

武术理论基础

《武术理论基础》编写组

WU

SHU

LI

LUN

JICHU



北京体育学院出版社

武术理论基础

《武术理论基础》编写组

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：李 飞

责任校对：林 组

责任印制：李家琦

武术理论基础

《武术理论基础》编写组

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
北京市顺义县曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9.375 定价：4.70元 (压膜装)

1993年3月第1版

1993年4月第1次印刷

印数：2000册

ISBN7-81003-681-5/G.524

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

1988年国家教委将中国传统体育项目中的武术列为全国高等体育院校正式专业，并在武术专业目录中，增设了《武术理论基础》课程。但何为“武术的理论基础”？它应该包括那些内容，至今也未作过更为详尽的讨论。多年来，国内也尚未出版过这类教材，而体育院校武术系又迫切需要它，为此，我们组织一些教师对上述问题进行讨论协商后，在达到共识的基础上编写了这部教材。

我们认为既然是武术的“理论基础”，那就是学习和研究武术的基本知识和方法，是其入门或向导。它的内容应包括武术史学、武术哲学、武术美学、武术中医学、武术内功学、武术心理学、武术的生理学和生物化学、武术的解剖形态学和生物力学等分支学科的最基本的观点、常用的方法和必备的手段。通过这部教材的讲授，将使学生掌握学习和研究武术所必备的知识技能，把学生引入武术科学的殿堂。

教学实践证明，武术理论性质的课程对于武术系学生来说，是非常必要的。一个大学武术系学生，不仅要有较高的武术技术水平，而且要有比较丰富的武术知识和能够独立地分析研究武术问题的能力。目前引导学生从事分析研究武术的著述甚少，在武术教学中也是一个非常薄弱的环节，而学生又不善于把所学的基础理论知识和武术结合在一起，去

认识武术现象，这就需要有一部概括和综述性的教材，来促进这项工作。因此，编写这部《武术理论基础》教材对实现这一要求具有积极意义。

由于这部教材是学习和研究武术的入门之作，所以，在概念上力求准确，在每个问题的论述上力求深入浅出，并要求突出时代特色和最新研究成果。但是由于本书的题材十分宽泛，涉及学科甚多，在编写过程中，不可能对所有问题展开论述，只能提纲挈领地加以概括。同时由于我们的水平有限，编写时间仓促，还不能将这项工作做得令人满意，不足或疏漏之处在所难免，希望大家多提意见，共同努力使这门课程尽快完善起来。

本书前言由徐伟军执笔，各章节主要内容及编写人员如下：

武术的史学基础 林伯原

从史学的角度，提出了武术史研究的对象、任务，基本观点和方法。并就如何辩证考查武术的发展过程和进行中国武术文献的搜集与整理等方面，作了较为系统的阐述。

武术的哲学基础 阙桂香

论述了学习和研究武术哲学思想的目的和意义及五行说、《易经》、道家思想、儒家思想对武术的影响。

武术的美学基础 弓云武

论述了对武术美学的认识；武术美学的概念；武术美学的产生与发展；以及武术美学的基本特征和表现形式。

武术的中医学基础

李国盛 徐红 梁星捷

就中医学与武术的关系，及中医阴阳五行观，脏象学

说、经络学说与武术运动之关系，作了较系统的论述。

武术的内功学基础 林伯原

重点论述了武术内功学研究的领域，文化特征及对人体的生理效应等。

武术的心理学基础 陈秀龙

阐述了武术技能学习过程的心理原理；并对武术赛前的心理状态，情绪特征进行了分析。同时，对武术运动员心理品质的培养作了论述。

武术的运动生物科学基础

柏晓玲 王瑞元 胡扬 吕韶钧

阐述了“生理学”、“生物化学”、“解剖学”和“生物力学”等学科对研究武术运动的重要意义。并运用各学科的基本原理，就武术运动对人体的生理、生化效应和武术动作的解剖学与生物力学分析等方面，作了一定的探讨。

