

中华武术是中国的“国宝”“国粹”，它的发展与中华五千年的历史同步。随着社会的变革与文化思潮的不断丰富，武术由身体的活动逐渐演变为一个内涵丰富、形式多样富有艺术气息和民族情怀的身体文化体系。

基于文化自觉视角的 体育武术研究

JYUWENHUAZIJUESHIJIADETIYUWUSHUYANJIU

李洪超 王晓娟◎著



中国原子能出版社

基于文化自觉视角的 体育武术研究

李洪超 王晓娟 著



中国原子能出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

基于文化自觉视角的体育武术研究 / 李洪超, 王晓娟著. — 北京: 中国原子能出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5022-8202-8

I. ①基… II. ①李… ②王… III. ①武术—研究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第135058号

基于文化自觉视角的体育武术研究

出版发行 中国原子能出版社 (北京市海淀区阜成路43号 100048)

责任编辑 王 朋

责任印刷 潘玉玲

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787毫米*1092毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 224 千字

版 次 2018 年1月第 1 版

印 次 2018 年1月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5022-8202-8

定 价 48.00元

网址: <http://www.aep.com.cn>

E-mail: atomep123@126.com

发行电话: 010-68452845

版权所有 翻印必究

前言

中华武术是中国的“国宝”“国粹”，它的发展与中华五千年的历史同步。随着社会的变革与文化思潮的不断丰富，武术由身体的活动逐渐演变为一个内涵丰富、形式多样富有艺术气息和民族情怀的身体文化体系。在全球一体化的大环境下，国与国之间文化的交流与对弈日趋激烈，武术作为中华民族优秀传统文化的代表，在很大程度上代表着中国身份，成为我国对外交流中的名片。

武术产生于生存斗争的需要，在漫长的历史过程中，武术从单纯的技击术熔融了极其丰富和内蕴深刻的中华民族优秀传统文化之内涵。随着现在兵器的出现于发展，武术的冷兵器技击功能严重萎缩，退化到了几乎无用武之地的地步。尽管武术从发生之时就具有健身价值，然而进入体育领域却是近代的事，在西方体育的影响下，武术成为民族体育的一种形式进入了学校、社会和竞技场。虽然武术运动对于增强体质、磨炼意志有十分显著的效果，然而与当代各种简单易行、方便且富有乐趣的健身活动相比，其优势已经明显减弱。为此，研究和弘扬国学，避免“去中国化”文化危机，挖掘传统文化适应当代的先进性内核，是中国文化研究的当代热点。武术文化作为中国传统文化的“国粹”恰当其时回到学者们的视野。

当今的武术事业，在体育强国视野下正呈现出多元化的发展趋势，传统武术、竞技武术、学校武术、军事武术、健身武术等，既是传统武术的派生物，也是随时代发展的新产品。社会主义市场经济的今天，中华武术应在传承中不断发展，再创辉煌。因此，武术作为一种宝贵的文化资源，应当尽力去挖掘。尽管武术文化在农耕文明时代至多是一种广流于民间的草根文化，但是武术的拳理、拳法、拳规及礼仪之中，无不体现着中国文化的基本精神，蕴涵着朴素的哲学思想、伦理道德、养生观念及审美情趣。尤其可贵的是，武术是在以一种身体语言诠释中国文化，通过动静、快慢、刚柔、虚实等既对立又统一的动作变化，生动地对中国的“阴阳”作出了最好诠释。

武术文化包括许多内容，本书正是从武术的起源、美学分析、象性思维、地域性特征为基点来探讨武术文化，对其进行资源挖掘，努力以文化

自觉为视角对武术文化进行分析和探索，并且对武术的训练以图解的形式进行了简述，对实现“体育强国”的目标作出展望。如果通过本书对武术的基本研究，使读者能够对武术文化有所了解乃至在学习过程中产生内在的兴趣，那么，基本上就达到了编者的构想与愿景。

