

高等学校体育学类本科专业系列教材

总主编 刘纯献 赵子建
总主审 王崇喜 林克明

WUSHU

视频资源配套教材

WUSHU

武 术

主 编 司红玉 韩爱芳
副主编 张国明 王 楠
审 稿 李金龙



课外借



重庆大学出版社

高等学校体育学类本科专业系列教材

总主编 刘纯献 赵子建
总主审 王崇喜 林克明

WUSHU

武 术

主 编 司红玉 韩爱芳
副主编 张国明 王 楠
审 稿 李金龙

重庆大学 出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术 / 司红玉, 韩爱芳主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2017.6
高等学校体育学类本科专业系列教材
ISBN 978-7-5689-0429-2
I. ①武… II. ①司…②韩… III. ①武术—高等学校—教材 IV. ①G85

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第038385号

高等学校体育学类本科专业系列教材

武 术

主 编 司红玉 韩爱芳

副主编 张国明 王 楠

策划编辑: 唐启秀 贾 曼

责任编辑: 李桂英 版式设计: 唐启秀

责任校对: 刘志刚 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆共创印务有限公司印刷

*

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 12.5 字数: 287千

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0429-2 定价: 29.80元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

高等学校体育学类 本科专业系列教材编委会

总主编：刘纯献 赵子建

委员：(按姓氏笔画排序)

孔祥宁 王 跃 王晨宇 邓方华 冯 瑞 司红玉 申国卿
石 岩 刘 浩 阮 哲 严 翊 余道明 吴 健 张 戈
张 蕾 张秀丽 李 欣 杨 松 肖 涛 武桂新 洪国梁
赵广涛 陶 坚 黄延春 谢国臣 韩开成 韩爱芳 甄 洁
熊建设 翟向阳 蔺新茂

高等学校体育学类 本科专业系列教材审稿委员会

总主审：王崇喜 林克明

委员：(按姓氏笔画排序)

王海民 冯炜权 石 岩 刘纯献 许瑞勋 张玉超
李杰凯 李金龙 杨 剑 娄晓民 袁文惠 梁月红
黄 聪 曾于久 童昭岗

总 序

2016年8月26日,全国卫生与健康大会通过的《健康中国2030规划纲要》体现了党和政府对人民群众健康权益和促进人全面发展的高度重视,反映了我国由体育大国向体育强国迈进的国家意志。“十三五”期间,全面建成小康社会为体育发展开辟了新空间,经济发展新常态和供给侧结构性改革也对体育发展提出了新要求,建设健康中国更是为体育发展提供了新机遇。然而,当前我国体育人才发展水平同体育事业的发展需求仍有差距,存在着体育人才总量相对不足、体育人才培养质量不高、各类体育人才发展不均衡、高层次创新型人才短缺等现象,还不能满足体育强国建设的需求,难以发挥体育人才在体育事业发展、体育强国建设中的基础性、战略性、决定性的作用。特别是在体育专业人才培养质量方面,受招生规模不断扩大、生源质量水平参差不齐、培养单位软硬件等诸多因素的影响,培养质量并未达到预期的目标。究其体育教学本质原因,学校体育教学目标、教师、学生、内容、方法、过程、环境、评价等都难以免责,但是,作为教学内容的载体——教材质量的高度无疑决定着人才培养质量的水平。尽管体育学科教育改革在不断深化推进,但教学内容方面的创新改革力度仍显不足。目前,体育学类本科专业的教材内容仍以传授知识为中心,教材编写一直存在高度抽象化、纯粹理论化、逻辑不清晰、结构混乱、叙述晦涩、实例奇缺,充斥着抄袭来的公式和陈词滥调的顽疾。国际上最新的研究成果和理论较少能在教材中得到体现,缺乏内容丰富、结构合理、描述生动,并有大量实例的教材。整体上,体育学类本科专业教材存在建设滞后、缺乏个性、内容更新周期缓慢、编写水平不高和装印质量低下等问题。导致的结果就是出现教师“教不会”“教不清”和学生“学不会”“用不上”的窘况,教学质量难以保证,更无从谈起提高教学质量。因此,如何紧跟经济社会的发展变化,编写出能反映体育学科专业的最新研究成果,更好地适应教法更新和学法创新,激发现代大学生的学习兴趣,在内容、逻辑结构和形式编排等方面不断彰显优秀经验传承与创新的教材将是编写者亟待关注的核心问题,也是提高教材编写水平和教学质量的重要保证。

