

武术研究

第一集

国家体育总局武术研究院

中国体育科学学会武术分会

编

WU SHU YAN JIU

人民体育出版社

武术研究

(第一集)

国家体育总局武术研究院
中国体育科学学会武术分会 编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武术研究. 第一集 / 国家体育总局武术研究院, 中国体育科学学会武术分会编. -北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2831-9

I. 武… II. ①国…②中… III. 武术-研究-文集
IV. G85-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 067954 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 21.375 印张 542 千字
2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—3,100 册

*

ISBN 7-5009-2831-9/G · 2730

定价: 35.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

加强武术科研 促进武术发展

——《武术研究》序

2003年，是我调入国家体育总局武术研究院主持工作的第一年。从单位名称就能明白，这个单位的工作中心是“研究”。在科学技术日新月异地迈进、国家以科学发展观为方略的今天，抓好科学研究，是各行各业发展的基础。基此考虑，仅在这一年中，我们就相继在上海体育学院召开了“2003年国际武术论文报告会”，在武汉体育学院召开了“2003年全国武术科研论文报告会”。两次报告会的主题依次为“武术属于世界——武术国际化发展的现状和趋势”和“与时俱进，推动武术运动的全面发展”。报告会后，我们请部分入选论文的作者自行对文章进行了必要的修改，汇集成这本由人民体育出版社出版的《武术研究》。希望此书的出版，对于活跃武术学术气氛，交流武术科研成果发挥积极作用。借此机会，谨以《加强武术科研 促进武术发展》为题，谈谈我对武术科研的一些想法。

回顾中华武术的发展历程，武术迈进的每一步都是与科学技术的发展结伴而行的。科学研究的水平，影响和制约着武术运动的发展。简单点说，是冶炼技术的发展，金属的使用，促成了工具和兵器的分离，才使武术从萌芽走向形成。是生产力的发展，火器的广泛运用，促使武术从总体上退出军事领域，沿着“详推用意终何在？益寿延年不老春”的体育化方向发展。是运动生理、解剖和运动医学家们对太极拳锻炼效果的研究，揭示了太极

拳独特的健身功效，推动了太极拳的全球化发展。是我们对奥林匹克项目竞赛原则和竞赛方式的研究和借鉴，促进了竞技武术竞赛制度和竞赛方法的不断完善。

武术运动已经走过的发展历程，说明武术的发展离不开科学技术的发展和科研水平的提高。在社会发展已从工业化迈入信息化的今天，武术的发展更离不开科学研究。我们应该改变科研跟不上实践发展的状况，变被动研究为主动研究。不仅要用科研推动武术发展，还应该用科研带动武术发展。具体点说，我们应该借助科学研究，为武术发展的战略决策提供理论依据；通过科学研究，为武术运动的管理体制和竞赛体制的改革提供创新思路；运用科学研究，提高武术运动自身的科学化程度。

十六大确立的“全面协调可持续发展的科学发展观”，既是指导国家富强的重大方针，也是武术科研工作深入发展的指导方针。“科学发展观”包含着：全面发展、协调发展和可持续发展。我们应该从这三个方面着眼，进行反思性研究和展望性研究。

发展是硬道理。

我们首先应该从这三方面进行展望性研究，研究武术全面发展、协调发展和可持续发展的战略，以及可操作的方案和具体措施。

当然，向前展望的基础是目前的发展状况，向前发展的起点是今天发展的水平。因此，我们也应从反思性层面进行必要的研究。例如，从全面发展的角度可反思，有没有被遗忘的角落；从协调发展的角度可反思，有没有顾此失彼的情况；从可持续发展的角度可反思，有无只顾眼前不顾未来的现象。通过这样的反思性研究，可为今后的工作提供借鉴，为未来的发展提供依据。

2004年，中国武术协会举办的首届世界传统武术节和首届全国武术功力大赛，就是在全面发展、协调发展和可持续发展

的科学发展观指导下，经过周密的调研，启动的创新性赛事。

在我们力争将竞技武术推进 2008 北京奥运会的过程中，我们一方面集中优势力量，把竞技武术申奥作为“重中之重”的大事来抓；另一方面，又集中相关力量，成功地举办了有 60 多个国家的运动员参与的规模颇大的首届世界传统武术节，这应该是在武术协调发展方面的一个研究成果。