这本教材是在武术系教材编写委员会领导下，由徐伟军、林伯原同志主持编写的，各章成稿后，由林伯原、徐伟军二同志对全书作了通稿和修订，何瑞虹、吕韶钧同志协助做了许多工作。武术系主任贺子文副教授在教材纲目审定、内容编写方面都提出了许多意见，并对全稿进行了审定。

本书在写作过程中，曾广泛吸收了有关著述的研究成果，不一一说明，谨此致谢。

本教材由北京师范大学孟照祥副教授，北京体育学院门惠丰副教授审阅。北京体育学院副院长，教材委员会主任张思温副教授和教务处副处长牛乾元副教授审定为北京体育学院武术系专业教材。

1992年6月30日

目 录

第一章 武术史学基础	(1)
第一节 武术史研究的对象和任务	(1)
第二节 武术史研究的基本观点和 方法	(4)
一、唯物史观是认识武术发展变化现象的 唯一科学的历史观.....	(4)
二、历史诸因素与武术发展变化之关系.....	(7)
三、史论结合的问题.....	(12)
第三节 辩证考察武术历史的发展 过程	(15)
一、关于对武术人物的认识与评价.....	(15)
二、民间武术的产生与发展问题.....	(20)
三、军旅武术的演变及与民间武术之关系.....	(24)
四、关于武科制度的产生与发展问题.....	(30)
五、封建统治者的禁武政策与农民战争中 的武术活动.....	(35)
第四节 中国武术史料的搜集与	

鉴别.....	(41)
一、武术史料的搜集.....	(41)
二、对武术史料的鉴别.....	(48)
第二章 武术的哲学基础.....	(51)
第一节 学习和研究武术哲学思想的目的和意义.....	(51)
一、学习研究武术哲学思想的目的.....	(51)
二、学习研究武术哲学的意义.....	(52)
第二节 古代哲学思想对武术的影响.....	(56)
一、五行说与武术.....	(56)
二、《易经》与武术.....	(58)
三、道家哲学思想与武术.....	(63)
四、儒家思想与武术.....	(69)
第三章 武术的美学基础.....	(71)
第一节 武术美学思想的认识.....	(71)
第二节 武术美学的概念.....	(74)
第三节 武术美学的产生与发展.....	(76)

第四节 武术美学的基本特征和表现形式 ·····	(81)
一、武术美学的基本特征·····	(83)
二、武术美学的表现形式·····	(87)
第四章 武术的中医学基础 ·····	(90)
第一节 中医学与武术的关系 ·····	(90)
一、中医理论体系的形成、发展与武术的关系·····	(90)
二、中医理论体系中的唯物辩证观与武术的关系·····	(93)
三、中医学的基本特点(整体观念和辩证论治)在武术中的应用·····	(96)
第二节 中医的阴阳五行观 ·····	(98)
第三节 脏象学说及其在武术中的应用 ·····	(101)
一、脏象学说的基本内容及其相互关系·····	(101)
二、脏象学说及其物质基础在武术中的应用·····	(103)
第四节 经络学说及其在武术中的应用 ·····	(104)
一、经络学说的基本内容·····	(104)

二、经络学说在武术中的应用…………… (108)

第五章 武术的内功学基础…………… (112)

第一节 关于“内功”的概念和武术内功学研究的领域…………… (112)

一、关于“内功”的概念…………… (112)

二、“武术内功”的发展及其主要内容… (115)

三、武术内功学研究的领域及研究方法… (121)

第二节 武术内功的文化特征 …… (125)

第三节 武术内功对人体的生理效应及其实际应用…………… (130)

一、武术内功对人体的生理效应…………… (130)

二、武术内功在体育实践中的应用…………… (139)

第六章 武术的心理学基础…………… (145)

第一节 武术技能学习过程的心理学原理…………… (147)

一、学习动机的培养与激发…………… (147)

二、武术技能形成的一般规律…………… (151)

第二节 武术比赛的心理分析 …… (157)

一、武术运动员赛前常见的心理状态…………… (157)