由于撰写时间较紧，在写作的过程中难免会有疏漏和问题，在此诚恳希望得到读者的点评和指正，也希望得到武术专家的批评和指教。

作 者
2017年4月

目 录

第一章 历史文化下的体育武术研究·····	1
第一节 武术的缘起与冷兵器的历史辉煌·····	1
第二节 近现代武术的发展脉络与风貌·····	4
第三节 当代武术的分类与现状研究·····	6
第二章 地域文化下的体育武术研究·····	16
第一节 体育武术的地域性特征·····	16
第二节 地域武术的内容与特质分析·····	17
第三节 少数民族武术文化研究·····	19
第三章 武术精神与美学文化下的体育武术研究·····	35
第一节 中国体育武术的文化精神·····	35
第二节 中国体育武术的审美特征研究·····	36
第三节 中国体育武术文化的美学展望·····	39
第四章 象形文化下的体育武术研究·····	42
第一节 体育武术文化的象形性·····	42
第二节 体育武术象形的符号化和诗性化·····	55
第三节 象形武术的传承与创新·····	64
第五章 技术文化下的体育武术研究与训练·····	67
第一节 体育武术的动作研究与训练·····	67
第二节 体育武术的拳术研究与训练·····	89
第三节 体育武术的技法研究与训练·····	177
第六章 体育强国下的武术文化自觉研究·····	185
第一节 中国体育武术的当代价值·····	185
第二节 体育大国与体育强国解析·····	188

第三节 强国背景下的体育武术文化路径研究.....	189
参考文献.....	192

第一章 历史文化下的体育武术研究

第一节 武术的缘起与冷兵器的历史辉煌

一、武术的缘起

武术作为中华民族的国粹文化，是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。中华武术在华夏大地上延绵了数千年，历史悠久并根植于民间。它在中华文化的长期熏陶和哺育下，具有鲜明的民族文化特色，世代相传，弥久不衰。在历史的长河中，武术和中国文化同呼吸、共命运，武术文化是中华民族文化的重要组成部分，在中华民族文化史上扮演着重要的角色。武术起源于中华大地，具有悠久的历史，武术的形成与社会的进步、文明的发展息息相关，是人们在社会实践中逐渐形成的一种不折不扣的生存技能，这一点，在原始社会的客观大环境之中体现得尤其直观。原始社会生产力不发达，综合生产水平极其低下，原始先民们为了生存繁衍，就必须同自然界、野兽甚至在人类之间进行搏斗和对抗。在这种搏斗和对抗的生存竞争活动中，先民们不仅被迫运用拳打、脚踢、躲闪等本能性动作与野兽搏斗、对抗，并逐渐学会了拿起石头、木棒等简单的生活工具与野兽抗争，而且还日复一日地积累了劈、砍、击、刺的相关技能和方法，尽管这些动作仅仅是低级的、简单的动作，尚未从原始的生存搏斗和生产活动中脱离出来但正是这些简单的动作作为古代武术的形成奠定了重要的物质基础。从目前掌握的资料来看，武术的起源离不开原始狩猎、部落战争、图腾武舞、宗教巫术等多个活动方式。

（一）早期武术形成基础

在学会农作物种植之前，狩猎是原始先民的重要生存手段，同时也是人与兽搏的现实例证。原始先民基于生存而学会的使用石器、木棒击打野兽的方法，在狩猎生产活动中也逐渐得以广泛运用，这些本能的、自发的、随意性的身体动作作为有意识的武术搏杀技能的形成奠定了基础。狩猎活动的开展迫使原始人类在残酷的生存环境中不断提高自身的身体素质以及抵御自然界恶劣气候和野兽侵袭的能力，并在“原始群”时代发展中

形成徒手或持简单器械的攻防格斗技能,如拳打、脚踢、跳跃、躲闪、跌扑、劈、砍、击、刺等,这些基本动作日渐演变成为武术中的踢、打、击、刺等基本动作,孕育出了武术的初始形态。

我国宁夏西北部的贺兰山留下了各种不同风格和内容的、多姿多彩的狩猎岩画,它们生动地再现了原始社会狩猎文化盛行时期精彩的狩猎场面,为研究早期人类相关武术活动提供了重要的依据。

(二) 部落战争加速了武术搏斗技能的转化

新石器时代末期,随着生产力的发展和私有制的产生,各民族、部落之间为了各自的利益,因为资源、财富等矛盾而频繁爆发战争,使用武力成为掠夺资源、财富的一个重要手段。氏族部落之间这种有组织的战争显著加速了原始武术的形成。