随着对武术内容认识的深化，我们认识到武术不仅有套路运动，还有散打、推手、短兵、长兵等格斗运动；进而，看到了与套路运动、格斗运动并行的各拳种的练功方法，是一种易于普及、易于开展群众性活动，且具有较高健身价值和竞赛价值的项目群。为此，我们在全国范围内组织征集和评选武术健身功法，并将评选出的值得推广的功法在首届世界传统武术节进行了展示。同时，在全国范围内组织征集和评选武术功法竞赛项目，进行整理研究，制定规则，举办了首届全国武术功力大赛。使得武术运动中这一基本的却一度被忽略的锻炼方式，进入赛场、进入全民健身领域。这应该是在武术全面发展方面的一个研究成果。

在今年（2005 年）的第四季度，即将举行首届全国传统武术节和第二届全国武术功力大赛，这是继去年首届世界传统武术节和首届全国武术功力大赛的发展，应该是在武术可持续发展方面的一个研究成果。

目前，体育学术刊物和武术专门杂志刊登的武术论文不断增多，国家出版的武术专著种目也不断增多。更可喜的是全国已有 30 多所综合院校设置了武术系或以武术为主干课程的民族传统体育系。而且，出现了跨学科培养武术研究生、跨领域研究武术课题的势头，以及武术科研社会化的趋势。这些可喜现象，意味着致力于武术研究的群体壮大了，施展武术科研才能的天地宽广了，以科研为先导促进武术事业发展的基础扎实了。只要我们以“三个代表”的重要理论为指导，按照“全面协调可持续的科学

发展观”推进武术研究工作，一定能取得越来越多的研究成果，开创出武术发展更好的明天。

国家体育总局武术研究院院长
中国体育科学学会武术分会主任

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '王' (Wang), '震' (Zhen), and '解' (Jie). The signature is written in a cursive, expressive style with varying line thicknesses.

论武术科研的创新意识

科研工作的目的，是为了在过去的、现有的基础上有所发现、有所发明、有所前进。相对于过去的、现有的状态而言，在其基础上有所发现、有所发明、有所前进，就是创新。为达此目的，先要树立创新意识。只有用创新意识指导武术科研，才有可能出现“日新月异”的科研成果，促进武术事业的持续发展。创新意识，是各种有关创新的思维过程的总和。突破、超前、开拓和综合是创新意识中的四种主要的思维过程。

一、创新意识中的突破思维

在创新意识中，首要的是应具备敢为人先的突破思维。敢为人先，就是要打破一切阻碍发展的框框，进行开创性研究。如果缺乏这种突破思维，仅满足于在旧有理念和模式的框框内琢磨、跟在别人的后面徘徊，是不可能迈出创新步伐的。

武术科研中的重复现象，就是缺乏突破性思维的表现之一。

在近 20 年来的武术论文中，有两个重复较多的问题。一是武术训练应该打练结合，还是应该打练分开的问题；二是传统武术比赛应该采用武术锦标赛的规则，还是另外制定规则的问题。

围绕这两个问题的讨论，虽然持续时间长，论文表述中也有些仁者见仁、智者见智的写法，但论述结果基本一致。对于前者，大都认为新编长拳类刀、剑、棍、枪和拳术套路及其他类似套路的锦标赛和散打比赛，是依照西方奥林匹克竞赛项目的模式发展起来的运动项目，可以打练分开，培养以“打”或以“练”

夺冠的运动员。对于较之多出千万倍的传统武术传习者来说，则应该提倡“打练结合”的教学和训练方法，让练习者通过对武术技法的全面锻炼获得综合发展，乃至培养出一代代全面继承武术的通才。对于后者，大都认为为适应奥运会式的难美型运动项目的比赛要求，依照西方体操运动的套路编排样式和竞赛规则，进行新编长拳类拳、械套路的设计和比赛，无可厚非。其他数以百计的传统拳种的比赛方式，应该按照自身的运动特征，制定相应的竞赛规则，不能照搬新编长拳的竞赛模式。

对于第一个进行这类研究、写出这类论文的作者来说，其创新点在于提出了问题。此后以提出同一问题为中心的论文，就谈不上有什么创新，也谈不上有多大研究成果。跟在他人后面的研究和作品，虽不能一概说成是有“抄袭”之嫌，也只能算是在旧有观点上的重复研究。

