

# 武术概论



## Introduction to Chinese Wushu

国家体育总局武术研究院 组编

Compiler: Wushu Research Institute of the General Administration of Sport of China

## 中国武术段位制系列教程

## Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System

中国  术协会 审定

Approved by Chinese Wushu Association

中国武术段位制考评标准

Examination Criteria of Chinese Wushu Duanwei System

高等教育出版社

# 武术概论

## Introduction to Chinese Wushu

国家体育总局武术研究院 组编

Compiler: Wushu Research Institute of the General Administration of Sport of China

### 中国武术段位制系列教程

#### Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System

中国  术协会 审定

Approved by Chinese Wushu Association

中国武术段位制考评标准

Examination Criteria of Chinese Wushu Duanwei System

高等教育出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

武术概论 / 国家体育总局武术研究院组编. -- 北京:  
高等教育出版社, 2017. 8  
中国武术段位制系列教程  
ISBN 978-7-04-048360-4

I. ①武… II. ①国… III. ①武术-中国-教材  
IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第188300号

策划编辑 陈海  
责任校对 殷然

责任编辑 张舒萍  
责任印制 毛斯璐

封面设计 

版式设计 童丹

|      |                   |      |   |
|------|-------------------|------|---|
| 出版发行 | 高等教育出版社           | 网 址  | <a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>         |
| 社 址  | 北京市西城区德外大街4号      |      | <a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>         |
| 邮政编码 | 100120            | 网上订购 | <a href="http://www.hepmall.com.cn">http://www.hepmall.com.cn</a> |
| 印 刷  | 高教社(天津)印务有限公司     |      | <a href="http://www.hepmall.com">http://www.hepmall.com</a>       |
| 开 本  | 787mm×1092mm 1/16 |      | <a href="http://www.hepmall.cn">http://www.hepmall.cn</a>         |
| 印 张  | 20.5              | 版 次  | 2017年8月第1版  |
| 字 数  | 320千字             | 印 次  | 2017年8月第1次印刷  |
| 购书热线 | 010-58581118      | 定 价  | 58.00元  |
| 咨询电话 | 400-810-0598      |      |   |

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换  
版权所有 侵权必究  
物料号 48360-00



# 审委会名单



## 《中国武术段位制系列教程》审委会名单

主 任：王筱麟 蔡龙云 陈国荣  
副 主 任：江百龙 张 山 刘 援

委 员：

习云太 门惠丰 夏柏华 吴 彬 邱丕相  
庞林太 杨振铎 梁以全 陈昌棉 刘鸿雁  
陈顺安





# 编委会名单



## 《中国武术段位制系列教程》编委会名单

名誉主任：于再清

名誉副主任：杨贵仁 苏雨恒 刘志鹏

主任委员：张秋平 高小军

副主任委员：张玉萍 吴向 龙杰 卢逊

主编：康戈武

副主编：门惠丰 邱丕相

编委（以姓氏笔画为序）：

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王世泉 | 王建华 | 王常凯 | 毛明春 | 冯宏芳 | 朱宝珍 |
| 关铁云 | 孙永田 | 李成银 | 李恒昌 | 杨丽  | 杨振铎 |
| 肖彤岭 | 吴光宇 | 吴连枝 | 吴信良 | 佟庆辉 | 沙俊杰 |
| 张希贵 | 张维福 | 陈小旺 | 陈正耀 | 陈亚斌 | 陈海  |
| 邵建功 | 和有禄 | 周盟渊 | 钟振山 | 洪浩  | 栗胜夫 |
| 钱源泽 | 郭志禹 | 曹京华 | 梁以全 | 程大力 | 曾于久 |
| 游斌  |     |     |     |     |     |

编务办公室主任：冯宏芳 陈海 曹京华

成员（以姓氏笔画为序）：

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王开文 | 王立峰 | 田金龙 | 冯宏鹏 | 刘宇峰 | 刘渊  |
| 孙刚  | 李树栋 | 邱国勇 | 张学生 | 张路平 | 陈晓卉 |
| 武世俊 | 屈国锋 | 姜智  |     |     |     |