“高等学校体育学类本科专业系列教材”是依据“健康第一”的教育理念和《高等学校体育学类本科专业类教学质量国家标准》(修订稿)(以下简称《标准》)规定的专业课程体系要求,由编委会组织多位资深教师尤其是优势和特色专业学科带头人、知名学者教授,在具备深厚学术研究背景、长期教学实践和教材编撰研究经验的基础上,编写出了体现体育学科研究成果的高质量系列教材。按照《标准》规定的专业必修课课程要求,编写了专业类基础课程(体育学类本科专业均需开设的课程),包括“体育概论”“运动解剖学”“体

育心理学”“运动生理学”“体育社会学”“健康教育学”“体育科学研究方法”等7门专业类基础课程。并按照专业方向课程开设采用3+X的模式要求,编写了“学校体育学”“运动训练学”“体育竞赛学”“体育市场营销”“中国武术导论”等专业方向课程,以及“运动生物化学”“运动生物力学”“体育管理学”“乒乓球”“排球”“武术”“体操”“篮球”“健美操”“羽毛球”等模块选修课程。该系列教材既可以作为体育学类本科专业学生的教材使用,也可以作为各级各类体育教师和教练员的参考用书。

本系列教材的特色有以下几点:

一是力求体育学科理论知识阐述和论证适可而止,避免机械地理论叠加或过度地引用、借用观点,力争避免高度抽象化和纯理论化。使教学内容丰富,更加贴近现代体育专业本科生的学习兴趣,体现新课程体系下的新的课程内容,注重提高学生的实践能力,培养学生的创新能力。

二是立足于理论联系实际的观点,突出学以致用目标。在编写体例上,强化了篇章节之间的逻辑关系清晰、结构合理,在案例、材料的选择上更加突出新意。根据知识的脉络和授课的逻辑,设计了思考、讨论或动手探索、操作的环节,提升了书稿的互动性。同时,根据篇幅及教学情况,以知识拓展、阅读和实践引导、趣味阅读等形式,适当增加拓展性知识。力争使教师“教得会”“教得清”,学生“学得懂”“用得上”。

三是力求做到简洁、明晰。在大纲设计、内容取舍上,坚持逻辑清晰、行文简洁,注意填补新兴学科、交叉学科等教材的空白以及相关教材体系的配套,避免了大而全、面面俱到的写作。力图使教材具有基础性、实用性、可读性以及可教性,尽最大努力地避免言不切实,空泛议论的素材堆积。

本系列教材编委均是各个专业研究领域的专家,大都具有博士学位,对各自的研究领域非常熟悉,有很深的研究与很高的学术造诣,他们所撰写的内容均是各自潜心研究并取得成果。如何编写好体育学类本科专业学生系列教材,全体编写人员在科学性、实用性、可读性、针对性和先进性方面做了初步的尝试。但由于编写时间仓促、交流和讨论实践不够,书中难免存在不足和错误,欢迎读者不吝赐教与批评指正,修订时将作进一步充实与完善。

虽然编委会按照《标准》的要求,有规划地对系列教材进行系统的组织、开发和编写,但由于对教材质量和水平的高规格要求,一部分重要的课程并未被列入此次教材编写的名目,编委会将在后续编写中逐步增补。

本系列教材的编写,得到了重庆大学出版社领导的大力支持与帮助。同时,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组原副组长王崇喜教授,全国高等学校体育教学指导委员会、河南省高校体协主席林克明教授等专家也给予了许多鼓励、建议与指导,编写时大量参考了诸多专家、学者的前沿研究成果,在此一并表示衷心的感谢!

