

中国传统武术的 健身理论与项目实践探究

袁新国 著



“国家一级出版社”  中国纺织出版社 “全国百佳图书出版单位”

中国传统武术的健身理论与 项目实践探究

袁新国 著



中国纺织出版社

内 容 简 介

武术是一种扎根于中华民族传统文化沃土的独特体育文化现象,是中华民族传统文化的瑰宝。本书介绍了传统武术的起源、发展、特点、分类等基本概念,以及武术健身的理论、原理、方法,使大家在进行武术健身时能够做到知其然又知其所以然,并通过一些具体的实践项目包括刀、枪、剑、棍、拳、套路等,对武术健身的实践进行指导。阅读本书读者可学习具体项目的练习方法,同时对武术健身有更加明确和透彻的理解。

图书在版编目(CIP)数据

中国传统武术的健身理论与项目实践探究 / 袁新国

著. —北京:中国纺织出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5180-3632-5

I. ①中… II. ①袁… III. ①健身武术—研究—中国
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 119268 号

责任编辑:武洋洋

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

虎彩印艺股份有限公司印制 各地新华书店经销

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12.5

字数:223 千字 定价:54.50 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

传统武术起源于人类的劳动实践，武术不仅是一种体育运动，更是一种文化现象，从某种意义上讲，它蕴含着深厚的文化底蕴和丰富的精神内涵。武术主要是以徒手和器械的攻防，动作及攻法为内容，通过套路、散打和对抗形式的练习，来达到增强体质、培养意志及训练格斗技能目的的体育运动。其在中国具有悠久的历史 and 广泛的群众基础。中华传统武术经历了数不清的坎坷与挫折，始终顽强地在中国大地上传承并发扬光大，是中国传统文化的重要组成部分。

众所周知，武术具有很强的健身价值，人们在进行武术练习过程中，身体会得到锻炼。比如经常练习太极拳，能够保持一种轻松愉快的心情，身体的运动也能够很好地刺激相应器官功能的正常发挥，促使内分泌物质保持适度的均衡，增强免疫力，对于调节身体多种慢性病具有非常明显的功效。目前市面上关于武术的书籍非常之多，但是对于武术健身价值的研究却比较少见，所以特撰写此书，希望能够更好地帮助人们认识武术健身领域的相关知识。

总的来说，本书可分为三个部分。第一部分为第一章，主要讲述了武术的一些基本概念与知识，包括传统武术的基本概念与思想内涵、传统武术的分类与流派、传统武术的特点与作用等内容。第二部分为第二章至第四章，主要阐述武术健身的理论与方法（健身的原理、理论基础、原则方法），武术健身的健康与安全（疲劳产生与消除、健康营养补充、常见伤病防护），传统武术的健身指导（武术健身指导的特点、步骤、组织与方法、应注意的问题）。第三部分为第五至第七章，本部分为实践部分，

第五章讲述传统武术健身的基本功、基本动作、基础组合动作；第六章讲述传统武术健身的少林拳及太极拳项目；第七章讲述传统武术健身器械项目，包括刀术项目、枪术项目、棍术项目、剑术项目。

本书结构清晰，内容逻辑性强，图文并茂，通俗易懂，结合了理论和实践对武术的健身进行了深入的探究，让读者对传统武术的健身有了更加深刻的理解，其中提出的一些传统武术发展与传承的意见和建议契合了传统武术发展的现状和社会发展的需求，体现了本书的科学性和时代性。希望本书在传统武术健身和发展中能尽绵薄之力。