据史料记载,这一时期大规模的战争有黄帝战炎帝、黄帝战蚩尤、夏禹伐九黎、征三苗等,我国史书中记载的最早的一次战事,是神农对斧氏族与遂氏族发动的战争。著名的史学家郭沫若也在《中国史稿》第一册中写道:“在通向华夏族形成道路上,传说有三次大规模的部落战争。”第一次是发生在炎帝部落的共工氏和蚩尤氏之间的战争——“蚩尤乃逐帝,战于涿鹿之阿,九隅无遗”。共工拼死战斗,失败后“怒而触不周之山,天柱折,地维绝”。关于这次战事,《韩非子·五蠹》中描写道:“共工之战,铁钺短者及乎敌,铠甲不坚者伤乎体”,当时战争的激烈程度可见一斑。第二次是炎黄二帝结为联盟,与蚩尤大战于涿鹿之野,最后,战而胜之。《庄子·盗跖》中说此战双方“流血百里”,可见当时激战之残酷。第三次则是黄帝与炎帝之间的部落战争,双方战于阪泉,“血流漂杵”,黄帝“三战然后得其志”,从此开始了中华民族的伟大融合历程。在这一宏观背景下,各种原本运用于生产活动中的工具和技能也逐渐在战争中广泛应用并转变成军事技能。战争的发展,也促进了尚武之风、格斗器械以及军事武艺的演进。伴随作战方式的演进,军中一些武艺和技能突破了单一的局限性,从技术到组织、从形式到思想均发生了极大的变化,使武术脱离了生产技术,完成了从获取生产资料到注重搏斗技能的功能转化,加速了原始武术的形成。武器伴随战争的需要不断发展着,人们远则使用弓箭、投掷器,近则使用棍棒、刀斧,每种器械巨大的杀伤力被残忍地展现出来。如果从武术器械发展的视角而言,弓箭的发明则显然是历史的巨大进步。随着冶金技术的发展,箭头也由原来的石、骨向铜和铁演化,提高了武器的杀伤力。弩、弓箭之外,长矛和刀剑以及圆形和方形的盾牌等武器也渐次在原始部落战争中广泛运用,从而不断丰富着武术器械的种类,同时也使得武术的内容和方法更加丰富多彩。

（三）武舞一体与巫武不分

中国武术的起源与原始宗教、教育、娱乐等民族文化有紧密联系。原始宗教的主要形式——巫术与图腾崇拜通常借助原始武舞的形式来体现，而原始时期武术与武舞的一体化特征非常明显。

由于特殊的自然环境等综合因素，作为早期的身体活动，武术、武舞、舞蹈时常处于一种混沌不分状态。早期武舞主要是表现人与兽或人与人搏斗的舞蹈，它是狩猎或战争场面的再现：当时，人们在狩猎和战争活动前后，都要跳武舞，舞者手持各种兵器，作击、劈、砍等动作，通过武舞这种形式来模拟和还原战胜敌人和猎物的场景，想象、练习劈砍击刺等杀伐的动作技术来产生一种超自然的力量，以鼓舞士气乃至祈神保佑。这些武舞既是战斗的演习、武艺的操练，也是原始击刺动作组合成武术的简单套路的萌芽。舞中存武，舞中行武，舞中显武，武舞也可以说展现了早期武术与舞蹈的客观交融，一些武舞的动作组合与现今的武术套路有许多相似之处。《尚书·大禹谟》记载，舜时曾经发生过一个以武舞慑服反叛部落的事例，一个叫有苗的部落不服从当时中央政权的统治，舜命禹率人去讨伐。禹领旨后没有直接率兵展开攻击，而是让士兵手持干、羽等各种武器，以武舞的方式训练了70天，有苗氏终于被其慑服了，从而不战而屈人之兵。

与武舞联系在一起的还有以巫术为代表的原始宗教祭祀活动等。据相关资料介绍，巫术在早期的人类社会十分盛行，史前的巫术中存在着许多原始的体育形态，而巫舞则可以说是最古老的体育形态之一。因为巫武不分，武术与巫术的各种联系便也成为原始社会时期的一种历史现象：先民们为了在战争中能取得胜利，一些巫术活动也逐渐升级为大型武舞，如西周军队中的“象舞”和“大武舞”。这些武舞既是对战争的模拟和练习，又是对士兵进行针对性的军事训练。正因如此，一些研究者认为，在古代，“舞”“武”两字是同源、相通的，武术的精髓，源自巫一舞一武。诚如胡小明在《从左江岩画看民族传统体育的起源与传播》一文中所提到的：“如果武术不是受益于武舞，那它将向拳击、摔跤等格斗术的方向发展，至于后期儒、释的影响，不过是为武术披上了一层伦理学的面纱。揭去这层面纱，便宛如我们站在左江岸边，凝视着那些手持刀剑而舞的人形。在我国的一些少数民族地区，现代仍保留有不少其先民的武舞传统。例如，云南纳西族的祭神武舞“东巴跳”，数十上百人手持武器而狂舞，场面十分壮观。