高等学校体育学类本科专业系列教材编委会

2016年10月

前言

中华武术是我国优秀的民族传统文化，与京剧、中医、国画并称为四大国粹。中华武术博大精深、源远流长，不仅具有健身、防身、修身的实际作用，更在塑造自强不息的民族性格、振奋民族精神方面发挥着重要的作用。中华武术不仅仅是一种健身养生方式或者防身手段，更是一种生活方式或者说一种人生归宿。

本书的编写迎合了社会的需求，广泛吸收已有教材的优点，结合编者多年武术教学经验，并在此基础上锐意改革、积极创新，打破了传统教材的版式特征，功能模块更加清晰，语句更加精练明了。在功能板块设置上，本书按照学习目标、学习任务、学习地图、课程内容、本章小结和回顾与练习严格布局，并且在各章中穿插了知识拓展、武林人物、推荐阅读等趣味模块，使本书作为一本全新教材，具有一定的科学性与先进性。

作为一本完整的武术教材，本书内容涵盖了武术概述、武术与传统文化、基本功和动作方法、武术学习与竞赛、武术套路与技法分析、武术散打与技法分析、武术功力技法分析、武术的创编与图解知识等，重在体现武术的文化内涵、健身养生价值及攻防价值。

在精神引导上重视与传统文化的结合，提倡武德教育。在技法动作上避免高难动作，突出实用性与适用性。在理论知识上，重视技法分析、教学竞赛、识图自学等实用知识理论，并且随书附有部分短小精悍套路的视频，如简化少林拳、太极拳、太极剑、少林棍等。以上几点突出了本书旨在应用、可操作性极强的特点。本书作为普通高等院校专业武术教材，也可作为广大武术爱好者的学习辅助资料或者自学教材，还可作为普通高等院校的非专业教学用书。

为了保证本书的编写质量，在整个编写过程中依照编、审分离的工作，采取主编负责制下的分工编写、集体讨论修改的编写方式。由司红玉、韩爱芳任主编，张国明、王楠任副主编，参加编写的人员有：许宗乐、石磊、安献周、李怀亮、韩向阳、付清红、王春阳。另外，参与动作演示的人员有：孟童欣、訾黎明、李文龙、郑国栋、肖成龙、郭兆晗。

本书在编写过程中，得到山西大学李金龙教授、郑州大学赵子建教授等的关心与支持，在此表示诚挚的谢意。

因编者水平有限，本书难免有不足之处，恳请诸位读者批评、指正。

编者

2016年10月

目 录

第一章

概 述

- | | | |
|-----|-----|----------|
| 002 | 第一节 | 武术的形成与发展 |
| 005 | 第二节 | 武术的特点与作用 |
| 008 | 第三节 | 武术的内容与分类 |

第二章

武术与传统文化

- | | | |
|-----|-----|-------------|
| 015 | 第一节 | 武术与中国传统哲学思想 |
| 019 | 第二节 | 武术与中国传统医学 |
| 022 | 第三节 | 武术与艺术追求 |

第三章

基本功和动作方法

- | | | |
|-----|-----|-----------|
| 028 | 第一节 | 基本步型 |
| 029 | 第二节 | 基本步法 |
| 032 | 第三节 | 基本手型 |
| 033 | 第四节 | 基本手法 |
| 036 | 第五节 | 肩臂与腰的练习 |
| 041 | 第六节 | 腿法与跌仆滚翻练习 |

第四章

武术学习与竞赛

050	第一节	武术学习的特点
051	第二节	武术学习的原则
052	第三节	武术学习方法
055	第四节	套路竞赛规则与裁判法
065	第五节	散打竞赛规则与裁判法
080	第六节	武术功力竞赛规则与裁判法

第五章

武术套路与技法分析

097	第一节	长拳
100	第二节	太极拳
104	第三节	南拳
107	第四节	少林拳
109	第五节	八卦掌
112	第六节	形意拳
115	第七节	刀术
118	第八节	枪术
120	第九节	剑术
121	第十节	棍术

第六章

武术散打与技法分析

128	第一节	散打格斗式
128	第二节	格斗技术
131	第三节	散打步法
134	第四节	散打拳法
137	第五节	腿法
139	第六节	摔法

第七章

武术功力技法分析

- 146 第一节 武术功力技法概述
- 151 第二节 武术功力技法训练

第八章

武术套路的创编与图解知识

- 172 第一节 创编武术套路的有关知识和要求
- 173 第二节 创编武术套路的过程
- 175 第三节 创编长拳自选套路应注意的问题
- 176 第四节 武术图解知识
- 178 第五节 自学方法与步骤