由于本书在撰写的过程中借鉴了许多专家和学者的研究成果，在此表示诚挚的谢意。因作者水平有限，书中难免有纰漏之处，恳请各位专家和读者给予批评指正。

作者

2016年10月

目 录

第一章 中国传统武术的基本概念与理论知识·····	1
第一节 传统武术的基本概念·····	1
第二节 传统武术的思想内涵·····	11
第三节 传统武术的分类与流派·····	13
第四节 传统武术的特点及作用·····	17
第二章 中国传统武术健身的理论与方法研究·····	20
第一节 传统武术健身的基本原理·····	20
第二节 传统武术健身的理论基础·····	27
第三节 传统武术健身的原则与方法·····	44
第三章 传统武术健身健康与安全理论探析·····	51
第一节 传统武术健身的疲劳产生与消除·····	51
第二节 传统武术健身的健康营养补充·····	57
第三节 传统武术健身的常见伤病防护·····	64
第四章 中国传统武术健身指导·····	74
第一节 传统武术健身指导特点·····	74
第二节 武术套路健身指导的步骤·····	78
第三节 武术套路指导的组织与方法·····	84
第四节 武术健身指导应注意的问题·····	93
第五章 中国传统武术健身基本功与基本动作·····	102
第一节 传统武术健身的基本功·····	102
第二节 传统武术健身的基本动作·····	113
第三节 传统武术健身的基础组合动作·····	126

第六章 中国传统武术健身拳术项目实践探究.....	130
第一节 传统武术健身的少林拳项目实践探究.....	130
第二节 传统武术健身的太极拳项目实践探究.....	136
第七章 中国传统武术健身器械项目实践探究.....	157
第一节 传统武术健身的刀术项目实践探究.....	157
第二节 传统武术健身的枪术项目实践探究.....	168
第三节 传统武术健身的棍术项目实践探究.....	173
第四节 传统武术健身的剑术项目实践探究.....	180
参考文献.....	193

第一章 中国传统武术的基本概念与理论知识

对传统武术的基本概念和理论知识的了解,是对传统武术进行深入研究不可缺少的一个过程。本章将对传统武术的基本概念、思想内涵、分类、流派以及特点和作用等方面进行详细地介绍。

第一节 传统武术的基本概念

武术运动是一项具有悠久历史的传统体育项目,从武术诞生起,到现在已经有上千年的历史了,我们从武术运动的主要内容来看,武术运动的主要表现形式就是技击动作,通常由套路、搏斗和功法三种形式表现出来,武术运动还强调练习者在进行武术运动的过程中内外兼修。

在漫长的历史进程中,我国的体育文化,日益呈现出丰富多样、百花齐放的态势。武术运动在广泛的关注、喜爱和支持中,也得到了长足的进步和发展,其价值不断提升。无论经过什么样的历史洗礼,武术文化依然屹立在中国的大地之上,并且还得到了不断地丰富与传播。迄今为止,武术文化已然成为中华民族独有的文化瑰宝,同时也是中华优秀传统文化的重要组成部分。

在不同的历史时期中,武术的含义也有很大的区别。在颜延年的诗中,“武术”主要讲求的是停止一切战争,以文治的形式来治理国家,与现在意义上的武术有很大的差别。迄今为止,武术的概念与之前相比已经出现了比较大的改变,现在人们主要用武术来进行强身健体、维护自身的安全。武术概念的改变与中国传统文化中的养生学、医学等都有非常紧密的联系。

一、传统武术的起源与概念的内涵

武术的起源主要是以格斗的形式存在的,不论是人们在远古时期进行

狩猎的时候还是人们相互搏斗切磋的时候,抑或不同种族之间进行军事斗争的时候,都会用到武术。基于这一点考虑,武术运动的内容和形式是不断在变化和演进的,但是这种演进无时无刻不与“技击”形式相关联。武术运动的根本属性也是其最为明显的特点——技击与防御,综合地将武术运动的表现形式集中起来,也就构成了现代武术的主要表现形式。

(一) 武术的起源与发展

1. 传统武术的雏形

原始社会中,人们的生产力相对较低,所生活的环境也比较恶劣,人们为了获得更好的生存环境,必须要依靠自己的力量以及群体的力量与自然进行抗争,不仅是获得食物,而且还要求得良好的生活环境。人们在进行狩猎的时候,经历了徒手与野兽搏斗到利用“武器”与野兽搏斗的过程,在这个转变的过程中,人们也逐渐积累了很多搏斗的技能,比如现在武术运动中常见的劈、砍以及刺等形式。

在一定程度上讲,原始时期人们为了获得更好的生活环境,所进行的搏斗属于一种生产技能,但是人们通过这种搏斗技能的培养,已经形成了击刺技巧、攻防姿态与动作,这种武术技能是人们在与野兽进行搏斗的过程中逐渐获得的,虽然这种技术还不能被称之为真正意义上的武术,但是它的出现依然为中国武术的诞生奠定了良好的物质基础。