要解决这类重复问题，起码可以从三个方面借助突破思维，打破已有的框框，步入开创性研究。

其一，要从理论上打破旧有观念形成的框框。

武术有着浓厚的民族传统特色。其中包含有传统文化特色和传统运动特征。从文化形态上说，武术是中华民族传统文化宝库中的一颗明珠。从运动形态来说，武术是我国民族传统体育运动中的一个主干项群。浓厚的“传统”，首先给生活在这一传统环境中的人们一种认同感、自豪感。于是，继承传统、振兴传统、弘扬传统，成了普受武术传习者乃至国人关注的问题。人们用自己认为得当的方式、从个人的角度为继承、振兴和弘扬武术履行着责任和义务。有的身体力行，有的点评助兴。在这个过程中，对“传统”的认识不同，采取的方式和态度也不会相同。

值得我们注意的是，回顾不同历史时期的武术，就会发现目前流传的武术，是古代武术传统的延续。也会发现当代武术与近代武术间、近代武术与古代武术间都存在着或多或少、或大或小的差异。把当代武术和古代武术相较，我们会发现更多更

大的差异。总之，不论从文化角度，还是从运动角度看，武术传统都是流动着的、发展变化着的。也就是说，近代武术是突破古代武术传统的结果，现代武术是突破近代武术传统的结果。不言而喻，未来武术必将是突破现代武术传统的结果。依此推理，在告别计划经济进入市场经济的社会环境中，市场经济环境下的武术必然是突破计划经济时期武术传统的结果；走出国门步入世界的武术，也必然是突破区域性武术传统的结果。我曾在《以发展的眼光迎接传统武术的腾飞》一文中提出对待传统和发展的“三个统一”，即历史性和时代性的统一，民族性和世界性的统一，传统性和创造性的统一。我以为用这“三个统一”，去对待旧有观念形成的框框，将有助于我们理清突破“框框”的思路，找出突破“框框”的方法，看到突破“框框”后的前景。

其二，要在实践中打破现有样式的框框。

科学研究中的成功范例，往往成为后学者参照的样式，带有普遍意义的样式还逐步形成了科学研究的基本模式。应该说，按照科学研究的基本模式和其他学者的成功样式进行研究，比较容易取得预期的研究成果。但是，如果在研究某一课题时完全按照前人研究同一课题的研究样式进行研究，是很难获得新的发现的。同样的课题，依据同类文献、采用同类研究方法、研究同类对象，将得出的假说和被验证的结果极可能是类似的。因此，我们既要借鉴已有的研究模式，并以之作为进一步研究的基础，又不能将其视为不可穿越的框框，要具体问题具体分析，有针对性地设计研究方案、展开研究活动。

对于同类问题的研究，可以从研究方法的选用方面，突破同类课题的研究模式。

例如，前面说到的对“打练结合”的研究。针对这一问题的论文不少，但基本都只采用“文献法”，使得这类研究一直没有大的突破。如果我们增加“调查法”，深入到实际中考察一下

“打练结合”与“打练分开”的现状，以及它们各自对于武术的锻炼价值和武术自身发展的利弊，再增用“实验法”，对研究出的发展对策进行试点，那么，完全可以期望在研究中获得些新的发现。

从研究仪器的设计方面，也可以在同类课题的研究中突破旧有的模式。

在武术研究中，常常需要借助仪器，测取一些数据，用数据来说明问题。在研究武术的健身价值时，这一点尤其重要。在这类研究中，有很多课题需要做。例如，不同拳种、不同功法、不同器械对一定人群的锻炼价值，同一拳种、同一功法、同一器械对不同人群的锻炼价值，都值得进行个案研究、比较研究和综合研究。虽然宏观上说，各种武术项目的健身作用大致相同、特点大体相近，但是，不同拳种、不同功法、不同器械对一定人群的锻炼价值，同一拳种、同一功法、同一器械对不同人群的锻炼价值，并不会完全一样，总会表现出或多或少的个性特点。那么，在研究时，就应分析出这些特点，并针对这些特点，选用和设计测取能证明这些特点的数据。如果只固定地使用某种或某组测试仪器，去对待不同的课题，显然是不够贴切的。我们在对八卦掌的健身延年作用进行研究时，就考虑到了它区别于其他拳种的运动特点是“拧旋绕转”。人体在“拧旋绕转”的运动中，获得了内外兼修的锻炼。这样的锻炼在运动幅度方面，必然提高练习者腰脊拧转的幅度；在力量方面，必然提高练习者的拧力。依据这些从实际观察和理论分析中获得的认识，我们开创性地设计了测试练习者腰脊拧转幅度的仪器和测试练习者上肢拧力大小的仪器。通过测得数据，准确地说明了八卦掌对于提高练习者腰脊拧转幅度和上肢拧力的锻炼作用。