本册执行主编：洪浩

本册执行副主编：郭志禹 程大力 曾于久

本册参编人员（以姓氏笔画为序）：

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马文国 | 马剑  | 马爱民 | 田文波 | 冯宏芳 | 曲天敏 |
| 吕韶钧 | 朱东  | 乔凤杰 | 李士英 | 杨建营 | 杨祥全 |
| 邱丕相 | 张瑞洁 | 陈振勇 | 林小美 | 赵斌  | 栗胜夫 |
| 郭玉成 | 梅杭强 | 崔乐泉 | 康涛  | 蔡宝忠 |     |





# 前

# 言



《武术概论》(以下简称《概论》)是国家体育总局武术研究院组编,中国武术协会审定,国家体育总局武术运动管理中心颁布实施的《中国武术段位制系列教程》中的理论教程。继2007年启动《中国武术段位制系列教程》编写工作,次年即着手组织编写《概论》。概,旨在把握武术的全貌,概括出构成武术体系的框架和支柱;论,要有论的实践基础和文理依据,还要考虑满足发展需求。按照这一思路,本书拟订了绪论和16个章目。其中,既保留已有版本武术概述、概论类书中的常见章目,还增加了武德与武术礼仪、武术文化、武术拳种、武术功法运动、中国武术段位制、武术管理、武术经济等章目。这些新增内容,既反映了人们对武术认识的扩展,也反映了社会发展对武术发展的需求。

《概论》各章的论述,在学术上立足武术发展的现状和当代社会对武术的需求,总结已有研究成果,提炼新近实践经验,力求在不断完善武术理论体系的同时为武术发展提供理论依据和参考思路。在编写程序中,注重请益贤达,集思广益,潜心钻研,反复推敲,尤其对于重点章节、新增章节,都严格遵循了上述编写要求。

例如,《武术概念》一章的编写,在汇聚各种关于武术定义的文献进行综合研究的基础上,重点研究了1988年国家体委武术研究院“全国武术学术专题研讨会”确定的武术定义问世后,武术运动实践和学术研究所取得的新成果,以及对武术概念的新认识。进而,提炼出进入新世纪的武术定义初稿,提交国家武术研究院进行内部论证和修改。随后于2009年7月在河南登封召开“武术定义专题研讨会”,邀请了全国30多所高等体育院校和武术院系的60多位专家教授参会,采用“畅所欲言,归类讨论”再“畅所欲言,归类讨论”的多轮研究,历时3天达成共识。拟定武术定义为:“武术是以中华文化为理论基础,以技击方法为基本内容,以套路、格斗、功法为运动形式的传统体育。”这一定义明确了这本《概论》编写的基调和总体要求。

又如,作为专章列入《概论》的《武德与武术礼仪》,将“未曾习武先习德”这一传统武术理念落实到了现代武术教学实践。编写过程中,在综览相关文献、古今武人故事和当代德育要求写成初稿后,我们分别在开封河南大学、广州中山大学邀请相关专家教授进行了座谈讨论,随后又两次呈请国家武术研究院专家委员会进行了研讨。专家们认为,过去所谈“武德”,基本都是社会公德,“武德”要突出“武”。准此,编写组围绕习武、用武、传武过程中武术传承人、习练者应遵守的道德规范拟定出“武德”的概念,并编成了朗朗上口的



《武德歌》。

再如，在近年来的武术实践中，武术段位制的提出、试行、标准化建设，是一个已臻成熟的体系。2009年开始，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，国家武术运动管理中心颁布实施的《中国武术段位制系列教程》，作为中国武术段位制的考试内容和标准，陆续在全国各地和一些境外国家与地区数百万人中普及开来，获得了广泛的认可。传统武术传承人认为这是标准化的传统武术。教育界的学者认为，如果用语言教学来比喻学校武术教学应教什么，回答是“教普通话”。段位武术就是武术教学中的普通话。2014年5月6日，国家体育总局和中华全国体育总会联合颁布了《武术段位制推广十年规划》，开始在全球推广中国武术段位制。鉴此，编写组总结武术段位制管理体系和技术体系的实践经验，将之上升为理论，写成《中国武术段位制》章，纳入《概论》。

