



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

SPORTS

武术

(第二版)

蔡仲林 周之华 主编



高等教育出版社

普通高等教育“十一五”国家级规划教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

武 术

(第二版)

蔡仲林 周之华 主编

高等教育出版社

内容摘要

本书是依据教育部 2004 年颁布的《普通高等学校本科体育教育专业各类主干课程教学指导纲要》和 2008 年颁布的《高等学校本科教学质量与教学改革工程》的精神编写的普通高等教育“十一五”国家级规划教材。作者在第一版的基础上,补充了近年来我国武术运动理论和技术发展的最新成果,融教学经验与改革成果于教材之中,全面展示了武术类课程融健身、防身、修身于一体的特色,体现了学校武术教育教学改革的发展趋势,突出了教材的先进性、科学性、思想性和师范性等特点。

本教材配有辅学光盘,内容包括:武术主要流派风格及特点、武术套路视频、武术套路教学与训练、2009 年体育教育专业基本功大赛武术欣赏、武术竞赛的组织与裁判、1950—2008 年中国武术大纪事、武术知识问答、试题库等。

图书在版编目(CIP)数据

武术 / 蔡仲林,周之华主编. —2 版. —北京:高等教育出版社,2009.6

ISBN 978 - 7 - 04 - 027390 - 8

I. 武… II. ①蔡…②周… III. 武术 - 高等学校 - 教材 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 088231 号

策划编辑	傅雪林	责任编辑	傅雪林	封面设计	刘晓翔
版式设计	马敬茹	责任校对	王超	责任印制	宋克学

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010 - 58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787 × 960 1/16
印 张 15.25
字 数 280 000

购书热线 010 - 58581118
咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2005 年 7 月第 1 版
2009 年 6 月第 2 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
定 价 24.80 元(含光盘)

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 27390 - 00

再版编写说明

本书是普通高等学校体育教育专业武术必修课教材,依据教育部2004年颁布的《普通高等学校本科体育教育专业各类主干课程教学指导纲要》精神,在原“普通高等教育‘十五’国家级规划教材”的基础上修订而成的“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”。本教材从体育教育专业的培养目标出发,充分吸收了原教材的优点,紧密结合当前中学武术教学的实际情况,选编内容适应中学体育与健康课程改革发展的需要,着重介绍了武术类运动的文化内涵,充分体现了武术类运动的攻防技击特点,本次修订着重补充了近年来我国武术运动理论和技术发展的最新成果,融教学经验和改革成果于教材之中,全面展示了武术类课程融健身、防身、修身于一体的特色,体现了学校武术教育教学改革的发展趋势,突出了教材的先进性、科学性、思想性和师范性等特点。

本书内容包括武术概述、武术与传统文化、武术技法分析、武术识图学练与套路创编、武术教学、武术徒手基本动作与方法、太极拳理论与技术、武术主要器械技法分析、武术评判与鉴赏等。加强了爱国主义与弘扬民族精神的教育和新时期武德教育,在理论上增加了武术的文化内容、武术防身自卫的知识和技法分析、武术表演与欣赏的内容,加强了武术自学自练的方法指导,修改和充实了武术教学的内容;在技术方面遵循“淡化套路、突出方法、强调应用”的指导思想,删减了初级拳和初级刀术、剑术、棍术、枪术套路内容,并删减了少林十八法等徒手套路和简化二十四式太极拳套路动作图示,突出徒手踢、打、摔、拿的基本技法以及刀术、剑术、棍术、枪术的基本方法,同时示范性地介绍了几种不同拳术与器械技法组合练习方法,供大家在教学中参考。为满足教学的需要,此次修订将五步拳、少年拳、少年剑、初级长拳、简化太极拳等教学套路和2009年全国高校体育教育专业基本功大赛武术比赛的部分内容集锦汇编成技术教学光盘随书赠送,两者结合使教材内容更为充实,更有新意,对于构建学校武术新的技术教学模式是一种探索,对促进中华武术在学校教育体系的广泛普及和发展必将产生一定的影响。本教材可作为普通高等学校体育专业本、专科必修课教材,也适用于本、专科函授和职业教育技术学院、体育专业的教学用书。此外,还可以作为在职体育教师的培训用书和教学参考书。