原始武舞尽管是一种简单的手舞足蹈，但却促进原始武术在原始文化的混沌母体中萌芽成长。正是基于上述的认识理念，一些学者甚至认为，

“中国武术正是从巫术文化氛围中获得了更为丰富的武术因素和创造灵感，现代武术套路受到巫舞潜移默化的影响，而具有极强的表演性和艺术魅力”。

二、冷兵器的历史辉煌

冷兵器一般是指不利用火药和炸药等热能打击系统、热动力机械系统和现代技术杀伤手段，而是在战斗中直接杀伤敌人、保护自己的武器装备；广义的冷兵器则是指冷兵器时代所有的作战装备。冷兵器按照其材质可以分为石、骨、蚌、竹、木、皮革、青铜、钢铁等；按照其用途可以分为进攻性兵器和防护装具，进攻性武器又可以分为格斗、远程、自卫三类；按照其作战用途可以分为步战兵器、骑战兵器、车战兵器、水战兵器和攻城器械等。许多冷兵器是复合材料制成并兼有两种以上的用途、性质的，以其主要材料和用途、性质划分类别。

冷兵器的性能基本都是以近战杀伤为主，在冷兵器时代，兵器只有量的提高，没有质的突变。火器时代开始后，冷兵器已不是作战的主要兵器，但由于它的特殊作用以及在各、各地区的发展进程不同，冷兵器一直沿用至今。古代两军对阵最有威力的是枪，骑兵用的是大枪。步兵用的是花枪，枪的基本功是：拦、拿、扎。枪练得好的人内劲和心意运在枪尖上，枪花随心变化，好枪法用起来是不见枪尖的，让人眼花缭乱。古枪法全世界只有中国独有，花枪是刚柔并济、阴阳相合的长兵器。古代好枪法的枪中王有民族英雄岳飞、杨家将、罗成、赵子龙等，他们是中华民族为之骄傲的英雄。

第二节 近现代武术的发展脉络与风貌

一、近代中国武术的发展

1840年鸦片战争以来，近代中国在以科技为先导的西洋文明的冲击下被迫拉开了转型的历史帷幕，伴随着西学东渐的强劲步伐，古老的中国武术同样演绎出了一首艰难曲折的转型乐章。1900年前后主要兴起于河北、山东、河南等北方大地的义和团运动在近代中国武术发展中有着重要地位。在国难当头、皇室权贵争相逃避退缩之时，数十万计以传统武术拳械

奋勇抗争的中华儿女展现了中华民族不畏强暴、刚健有为的传统品质。虽然，为了激励人们勇于和强大的帝、官、封势力作斗争，义和团民们的习拳练武往往伴随有诸如“画符念咒”“刀枪不入”等一些神秘主义的活动形式，给武术蒙上卜种封建迷信色彩，从而造成了武术发展中的某些负面影响，义和团民众们的思想和行为，在某些方面也不可否认地显示出了封建社会小农经济落后和愚昧的一面，但是这些微观方面的非主流因素都无法掩盖义和团反帝爱国运动的进步意义及其对于中国武术的巨大推动力量和深远影响作用。