旧石器时代晚期的时候,人类打制石器用作生产工具的技术有了较大发展,这一时期人们开始使用诸如石球、动物骨头或者角制成的矛等更高级的工具。在新石器时代,工具的发展则更加迅速,人们已经懂得通过石头、动物骨骼等原材料制造出斧头、铲子、刀子等工具,甚至还通过初级的冶金术制造了铜钺、铜斧等工具,并且开始广泛的使用弓箭来攻击猎物。

在生产和狩猎工具不断创新的过程中,人们在劈、砍、刺等技术上积累了更多的经验和能力。在这个时候,人们已经开始制造一些相对锋利的搏斗工具以及利用这些搏斗工具进行攻击与防御,由此,传统武术的雏形逐渐被大家所熟知。

真正意义上来讲,武术诞生于人与人之间的斗争之中,或者是群体与群体之间的斗争之中,比如远古时期一些规模比较大的战争。战争在一定程度上使得人与野兽搏斗的技能与工具逐渐用于人与人之间。由于在不同时期人们的心理欲求不同,所以,这种斗争对象的转变也是历史发展的必然结果。这种过程的转变也使得技击技术的发展以及器械的制作有了较大

程度的提高。兵器种类的增多,促使兵器技术不断丰富和演进。古时候,人之间的搏斗和残杀,使得大量尖锐、锋利的武器诞生,并且使用这些武器的技术也逐渐得到提高,一些平时生活中的生产工具也慢慢地从生产活动中走出来,演变成武器被用在战争中,人们发现战斗的技能也十分关键,于是武术成了一种相对独立的社会技能。

根据历史资料信息,在原始社会时,在诸如狩猎和战争等活动开始前或开始后会举行一种仪式,这种仪式叫作“武舞”。在这种仪式当中人们会想象用诸如击刺等动作来获得超乎自然的力量去击败对手。我国现代一些少数民族的风俗当中还有原始武舞的影子存在,如纳西族在进行祭神仪式时会举行“东巴跳”。

现如今,在我国的一些原始岩画上呈现着一些原始的武术图像,年代已经非常久远。仔细观赏这些岩画,我们能够清晰地看到人们有的手持武器,有人身强体壮,有人手持盾牌,并且很多都呈现出半蹲的姿势,种种迹象都表明了原始武术运动的高大形象。

“武舞”在一定程度上讲,不仅是一种表现威猛的形式,而且还是一种训练搏杀技能的重要表现形式,这种表现形式很好地融合了武术元素中的技能、身体训练与基础知识,在今后的生活中也会用以实战和表演,这是远古时期人们对武术运动认知层面的一种升华,为传统武术在今后的发展奠定了非常重要的基础。

2. 传统武术的形成

原始社会中武术产生于人与人或者种族与种族之间相互争斗的过程中,同时也是原始文化的重要组成部分,但是这种形式的产生并没有进入有目的、有计划和有组织的体育活动范畴之内。在进入到阶级社会之后,真正意义上的武术才开始出现。

在阶级社会当中,战争不断发生,家族之间的斗争也时常不断,格斗技术在这个阶段便显得尤为突出,其中,格斗中比较成功的击、刺、腿、拳等逐渐被人们模仿和传习。所以,人们在战场上搏斗的经验得到不断总结,武术也逐渐向着实用化、规范化方向发展,兵器和武艺等都有了较大幅度地发展,武术的体系也逐步形成。

(二) 传统武术的发展

1. 古代武术的发展

到了奴隶社会时期,武术已经成为军事技能,统治者会让自己的队伍练

习武术，武士开始走向专门化、复杂化。各个时期武术发展的基本内容如下。

夏朝的建立，正是奴隶制社会的开端，不再是之前的氏族公社的原始社会了。很多战争爆发在奴隶主与贵族之间，于是技击技术得到了发展。当时的战争中，主要作战形式是车战，为了更好地适应车战的形式，再加上冶炼技术的不断提高，人们逐渐生产出了一批比较优秀的兵器，军队得到兵器之后的战斗力急剧上升，通过人们对于武器的逐渐改进，军队得到了越来越能够适合当时作战的“先进武器”，比如通过矛与戈之间的结合，产生了戟。