本书严格按照编、审分离的原则,采取主编负责制下的分工编写、集体讨

II 再版编写说明

论修改的编写方式。由蔡仲林、周之华任主编，聘请上海体育学院博士生导师邱丕相教授为顾问。参加编写的人员有（以姓氏笔画为序）：王建华（北京师范大学）、王乃虎（河北师范大学）、王岗（苏州大学）、仇志刚（扬州大学）、叶伟（首都体育学院）、陈青（西北师范大学）、陈根福（苏州大学）、林小美（浙江大学）、张志勇（华南师范大学）、周之华（首都体育学院）、袁镇澜（温州大学）、梅杭强（天津体育学院）、**黄秀玉**（福建师范大学）、蔡仲林（湖北大学）等。武术常用词汇汉英对照由湖北大学李智伟整理校对，全书最后由刘轶协助蔡仲林统稿、定稿。

本书在编写过程中得到全国普通高等学校体育教学指导委员会、各参编院校、首都体育学院电教信息中心、高等教育出版社等单位和老师的支持，在此一并表示衷心的感谢。

本书由全国高等学校体育教学指导委员会组织专家审定。限于编者水平，文中难免错误和不妥之处，恳请读者批评指正。

编 者

2009年3月

目 录

第一章 概述	1
第一节 武术的形成与发展	1
第二节 武术的内容与分类	14
第三节 武术的特点与作用	16
第二章 武术与传统文化	19
第一节 武术文化的内涵	19
第二节 武术与中国传统文化的相互关系	21
第三章 武术技法分析	31
第一节 防身自卫知识与技法分析	31
第二节 套路演练技法分析	37
第三节 攻防运动技法分析	40
第四章 武术识图学练与套路创编	45
第一节 武术图解知识与识图方法	45
第二节 武术动作术语与谚语	51
第三节 武术组合动作的创编	57
第四节 武术自学自练的原则与方法	62
第五节 武术身体素质练习	68
第五章 武术教学	77
第一节 武术教学的特点与要求	77
第二节 武术教学法	80
第三节 套路教学的步骤与要求	88
第四节 攻防教学的步骤与要求	91
第五节 中学武术教学的要求	93
第六章 武术徒手基本动作与方法	98
第一节 手形手法与步形步法	98
第二节 腿法练习	108

第三节 基本防守方法	112
第四节 徒手组合练习	115
第五节 跌摔练习	122
第六节 擒拿与解脱	129
第七节 跳跃练习	134
第七章 太极拳	139
第一节 太极拳的运动特点与健身原理	139
第二节 太极拳的主要动作	147
第三节 太极拳的教学要点	159
第八章 武术主要器械技法分析	164
第一节 短器械技法分析	164
第二节 长器械技法分析	180
第九章 武术评判与鉴赏	213
第一节 武术套路比赛规则与裁判法 (简介)	213
第二节 武术散打比赛规则与裁判法 (简介)	218
第三节 武术表演与欣赏	222
第四节 学校与基层武术教学评判	227
附: 武术常用词汇中英文对照	230
主要参考文献	234

第一章 概述

内容提要

本章简要介绍武术的定义、起源和历代发展概况，回顾中华人民共和国成立后武术运动在国内外的的发展情况，并对武术的内容与分类、特点和作用进行了阐述。

武术是以技击动作为主要内容，以功法、套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。它是经历了漫长的历史发展过程而形成的内容丰富精深、社会价值广泛、文化色彩浓厚的我国特有的体育文化形态，与我国传统文化的诸多方面有着密切的联系，是中国传统文化的重要组成部分。