1900—1949年，是中华民族近代转型的关键时期。以该时期中华民族救亡图存的时代主题为研究主线，从1901年武举制被废除、1902年军国民运动到“中华新武术”的革新尝试，从影响深远的“土洋体育之争”到精武体育会、中央国术馆等体育组织的积极探索，系列重大事件由点到线、由线到面的平铺与开展，不仅折射出民族自强背景下的武术发展特点、尚武精神的时代价值，以及武术体育化转轨的时代诉求等，而且清晰地呈现了这一重要历史中民族文化所处的典型宏观背景以及武术文化对于这一时代语境的应激与回应。民国时期，武术被作为一种强国健体的教育手段推向学校，列为正式课程。在一些运动会上，武术还被列为竞赛项目。民间出现了许多拳社及武术会等武术组织，其中有两个影响最为深远：一个是霍元甲于1910年创立的精武体育会，另一个是张之江于1927年在南京成立的中央国术馆。1927年下半年，张之江邀集钮永建、李烈钧、戴传贤、于右任、蔡六培、何应钦、冯玉祥、孔祥熙等国民党党政要员，发起成立国术研究馆。后该馆归属政府直接领导，财政部拨经费。1928年正式易名为中央国术馆，简称国术馆。1929年2月，国民政府通令各级行政遍设国术馆，规定省、市、县、乡各级国术馆，应推各级政府行政首脑兼任之。这种做法保证了各地政府对各级国术馆的拨款，促进了各级武术馆的建设和发展。中央国术馆“以提倡中华武术、增进全民健康为宗旨”，经常聘请国术专家、体育专家及其他专门学者教授研究武术、编著出版武术专著。国术馆设各种教学班，均设学科、术科两类课程，学科设文化知识课，术课设武术技能课。同时设“国术国考”制度，制定并实践了武术对搏与器械单练的竞赛规则，在一定程度上促进了竞技武术的发展。中央国术馆的成立与发展，在中国历史上第一次把武术工作纳入政府工作管理的轨道，对武术的提倡、推广、实施有很大作用。于1928年和1933年由中央国术馆组织举办的两次“国术国考”是近代影响最大的武术比赛。另外，于1933年和1935年举办的中华民国第5届、第6届全运会，武术都被列为正式竞赛项目。这些竞赛活动使得武术竞赛规则从无到有，从简单到细化。此后，人们对武

术的观念开始革新,武术理论逐步向科学化方向发展。随着新、旧思潮的交锋和“土洋体育”之争的展开,以及武术进入学校体育课程和运动竞技场,人们对于武术的认识逐步深化,开始从体育观的角度来认识武术。同时,一些学者开始实事求是地考证武术的起源和发展,验证武术的健身与技击效果。

二、现代武术的改造与规范

1949年10月1日,随着一代伟人毛泽东在天安门城楼宣告中华人民共和国成立,中华民族开始进入了一个开天辟地的新时代。作为中华民族传统文化有机组成部分的中国武术,也毫不例外地开始了一种新的发展状态。国家不但在高等院校及体育学院开设了武术专业,还组织专业人员在继承传统拳术的基础上广泛吸取众家之长,整理出简化太极拳、初级长拳、中级长拳以及器械套路。20世纪50年代,国家体委陆续组织专家编制了太极拳、长拳、刀、枪、剑、棍的初级、乙组、甲组套路,促进了技术规格的统一化。1957年,武术第一次被列为正式比赛项目。1958年,中国武术协会成立,《武术竞赛规则》《武术运动员技术等级标准》《竞赛规定套路》《中国武术段位制》等相继制定颁布。1959年制定的武术竞赛规则将武术项目分类,进行同类、同组比赛,增强了套路比赛的可比性。20世纪60年代,在20世纪50年代的基础上编辑而成的系统的武术教程促进了体育基础科学与武术的结合,以及训练程式和基本功系列的逐渐稳定。20世纪70年代,武术发展主要表现为太极拳、南拳、八卦拳、通臂拳等的普及,而长拳套路则在出现舞蹈化倾向引起反感的情况下,在1979年的竞赛规则中删去了关于给新颖、难度动作加分的规定。

总体而言,新中国成立以来,作为一项民族传统体育项目,武术主要开始承载着增强人民体质的使命,逐渐向着一种体育形式的改造与规范发展。

第三节 当代武术的分类与现状研究

武术发展至今,内容极为丰富,流派之多不胜枚举,其产生、发展的武术运动可谓根深叶茂,内容丰富而且分类方式很多。本节采用以下两种分类方式。

一、按运动形式的分类

按运动形式的分类，可将武术分为功法运动、套路运动以及搏斗运动三大类。

（一）功法运动

功法运动是指以单个武术动作作为主体进行练习，以达到增强专项体能或健体目的的运动。它包括内功（内养功）、外功（外壮功）、轻功（弹跳）、柔功、硬功（击打和抗击打）等，既是套路运动和搏斗运动的基础，又是极好的锻炼方法。例如，习浑圆桩可以调心、调身、调息，站马步桩可以增强腿力等。武术界亦广泛流传有“练拳不练功，到头一场空”的说法。对内功、外功等功法运动的简介如表1-1所示。