- 二、影响武术运动员技能发挥的心理因素 (159)
- 三、武术比赛中运动员的情绪特征…………… (162)
- 四、影响武术运动员比赛情绪的因素…………… (164)

第三节 武术运动员心理品质的培养…………… (167)

- 一、教学训练中运动员心理品质的培养… (167)
- 二、武术比赛前运动员的心理准备…………… (181)

第七章 武术的生理学和生物化学基础 (186)

第一节 运动生理学和生物化学在武术运动研究中的意义… (186)

第二节 武术运动对人体生理、生化效应…………… (188)

- 一、武术运动对人脑的影响…………… (188)
- 二、武术运动对心血管机能的影响…………… (190)
- 三、训练和比赛中脉搏、血压的反应…………… (196)
- 四、武术运动对肺功能的影响…………… (206)
- 五、长拳、南拳、太极拳的能量代谢…………… (210)

第三节 武术运动效果的机能监测与评价…………… (216)

- 一、脑电图在武术运动员机能监测中的应用…………… (218)

- 二、心电图在武术运动员机能监测中的应用…………… (220)
- 三、心功能测定——超声心动图在武术科研中的应用…………… (223)
- 四、心率和血压在武术演练中的应用…………… (228)
- 五、最大摄氧量的测定…………… (230)
- 六、无氧阈 (AT) 指标在武术训练中的应用…………… (232)
- 七、血乳酸测值在武术运动中的应用…………… (233)
- 八、体成份测定…………… (235)
- 九、肌电图在武术科研中的应用…………… (239)
- 十、激素的测定与武术科研…………… (243)

第八章 武术的解剖形态学与生物力学基础…………… (248)

第一节 武术的解剖形态学基础… (248)

- 一、解剖形态学在武术研究中的意义…………… (248)
- 二、解剖形态学定位术语在武术中的运用 (249)
- 三、人体解剖形态学的一般特征在武术中的应用…………… (251)
- 四、武术运动中运动形态学上的一般要求 (262)
- 五、武术技术动作的解剖学分析…………… (266)

第二节 武术的生物力学基础 …… (269)

- 一、生物力学在武术研究中的意义…………… (269)

二、生物力学的基本力学原理在武术运动 中的应用·····	(271)
三、武术技术动作的生物力学分析·····	(283)

第一章 武术史学基础

武术作为中华民族文化的一部分，是历代人民不断提炼、创造和发展起来的。它的发展变化既受到不同历史时期政治、经济、军事等社会条件的影响和制约，又受到哲学、宗教、民族精神、民族风俗、民族艺术、民族科学及伦理道德等的渗透与影响。其异常庞杂的技术体系和多样化的理性认识说明，武术不同于一般的传统体育项目，是一个多成份，多形态的复杂的文化现象。

要正确认识这一文化现象的形成与发展，就必须学习武术史学。

武术史学是一门认识和研究武术产生和发展过程的社会科学，它包括对武术历史过程的记录，对武术发展的历史经验的总结和探索武术发展变化的规律。

只有了解武术史学的作用及其认识问题的方法，才能科学地考察中国武术发展变化的过程，这就是武术史学基础要解决的问题。

第一节 武术史研究的对象和任务

中国武术产生和发展变化的过程是武术史研究的对象。在唯物史观的指导下，阐明武术历史的真实过程，总结各方

面的历史经验，探索其历史发展的规律，就是武术史的任务。

中国武术史所涉及的范围很广，包括的内容也十分丰富。一般说来，它包括各个历史时期武术演变的社会条件，各种拳械的练功法，武术思想，武术的教育活动，武科制度，武术竞赛与表演活动，武术人物，武术社团活动，武术的理论著述，武术的国际交流活动等。武术史就是要从诸方面的联系中，从纵的历史过程中，反映出武术是如何产生、如何发展的。

中国武术史的研究是一个复杂的课题。之所以复杂，是因为自古至今，它都不是单一的性状，而是呈多样化，多形态的复杂状。社会对技击的需求程度和人们对健身、娱乐、长寿方式的追求和探索，决定了武术随社会变迁而变化。

