术竞技运动，在全面展示竞技运动特性的同时，将鲜明地体现中华民族文化特色，其中武术套路运动将会强烈体现出中华民族的文化思想和技击风格；散打运动将强烈体现出中华民族的性格和搏击战术。武术竞技体系将成为集中西优秀体育文化内涵的融合性文化体系。

二、实施全民健身计划与中国武术

“全民健身计划”的实施，应建构有科学基础的、具有中国特色的、生活化的活动内容系统。有科学基础的活动内容系统，是活动目的对活动手段的内在要求，是获得健康实效性的保证。所谓中国特色，是活动内容系统要有鲜明的民族风格和浓厚的文化传统精神，只有民族的才是全民的，才具有很强的公众吸引力和社会凝聚力。所谓生活化，就是活动内容系统要适应现代生活方式和国民生活习惯，使人们乐于参与和热衷投入，并能在活动中获得积极的生存体验和愉悦的生活享受。活动内容系统作为一种系统建构，不是活动内容的随意组合和活动方法大全的集合，必须要以一种文化内涵深厚、健身机制科学的活动内容为内核，以对其他活动内容与活动方式进行择取、组织和整合，而以中华武术为内核是建构全民健身活动内容系统的必然选择。这是因为中华武术博大精深，内含一切先进文化的科学性、人民性和进取性等基本属性，是具有中国特色的先进体育文化。

(1) 中国武术奉行“天人合一”的健身养生之道，虽朴素，但与现代社会科学的自然观，在思想上存在许多共同之处，因而易于用现代科学的观点，给予新的解释，并赋予积极的意义，使之透射出作为内核所必须的时代精神特质。所谓“天人合一”，用现代的术语说，就是人与自然建立一种和谐统一的关系，保持一种良性的生态平衡。它是对人与自然的交往建立在征服与被征服关系上的观念的反思和匡正，继而追求一种共生、共存、共同发展的新型关系。这种观念的更新，必然要求改造身外自然的生产活动与改造自身自然的体育活动有机地统一，从而为现代的健身体育观提供了深刻的思想基础，从而使全民健身计划的实施从整体出发，遵循人自身生长、发育、发展的客观规律和新陈代谢、自我组织与调整的生命活动，在促进人的自然、和谐、全面发展的同时，也尽可能地从体育文化氛围、审美情绪、人际交往和生命感悟中，获得心理上、生活上返朴归真的自然陶冶。

(2) 中华武术倡导的“身心合一”的健身养生之法，虽笼统，但与现代科学的健身方法有着相似之处。只要用生命科学、系统科学的理论，予以严肃谨慎地挖掘、整理、规范、提

高，就可以使之显示出作为内核所必需的基本方法特征。人体的生命系统是形态结构与机能的统一，生理与心理的统一，局部与整体的统一。因此全民健身计划对人自身自然的改造，必须突出“身心合一”、“内外合一”的健身系统性；必须注重均衡、对称、协调的全面性发展；必须强调医学指标评判健康和生理指标衡量健身的评价的科学性。中华武术注重阴阳平衡、气血调理、外修其身、内养其心、一张一弛、刚柔相济、以内为本、以外为标的“内外合一”、“内外兼修”的练功方法，也是全民健身应遵循的基本锻炼原则。此外，武术的“内三合”，以心行气，以气运身，这种以气为主，以力为辅的“身心合一”，形神兼备、形神共养的练功理论，对全民健身来说也是十分重要的理论基础。

(3) 中华武术理论的哲理化，使之超越了一般意义的攻防技击之术和强身、健体方法，而成为一种修身、养性、齐家、治国、平天下的做人之本和处世之道，纳入了以儒家思想为核心的中国传统文化。中华武术又十分强调德与艺的统一，强调爱国、正义、有礼、重信、敬老的五德，其文化的广度和深度具有长久的生命力。因而武术具有作为内核所必需的容纳和统筹多种活动内容与形式为一体的文化整合力和把相同文化背景的全体国民团结起来的文化凝聚力，有利于形成有中国特色的、现代化的全民健身体系，进行有社会主义特征的精神文明建设。

(4) 中华武术与中国医学同出一理，同承一脉，其保健祛病、延年益寿之功效，深入人心，十分容易被大众接受，并作为生活内容而同化。武术适应面广，老少皆宜，便于形成个体贯穿终身的健身锻炼和运动行为的主干；武术形式灵活、场地条件要求不高、简捷易行，有利于全民健身在经济尚不很发达阶段的全面推行和开展；武术的文化内涵和哲理思想与现代化相结合，对于改变传统的生活方式，提高人民的生活质量，丰富社会文化生活，具有十分积极的作用。也就是说，中华武术具有作为内核所必需的生活化特质和终身性特征。