春秋战国时期，我国的社会类型逐渐从奴隶制向封建制转变，这一时期非常动荡。诸侯国之间烽烟四起，刀兵相向，因此武力得到了前所未有的重视，并开始飞速发展。

当时的战争由于人们骑术的发展已由车战为主转为步兵和骑兵作战为主，冶炼技术的发展也使得铁制兵器大量配备军队，其中以铁剑最为普及。作战形式和兵器的改进与提高为武技的发展创造了更为有利的条件，奴隶制度被封建制度取代之后，那么相应的奴隶主、贵族在军队和教育方面垄断武技的局面也随之被打破了。

吴王好剑、赵文王喜剑等史料都表明，当时剑客开始走到社会主流当中，这也标志着武技开始走向民间，使得“武术”的种子播撒在其适宜的土壤上，终于催生了武术之芽，开始具有了一定的武术雏形。主要表现在以下3个方面：

一是武术运动技能发展的多元化，随着武术运动的不断发展，突出地体现出了武术运动技能的表演性、娱乐性与竞赛性，正是这种发展的多元化才使得现今我们所接触到的武术运动有如此丰富多彩的表现形式，其中比较有代表性的就是“斗剑之风”和“角抵之戏”。

二是搏斗技术向多样化发展。由于技击技术在民间的生根发芽，使得“个对个”和“两两相当”的武技活动为武术技术的多样性和丰富性创造了个体性前提。

三是技击意识向自觉性、理论性发展。这种发展的趋势从一些古代文献中我们就能够很清晰地了解到。^①

① 如《庄子·说剑》的“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”《吴越春秋》所载的越女论剑“……凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎……”“越女”的剑术理论，精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、逆与顺、呼与吸矛盾的辩证关系，把机动灵活、变化莫测、出奇制胜等战术要素讲得非常深透，说明当时剑术确已发展到相当水平。此剑术理论已运用了阴阳、五行学说来阐述和解释剑法的变化规律。

秦在统一中国的过程中,建立过一支战斗力极强,“带甲百万,车千乘,骑万匹”的庞大军队(《战国策·秦策》)。秦王朝建立后,大将蒙恬亦曾率三十万大军北御匈奴。1974年发掘的秦始皇陵兵马俑一号坑,出土了仿秦宿卫军制作的陶质卫士俑和拖战车的陶马6000余件,并探明尚未发掘的二号坑有武士俑、陶马俑4000件。近万件陶质战俑分别组成步、弩、车、骑4个兵种,或手执弓、弩,或执青铜刀、剑、戈、矛、戟等实战兵器,面向前方。通过秦军武器装备的配置,可以大致窥见当时军中习武风气之盛。

在汉朝时期,人们苦于受到北方匈奴的侵扰,所以人们十分重视武备和军事的训练,当时甚至还出现了“兵民合一”的现象,全民尚武之风流行于世。逐渐地,为了满足实际作战形式的需要,刀取代了剑,在军队武器中地位最高,三国时期的军队,最常使用的短兵器就是刀。后来,剑术在民间完成过渡,在非军事用途上,剑术得到了越来越多的推广。

两晋南北朝时期,当时的战争非常残酷,正是战乱的原因,促进了民族之间的相互融合,基于这种情况的出现,武术运动在军队和民间都得到了非常广泛的交流和发展。具有不同民族特色的武术形式之间相互融合、相互借鉴,武术运动的形式得到了很大程度的丰富。南方的统治阶级相对来讲是比较贪图享乐的,他们崇尚声色玩乐,这在一定程度上促进了武术运动的娱乐性,武术运动也得到了较大程度的发展。如当时流行角抵戏、刀楣表演、刀剑表演以及武打戏等。与此同时,武术不仅和佛、道相互联系,而且逐渐地融合了道教的神仙思想和法术。然而,当时人们期望通过炼丹追求长生不老的思想也对武术的发展产生了一定的消极影响。