表1-1 功法运动

内 功	内功又称“内壮功”或“富力强身功”，是一种动静功结合的导引法，主要通过意守、以息运气、呼吸锻炼等方法，以增强内气而产生祛病强身等功效。太极内功原系太极拳的内炼功，早先在武术界流传，以增强技击能力为主要目的。《太极拳法实践》一书曾有“其专至锻炼脏腑、神经、感觉，所谓精气神者为内功”之说。内壮功有很多具体的练习功法，从锻炼的形式与方法上看，大致有静卧、静坐、站桩和鼎桩四种方法。
外 功	外功又称“外壮功”，所谓外功者，是指专练刚劲，通过专门的训练方法和手段，使身体具有比常人较强的抗击打、摔跌、磕碰的能力，以达到强筋骨、壮体魄之功效的功夫运动。如传统的鹰爪功、金刚指、铁砂掌、打千层纸以及各种排打功等，都属于外壮功。外壮功一般与内壮功结合进行修炼，即所谓的“内练一口气，外练筋骨皮”。
轻 功	轻功又称“弹跳功”，泛指通过各种专门的练习方法和手段，以达到增强弹跳能力而蹦得高、跳得远之功效的功法运动。至于轻功能使人变得“身轻如燕”以至可以“飞檐走壁”的传说，缺乏科学根据，并不可信。
柔 功	柔功泛指通过各种专门的练习方法和手段，以达到提高肢体关节活动幅度和肌肉伸展性能的功法运动。例如武术基本功中的各种压腿、搬腿、撕腿、劈叉腿、下桥、压肩等，都属于柔功。
硬 功	硬功即为过硬的本领；扎实熟练的功夫。硬功靠苦练，在武术中，硬功是指习武者经过专门的系统训练，使身体各部位练出具有比一般人强得多的抗挤压、抗击打、耐摔跌的能力，是经过长期极限运动累积的绝活。硬功需“冬练三九，夏练三伏”方能成功。硬功与绝活常相提并论。硬功如用在其他领域，则可解释为超凡的本领，引用范围较广。古往今来，拥有不凡的硬功技能者才具有更强的生存能力。

(二) 套路运动

套路运动是指以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。套路运动按照演练形式的不同，分为单练、对练和集体演练三种类型。其中单练又包括拳术和器械两类内容。对练包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练三类内容。

1. 拳术。徒手演练的套路运动称为拳术。拳术中又包含许多不同的种类，称为拳种。主要的拳种包括长拳、南拳、形意拳、八卦掌、太极拳、通臂拳、劈挂拳、戳脚、翻子拳、象形拳、地躺拳等百余种拳术。下面用表格的形式呈现常见的八种拳术，见表1-2。

表1-2 八种拳术的诠释

长拳	长拳泛指由架势舒展、快速有力、节奏鲜明多有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跌扑滚翻等动作组成的拳术，其势如长江之水，滔滔不绝，波澜壮阔。其运动特点是：姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明。长拳是竞技武术中的主要项目，传统的长拳有查拳、华拳等。由于长拳的特点适合广大青少年练习，是促进生长，强壮身体、发展素质、陶冶情操的优秀拳种。最早太极拳也称“长拳”，但与此不同。传统上将查、华、洪、炮、弹等拳种统称为长拳。中华人民共和国成立后，在以上诸拳种的基础上形成了用于武术比赛的长拳，主要有“竞赛套路”即国家规定套路，“自选长拳”即根据有关规定自己创编的套路。国家规定套路在20世纪50年代有甲组、乙组、初级长拳，现行的“竞赛长拳”是于1989年为了亚运会比赛而创编的，已经在世界武术锦标赛及亚运会上采用。自选长拳则按武术规则规定，必须包括拳、掌、勾三种手型和弓、马、扑、虚、歇五种步型（女运动员可以不用马步），五种拳法，五种掌法和两种肘法；屈伸、直摆、扫转、击响四种不同组别的腿法；平衡、跳跃各三种，跌扑滚翻动作可选两种，亦可不选。最近国家又创编了武术段位制的一系列长拳套路，武术竞赛中又规定了长拳的指定动作，鼓励创新动作，评分标准也做了调整，使长拳朝着高、难、美、新的方向发展。
太极拳	太极拳是一种柔和、缓慢、连贯、圆活的拳术。太极拳看似软绵绵的，像是在“摸鱼”，《太极张三丰》的功夫，也许你看过，虽说是电影，可也表现出了太极功夫。太极拳是一种比较柔和缓慢、重意轻力、练内的拳术，是吸收各家拳法，结合了古代导引、吐纳之术，运用了经络学说和阴阳学说而形成的，过去人们称“绵拳”“软拳”“文拳”“哲拳”，其实太极拳刚柔相济，虚实变化，四两拨千斤。舍己从人是“绵里藏针”的艺术，经过长期发展演变出了多式太极拳，它以掳、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定为基本运动方法（亦称太极十三式），在国内外广为流行，以健身修性为主，也是竞赛项目。传统的太极拳有陈、杨、孙、武、吴以及其他各式规定的太极拳。