参考文献

附录

武术套路演练与欣赏

- 185 第一节 太极拳
- 185 第二节 太极剑
- 186 第三节 简化少林拳
- 187 第四节 少林阴手棍

第一章 概 述

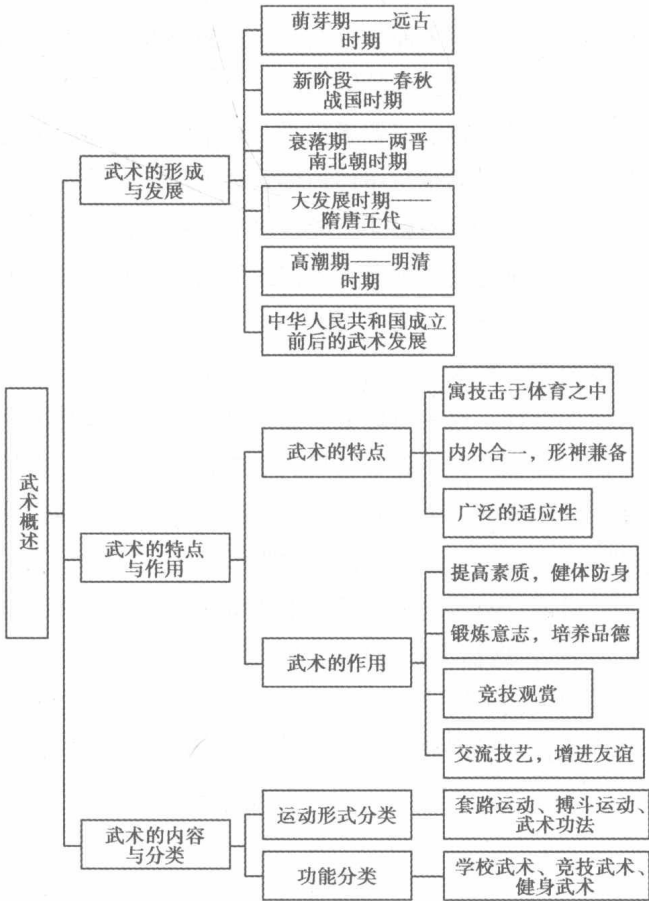
【学习目标】

通过对武术运动宏观的了解，培养对武术运动的浓厚兴趣，树立民族自豪感。体会武术文化源远流长的强大生命力，领悟武术的特点及在生活中的积极意义。了解武术运动所涵盖的内容以及分类，掌握不同的武术分类方法。

【学习任务】

- (1) 掌握武术运动的发展历程，按照朝代顺序梳理武术发展脉络。
- (2) 明确武术运动的特点与作用，认识武术运动相较于其他运动的独特性。
- (3) 初步建立武术运动的内容架构，能对武术运动的各种知识与技法进行归纳整理。

【学习地图】



中国武术历史悠久，源远流长，是中国民族传统体育的一种。它有着广泛的群众基础，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和发展起来的一项宝贵的文化遗产。武术项目的内容丰富，运动形式多样，风格独特，具有强身健体、防身自卫、锻炼意志、陶冶情操、竞技比赛、文化交流、技艺切磋、增进友谊等功能，是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育项目。

武术项目的形成与发展过程是一个漫长的过程，本书将按照武术发展的各个时期进行简略介绍。

一、萌芽期——远古时期

武术项目是伴随着人类社会的发展而萌生的，在人类社会发展的最初阶段即原始社会，由于生产力水平较低，人类不得不利用自己的身体活动能力获取食物。在狩猎、采摘野果的过程中，产生了走、跑、跳、投、掷、爬、攀登等技术动作，模仿人与野兽、人与人之间的嬉戏及搏斗场面等动作技能，以及随着原始社会狩猎、战事及对大自然的敬畏和祈求神灵庇佑等活动前后跳的“武舞”，而产生了武术的雏形。

狩猎是原始人类维持生存的必要手段。一个猎手在严酷的生活条件下，徒手或运用工具捕猎，和大自然作斗争，严酷的生活条件迫使人类不断地改善自己的体力和智力，在集体劳动过程中发展徒手或简单武器的攻防格斗技能。例如，拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等就是武术的萌芽；劈、砍、扎、刺等动作则是武术器械使用方法的萌芽。由此看来，武术起源于原始时期的生产劳动活动。