武则天长安二年(公元702年),唐(周)朝建立了武举制。用武术的方式来选拔人才在很大程度上促进了武术发展。

首先,武举内容的进步是对武术运动全面精炼和深度研究的结果,其次,统治者对于参与武术选拔的人没有任何限制,无论你处在什么阶层和地位,都有平等的参与权,这一举措的实施,成功地带动了民间武术运动的发展,激发了人们对于武术运动的热情。唐代尚武之风能够如此盛行,与当时的统治政策以及社会风气等都有非常密切的关联。李白的“安得倚天剑,跨海斩长鲸”“抚剑夜吟啸,雄心日千里”等诗句,都诠释了当时社会的尚武之风。

唐朝时,枪是战士们征战沙场的主要兵器,剑制已经逐渐由刀取代,

剑自此正式退出了战争的舞台。但是，剑术在民间却得打了全面的发展，并且技法也逐渐得到全面提高，具有自卫、健身、娱乐、表演等多种功能。在唐代，诸如角力、相扑、角抵等徒手格斗技巧的开展亦十分兴盛，并东传日本，对日本武道的发展贡献极大。

这一时期，在军事武艺发展的同时，民间武艺蓬勃兴起，民间结社十分普遍，如影响较大的有“弓箭社”和“忠义巡社”等。商业的繁荣，市民阶层的壮大，促进了城市文化的发展。城市群体中不仅出现了武艺组织，该组织主要是以增强人们身体素质和丰富业余生活为目的，同时也出现了一些能够供人们进行游乐的场所，规模也非常大，除竞技的角抵、手搏外，出现在宋朝的，武艺的兴盛让套子武艺开始大量的出现。

元朝是少数民族执政，为了防止其他民族人民的反抗，对军队的习武尽情强化，但在民间则对习武行为严加禁止，并且还出现了相关的法律条文，这在一定程度上对于民间传统武术的发展具有非常重要的负面影响。但是从元代开始，戏曲中一些武戏的打斗艺术被当时人们发挥到了一个新的高度，客观上为明、清舞台武术的发展奠定了基础。

明、清时期，中国武术取得了重大发展。火器出现后，在军队实战中发挥了很大的作用，并且逐渐占据了优势，得到越来越多的应用。这使得武术从军事武艺中分离出来，在民间流传。接着，人们迎来了传统武术的集大成发展时期，在此时期，形成了武术文化的完备形态。主要特征分为以下几点。

第一，武术拳种流派形成。拳种林立、门派众多是中国武术的一大特点，而几乎所有的中国传统武术拳种流派都发端于明清之际。

第二，武术内功形成。武术与气功导引术本来是各自独立存在并行发展的两种文化现象，在前期并没有必然的联系。到了明清时期，特别是在清代，武术与气功导引术结合，于是武术内功诞生了。因此，“内外兼修”得到广泛流传，并且成为中国传统武术的鲜明特点。

第三，武术套路形成。虽然在明清之前长期存在着“武舞”或“打套子”，但武术套路的正式出现却自明朝开始。

第四，内家拳出现。内家拳当中的八卦掌、太极拳、形意拳虽然都有着各自鲜明的风格，而且拳理也并无太多相似之处，且各自是由何人何时所创也众说纷纭，但都出现于明清两代却是毫无疑问的。内家拳的一个共同特点就是其拳理的阐释是通过我国传统哲学理论来进行的，从而对我国文化的哲学内涵有着深刻的反映，其意义在修身养性。

第五,对武德有了明确要求。在明清时期,几乎在各种拳谱上我们都可以看到对于习武者道德的要求,甚至某些拳种的技术层面上对武德也有较高的要求,在一定程度上体现了中华民族武术文化的多元化和严格化。中国传统武术无论是在理论还是在技术上都有典型的伦理型文化烙印。

综上所述,我国传统武术文化的形态大致是在明清时期形成的,这种文化的形成,直到现在都深深影响着武术,使武术有着更加广阔的发展空间,与此同时,中国传统武术在全世界的先进地位也得以确立。

2. 近现代武术的发展

近代以来,中国的时局动荡不安,西方国家对我国进行了大规模的侵略,各种思潮之间激烈交锋,各种思想之间相互碰撞,这在一定程度上影响了武术运动的发展与创新,但是我国人民在自强不息的理念号召下,武术运动逐渐走向正轨,使武术运动逐渐朝着科学化和规范化的方向前进。