从研究规模方面考虑，也可以突破同类课题的研究模式。

不论从研究内容、课题成员组合、投入的研究经费等方面看，近年完成武术科研课题的规模都较小。取得的成果当然也是

有限的。因此，要想在同类课题的研究中取得新的成果、大一些的成果，需要扩大研究规模。在这方面，走出单兵作战和闭门造车的局限，与多学科的学者，跨地区的学者结合成研究组；走出只关注“短、频、快”课题的局限，设计对某类问题进行系统研究、全面研究和跟踪研究；走出只着眼本院校、本地区课题的范围，考虑申报我们国家的、其他国家的、国际科研机构的课题等，都有助于我们解放思想，设计出突破同类课题研究规模的新思路，从而取得新的、更大的研究成果。

其三，要从思想上打破自我局限的框框。

影响我们创新思维的框框，往往不在外部，而在自己的思想深处，是自我局限的框框，框住了我们。前面谈到“要从理论上打破旧有观念形成的框框”“要在实践中打破现有样式的框框”。其实，不论是理论上的框框还是实践中的框框，都是理论问题和实践样式在我们头脑中反应出的结果。一种反应结果是将其视为研究的基础，另一种反应结果就是将其视为个人不可逾越、也不敢逾越的横杆，成了自我局限的框框。出现后一种反应结果的原因，有学术积累的多少和科研能力大小的问题，也有心理素质问题。在这里，心理素质欠佳是出现自我局限的主要原因。其中，怀疑自己的能力，缺乏创新的自信心，是较为常见的表现。

在科学研究中，如果缺乏自信心，往往会给自己的研究范围和深度设限。担心研究范围大了或者超出了自己熟悉的范围，就无法完成研究。由于缺乏自信心者往往不相信自己的能力，处处怀疑自己。怀疑自己选题的价值，怀疑自己设计的方案，怀疑自己的每一步研究过程，末了则怀疑自己的研究结果。怀疑来怀疑去，只有去模仿别人，在别人留下的框框中转，以为只有这样才能保证研究沿着正确的途径进行，得出正确的结论。显然，缺乏自信心能使人顾虑重重，导致“怕”字当头，“怕”出错而不敢立论；“怕”与众不同而不敢创新。

由此可见，自信心不足是造成自我局限的重要原因。我们应

该通过增加学术积累、提高科研能力，增强自信心。同时也要注意通过提高心理素质，增强自信心。自信心强了，才可能树立起敢为人先的突破思维，打破一切阻碍发展的框框，进行开创性研究。

古今武坛中流传着一句名言“艺高人胆大，胆大艺更高”。在从事武术科研时，也应有这种气魄。

二、创新意识中的超前思维

超前思维，是创新意识中的纵向延伸思维。我们可以沿着这一思维，在已有研究的基础上，寻找创新的切入点，追求科研的新成果。

以研究武术与奥林匹克运动为例来说，在上个世纪二三十年代的论文中，集中强化武术与奥林匹克运动的相异点，学者们称之为两相“碰撞”。在“土洋体育”之争中，武术俨然成了“抗奥运项目”。上个世纪80年代初，徐才同志提出武术是“潜奥运项目”。于是，有组织、有计划地迈出了武术走向世界体坛的步伐。同时，也展开了武术进入奥运会的相关研究。2000年时，我们在《2001~2010 武术发展规划》中，提出了“准奥运武术项目”概念。将准备推入奥运会的竞技武术项目，称为“准奥运武术项目”。这一时期，我们加紧了以奥林匹克竞赛原则对竞技武术项目进行改革和完善的工作，初步确定了力争推入奥运会的赛项。目前，借北京申办第29届奥运会取得成功，国际武术联合会向国际奥委会提交了将竞技武术套路的8个赛项列入奥运会的申请。按照超前思维的要求，我们可以将这8个套路赛项视为“奥运武术项目”进行研究，提前设计好竞技武术套路项目进入奥运会的实施方案。一旦国际奥委会将竞技武术套路项目列为奥运会正式比赛项目，我们则需要着手研究“后奥运武术项目”的走向。在这整个研究历程中，抗奥运、潜奥运、准奥运、奥运、后奥运，形成了一个超前思维主导着的超前研究链。这样的超前