第一节 武术的形成与发展

一、武术的形成与历代发展概况

（一）武术的起源及其原始形态

在漫长的原始社会，伴随着人类文明的出现，武术在远古先人的各种实践活动中开始萌发。武术的本质是技击，因此考察武术的起源，要从人类技击的产生开始。

远古时期，人们处于生产力水平极其低下、自然环境十分恶劣的生存状态下，为了生存，人们不得不与兽斗。在原始的狩猎活动中，人们逐渐学会了徒手和使用木棒、石头等器具击打野兽的方法。经过数万年的这种基于本能的、自发的、随意的身体动作经验的积累，人类逐渐形成了一定的击刺技巧、攻防姿态与动作。当人类进入旧石器时代晚期，打制石器等生产工具有了较大发展。进入新石器时代，人们已经较广泛地运用弓箭来狩猎了。由于生产、狩猎工具的创新，人类在劈、砍、击、刺等动作方法上积累了更为丰富的经验，为武术的产生奠定了基础。

在原始社会时期,原始人群为了争夺食物、领地及性选择而经常发生争斗。到了原始社会末期,随着生产水平的提高,私有制的萌发,氏族与部落之间开始出现有组织的较大规模的战争。这些战争使得人与兽斗的工具和技能开始转化为人与人搏杀格斗的工具和技能,并有力地促进了器械的制作以及技击技术的发生和发展。如《世本》记载:“蚩尤作‘五兵’:即戈、殳、戟、酋矛、夷矛。”兵器的丰富,必然导致使用这些兵器的技术不断丰富和发展。可以说,正是人与人的搏杀格斗才使得大量磨制锋利的生产工具逐渐演变为互相残杀的武器,使用兵器的技艺及战争所需的格斗技能,也逐渐从生产技术中分离出来,为武术的产生创造了必要的条件。

根据史料记载,原始社会的人在狩猎、战事等活动的前后,一般要跳“武舞”。“武舞”是对狩猎或战争场景的模拟,人们在武舞中幻想以击、刺、杀、伐的动作来产生一种超自然的力量,以战胜对手和敌人。从实际效果来看,它既是一种搏杀技能操练的形式,也是一种用以宣扬武威的手段。可以说,武舞是原始社会时期人们将宗教祭祀、教育、娱乐以及搏斗训练集于一体的活动方式。它是原始社会多位一体文化形态的重要组成部分,也是武术最主要的原生形态。

(二) 古代武术发展概况

在生产、生存活动中,由徒手搏击到持械格斗并演变为现代的体育运动,在世界各个地域的人类活动中都曾出现,如拳击、击剑、泰国拳等。但从原始格斗术发展成击舞一体、内外兼修的武术形式,则是由中华民族特有的文化土壤孕育而成的。

夏朝的建立标志着中国社会从氏族公社的原始社会进入到奴隶制社会。奴隶主贵族之间的频繁战争进一步推动了技击技术的发展。当时的作战形式主要是车战。为了适应车战的需要,加之冶炼技术的发展,各类做工精良的青铜兵器大量配备军队,并且形制也有许多改进,组合得更加合理,如戈与矛结合而产生的戟。在商周时期,“田猎”和“武舞”成了武技训练的主要手段。“田猎”是训练各种武器的使用及驭马驾车技术,“以田狩习战阵”。田猎是集身体、技术、战术训练为一体的综合训练。而“武舞”则由原始时期的武舞发展而来,是将用于实战的格杀经验按一定程式来训练。

春秋战国是我国由奴隶制向封建制转型的剧烈动荡的时代。各诸侯国攻城略地,战事频繁,练兵习武得到空前的重视和发展。如齐桓公每年春秋两季都要举行“角试”(比武角力)来选拔人才。当时的战争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(尤其是铁剑)大量配备军队。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。而

随着奴隶制的崩溃,奴隶主、贵族在军队和教育方面垄断武技的局面被打破,“士”阶层和“游侠”的出现标志着武技开始走向民间,使得“武术”渐现雏形。其主要标志是:第一,武技的社会功能向多样化发展,最突出的表现就是武技具有了表演性、竞赛性和娱乐性,最典型的史实就是当时盛行的“斗剑之风”和“角抵之戏”。第二,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。第三,技击意识向自觉性、理论性发展。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……。”这些技击原理论述精辟,理法深奥,至今仍不失光彩。