距今约十万年前的丁村人文化遗址中，有少量的石球出土，而在距今约四万年前的许家窑遗址中发现了大量的石球。这种石球最早是狩猎的工具，也是武术传统器械中“流星锤”的雏形。武术器械中的“绳镖”则与新石器早、中期石制的鱼镖、鱼骨、鱼叉相似，使用时都是在叉（镖）尾部系一根绳索或绑一根木棒，用手抓住绳索或木棒，将镖、叉掷出，然后牵动绳索将其收回，这就是武术传统器械“绳镖”的雏形。

到了氏族公社时期，部落之间经常发生战争，当一个部落的地位影响和刺激了另一个部落时，使用武力就成了抢占地盘、掠夺财富、维护权利的一种最主要的手段。作为一种直接的动力，军事战斗进一步促进了徒手搏斗和兵器的发展。如黄帝与蚩尤“战于鹿野之阿”（《逸周书·尝麦》），“黄帝与炎帝战于阪泉之野”（《史记·五帝本纪》）。在这些战争中，有了“五兵”的发明。

二、新阶段——春秋战国时期

春秋战国时期，武术发展到了一个新的阶段。春秋战国之际，诸侯争霸，攻伐激烈。为争雄称霸，各国都很重视“拳勇”“技击”对军队战斗力的影响，重视技击术在战场上的应用。铁制兵器出现并逐步替代了铜制兵器，当时的主要兵器有“五兵”“五刃”“五剑”，内容大同小异。“五兵”为戈、殳、戟、酋矛、夷矛，“五刃”为刀、剑、矛、戟、矢。剑和弓弩在当时极为盛行，佩剑、斗剑成为一时之风尚。春秋战国时期，步骑兵战逐渐代替了笨重的车战；冶炼技术的进步使铁制兵器代替了铜制兵器。随着武器的改进和创新，武艺的内容、方法更加丰富充实起来。武术的体育性质逐渐被人们所认识，武术在民间开始广泛流传，武术开始成为人类文化的一个组成部分，是中国进入文明时代的标志之一。

三、衰落期——两晋南北朝时期

两晋南北朝时期的武术发展是一个衰落期，但该时期的武术仍有一定的发展。两晋南北朝实行府兵制选士的标准，对武艺有很高的要求，既要学会拳术的搏斗擒拿技术，也要善射并会使用长短武器；既能“若飞”般疾跑，也要攀登跳跃，长途负重行军。这对武术技巧和速度、耐力、力量诸方面皆有严格要求。西魏末年，府兵由六个柱国大将军率领，每柱国下设两个大将军，一个大将军下又有两个开府将军，共有二十四军。府兵制到隋朝时起了很大变化，征战服役士兵年龄是20—60岁。应征充当府兵的人，平日务农，农闲教练，征发时自备兵器、资粮。这实际上是一种兵农合一的兵役制度。

四、大发展时期——隋唐五代

隋唐五代是武术大发展时期，尤其是唐代武举制的实行，大大促进了武术的发展。武举制的内容有“长垛、马射、平射、简射、马枪、翘关、负重、身材之选”。通过考试来选拔人才，致使唐以后习武成风。武举制度创始于唐代。武则天长安二年（700）“诏天下诸州宣教武艺”，并确定在兵部主持下，每年为天下武士举行一次考试，考试合格者授予武职。一般人认为，这就是我国科举制度中“武举”的正式出台，自此以后，武举考试为大多数封建王朝所承袭，成为封建国家网罗武备人才的重要制度。

五、明清时期武术的发展

武术从宋代逐步由军事技术分化成为具有健身、娱乐性质的运动项目之后，到了明清时期，这种分化演变更进一步完备成熟并形成了发展的高潮。明代是武术的集大成和大发展时期，流派林立，不同风格的拳术、器械都得到了发展。武术在该时期建立了完整的体系，明代的武术项目之多也是前代所未有的。该时期的器械种类繁多，如棍术有宋太祖之腾蛇棒、山东长竿手、紫薇山棍、张家棍、少林棍等；枪术有杨氏梨花枪、沙家枪、马家枪、峨嵋枪等。

各种花样繁多的套路形式不断涌现，按照自己的发展规律向前发展，套路中有势、有法、有歌诀、有招式的动作图较为详细，也有动与静结合的运动路线图，便于学习领会交流。如戚

继光的《拳经》和《纪效新书》、程宗猷的《耕余剩技》等武术专著，也在一定程度上促进了武术在技术、技击与健身方面的发展。此外，太极拳、形意拳、八卦掌等也在这一时期有所发展。