此外，《概论》中《武术教学》一章的编写，也非仅仅沿袭旧说，而是以在全国133所大中小学校进行《〈中国武术段位制系列教程〉的教学指导方案研究》的实验研究为基础，提炼出突出武术本质属性和文化属性的“三练九法”，完备了武术教学理论。《武术功法运动》一章是在新世纪的武术定义界定下，依据“练拳不练功，到老一场空”的古训和近些年收集整理传统武术功法，连续举办七届全国武术功力比赛的实践，总结成的理论成果……这类例子很多，这里就不一一赘述了。总之，《概论》沿着继承与发展相统一、理论与实践相结合的路径，坚持理论来源于实践、服务于实践的宗旨，编写而成。

《概论》经国家武术研究院专家委员会集体评审和分送各位专家审阅、批注后，编写组认真研究专家意见，进行了修改完善。由康戈武、洪浩负责统稿。随后，又根据高等教育出版社的出版要求，查阅史料出处，核对文献内容，以及进行必要的文字加工。值得强调的是，《概论》的整个编写过程是在国家体育总局武术研究院、武术运动管理中心和中国武术协会的直接领导下进行，得到了全体武术同仁和相关学科专家学者的支持。在编写过程中，要感谢河南大学承办了四次编修工作会议，为本书的编写提供了多方支持。感谢华锋、郭文亮、周伟良、王立锁、张向东、马进举、陈少宇、刘连祥等先生对编写工作提出的建设性意见和支持。

总而言之，《概论》是集体智慧的结晶，是众多武术理论研究者和技术实践者的研究成果、实践成果的结晶。然而，由于编写组水平所限，难免存在不妥之处甚至是错误瑕疵，敬请诸君指正。

《武术概论》编写组

2016年11月



# 目 录



## 绪论 1

- 第一节 武术概论的学科性质与特点 3
- 第二节 武术概论的内容体系 5
- 第三节 学习武术概论的目的 7
- 第四节 学习武术概论的方法与要求 9

## 第一章 武术概念 12

- 第一节 武术概念的嬗变 14
- 第二节 武术的定义 18
- 第三节 武术的基本特征 21

## 第二章 武德与武术礼仪 26

- 第一节 武德释义 28
- 第二节 武德的当代价值 32
- 第三节 武术礼仪 35

## 第三章 武术功能 38

- 第一节 武术的健身功能 40
- 第二节 武术的防身功能 47
- 第三节 武术的修身功能 53

## 第四章 中国武术简史 57

- 第一节 先秦、秦、汉、魏、晋、南北朝时期的武术 59
- 第二节 隋、唐、五代十国、宋、辽、金、元时期的武术 65
- 第三节 明、清时期的武术 70





第四节 民国时期的武术 78

第五节 中华人民共和国时期的武术 82

## 第五章 武术文化 91

第一节 武术文化的概念与结构 93

第二节 武术与传统文化 97

第三节 武术文化的当代价值 106

## 第六章 武术拳种 110

第一节 武术拳种概述 112

第二节 武术拳种的评定标准 117

第三节 武术拳种的分类 121

## 第七章 武术套路运动 124

第一节 武术套路运动的内容与分类 126

第二节 武术套路运动的特点 128

第三节 武术套路运动技法遵循的原则 131

第四节 武术套路运动的价值 135

## 第八章 武术格斗运动 137

第一节 武术格斗运动的基本内容 139

第二节 武术格斗运动的技法特点 142

第三节 武术格斗运动技法遵循的原则 147

第四节 武术格斗运动的价值 152



# 目 录



## 第九章 武术功法运动 155

- 第一节 武术功法运动的内容与分类 157
- 第二节 武术功法运动的特点 162
- 第三节 武术功法运动遵循的原则 165
- 第四节 武术功法运动的价值 167