秦、汉、三国处于中国封建社会的上升时期,政治、经济、文化的发展为武术的发展创造了积极的条件。虽然秦国统一六国后为了维持国家的统一和专制皇权,采取收缴天下兵器,在民间实行禁武,阻碍了武术的发展,但由于秦王朝的短命,对武术的消极影响并不太大。汉朝受到北方匈奴的侵扰,因此十分重视武备和军事训练,甚至“兵民合一”、“劳武结合”,全民的尚武之风盛极一时。此时由于作战形式的需要,刀开始取代剑在军中的地位,到三国时期,刀已经成为军队中最主要的短兵器。随着剑向民间的流传,使得剑术在非军事用途上更为发达,并且刀剑之术以及相扑、角抵活动开始东传日本。

这一时期还出现了许多与武术有关的理论著述,如在《汉书·艺文志》中,收录了《手搏》6篇、《剑道》38篇。而真正具有武术文化意味的,并作为对习武者行为规范的“武德”也从这一时期开始有所记述,如《史记·太史公自序》中写道“非信廉仁勇,不能传并论剑,与道同符”,习武练剑,“内可以治身,外可以应变,君子比德矣。”其对武术发展的意义非同寻常。

两晋南北朝时期既是战乱频繁的时期,也是民族大融合的时期,这一特殊的历史背景使得武艺在军中和民间都得到了广泛的交流和发展。另外,偏安南方的汉族政权多享乐苟安,崇尚声色玩乐,使得娱乐性的武术有了较大发展,如当时流行角抵戏、刀楯表演、刀剑表演以及武打戏等。同时,武术在与文化的交融中开始与佛、道相联系,并逐渐与道教的神仙思想和法术相结合。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。

唐朝是中国封建社会的大发展时期,经济繁荣,文化开放,武术在这一时期得到了大发展。唐朝承隋朝继续发展与完善府兵制,“寓之于农”,“兵农合一”,并于长安二年(公元702年)建立了武举制。这种用考试选拔武勇人才的办法极大地促进了武术的发展。首先,武举内容的确立是对武术精炼化、规

范化研究发展的结果；其次，武举制面向社会各阶层开放，激发了人们的习武热情。开明的政治，重武的举措，促成了唐代的尚武任侠之风，甚至文人墨客也崇尚武侠，如诗仙李白的“安得倚天剑，跨海斩长鲸”，“抚剑夜吟啸，雄心日千里”等诗句，都酣畅淋漓地表达了这种情绪。

唐朝时枪是战阵的主要兵器，剑制也已由刀制取代，剑完全退出了正式战争的舞台。然而剑术在民间却发展起来，并过渡到方法复杂，并具有自卫、健身、娱乐、表演等多种功能。唐朝时徒手格斗技艺的角力、角抵、手搏、相扑等混称并用，开展亦十分兴盛，并东传日本，对日本武道的发展贡献极大。

两宋时期，民族矛盾尖锐，战争频繁，各统治者都十分重视武备，军事武艺有了较大发展。不仅军事训练规范、系统，而且兵器种类大增，形制复杂，除了常用的弓、弩、刀、枪外，还有铜、棒、鞭、斧等等，这为后世民间武术器械的丰富和技艺的提高创造了条件。同时为了抵御侵略，反抗压迫，广大农村出现了大量武艺结社组织，如影响较大的有“弓箭社”和“忠义巡社”等。城市也出现了大量的武艺结社组织，如“锦标社”、“英略社”等。不过不同的是，城市武艺结社以健身娱乐为主要目的。众多的武艺结社组织，无疑推动了武艺在民间的发展。

宋朝时表演武艺的兴盛使得套子武艺开始大量出现。不仅军中有武艺表演，如诸军春教时“禁中教场，呈试武艺，飞刀斫柳，走马舞刀，百艺俱呈”，而且由于商业的繁荣，在城市群众性的游艺场所“瓦舍”、“勾栏”中，武艺表演也丰富多彩。这些按规定程式、规定动作进行的武艺表演，对后世武术向表演化方向发展影响深远。