六、中华人民共和国成立前武术的发展

民国初年，习武开禁，拳技之风蓬勃一时。以技击名震天下的霍元甲为该时期的代表人物。民间出现许多拳术社、武士会、武术会，其中以上海的“精武体育会”最为庞大。它在许多省设立分会，并传播到中国香港以及东南亚一带，在继承和发展武术传统上起了积极作用。国民党统治时期，蒋介石曾下令各省反动当局在训练军队时，将国术（1926年，改武术为国术）列为主要术科，并要求设国术训练机关。当时武术家受聘在武术馆任教，培养了大批武术专门人才。中华人民共和国成立前，武术组织多如牛毛，出现规模大小不等、组织形式多样、内容投机、商业性明显的私人拳社。精武体育会、中华武术会、拳术研究会、中央国术馆、中央国术体育专科学校等武术组织在一定程度上促进了武术的发展。

七、中华人民共和国成立后武术的发展

中华人民共和国成立后，群众性武术活动得到了蓬勃发展，从根本上改变了过去那种无人过问、愚昧落后、不死不活的情景。党和国家十分重视武术工作，老一辈无产阶级革命家毛泽东、邓小平号召开展武术活动，刘少奇、朱德、周恩来、贺龙等亦积极倡导武术运动，并对武术继承与发展作出重要指示，将武术确立为国家开展的体育项目之一。1984年，在北京召开了“千名优秀辅导员”表彰奖励大会，在全国产生了强烈反响，充分调动了广大武术工作者的积极性，出现了群众习武的热潮。各地建立的各种形式的武术馆（站、校）就有1万多个。全国以武术作为健身主要手段的人数约为6 000万。

到了现代，武术已经更多地转向了强身健体和竞技体育比赛。目前，中华人民共和国国家体育总局设有武术运动管理中心（原称中华人民共和国体育运动委员会武术运动管理中心）及国家体育总局武术研究院（原称中国武术研究院）。而全国性群众武术组织——中国武术协会也是中华全国体育总会领导下的单项运动协会之一。一般由它们发起组织武术体育竞技比赛。

此外，国际上也已经把武术当作竞技体育的一种，并且设有国际武术联合会来推广武术，并组织武术国际比赛，目前国际武术联合会有101个会员国。

>>【推荐阅读】

《中国武术概论》，温力，人民体育出版社

武术和任何事物一样是在不断地发展变化着的。矛盾是事物发展的动力。不同历史时期的武术存在于不同的历史条件下，其矛盾有着各自的特殊性，这就决定了武术的概念、特点和价值也都是在不停地发展变化着的。这本书分上、中、下三卷，具体问题具体分析，概述了武术在各个时期发展的历程。

一、武术的特点

（一）重在技击，强调攻防

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。在实战中，其目的在于杀伤、限制对方，它常常以最有效的技击方法，迫使对方失去反抗能力。这些技击技术至今仍在军队、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，将技击寓于搏斗与套路运动之中。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，从体育观念出发，它受到竞赛规则的制约，以不伤害对方为原则。例如，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强的攻防技击性，但又与实用技击有所区别。

套路运动是中国武术一个特有的表现形式，不少动作在技术规格、运动幅度等方面与技击的原型动作有所变化，但是动作方法仍然保留了技击的特性。即使因连接贯串及演练技巧上的需要，穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作，然而就整套技术而言，主要的动作仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主，是套路的技术核心。它的攻防技击特性是通过一招一式来表现的，它的技击方法是极其丰富的，在散手、短兵中不宜采用的技术方法，在套路运动中仍有所体现。

（二）内外合一，形神兼备

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、意等心志活动和气总的运行；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。太极拳主张身心合修，要求“以心行气，以气运身”；形意拳讲究“内三合，外三合”；少林拳也要求精、力、气、骨、神内外兼修。此外，武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相合、完整一气，做到“心动形随”“形断意连”“势断气连”，以“手眼身法步，精神气力功”八法的变化来锻炼心身。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中备受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