## 第十章 武术教学 170

- 第一节 武术教学的目的与任务 172
- 第二节 武术教学原则 175
- 第三节 武术教学特点 178
- 第四节 武术教学要素 180

## 第十一章 武术训练 193

- 第一节 武术训练的目的、任务与原则 195
- 第二节 武术训练的特点 200
- 第三节 武术训练的要素 205

## 第十二章 武术竞赛 217

- 第一节 武术竞赛的目的与任务 219
- 第二节 武术竞赛的原则 222
- 第三节 武术竞赛的特点 226
- 第四节 武术竞赛的要素 228
- 第五节 武术竞赛的申办与组织 230



|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>第十三章 中国武术段位制</b> | <b>234</b> |
| 第一节 武术段位制等级体系       | 236        |
| 第二节 武术段位制技术体系       | 240        |
| 第三节 武术段位制管理体系       | 244        |
| <br>                |            |
| <b>第十四章 武术管理</b>    | <b>247</b> |
| 第一节 武术管理要素          | 249        |
| 第二节 武术管理体制          | 255        |
| 第三节 武术管理的原则与方法      | 261        |
| <br>                |            |
| <b>第十五章 武术经济</b>    | <b>267</b> |
| 第一节 武术经济            | 269        |
| 第二节 武术产业            | 274        |
| 第三节 武术市场            | 279        |
| 第四节 武术消费            | 283        |
| <br>                |            |
| <b>第十六章 武术研究</b>    | <b>287</b> |
| 第一节 武术研究的目的与任务      | 289        |
| 第二节 武术研究的分类与内容      | 291        |
| 第三节 武术研究的基本方法与要求    | 295        |
| 第四节 武术研究的基本程序       | 301        |
| <br>                |            |
| <b>参考文献</b>         | <b>307</b> |
| <b>推荐阅读材料</b>       | <b>313</b> |



绪

论



【学习目标】理解武术概论的学科定位与特点，了解武术概论的内容体系，明确学习武术概论的目的，掌握学习武术概论的方法与基本要求。

【导言】伴随着全球化的进程，二十一世纪的航船正在快速行驶。源于中国的武术，必将进一步融入世界体育大家庭，必将在世界的大舞台上绽放出更加绚丽的光彩。新世纪，学习和研究武术理论，不仅是武术工作者必须担当的时代责任，也是广大武术爱好者的迫切需求。“工欲善其事，必先利其器。”在学习之前，必须理解武术概论的学科定位与特点，了解其内容体系、学习的目的与方法，才能确立学习的目标，并找到达到目标彼岸的“桥”和“船”。



## 第一节 | 武术概论的学科性质与特点

作为一门成熟的学科，“概论”必不可少。自1997年《武术学概论》问世之后，《中国武术概论》《中国武术导论》等一些武术概论类著作相继出版，表明武术学科体系在不断完善，有必要对武术概论的学科定位与特点予以论述。

### 一、武术概论的学科性质

武术概论是从宏观上研究武术的本质、特征和发展规律的一门武术学科。武术概论是在武术学中处于较高层次并带有指导性的学科。着眼于武术理论学习和有志于武术的研究者，从学习武术概论入手，再学习武术其他专业知识，更有利于系统、完整地掌握武术理论知识。

明确武术概论的学科定位，首先需要理清武术概论与武术学的关系。武术学是研究武术科学体系及其发展方向的一门学问。新中国成立后，武术作为一门学科被纳入了高等学府。然而，在西方体育的影响与冲击之下，武术长期被视为一个运动项目。事实上，武术是一个具有完善的理论体系与技术体系的学科。武术概论则是武术学的一个重要分支学科，是对武术基本理论及其规律的研究。武术学对武术的认识具有高度的概括性与抽象性，而武术概论是对武术的概念、功能、文化、拳种以及运动技术、教学、训练、竞赛等具体问题的研究。作为武术学的分支学科，武术概论研究的问题更为具体，研究层次在武术学之下。