元朝是少数民族执政，为了防止各族人民（主要是汉族）的反抗，在强化朝廷习武练兵的同时，严禁民间习武，并制有禁律，在很大程度上阻碍了武术在民间的发展。不过元代兴盛的文艺戏曲中的武打戏使武术在舞台艺术上发展到一个新高度，客观上为明、清舞台武术的发展奠定了基础。

明清时期，随着火器在军中的出现并逐渐占有优势，使得武术与军事武艺分离开来，并在民间开花结果，从而迎来了武术的集大成发展时期。其标志或特征为：

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

第二，武术内功的形成。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，早先几乎没有什么联系。然而到了明清时期，特别是清代，在民间的秘密结社组织中两者结合而诞生出武术内功，从而使“内外兼修”成为中国武术区别于世界其他武技的鲜明特征。

第三，武术套路的形成。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。程宗猷的《单刀法选》所绘制的刀、棍等套路演练步法线路图，是至今所见的最早的武术套路图谱。武术套路也是中国武术明显区别于世界其他技击术的重要特征之一。

第四，内家拳的出现。形意拳、太极拳、八卦掌等内家拳虽然风格不同，拳理各异，且各自是由何人何时所创众说纷纭，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都直接用中国哲学理论阐释拳理，重视修身养性，更全面深刻地反映了中国文化的哲学内涵。

第五，对武德有明确要求。明清时期所出现的各拳种的拳谱上，几乎无一例外地开门见山记载了对习武者的道德要求，某些拳种甚至在技术层面上也有对武术道德的要求。中国武术无论是理论还是技术都带有深刻的伦理型文化的烙印。

武术文化的完备形态在明清形成，为后世武术的发展开创了广阔的空间，同时也确立了中国武术在世界武坛的位置。

（三）近代武术发展概况

近代中国时局动荡，战火不断，在西方强势文化的猛烈冲击下，各种思潮激烈交锋。在这一段特殊的历史时期，中国武术虽然受到了一定程度的负面影响，但在“强种强国”理念的号召下，武术曾一度兴盛，同时还开创了武术运动的新局面，使之开始向着科学化、规范化的方向发展，为中华人民共和国成立后武术运动的发展，起到了重要的承前启后的作用。

首先，各种武术组织和社团纷纷建立。辛亥革命后，一些社会名流和教育家号召“强种强国”，中国传统武术引起了人们的重视，许多城市出现了一大批武术会社，仅上海就有30多家，北京有20多家，天津有10多家。其他城市也成立了许多武术组织。其中，1910年在上海成立的精武体育会是当时影响最大、传播最广、维持时间最长的武术组织，其影响远及海内外。在武术广泛开展的基础上，国民党政府于1928年在南京成立了中央国术馆，各省、市、县也相继成立了地方国术馆。这一官方国术馆组织系统对社会上的武术活动进行了积极的行政干预，其决策直接影响着当时武术的总体发展。各类民间的武术组织以及官方的国术馆组织系统的成立，使得武术打破了地域家族的限制，突破了传统的师徒口传身教的方式，武术的生存环境也由农村转向了城市，形成了以城市武术组织为中心，有组织地推广武术，有组织地开展对武术的整理和研究。城市武术组织的出现，对武术运动发展的影响是积极而深远的。

其次，出现了对新的武术运动形式的尝试。1911年，一批武术名家合作编辑了一本全新的《中华新武术》教材，并于1914年进行了修订。该教材于1917年被定为军警必学之术，1918年被定为全国正式体操。这批武术家创编

的新武术,内容上以传统武术为素材,形式上借用兵式体操的操练特点,分段分节地配以口令,比较适合团体教学和操练,并在一定程度上体现了循序渐进的教学训练原则,为武术进入学校体育课提供了一种较为可行的形式,并为传统武术的近代化转型做了有益的尝试。不过“新武术”的内容较为单调,动作的兵操色彩过重。