(5) 中华武术的进取性和创新精神是较为突出的。传统武术的发展，在历史上魂系着我们民族文化的兴衰，已为我们民族的发展和兴衰做出了自己的贡献。武术作为体育的组成部分，自强不息、不断进取和完善，已被人们称之为近代体育的一个“伟大创举”，集中体现了中国人民在体育运动中的智慧。新中国成立后，武术步入现代，为社会主义文化和人民体育事业的发展做出了显著的成绩，其自身技术的规范化和理论的科学化也日趋完善。20世纪，特别是80年代以后，武术文化的“东学西渐”极大地弘扬了东方体育文化的精髓，张扬了东方体育文化的悠久魅力，弥补了西方体育文化的不足，缓解了西方体育文化在世纪末所产生和带来的种种困惑。在调整现代工业社会天人对立观念，人与自然的关系上，中国武术发挥了特殊的认识价值。新时代，各种竞争日趋激烈，社会生活节奏加快，紧张造成的心理障碍成为重要的社会问题。“知识社会”信息化劳动对人造成的疲劳会进一步转向高级神经系统，人们盼望紧张工作之余放松大脑，消除疲劳。回归自然，找回本源已成为时代的口号，加之老龄社会的到来。因此，以太极拳为代表的中国武术动中求静、静中求动、外动内静、外静内动、动静结合、动静有度的锻炼原则和方法，符合时代的需要。由此中华武术具有作为内核所必需的现实与理想的统一性，不仅能够帮助人们认识和适用现实，而且可以推动和指导人们改造不尽如人意的现代体育，创造中西体育文化融合的新体育文化模式。

中华武术作为历史悠久的传统文化，不可避免地带有的一些封建主义、落后意识和陈旧观念，必须用现代社会的发展眼光予以扬弃、除旧更新；传统武术作为体育健身的积极手段，是建立在经验形态基础上的系统认识，有待继续用现代科学的理论和方法，予以重新认识、整理和阐释；武术本身的体系庞杂，真正能成为全民健身内容体系内核的，是以太极拳为代

表的健身类武术。以健身类武术为内核，把尽可能多的活动内容与形式整合成一个系统，其自身也必须予以合理的取舍和认真的改造。总之，中华武术要作为全民健身的内核，必须经历现代化、科学化、健身化、系统化的再改造，才能由一种理论上的“必然性”转化为全民健身计划实施中的“现实性”。（本节参考伍天慧《奥林匹克运动与武术奥运策略探索》；温佐惠等《论全民健身建构活动内容系统的必要性及武术为其建构内核的必然性》）

第四节 武术的内容和分类

武术的内容丰富多彩，按运动形式可分为套路运动和格斗运动。

一、套路运动

套路运动是以技击动作为素材，按攻守进退、动静虚实、刚柔疾徐的运动变化规律编成的整套练习形式。可分为单练、对练和集体演练。

（一）单练（包括徒手拳术与器械）

（1）拳术指徒手练习的套路运动。它的种类很多，主要有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦拳、通背拳、劈挂拳、翻子拳、地躺拳、象形拳等。

①长拳，是查拳、华拳、洪拳、炮拳、戳脚等拳术的总称。特点是舒展大方，快速有力，节奏分明，窜蹦跳跃，闪展腾挪，起伏转折，动作灵活多变。

②太极拳，是一种柔和缓慢、轻灵的拳术。特点是心静体松，呼吸自然，轻灵沉着，圆活连贯，上下相随，虚实分明，柔中寓刚，以意导动等。主要流派有陈式、杨式、吴式、武式、孙式等。

③南拳，是流传我国南方各地拳术的总称。特点是手法多变，腿法较少，动作紧凑，刚健有力，伴有发声吐气以助发力，步法四平八稳，落地生根，身法俯仰吞吐，靠崩闪转。

④形意拳，也叫“心意拳”、“心意六合拳”，是以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，并吸收了龙、虎、猴、马等动物的形象而组成的拳术。特点是朴实简洁，动静分明，动作严谨，手脚和顺，身正步稳，快速整齐，劲力充实，稳固沉着。

⑤八卦掌，是一种以摆扣步走转为主，以掌法变换为内容的拳术。特点是沿圆走转，气势相连，身灵步活，摆扣清晰，随走随变，纵横交错。

⑥通背拳，也称通臂拳，是流传我国北方的主要拳种之一。特点是出手为掌，点手成拳，腰背发力，放长击远，甩膀抖腕，立抡成圆，吞吐虚胸，拧腰切髻，大开大合，击拍响亮，发劲冷弹脆快。

⑦劈挂拳，是一种放长击远的拳术。特点是长击为主，大开大合，双臂交劈，斜拦横击，吞吐含放，翻滚不息。

⑧翻子拳，是一种短小精悍，严密紧凑，方法脆快的拳术。特点是往返连环，步疾手快，拳法紧密，闪摆取势，上下翻转，迅猛遒劲。

⑨地躺拳，是一种以跌扑滚翻等地躺跌法为主要内容，技巧性较强，动作难度较大的拳术。特点是顺势而跌，旋即而起，卧地而击，高翻地滚，起伏闪避，一气呵成。

⑩象形拳，是以攻防动作结合，模仿动物的特长和形态而编成的拳术。特点是象形取意，并体现武术的攻防动作。

（2）器械指手持武术兵器进行练习的套路运动。种类很多，可分为短器械、长器械、双