### 二、武术概论的特点

相对于武术其他分支学科而言，武术概论具有以下三个特点：一是研究对象的整体性。理论来源于实践，而理论又指导实践，并在实践中不断发展。武术概论是以武术实践作为研究对象，从整体上探讨武术的一般性问题，揭示武术一般规律的学科。武术概论不以局部的武术实践作为研究对象，因而具有整体性的特

点。二是研究视角的宏观性。武术概论虽然是研究武术的整体实践，但又不是研究武术实践的方方面面，而是研究具有宏观性的武术理论与实践问题。可见武术概论不是以武术实践中的微观问题作为研究对象，因而其研究视角具有宏观性的特点。三是研究内容的时代性。武术概论的研究内容在时间跨度上很大，既涉及古代武术的内容，也有近代与现代的武术内容。由于武术概论不同于专门的武术史，其研究目的主要在于解答当代武术实践中遇到的各种各样的理论问题。因此武术概论必须与时俱进，必须关注当代武术的发展，研究内容必须具有鲜明的时代特点。



## 第二节 | 武术概论的内容体系

拳种纷呈、流派林立的中国武术，因其技术内容繁多，文化底蕴深厚而更显博大精深。也正因其博大精深，造成一些习练者觉得武术广不可量、深不可测。其实，遵循合理的划分标准，便能在千头万绪中找到认识武术的有效途径。按照武术理论作用的不同，可将本书的十六章内容分为以下两个模块：

### 一、武术基础理论

武术基础理论是指在武术理论体系中起基础性作用并具有稳定性、根本性、普遍性特点的理论。武术概论中的基础理论主要包括武术概念、武德与武术礼仪、武术功能、中国武术简史、武术文化、武术拳种、武术套路运动、武术格斗运动、武术功法运动等九章内容。

其中，武术概念一章主要介绍武术概念的嬗变与定义，武术的基本特征等内容；武德与武术礼仪一章主要介绍武德的定义与当代价值、武术礼仪的基本规范；武术功能一章从健身、防身、修身三个方面论述武术在当代的主要功能；中国武术简史一章将中国武术历史分为上古、中古、近古、近代、现代五个阶段进行论述，旨在探寻武术形成与发展的基本规律；武术文化一章重点阐述武术文化的概念与结构，武术文化与传统文化的关系及其当代价值等内容；武术拳种一章包括武术拳种的概述、评定标准、分类等内容。

武术技术内容丰富多彩，这是武术区别于其他武技项目的一个突出特点。技术反映理论，理论指导技术。技术是武术的外在表现，理论是武术的内在灵魂。探讨武术技术的理论基础，也是本书必须回答的问题。武术套路运动一章主要介绍武术套路运动的内容与分类、运动特点、技法原则与价值等内容；武术格斗一章主要介绍武术格斗运动的内容与分类、基本原理、技术特点与价值等内容；武术功法运动一章主要介绍武术功法运动的内容与分类、运动特点与原则，以及价值等内容。



## 二、武术应用理论

本书在探讨武术基础理论的基础上,还对武术教学、武术训练、武术竞赛、中国武术段位制、武术管理、武术经济、武术研究等七个实践领域的相关理论进行了论述。武术教学一章主要介绍武术教学的目的与任务、原则与特点,以及武术教学要素等内容;武术训练一章主要介绍武术训练的目的与任务、原则与特点,以及武术训练要素等内容;武术竞赛一章主要介绍竞赛的目的与任务、原则与特点、要素,以及武术竞赛的申办与组织等内容;中国武术段位制一章主要介绍武术段位制的等级体系、技术体系、管理体系三个方面的内容;武术管理一章主要介绍武术管理的要素、管理体制、管理原则、管理方法等内容;武术经济一章主要介绍武术经济的时代意义,武术产品的经济学特征,武术产业的分类与现状,武术市场的分类、要素与特点,武术消费的分类与特点等内容;武术研究一章主要介绍武术研究的目的与任务、内容与分类、方法与要求,以及进行武术研究的基本程序等内容。