近代中国的国势衰微,当时许多有识之士认为“欲弱为强,必须先谋种族强盛。”因此,武术就被作为一种尚武强国的重要教育手段推向学校。1915年4月在天津召开的“全国教育联合会”第一次会议上通过决议:“各学校应增授中国旧有武技。”1918年10月在教育部召开的全国中学校长会议上通过决议:全国中学校一律添习武术。这标志着旧时流传于乡村市井的武术正式进入学校,成为学校体育课程中的一项内容。但由于各种原因,各地学校开设武术的情况并不平衡,加之后来的抗日战争,对武术在学校的开展也有较大影响。

组织各类形式的武术竞赛活动,是近代武术的又一显著特点。1923年4月,在上海举办的中华全国武术大会,是中国体育史和武术史上的第一次单项武术运动会。1924年举办的第3届全运会,首次将武术套路列为表演赛项目,标志着武术运动开始进入综合性运动会。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年举办的旧中国第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。这些在武术理论科学化方面的探索,无疑是近代武术所闪现出来的亮点之一。

二、中华人民共和国成立后武术的发展

(一) 武术管理体制的形成与完善

新中国成立后,武术作为民族传统体育的一部分,受到党和国家的重视。1950年中华全国体育总会召开了武术座谈会,倡导发展武术运动。1952年国家体委成立后,设立了民族形式体育研究会,主要负责对武术等民族形式体育的挖掘、整理工作。随后,国家体委又于1955年在运动司下设武术科,专门

负责武术工作。之后,又将武术科升格为武术处,负责国家对武术方针、政策的贯彻执行和武术的普及推广、组织竞赛等工作,并指导各地群众武术组织的活动。

1958 年在北京成立的中国武术协会,以及随后各地方成立的武术协会,形成了一个较为完善的武术网络组织机构。虽然从性质上讲武术协会属于社团组织,归属各级体育总会,但长期以来,武术协会积极参与国家有关武术的各项具体工作,为武术运动的发展起到了不可替代的作用。

20 世纪 80 年代,随着我国的改革开放,武术事业迅速发展。为适应形势的需要,1986 年在北京正式成立了国家体委武术研究院。随后国家体委又于 1987 年将体委训练竞赛四司的武术处,合并到国家体委武术研究院,统一管理全国武术工作及其对外推广工作。

20 世纪 90 年代,随着我国体育体制改革的深化,武术运动呈现出新的发展趋势。1990 年,中国武术协会进行实体化改革,成为既是中华全国体育总会的团体会员,又是国家直属事业单位,在对项目的业务管理上拥有部分行政职能。为进一步理顺关系,完善管理体制,1994 年国家体委下发了《关于国家体委武术协会更名为国家体委武术运动管理中心的通知》,实际上是在保留中国武术协会的名义下,又增设了国家体委武术运动管理中心。目前,国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会、中国武术研究院,是作为一套班子在武术运动的管理中运作着。

逐步完善的武术管理体制,为武术运动的健康发展提供了组织上的有力保证,使得武术运动不仅在科学化、规范化和社会化方面取得了长足的进步,也使得武术大踏步地走出国门并迅速在世界上推广开来。

(二) 武术竞赛体系的形成与完善

1953 年 11 月在天津举行了以武术为主要内容的全国民族形式体育表演及竞赛大会,标志着武术作为体育项目开始进入竞赛领域。1956 年又在北京举行了有 12 个省市单位参加的武术表演大会。在这两次表演大会的基础上,国家体委于 1957 年确定了武术为正式比赛项目。1958 年 9 月在北京举行了有 27 个省市单位参加的全国武术运动会。会后,由中国武术协会组织部分专家,起草了中国第一部以长拳、南拳和太极拳为主要竞赛内容的《武术竞赛规则》,并于 1959 年由国家体委正式批准公布施行。1959 年 3 月的全国青少年武术运动会和 11 月的第 1 届全国运动会的武术比赛上就使用了该规则。这样,武术作为一个体育项目实行竞赛的轮廓和具体办法就大体形成,武术比赛步入了正规化的轨道,促进了武术技术的发展。

其后,除了 3 年经济困难时期和“文革”期间外,每年都举行一次全国

武术表演赛。经过 20 多年的反复实践,全国武术表演赛逐步成为以优秀运动队为主的套路比赛,表演项目逐渐减少。1984 年,国家体委将全国武术表演赛改为全国武术比赛,使武术的竞赛又前进了一步。