在这一时期,新、旧思潮交锋、“土洋体育”之争、学校采纳武术课程、武术进入运动竞技场,于是,人们对于传统武术的认识开始逐步深化,很多人已经从体育发展观的角度来认识武术。当时的文化领域涌现出很多学者和专家,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,并取得了宝贵的学术成果,这在很大程度上促进了传统武术的科学化发展。

新中国成立后,体育事业不断发展壮大。在文化环境的影响下,传统武术也不断发展、前进。在增强人民体质和振奋民族精神方面,以及在建设社会主义精神文明的层次上,传统武术运动发挥了重要作用。另外,武术的推广也增进了国际间的交往,中国传统武术开始在全世界发挥其影响力。

①武术管理机构。

②武术竞赛制度。

1997年内蒙古首先举行了全国性的武术比赛,1998年湖南湘潭便举办了第二届全国武术比赛,该次比赛主要是以套路为主,通过比赛的情况来看,运动员的竞技水平都有了较大的提高,武术运动自此便得到了进一步发展。

在1979年之前,我们国家的武术竞技基本上都是相对单一的套路表演,在形式的丰富性上有很大的欠缺,但是随着武术和社会的发展,武术的竞

赛制度也发生了很大变化。在这一时期,武术套路竞技比赛逐渐形成了团体比赛、个人锦标赛以及少年“武士杯”等比赛形式。这种比赛形式主要是以太极拳、剑、推手等为主,以武术馆和武术学校为主要对象。这种武术竞赛制度不仅内容全面,而且制度新颖,满足了不同阶层、不同年龄段人们的共同需求。

2004年在广东省佛山市举行了首届全国武术功力大赛,共21支代表队参加了比赛。2005年11月,第2届全国武术功力大赛在深圳举行。全国武术功力大赛的举行,打破了套路与散打一统武术竞赛天下的格局,形成了三足鼎立之势,为传统武术的发展增添了新鲜的血液。

为了进一步规范武术的发展,国家武术运动管理中心对我国传统武术的发展加大了武术规范化和制度化的建设。到目前为止,除已经实行的《武术运动员等级制度》和《武术竞赛规则》外,还推出了《武术裁判员等级制度》《武术教练员等级制度》《中国武术之乡评比制度》《中国武术协会会员制》和《中国武术段位制》等。

其中,1998年开始实施的《中国武术段位制》是国家体育总局武术运动管理中心根据习武者的武术水平制定了严格的等级制度,为的就是能够进一步的推动武术运动的发展、建立规范的全民武术锻炼体系,增强人民的体制。

实施武术段位制是深化武术项目改革、加强武术运动行业性和规范化管理的重要举措。武术段位制实施办法规定:段位制的考核分为武德考试、技术考核以及理论考核。其中段位制武德考试的意义在于不能忽视现代社会习武人群的武德水平;武术段位制中技术考核的目的不仅在于规范动作,而且在于保证段位制的公正、公平;把理论考试作为提高习武者人群素质突破口之一的武术段位制理论考试实际上是为了适应武术发展的需要,从理论的高度来实现武术训练科学化的目标,进而提高武术人口的“含科量”。

《中国武术段位制》实施至今,在扩大武术锻炼人口、调动广大习武者学习的积极性、促进民间技术的发现整理以及推动全民健身的普及和发展上做出了巨大的贡献。

新中国成立后武术挖掘整理工作持续不断,而大规模的传统武术挖整工作尤以20世纪80年代为最。诸多埋没多年的拳种得以重见天日,在这次大会上见诸世人。技击对抗项目“散手”“短兵”,也在大会上作了尝试性的表演。后来又连续三年举行全国武术观摩交流大会,对挖掘整理武

术遗产工作起了巨大的推动作用。

新中国成立，国家领导人对于传统武术非常关注，这使得武术得到了更多人的重视，于是，出现了一批传统武术学术专家，他们开始了对武术理论和实践的研究。国家体委也组织了一些研究活动，经过研究、整理，出版了简化太极拳、长拳、刀、枪、剑、棍等相关书籍。1961年出现了体育系的通用教材，也就是《武术》一书。