中国古代有“武艺”一词，它始见于《三国志》卷40《刘封传》：“时封年二十余，有武艺，气力过人”，此指骑、射、击、刺等军事技能。又有“武术”一词，见于南朝宋颜延年《皇太子释奠会》诗：“偃闭武术，阐扬文令”（《文选》卷20）。此亦指军旅武术。然而当时这两个词所表示的内容可以说仅是中国武术之一部分，而且也非自魏晋南北朝才有武术的内容。实际上在中国的新石器时期的晚期，从生产工具转化而成的武器已经初步形成了武术器械的几个主要类型。此后在战争中进一步得到了发展。而从春秋战国开始至清末，一直存在着军旅武术与民间武术两大并行体系。这两个体系既有联系，又有区别，其相互影响，依存消长，构成了中国武术的格局。直到19世纪末，军旅武术在战场上彻底被新式火器所代替后，“中国武术”的概念才只

是民间武术的内容了。

中国武术中个性的多样化和复杂化也是世界民族体育项目中少见的。它既有民族差异，又有地域区别；既有不同师承，又有家传沿袭；既有融合交流，又有相互独立的形态。正如明代郑若曾所说：“中国武艺不可胜纪，古始以来各有传门，秘法散之四方，……教师相传，各臻妙际”（《江南经略》卷8《兵器总论》）。如此丰富多彩的内容，应该说对武术史研究是很有利的。实则不然，在汗牛充栋、浩如烟海的中国古代文献中有关武术的资料是寥如晨星，散见书海之中。近、现代武术图籍虽较古代为多，但多为套路图解之作，涉史论理者鲜见。至于民间拳家辗转传抄的拳、械谱之类，很少示人，有些则已毁于战乱，亦屈指可数。另外，附会、夸大、怪诞不经之说随处可见，所以长期以来，中国武术史的研究始终处于零散而不系统的状况，作为一门学科，它的体系尚未完全建立起来。

本世纪30年代，唐豪（1897—1959）、徐震（1898—1967）等人积极从事武术史研究，才开拓了武术史研究的新局面。唐豪先后撰成《太极拳与内家拳》、《少林武当考》、《中国古伏剑法》、《中国武艺图籍考》等专著和论文；徐震著有《国技论略》、《太极拳考信录》等。从那时开始，武术史的研究日趋发展，体例多样化，内容也广泛了。人们的认识也逐渐系统化、理论化了。今天武术史在武术学科中的地位越来越显得重要，人们需要认识过去，从历史与现实的联系中，找到武术继续发展的现实基础。

第二节 武术史研究的基本观点和方法

一、唯物史观是认识武术发展变化现象的唯一科学的历史观

武术的历史是非常悠久的，内容也是无比丰富的。但是，在中国浩如烟海的史籍中，所见到的武术现象却是非常零散的。而且在封建史学中，不曾有人以当时社会生产方式的变化去解释武术的演变与进程，也无人确切地考察人民群众创造和发展武术的社会条件及他们的独特贡献。相反，在这片文人学士鲜于齿及的园地上，却充斥着荒诞的、邪魔的、神秘的谬说。人民群众在武术发展上的作用往往被“神”、“仙”，甚至小说戏曲中的人物所代替。关于诸多拳、械的发生和发展也往往从个人的思想动机去解释，认为人物的思想动机起着决定作用，否定了社会存在决定社会意识，跳不出唯心史观的圈子。

因此，人们要正确认识历史上的武术现象，只有靠唯物史观。唯物史观认为，物质生产活动是人类最基本的实践活动，是决定其他一切历史活动的基础，因此，研究武术史，不应该到人们的头脑中，那些所谓人类内心之动机去寻找，而要到社会的每个特定历史时期所采取的生产方式中，即到社会的经济中寻找。如关于武术的产生问题，有些人认为，我国进入新石器时期，已有大量磨制精良，平泽锐利的生产工具，如石斧、石矛、石戈、石刀、石镞等。这些器物工兵不分，以其斫物则为器，以其格斗即为