（三）广泛的适应性

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。同时它对场池、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，变换练习内容和方式，即使一时没有器械也可以徒手练功。一般来说，受时间、季节限制也很小。较之不少体育运动项目，武术具有更为广泛的适应性，其能在广大民间历久不衰，与这一特点不无关系，利用这一特点可为现代群众性体育活动提供方便，使武术进一步社会化。

二、武术的作用

（一）提高素质，健体防身

武术套路运动，其动作包含屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾、跌仆等，人体各部位几乎都要参与运动。

系统地进行武术训练，对人体速度、力量、灵巧、耐力、柔韧等身体素质要求较高，人体各部位“一动无有不动”，几乎都参加运动，使人的身心都得到全面锻炼。实践证明，对外能利关节，强筋骨，壮体魄；对内能理脏腑，通经脉，调精神。武术运动讲究调息行气和意念活动，对调节内环境的平衡，调养气血，改善人体机能，健体强身十分有益。

武术套路运动和搏斗运动都是以技击作为中心内容的。通过武术锻炼，不仅能够达到增强体质目的，而且能够学会攻防格斗技术，特别是武术功力训练，更能发挥技击的实效性。

武术的搏斗运动，通过攻防技术练习、拳打、脚踢、快摔等动作的运用，互相扬长避短，攻彼弱点，避彼锋芒，讲究得机、得时、得势，从而提高判断力和应变能力。这无疑能提高人们克敌制胜和防身自卫的能力，尤其对公安武警和边防指战员更具实际意义和作用。

（二）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，“冬练三九，夏练三伏”，常年有恒心、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。

“教武育人”贯彻在武术教学全过程中，“未曾习武先学礼，未曾习武先习德”，传统中始终把武德列为习武教武的先决条件。武术在中国几千年绵延的历史中，一向重礼仪，尚道德，“尚武崇德”。诸如尊师爱友，包含了深刻广泛的道德内容，像互教互学、以武会友、切磋技艺、讲礼守信、见义勇为、不凌弱逞强等品德。激烈的攻防技术和人生修行结合起来，是中国武术传统道德观念的体现。在社会的发展中，武德的标准和规范也不尽相同，尚武而崇德不仅能很好地陶冶情操，还会大大有益于社会精神文明建设。

（三）竞技观赏，丰富生活

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之赞他“起舞拂长剑，四座皆扬眉”。杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》著名诗篇中有“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，“三百里内皆来观”。这些描绘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。通过观赏，给人以启迪教育和乐趣。

（四）交流技艺，增进友谊

武术运动内涵丰富，技理相通，入门之后会有“艺无止境”之感。群众性的武术活动，成为人们切磋技艺、交流思想、增进友谊的手段。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。武术通过体育竞技、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。

>>【知识拓展】

太极拳对于武德的培养要求

一、学太极拳不可不敬。不敬则外慢师友，内慢身体。心不敛束，如何能学艺！

二、学太极拳不可狂。狂则生事。不但手不可狂，言亦不可狂。外面形迹，必带儒雅风气，不然狂于外，必失于中。

三、学太极拳不可满。满则招损。俗语云：“天外还有天。”能谦则虚心受教，人谁不乐告之以善哉！积众善以为善，善斯大矣！

四、学太极拳招招当细心揣摩。一招不揣摩，则此势机致、情理，终于茫昧。即承上启下处，尤当留心。此处不留心，则来脉不真，转关亦不灵动，一招自为一招，不能自始至终一气贯通矣！不能一气贯通，则于太和元气，终难问津！

五、学太极拳先学读书。书理明白，学拳自然容易。

六、学太极拳学阴阳开合而已。吾身中自有本然之阴阳开合，非教者所能增损也！复其本然，教者即止（教者教以规矩，即大中至正之理）。

七、太极拳虽无大用处，然当今之世，列强争雄，若无武艺，何以保存？唯取是书演而习之，于陆军步伐止齐之法，不无小补。我国苟人人演习，或遇交手仗，敌虽强盛，其奈我何！是亦保存国体之一道也！有心者，勿以刍蕘之言弃之。

八、学太极拳不可借以为盗窃抢夺之资。如借以抢夺，是天夺之魄，鬼神弗佑，而况人乎？天下孰能容之！

九、学太极拳不可凌厉欺压人。一凌厉欺压，即犯众怒，罪之魁也！

（节选陈鑫·陈式太极图说[M]·太原：山西科学技术出版社，2006）