武术的进步与发展，推动了有关传统武术研究工作的进行。传统武术研究日益显现出重要性。国家体委武术研究院在1986年成立，这使得武术研究走向专业化，更有利于对中国传统武术的研究。在武术研究院，很多项目得以开展，包括武术运动的历史、理论、技术等。这些专业的研究，对于我国武术运动的发展，起到了重要的指引作用。这也为传统武术在全世界的发展奠定了基础。

1987年6月，中国体育科学学会武术学会在北京成立，湖南、宁夏、江苏等省也先后成立了省级的武术学会。武术刊物、武术理论著述不断增加。同时，这一期间广大武术工作者和科研人员研究和发表了大量的科研成果和学术论文，对武术的各个领域进行了研究，特别是从文化的深层，诸如古典哲学、美学、伦理学、养生等方面对武术的丰富内涵和多功能价值进行了科学探讨。各届全国体育科学大会和国际国内的各种武术论文报告会，对武术走向世界、走向奥运进行了多方面的研究。

在现代，传统武术发展的最主要的标志就是趋向于社会化和市场化。

首先，武术的内容非常丰富，并且可以以多种多样的形式来进行。它不受练习者个人的年龄和性别等因素的影响，同时，时间、器材和场地等客观因素对练习产生的限制也非常小。80年代我国迎来了空前的武术热潮，并且开展了一系列活动，使得武术得到了极大的推广，对于武术的发展有着非常大的推动作用。除此之外，诸如段位制等一系列制度使得武术活动更加规范，除了武术技能，习武者的武德也上升到了一个新的水平。

其次，经济的发展在一定程度上促进了武术运动逐渐走向市场化，在1987年和1988年分别提出了“开发武术资源”和“以武养武”的发展路线。也就是从这个时候开始，民间的一些武馆和武校纷纷成立，促进了当地武术经济产品的全面发展。比如河南地区的一些国际少林武术节和温县国际太极拳年会等。一些商业性质的武术比赛，进一步推动了我国武术运动的市场化。

武术运动在中国传统文化中，占据重要地位。中国传统武术也在全世界范围发挥着重要影响力，并且对于加强国际间人民友谊具有非常重要的作用。由于我国武术运动在走在世界武术的前列，很多国内的武术队伍不断走访其他国家，进行武术表演。我国也曾举办很多次世界级的武术赛事，使得武术运动在全世界范围得到了极大地发展。随着时间的不断演进，武术运动也被奥林匹克运动会列入正式的比赛项目。作为我国民族文化的代表，武术运动加入了奥林匹克大家庭，这使得中国武术文化得以更广泛的推广，这也促进各国人民的友谊，加深了各族群众之间的交流。武术运动成为世界了解中国的一个重要窗口。

（三）武术内容上的分析

技击技术在武术运动中有本质性的特征，无论是何种形式的武术（套路、对抗）运动，其中都充斥着进攻和防御的重要内容，根据有关资料记载，武术运动本身所蕴含的攻防内容具有更加丰富的内容，这也是体现武术运动本质特征的重要表现形式。

随着武术运动的不断进步与发展，火器逐渐走进了人们的视野，火器技术的提高也加剧了武术运动在实战当中的没落，在战争中，武术的实用性逐渐被削弱，这在一定程度上迫使武术运动向着健身与养生的方向发展。直到现在，武术仍然保持着原有的技击特点，并在全世界范围得到了广泛的关注和喜爱。

二、传统武术概念的变化

1932年，在《国民体育实施方案》之中，对武术有以下几点说明，国术是我国民族特有的身体活动之法，在为人们提供良好健身途径的同时，也能成为自卫的重要手段。就当时的情况来讲，由于西方思想对中国传统武术观念的冲击，以及在实战方面武术运动的逐渐没落，人们不得不从健身与审美情趣等方面对武术运动的价值进行全面研究，在研究武术运动健身与审美情趣方面的同时人们并没有忽略武术运动自身的一些技击特点与功能，武术运动自此也就成了中华民族传统体育运动项目中不可或缺的重要组成部分。

1950年前后，“武术即技击”的观点出现了，这一类与武术有关的讨论在当时很有代表性。这也是武术在当时的社会环境和人文环境中的样貌。不过，这种“武术即技击”的说法在后来逐渐被历史的车轮碾轧。