1985 年,国家体委颁布、实施武术运动员等级试行标准,极大地鼓舞了广大武术运动员勤学苦练、不断提高运动技术水平热情。

4 年后,为适应武术运动的发展和竞赛工作的需要,1989 年国家体委又将全国武术比赛改为全国武术锦标赛,并采取了一系列的改革措施,把武术套路团体赛和个人赛分开进行。套路团体赛采取分级赛和升降级制。这样既为运动员提供了较多的竞争机会,也强化了公平竞争的机制,促进了武术套路训练和技术水平的提高,使武术竞赛进入了一个新的发展阶段。

自 1990 年第 11 届亚运会起,武术成为亚运会的正式比赛项目;自 1997 年第 8 届全运会开始,武术不仅仍然是全国运动会正式比赛项目,而且是全运会的唯一非奥运会项目。

2002 年,为了适应武术运动申报奥运会项目的需要,出台了新版的《武术(套路)竞赛规则》,并于 2003 年进行了进一步修订,使得武术比赛的评判更具客观性。

在武术套路竞赛逐渐走上正规化之后,1979 年随着全国“武术热”的兴起,为了破除迷信、玄学,使武术攻防格斗技术在比赛中得到检验和发展,国家体委决定首先在北京体育学院、武汉体育学院、浙江省体委三个单位进行武术散手项目的训练试点,以取得经验后逐步推广。同年 5 月在南宁举行的全国武术观摩交流大会上,试点单位作了汇报表演。随后在 9 月的第 4 届全运会上进行了武术散手的公开表演。

1980 年 10 月,在云南昆明举行的全国武术表演赛期间,国家体委拟定了《全国武术散手竞赛规则(征求意见稿)》。随后在 1982 年 1 月,国家体委又确定了《全国武术散手竞赛规则(初稿)》。同年年底,在北京召开的第一次全国武术工作会议上确定了武术散手应本着“积极、慎重、稳妥”的精神发展。自此,每年都举行一次全国性的武术散手表演赛。1988 年在兰州举行了第一次设台比赛后,武术散手以擂台形式进行比赛就被确定下来。

1989 年,散手被批准列为正式体育竞赛项目,并在江西宜春举行了第一次武术散手的正式比赛——全国武术散手锦标赛。自此,散手运动进入了一个新的发展阶段。

进入 20 世纪 90 年代,武术散手的竞赛制度更趋完善。首先,经国家体委审定的《武术散手竞赛规则》于 1990 年正式颁布施行,并开始实行裁判员、运动员等级制度。同年,武术散手比赛的评分开始采用电子记分器,使得评分的手段更为先进。随后,各类武术散手比赛纷纷举行。1993 年的第 7 届全运

会和1998年在泰国举办的第13届亚运会把散手列为正式竞赛项目。散手比赛进入综合性运动会,表明武术散手竞赛已经较为规范和成熟。

1999年,为了使散手竞赛进一步规范化和突出民族特色,经研究决定,将散手正式改名为“散打”。2004年,为了使国内散打比赛与国际散打比赛接轨,对《武术散打竞赛规则》又进行了重新修订,并在同年的全国武术散打锦标赛上开始实行。

在武术套路和武术散打两种竞赛形式日益成熟起来后,为丰富武术赛事,加快武术功法运动的体育化进程,国家体育总局武术运动管理中心和中国武术协会于2004年开始每年举办一次“全国武术功力比赛”。比赛包括有单掌断砖、悬空断板、石锁上拳和流星打靶等规定项目和一些自选项目。经过数年的努力,武术功力大赛已经从过去的江湖杂耍和庙会活动开始逐步向现代体育竞赛项目转型。

目前,主要的竞技武术比赛有全国武术(套路、散打)锦标赛和冠军赛,亚洲武术(套路、散打)锦标赛,亚洲青少年武术(套路、散打)锦标赛,世界武术(套路、散打)锦标赛,世界青少年武术(套路、散打)锦标赛,世界杯武术散打比赛,以及综合性赛事中的全运会武术(套路、散打)比赛和亚运会武术(套路、散打)比赛等。