南拳	南拳是一种流行于我国南方各地拳术的总称，拳势多为刚烈的拳术。南方各地的拳术也不尽相同，广东南拳主要有洪、刘、蔡、李、莫五大流派，还有虎鹤双形、侠家、咏春、白眉、昆仑等拳。广西有周家、屠龙、洪门、小策打等，福建有五祖、五枚等，湖北有孔门、岳门、鱼门、孙门等五大派，湖南有巫家、洪家、岳家、薛家四大流派。四川有僧、岳、赵、杜、洪、化、字、会八大流派。其他南方各地也都有各具特色的拳术。但是，南拳大都是以步法稳健、拳刚势烈，少跳跃、多短拳为基本特点，着重以声、气修力；威猛迅疾，灵巧绵密，刚柔相济，尤其注重上肢手形的变化；南拳招法朴实，发力浑厚，舒展大方，其气刚烈、威猛，门户严密，动作紧凑，手法灵巧，重心较低，体现出以小打大、以巧打拙、以快打慢的技击特色，特别重视下盘的稳定性，在步法上讲究灵活多变，多有扭拐动作（如骑龙步、拐步、盖步等），使身体可以灵活转向；南拳的上肢动作绵密迅疾，极富变化，有时下肢不动，拳掌可以连续击出数次，力求快速密集，以快取胜。在发力时，南拳大多要呼喝作声，吐气催力，以增大爆发力。在打法上，南拳讲究贴身靠打，多出短拳，充分发挥“一寸短、一寸险”的优势。
形意拳	形意拳是中国四大拳术之一，与太极拳、八卦掌同属中国传统内家拳术。形意拳打法刚猛，硬打硬进，重在象形取意，内外兼修，因其独特的风格特点在内家拳术中独树一帜。形意拳是人们长期从大自然的观察中，吸取各种动物之长，结合五行之规律所创造出来的拳术。其意义为象形取意，在外为形，在内为意，心意诚于中，肢体形于外，故称为形意。形意拳以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，并吸取了龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、猿、鹰、熊十二种动物的动作与形象组成的拳术。其运动特点是：整齐简练，严密紧凑，发力沉着，朴实明快。
八卦掌	八卦掌是一种以掌法变换和行步走转为主的拳术，八卦掌以摆扣步走转为主，以推、托、带、领、穿、搬、截、拦等掌法变换为内容的拳术。其运动特点是：沿圆走转，式式相连，身灵步活，随走随变。它将武功与导引吐纳融为一体，内外兼修，是河北省文安县人董海川所创。八卦掌不用拳，是将手掌展开来做动作。八卦掌还使用擒拿秘穴法，包含古代流传下来的擒拿抓捕法。八卦掌的动作是柔软地使用身体，轻快地扭捻着，如蛇一般跃动，潜击对方下部。动作迅速旋转，能一次面对多位敌人。八卦是由阴爻、阳爻组成的图形。八卦掌又名“转掌”，以其运动特征为绕圈走转而名。由于该拳的圆圈正经过八卦的八个方位，于是，谓之八卦掌。八卦掌以向左沿圈绕走称为“阳仪”，以向右沿圈绕走称为“阴仪”，是自身技术的基础，其他种种变化和作用，都是将攻防招术或一定锻炼方法融于沿圈走转，其运动特点皆须符合绕走规律。八卦掌对敌时要用不停地走转与对手周旋，避实就虚，避正寻斜，讲究以动制不动，以快动制慢动，强调制胜之法在变动，形成了“以动为本，以变为法”的八卦掌技法规则。