研究，始终走在事物发展的前头，必然会不断地研究出创新成果，不断地为事物的发展提供理论依据。

从时间概念说，超前思维，总是从现在考虑到未来，走在时间的前边。从科研的角度说，还不仅如此。我在前面说过，“超前思维，是创新意识中的纵向延伸思维。我们可以沿着这一思维，在已有研究的基础上，寻找创新的切入点，追求科研的新成果”。这里的“纵向”，具有双向性。也就是说，除了在已有研究的基础上，可以顺向延伸研究事物的未来形态；也可以逆向延伸研究事物的过去形态。从事物的过去形态中，研究事物发展的内在规律及其与当时社会的交融发展的规律，作为推动当前事物发展的借鉴。这样的研究成果，同样具有不可忽视的创新价值。

三、创新意识中的开拓思维

开拓思维，是创新意识中的横向扩展思维。本着这一思维，也能在已有研究的基础上，找到创新的切入点，获取新的科研成果。

我们这一代人，有相当长的时间生活在按文件指令办事的计划经济环境中。科研工作也是按指令、按计划办。久而久之，思维也被模式化地成了计划思维、指令思维，开拓思维被禁锢了。

回顾中华人民共和国建立后的前30年，列为国家体育竞赛项目和开展项目的武术运动，只有套路形式的运动。当时的武术训练、竞赛、教学、科研和群众性武术活动都只开展套路运动。命名为《武术》（1978年版）的多卷本教材和命名为《武术竞赛规则》的国颁竞赛规则，也都只包含有武术套路运动内容。武术的定义被表述为：“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、刚柔虚实等矛盾的相互变化的规律编成徒手和器械的各种套路。”似乎武术只有套路；武术就是套路。于是乎，耗资动众，历时数年的挖掘武术遗产的工作，也主要把注意力放在武术套路上。反映挖掘整理成

果的《拳械录》和录像带的内容，几乎都是套路。

1979年起，在席卷全国的“解放思想”浪潮的洗礼下，国家武术主管部门牵头试点武术格斗形式运动——散手，并逐步完善出了现今的散打锦标赛和商业性散打擂台赛。《武术》（2003年版）教材中也有了关于武术格斗运动的内容。武术的定义被重新表述为：“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运动。”

武术散打运动的出现，标志着“解放思想”的浪潮，开启了武术界被禁锢的开拓思维。但是，用创新意识反思一下武术的发展状况。我们的思维还有待进一步解放。武术理论、技术及其应用价值和锻炼内容等诸多研究领域都还有待开拓。

先从武术的运动形式来看，可以沿着开拓思维逐步展开。前面提到在1978年以前，武术定义中武术的运动形式只有套路一种。“解放思想”后，认识到武术还有格斗运动，开始搞散打，武术定义中有了格斗运动形式。武术固有的内容，算是由套路而格斗地拓展开了。然而，武术是不是只有这两个运动形式？按照将各拳种的套路，汇总起来称为“套路运动”，将各拳种的格斗技法和交手方式，汇总起来称为“格斗运动”的做法，我们完全可以将各拳种的功力练习方法“功法”，汇总起来称为“功法运动”。

半个世纪来，我们对武术运动形式的认识，从套路、到格斗、再到功法，是一步步拓展的。我们对于武术运动形式的研究，也应沿此逐步开拓。

从对每一种运动形式的研究来看，也可以沿着开拓思维逐步展开。还以功法运动为例来说，我们可先对其中的某一类功法进行研究，然后又研究另一类。这样，就能逐步将柔功、内功、硬功、轻功等各类武术功法，一一进行研究。对每一类功法，同样可以采用这种逐步展开研究的方法。例如，在研究柔功时，可以按锻炼部位，针对肩部柔功、腕部柔功、腰部柔功、……逐步展