(三) 武术在学校的普及与推广

中华人民共和国成立后,武术作为学校体育教学内容之一,受到了国家相关部门的重视。

1956年教育部编订并颁布的中国第一部全国通用的《中、小学体育教学大纲》中,就有关于武术方面的内容。在1961年修订的《全国大、中、小学体育教学大纲》中规定,武术在小学体育课中每学期6学时,中学为8学时。进入80年代,武术在学校体育教育中得到进一步重视。国家领导人曾多次指出,要把武术列入从小学、中学到大学的体育课,学校体育课要把现代体育的教学和民族体育的教学联系起来,应把武术列为达标考核项目。

在1987年颁布的《全日制小学体育教学大纲》中,明确把武术列为3~6年级的基本教材之一。1992年的第二次全国武术工作会议上,提出要编写大、中、小学的武术教材,使三分之一的高等院校和中、小学在校生学会一套武术套路。2004年3月,中宣部、教育部联合颁发了《中小学开展弘扬和培育民族精神教育实施纲要》,其中明确规定:体育课应适量增加中国武术等内容。强调武术不仅具有体育课中其他项目共有的增进健康、提高运动能力等作用,还有着其他体育项目不可替代的传承民族文化、培育和弘扬中华民族精神的作用。这些措施对于武术在学校的开展起到了积极的推动作用。

高等学校由于武术的师资、器材、设备等条件较好,教学中能够较好地贯彻落实教学大纲所规定的武术内容,取得了较好的教学效果。许多高等学校还成立了武术协会,形式多样的武术比赛也在学校里开展起来,有区域性的,如各省市的高校武术比赛,也有全国性的,如全国大学生武术比赛,还有专业系统内部的,如中医学院系统武术比赛等。

体育院校和普通高校的体育系,更是把武术列为必修课程,同时还纷纷开设了武术专项选修课。1961年国家体委组织部分专家编写出版了我国第一部全国体育学院本科武术讲义,1977年补充修订后,正式出版了全国体育院(系)通用武术教材。1983年根据培养目标的实际需要,对教材进行了较大幅度的修改。其后,又根据教学对象的不同,分别于1988年和1991年编写出版了普修与专修两种武术教材。2004年,根据高等学校武术专业的发展情况,又编写出版了《中国武术教程》(上、下册)。

20世纪80年代中期,教育部开始组织师范院校教师统编体育教育专业主干课程的系列教材,武术是其中之一。此后,全国高等学校体育教学指导委员会又陆续组织编写了高等学校《武术》教材。2005年,为了贯彻新的课程指导纲要中提出的“淡化套路,突出方法,强调应用”的指导思想,又重新编写出版了武术必修课程教材,体现了学校武术教育教学改革的发展趋势和要求。

尽管武术在各级各类学校的开展取得了一定的成效,但武术在学校尤其是广大的中小学校,其开展情形还十分令人担忧。从2005年的调研中发现全国居然有70%的中小学校由于各种原因没有开设武术课。即使有些开了武术课的学校,其状况也并不令人满意。因此,如何在各级学校大力推广与普及武术教育,以学生的需要和发展为中心进行武术教学改革,发挥武术弘扬与培育民族精神的教育作用,任重而道远。

(四) 武术的社会化与市场化发展

武术运动内容丰富,形式多样,且不受年龄、性别、季节、场地、器材的限制,深受各族人民的喜爱。

1950年,中华全国体育总会在北京召开了武术座谈会,商讨如何发展武术。1952年全国体育总会第2届代表大会对积极开展武术有了明确的指示。因此,各种武术锻炼小组和辅导站等纷纷建立,掀起了群众性的武术活动热潮。后来由于一些武术社团和武术活动被一些不法分子所利用,从事封建迷信和违法乱纪的活动,1955年受到了整顿。其后,三年自然灾害和十年动乱又严重阻碍了武术活动的开展。

1978年经过拨乱反正,1982年在北京召开的第一次全国武术工作会议,