通背拳	又称“通臂拳”，在传统武术中源远流长。通背拳是指以摔、拍、穿、劈、攢五种基本掌法为主要内容，通过圈、揽、勾、劫、削、摩、拨、扇八法的运用所组成的拳术。其运动特点是：出手为掌，点手成拳，甩膀抖腕，放长击远，发力冷弹脆快。关于通背拳的起源，传说不一，有人说是战国时代孙臆所传，显然很牵强。传说中国在战国时期的“鬼谷先师”传道云蒙山中：仿诸猿之栖息、猎食、争斗、求生之法取其精华而成，始称为通臂，以通臂猿形为主，仿其形而练，旨在加长臂力，击法单操居多，为一种练法。历经千载，至清末浙江人祁信，始创通臂拳门，称祁家门（江湖称为老祁派），其子祁太昌采各家之长，将流散在民间的通臂单手、单操、击法、练法柔化合一，继承发展了老祁派通臂拳，形成了一种以柔为主，刚柔相济，以背力为法，放长击远先发制人，特殊练法的拳法；因练法、击法独特，变化灵活快捷，以摔、拍、穿、劈、钻五掌为主，又附会阴阳五行金、木、水、火、土之法，因此又称为“五行通背拳”。五行通背拳完全脱离了原通臂猿形的仿形模式，采用人体科学合理的锻炼法则，力发腰背力达指尖，全身上下、内外贯通、刚柔相济，正确运用心法、身法、气力，使之成为武林中特殊练法的拳种，有别于“少林”“武当”的拳种。
象形拳	象形拳又名“仿生拳”，指将人或动物的某些生活习性、动作特征及形态，巧妙地融入武术的攻防技术之中，以象形取意，形意并重为特征的一种拳术，主要有猴拳、鹰爪拳、蛇拳、螳螂拳等。象形拳中的套路和动作十分丰富，以形为势、以意传神，形象十分生动，其拳势多以动物命名，如“白鹤亮翅”“金鸡独立”“鹞子翻身”“火鹏展翅”等。 猴拳是因模仿猴子的动作而得名。其动作既要模仿猴子窥望、出洞、攀登、跳颠、蹬枝、抢食、滚翻、藏桃、吃桃、蹲坐、惊蹿、搔痒、入洞等机智、敏捷的形象，又要反映出武术的技法，做到“形象似猴，法从形，形法兼备”。练习猴拳要求做到：形要象、意要真、步要轻、法要密、身要活；对姿势的要求是耸肩、缩颈、圆背、束身、弯肘、垂腕、屈膝、踮脚；手法主要有抓、拿、刁、采、甩、切；身法主要有躲、闪、夹、抖；腿法主要有蹬、弹、踹、缠、点；步法主要有跳、窜、挤、列；眼法主要有顾、窥、望、环、寻，讲究头转目旋，活泼多动。 鹰爪拳也称鹰拳，仿鹰之形，显攻之法的拳术。其手型酷似鹰爪（即五指第二指节内扣，五指微分开），主要手法为打、抓、掐、拿、翻、压、锁、扣等突出抓拿，多用上惊下取，里掏外刁，分筋错骨，拿打结合；突出特点是姿势雄健，手眼犀利，身步灵活，发力刚爆。鹰爪拳演练起来，手如鹰爪上下翻，臂如鹰翅左右振，猛如金鹰扑小鸡，缓如苍鹰翔九天，譬如崖鹰伏山顶，活像一只雄鹰再现。 螳螂拳是模仿螳螂削足捕蝉的擒打动作结合武术技法而成的拳术。其特点为动作刁敏，弹突有力，刚中含柔，柔里带刚，练法要求松肩、垂肘、活腕、抖臂、拧腰、坐胯。螳螂拳打法上正迎而侧击，以巧快取胜，突出手法以刁、采、弹、崩为主；步法有滑步、拖步、七星步等；身法多拧、缠、抖、闪等。劲力讲究刚、脆、顺、巧；技法上突出“五快”，即手、眼、身、步、式快，另有“七长”“八短”之说，演练时，两手似刀斧，挡风阻雨两臂摇，具有螳螂的形象和斗劲。