开；在研究内功时，可以按运动状态，静功、动功或行功、桩功、坐功、卧功、睡功等逐步展开；在研究硬功时，可以按锻炼的作用，增强攻击力、提高抗击打力，或按锻炼部位，头功、臂功、掌功、……逐步展开；在研究轻功时，可以按重点提高某一运动能力、平衡能力、疾走能力、跳跃能力等逐步展开。这样层层展开，就有可能将明代问世的《易筋经》、清代刊刻的《内功图说》、民国出版的《少林七十二艺》《练软硬功秘诀》等文献中丰富多彩的系列功法，以及当今在各地武术传习者中广泛流传着的各种武术功法运动，进行全面的整理和研究。从中找出适用于现代健身、竞赛、娱乐需要的功法，或者在原有功法及功法整理的基础上研究出适用于现代健身、竞赛、娱乐需要的功法。

总之，借助由点及面，逐步扩展的开拓思维，能够引导我们从已经被研究的领域走向新的研究领域，以已经取得的研究成果为基础研究出新的成果。

四、创新意识中的综合思维

综合思维，可以理解为以多角度、多层面的研究为基础，整合纵向和横向研究于一体的思维。综合思维既可用于对某一体系的宏观研究，也可用于对某一具体问题的微观研究。我们可以运用这一思维方式，从武术的微观研究和宏观研究两方面去发现创新的切入点，整合出新的科研成果。

在进行微观研究时，综合思维要求我们用整体观念看待问题。不能孤立地、静止地看待被研究的某一具体问题。而应将与之相关的现象，都纳入研究的范围，进行综合研究。例如，在研究某一技术体系或某一技法时，既要纵向研究这一技术体系或这一技法自身的发展脉络，又要横向研究相关文化、经济、社会制度对其发展的影响。古代生产力的发展，促进了武术兵械形制（如铁制刀剑取代铜制刀剑）的变化和技术的发展；近现代奥林匹克文化的影响，出现了新编竞技武术套路；全民健身计划的实

施，出现了以健身为第一目的的各种简化套路和武术健身练习方法。在这里，如果不从横向进行研究，就不易看出武术技术形态出现相应发展的原因。如果不从纵向进行研究，就不易看清武术技术发展的进程。通过纵横结合、多角度、多层次地综合研究，才能揭示出武术技术发展的内在规律。

在进行宏观研究时，综合思维要求我们首先搞清综合的对象。这是个分析过程。只有分析出同一事物类属的各个局部，然后将它们整合在一起，形成一个有机的整体，才算是一个完整的综合。在这个过程中，分析和整合同样重要。丢开对局部的分析谈整体，只能看到一个模糊的整体轮廓。离开对局部的整合谈整体，可能出现瞎子摸象的情况，得出“以点代面”的结论。

目前，运用综合思维对武术进行宏观研究，或者说是整体研究还不够。诸如，将武术运动与西方的拳击，日本的柔道、空手道，韩国的跆拳道等并列看待；将武术、散打、太极拳作为并列概念；乃至把力争将新编竞技武术套路推进奥运会，说成是力争把武术推进奥运会等；都是对武术运动缺乏宏观整体研究的表现。

在综合思维的指导下，可以清晰地看到——武术运动是一个包含着众多运动小项的项群。从运动形式看，武术运动之下包括有功法运动、套路运动、格斗运动三类。其中，功法运动包括有数以百计的传统锻炼方法；套路运动包括有数以千计的传统套路；格斗运动仅近些年整理出的就有散打、推手、短兵、长兵等多种。按照传统武术分门别派的惯例看，武术包括有“源流有序、特点突出、自成体系”的拳种达120多个。每一拳种都有着各自的器械练法和徒手练法，包含丰富多彩的功法练习形式、套路练习形式和格斗练习形式。前面提到的散打，只是武术运动中新形成的一个竞赛项目；太极拳只是武术运动中的一个拳种。它们都仅仅是武术运动的局部，不能与武术相提并论。而拳击是源于西方的一个竞赛项目。柔道、空手道是日本武道中的两个流